JORNAL CAPS ATIVO

ANO I - Nº1

USO ABUSIVO DA TECNOLOGIA

O uso em excesso das tecnologias pode trazer sérios riscos à vida social. Celulares, tablets, computadores e videogames portáteis, enfim, um verdadeiro mundo de equipamentos eletrônicos invadiu nos últimos 20 anos a vida cotidiana.

Conforme explica a psicóloga Dora Sampaio Goês, do grupo de dependência da internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clinicas da Universidade de São Paulo (USP), não é só o tempo gasto com os aparelhos eletrônicos que deve ser levado em conta, apesar de ser um fator importante, mas também em que contextos esses equipamentos são utilizados. “A tecnologia prende a nossa atenção de tal forma que acabamos por ficar desconectados do mundo à nossa volta. Isso, muitas vezes, deve ser levado em consideração mais do que o fator tempo em si”, alerta a especialista.

Casos extremos do uso excessivo de tecnologia já acabaram em tragédia. Em 2012, um jovem de 18 anos, de Taiwan, morreu ao jogar videogame ininterruptamente por cerca de 40 horas, sem parar até mesmo para comer. Outros casos semelhantes também já foram noticiados pela imprensa.

Mas como é possível identificar, realmente, quando uma pessoa precisa de tratamento no que tange o uso dos eletrônicos? O médico Rubens Luiz Folchini, psiquiatra do Núcleo de Medicina Psicossomática e Psiquiatria do Hospital Israelita Albert Einstein, explica que um indivíduo passa a precisar de ajuda quando o uso da tecnologia se torna algo patológico. A pessoa passa a utilizar a tecnologia, apontada por ele como sendo o uso da internet, jogos eletrônicos e de smartphones de tal forma compulsiva e repetitiva, para além das necessidades do trabalho ou do entretenimento. O médico aponta alguns sintomas que devem ser vistos com atenção. “A piora no rendimento escolar ou no trabalho, isolamento social e conflitos familiares, além disso, elementos de tolerância e abstinência caracterizados principalmente, por alterações de humor, como irritabilidade ou exacerbação ansiosa quando não se está em uso tecnológico”, alerta o especialista.

A procura por tratamento tem aumentado no Brasil por causa da dependência tecnológica e transtorno de ansiedade por excesso de informação.

O município de Resende conta com uma ampla rede de atenção psicossocial onde os usuários são acolhidos e direcionados para que tenham o tratamento mais adequado. Ela é composta por 03 Centros de Atenção Psicossocial – CAPS (II, ad e i), 01 Ambulatório Ampliado, Serviço de Referência Hospitalar em Saúde Mental, 01 Residência Terapêutica, 01 equipe de Consultório na Rua, Oficina de Geração de Renda e o Sobreaviso da Saúde Mental nas unidades hospitalares. Nesta edição falaremos do Consultório na Rua, nas seguintes exporemos os demais serviços.

Consultório na Rua - atua de forma itinerante percorrendo diversos pontos da cidade, oferecendo ações e cuidados de saúde para a população em situação de rua, além de cuidados em saúde mental e para usuários de drogas e álcool. Os serviços oferecidos por esse programa são prevenção, orientação e cuidados relacionados à saúde física e mental, acolhimento e encaminhamento aos demais serviços de rede municipal de saúde.

Esse serviço é feito na própria comunidade com o apoio de uma equipe composta por: enfermeiro, psicólogo, redutores de danos, assistente social e psiquiatra em parceria com a rede de serviços local.

Há quatro anos esse serviço atende 14 bairros, e a maioria dos atendidos nesse programa tem problemas familiares e drogas.

Saúde Mental nas Ruas

Juntos em defesa do SUS

Muitas pessoas reclamam do atendimento do SUS, porém são poucos os que acreditam e dão sugestão para a melhoria dele. Foi pensando nisso, que houve a IX Conferencia Municipal de Saúde, em Resende. Ela foi realizada no dia 20 de junho de 2015 com a presença de mais de 250 pessoas entre usuários, profissionais e gestores na Faculdade Dom Bosco.

Uma conferência tem como objetivo construir políticas públicas e permitir a participação de toda a população. Desta surgiram 19 propostas de melhorias para o sistema que serão levadas para a Conferência Estadual do Rio de Janeiro e os delegados defenderão as propostas para também serem levadas para a XV Conferência Nacional de Saúde.

As pessoas deveriam dar mais valor ao SUS, pois em outros países não há um programa de saúde tão abrangente.

...Aconteceu...

✓No dia 10 de julho de 2015 o 5° "Loucura de Arraiá" no Horto do Paraíso , com barracas de comidas típicas, quadrilha e com show ao vivo da banda Xoxote, onde o público pôde se divertir e interagir com os usuários e técnicos que trabalham nos programas de saúde mental do município.

