



jornal Galera Vida Neps

Salvador, JULHO 2017 | Edição 11 | Tiragem: 350 exemplares

COMO APRENDER A LIDAR COM MUDANÇAS EM NOSSAS VIDAS

Qual a nossa maior expectativa?

Essa expectativa interfere no nosso processo de mudança?

No atual contexto da sociedade é comum entender a necessidade de se ter êxito em tudo que fazemos mas o êxito pleno não se mede tão somente pelas conquistas materiais e sim pelo que se supera ao longo do caminho, pois as adversidades são trechos necessários do aprendizado que nos ensinam a encarar o novo ou mesmo o desconhecido.

Embora, o desconhecido cause muito medo e mexa na zona de conforto é preciso vivenciar novas experiências que permitam o amadurecimento, crescimento pessoal, emocional e a autonomia para escolher por quais caminhos seguir. É fundamental entender que não se deve depositar no outro as expectativas integrais, nem crer que pode-se mudá-lo, curá-lo ou criar um outro no outro. E com isto perceber que a única coisa que não muda é que tudo muda o tempo todo!

Nesse processo de aprender a lidar com mudanças torna-se imprescindível focar no objetivo e encarar o medo como algo natural e não como elemento paralisante. Muitas vezes é indispensável buscar ajuda especializada e contar com o apoio de pessoas importantes ao lado. Sobretudo, quando o sofrimento altera a funcionalidade, a capacidade de lidar com o dia a dia. Assim, favorece a construção da resiliência, a capacidade de lidar com as dificuldades que se atravessa ao longo da vida.

“Eu prefiro ser esta Metamorfose ambulante, do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo” (Raul Seixas)

Mudar é difícil por isto listar as conquistas para gerenciar as mudanças é essencial. No entanto, a mudança exige comunicação o tempo todo e, muitas vezes, gera situações de desconforto e instabilidade. O caos favorece a busca da mudança; mas, nem todos conseguem gerenciar o caos.

“O essencial é invisível aos olhos” (Saint-Exupéry)

“Existem ritos de passagem para a mudança?”

A mudança real começa a partir do interior de cada um, de dentro para fora como um processo de aceitação. Porém, é importante tomar cuidado com o que se diz sobre mudança e entender que nem tudo é para sempre. Nesse processo, são comuns indagações: Mudar por si? Mudar pelo outro? Mudar pelas circunstâncias? Avaliar até que ponto esta mudança corresponde às suas próprias expectativas e não somente as do outro é fundamental. Os ritos de passagem levam a compreensão de que sensações e significados transformam-se, até mesmo a dor vai passar pois nada é para sempre.

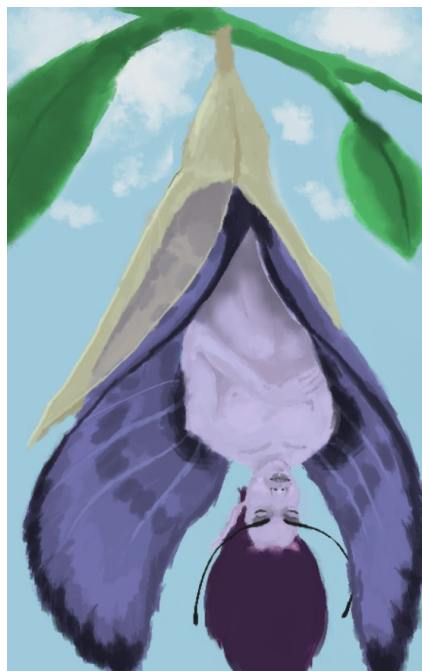
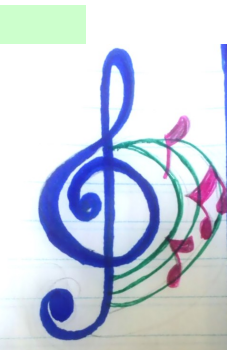


Ilustração: Everton Suzart

“Navegadores antigos tinham uma frase gloriosa: ‘Navegar é preciso; viver não é preciso’. Quero para mim o espírito desta frase, transformada a forma para a casar como eu sou: Viver não é necessário; o que é necessário é criar...” (Fernando Pessoa)

Entenda-se aqui necessário no sentido do latim antigo como foi aplicado: **EXATO, com precisão exata; pois viver não é uma ciência exata como o é a ciência da navegação.**

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



***“Dor, não me sigas, não me atormente mais!
Vai embora e desiste! Já não te quero, não
insistas!”***

(Alma Dilacerada, Emanoela Almeida)

Eu, Menestrel, 54 anos, sou acompanhada no NEPS desde 2008 pela Psiquiatria, Psicologia, e hoje, faço parte das Oficinas de Terapia Ocupacional...onde percebo a cada dia como tenho crescido, melhorado a minha autoestima ao conviver com profissionais capacitados, e co-

legas que são iguais a mim. Não tenho mais vergonha de falar como sou e o que sofro, pois encontro neles a coragem para seguir em frente, apesar da dor e ...