✓Depois de visitarem o MAM (Museu de Arte Moderna) de Resende, usuários dos CAPS de Resende fizeram uma visita ao MAM do Rio de Janeiro no dia 16 de Julho onde foi oferecido lanche a todos eles durante a viagem e um delicioso almoço onde muitos já consideraram o passeio bom por aí. Porém, o motivo da viajem ainda estava por vir. A visita ao museu foi algo muito bom onde pôde-se contemplar as obras de arte e também as belezas do Rio de Janeiro. Um relato de um usuário chamou a atenção quando o mesmo comentou que a obra de arte não tem que ser bela, mas sim passar a idéia do artista, ou seja, a sensibilidade ao observar uma obra de arte nos faz ter a dimensão do que o artista quis passar.

✓No dia 31 de julho foi realizado o 2º. Fórum Bimestral dos Trabalhadores da Rede de Atenção Psicossocial da Região do Médio Paraíba. Aconteceu no Auditório General Médice na AMAN, com a presença de autoridades, usuários e profissionais da saúde mental dos vários municípios. Além da discussão de assuntos importantes dentro do tema - "Protagonismo dos usuários da RAPS da Região do Médio Paraíba" - houve apresentação de música, poesia e teatro. Vale destacar a presença do palestrante Flávio Mourão que esclareceu dúvidas dos participantes.

Importantes parceiros

O Projeto Criarte, da Secretaria Municipal de Educação, oferece várias oficinas para alunos da rede municipal e pessoas da comunidade. Entre as atividades estão aulas de percussão, coral, capoeira, dança, pintura e artesanato. Ao todo, 2.850 pessoas participam do projeto em 36 pólos que funcionam em escolas, salões comunitários, clubes e associações de moradores. Um deles é o **Caixa das Artes do Criarte** que foi instalado pela Prefeitura no prédio da antiga caixa d'água do bairro Alto Passos.

Os interessados podem fazer a sua inscrição no local ou obter mais informações pelo telefone - 3381 4225.

Nossos leitores

Para sugestões, críticas ou elogios contate-nos através do email: capsativo@hotmail.com

Culinária

Pavê de chocolate com coco

Ingredientes:

01 lata de leite condensado; 01 lata de creme de leite; use a lata como medida do leite; 03 colheres de amido de milho; 01 pacote de biscoito de maisena ou champanhe; 02 pacotes de coco ralados; 04 colheres de sopa de achocolatado.

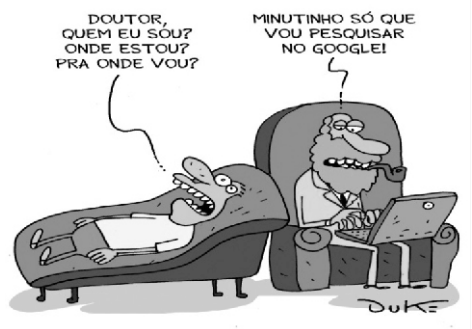
Modo de preparo

Junte em uma panela o leite condensado, o creme de leite, uma medida da lata de leite, meio medida da lata com leite e o amido de milho dissolvido, coloque no fogo baixo e vá mexendo até levantar fervura , nesse momento acrescente o achocolatado até que ele dissolva, pare de mexer e deixe no fogo por mais dois minutos. Para montar coloque biscoito molhado com guaraná ou fanta laranja em um pirex uniformemente, vá intercalando o creme com o biscoito e o coco ralado, coloque para gelar e sirva.

Você sabia????? Curiosidades da historia de Resende

O coronel Simão da Cunha Gago foi responsável por uma das primeiras e mais antigas passagens pela serra da Mantiqueira para alcançar o Rio Paraíba do Sul em 1744 e iniciou povoamento às margens deste rio. Na época essas terras eram habitadas pelos índios Purís. O então povoado Campo Alegre da Paraíba Nova passou três anos depois a ser chamado de Nossa Senhora da Conceição do Campo Alegre da Paraíba Nova, e mais tarde em Resende. Inicialmente considerado Vila Resende (29/09/1801) e mais tarde passou ao status de cidade (13/07/1848).

☺HUMOR☺



PONTO NATURAL Suplementos Nutricionais

APOIO

Mundo Animal
Casa de Rações
DISK ENTREGA
(24) 33556973
Rua N. Sra. de Fátima, 129 - Paraíso

Produzido pelos usuários participantes da oficina de jornal dos CAPS de Resende: Eduardo de Oliveira Rocha,Geraldo Jarí, Gustavo Fest, Josiele de Oliveira Correia, Luis Henrique da Silva, Maria do Socorro de Barros, Paulo Antônio de Jesus, Wellington Jesuliano Félix, Silvio Euphêmio

Técnicos responsáveis: Cristina Camões Sampaio, Fabrício Souza, Marcos Vinicius L. Benedito.

Diagramação e arte final: André Camões e Luis Henrique da Silva.

Agradecimento André Camões