“Eu posso ir muito além de onde estou” (trecho da música Sei que os que confiam no Senhor)

DESTAQUE DO MÊS: O QUE DIZER A PAIS, EDUCADORES E ADOLESCENTES SOBRE COMO PREVENIR SUICÍDIO NA ERA DAS REDES SOCIAIS

O pensamento suicida entre adolescentes está mais frequente do que se imagina. A adolescência é uma fase de transição marcante tanto no corpo quanto emocionalmente, trazendo mudanças também na forma que o adolescente se olha, se percebe e de identifica, tornando-o mais fragilizado e vulnerável ao sofrimento psíquico. Um olhar profundo na relação pais e filhos pode revelar sofrimentos ocultos que levam a comportamentos auto-destrutíveis.

Neste texto, apresentamos a abordagem em 3 eixos que consideramos relevante para lidar com esta problemática:

Em relação aos pais é fundamental estar atentos ao comportamento dos filhos demonstrando interesse sincero de escutar o que os filhos sentem e ao ouvir algo diferente do esperado não agir ou fingir que não existe um problema.

Às vezes, é difícil para os pais lidarem com suas expectativas não alcançadas em relação aos filhos, e muitas vezes isto revela uma grande preocupação com o que os outros vão dizer frente o preconceito da sociedade.

É importante observar às amizades, o círculo social e o comportamento do adolescente em grupo e individual, e caso aja reações diferenciadas, vale aproximar-se mais e até mesmo buscar orientação profissional.

Na atualidade, é cada vez mais comum uma atitude de distanciamento dos pais em relação aos filhos e a terceirização do cuidado e afeto reforçando na pessoa a sensação de rejeição e abandono afetivo. Os adolescentes, muitas vezes tentam preencher este vazio com comportamentos depreciativos (automutilação, uso abusivo de substâncias psicoativas, transtornos alimentares, sofrimento e prática do bullying, atividade sexual sem proteção e de forma compulsiva, participação em desafios que colocam em risco à integridade física e etc) indicativos de muita dor, depressão e que podem levar ao suicídio.

Em relação aos educadores, sabemos que para lidar com o ser humano na fase da adolescência em que este se encontra sedento de conhecimento, de sentido de vida, de alegria e paz, é preciso ter um grau de paciência maior, disponibilizar apoio e promover encontros com familiares para troca de informações sobre o processo da adolescência e como detectar sinais que demonstrem vulnerabilidade emocional..

Além de desenvolver conhecimento sobre como usar as tecnologias de informação atuais disponíveis nos aparelhos de comunicação e como avaliar o conteúdo da internet acessado pelo adolescente e disponível na rede.

É recomendável estabelecer no cotidiano escolar o diálogo sobre temas ditos “polêmicos” e que fazem parte da vida moderna, a exemplificar: sexualidade\gênero, uso de drogas e seu abuso, mediação de conflitos, suicídio\morte, aborto, religiosidade.

Os educadores devem evitar a cobrança excessiva com relação aos estudos valorizando os indivíduos em suas singularidades e considerando sua vocação; ao agir diferentemente disto, os educadores podem, mesmo sem intenção, contribuir para a distorção da autoimagem e da identidade do adolescente.

Cabe reforçar que pais, educadores, e mesmo adolescentes (tentando ajudar algum colega) devem estar atentos para observar alguns sinais e alterações de comportamento que podem indicar o início do sofrimento emocional que podem levar ao risco de suicídio: retraimento social que se intensifica levando ao isolamento social; diminuição do rendimento escolar, diminuição da demonstração de afeto, alteração intensa do hábito alimentar(comer demais ou de menos), mudança no padrão de sono(dormir muito, dormir pouco ou ter o sono entrecortado várias vezes), mudança no conteúdo do que gostava de assistir e ouvir na TV, nas redes sociais, na internet e etc, além de observar conteúdo das postagens (depreciativas, agressivas ou que demonstrem descontentamento com a vida), observar mudanças no próprio padrão corporal que tende a tornar-se mais lentificado, cabisbaixo e de evitar contato visual direto com o outro; o uso abusivo de drogas, dentre outras.

Vale alertar que não é possível resolver o que não se conhece e reconhece, portanto, é importante que pais e educadores desenvolvam a sensibilidade para compreender que a vida dos alunos não se resume apenas à escola e à abdicação de tudo na vida do adolescente em prol do conhecimento “unicamente”.

Pequenos atos como escutar, interessar-se por ajudar buscando descobrir formas criativas junto a profissionais especializados e criar um espaço contínuo de diálogo podem favorecer, inclusive, a redescoberta do papel de cada um dos envolvidos neste processo(pais.educadores-adolescentes).

REFLETINDO COM VOCÊ: A VIDA EM PRETO EM BRANCO

“Os caminhos escolhidos: a vida como consequência de nossas escolhas”.

Por mais que a vida pareça colorida, muitas vezes em nossos caminhos nos deparamos com situações negativas e positivas que nos levam a diferentes escolhas. Nesses casos nem sempre estamos preparados para assumir as consequências, principalmente, quando escolhemos sem reflexão.

A palavra escolher deriva do grego “cortar fora algo”, evidenciando a possibilidade de selecionar, avaliar e decidir sobre o que se quer.

Ao fazermos uma opção abre-se mão de algo pois toda escolha tem consequências. Ainda que estas escolhas não sejam tomadas diretamente por nós, elas podem repercutir em nossas vidas, como por exemplo: não escolhemos nascer em famílias conflituosas, não escolhemos passar por abusos, muitas vezes não escolhemos adoecer!!! Há escolhas que podem ir além do nosso querer!!

Às vezes, os caminhos que seguimos são as alternativas que encontramos para continuar, sendo importante buscar a ajuda de outras pessoas, sobretudo quando não conseguimos enxergar as coisas como elas realmente são ou como gostaríamos que fossem.

É preciso ter consciência de nossos limites, ter tolerância primeiro conosco e depois com os outros. E para isto, é fundamental se conhecer. Neste processo o respeito ao limite de cada um e as diferenças pode contribuir para evolução pessoal e superação.

Dependendo do ponto de vista é possível reconstruir nossas vidas cientes de que a escolha parte de cada um de nós.

Nos responsabilizarmos por este trajeto é o passo mais importante. Mesmo que ajam estímulos diversos para que façamos um movimento de mudança, é a motivação interna que agirá como mola que nos fará caminhar, avançar, transcender. Ainda que a própria inércia surja como uma alternativa, cabe a nós escolhermos como navegar nas ondas do nosso existir.



DICAS DA GALERA VIDA NEPS : COMO SE DIVERTIR SEM SAIR CASA

Qual foi a última vez que você se divertiu sem sair de casa?

A correria do dia a dia tem levado as pessoas a passarem maior parte do dia fora de casa, deixando de priorizar momentos de lazer que são fundamentais para a saúde do corpo e da mente. A casa não é só um espaço de repouso: muitas vezes é possível ter momentos de qualidade dentro de casa que proporcionem distração e bem estar gastando pouco ou nenhum dinheiro.

Seria interessante utilizar algumas estratégias que podem ser úteis e servir de inspiração para vivenciar momentos de prazer sem sair de casa: a experimentação de cozinhar receitas conhecidas ou diferentes para vo-

cê ou compartilhando entre amigos; realizar práticas de autocuidado e embelezamento; praticar artesanato, desenho e pintura; a leitura de livros; namorar; escutar música e dançar; aproveitar o tempo para relaxar; atividades físicas diversas; brincar com animais; jogos (cartas, dominó, jogos de tabuleiro e games) e etc.

Vale ressaltar que os recursos tecnológicos modernos também podem ser uma forma de diversão no espaço doméstico. Além de assistir filmes e séries; jogar no celular e olhar a internet e redes sociais, estes recursos, quando bem utilizados, podem ser uma forma de estreitar laços, socializar informações e entreter.

CUIDAR DE VOCÊ: COMO DEIXAR O AMBIENTE DA NOSSA CASA MAIS HARMONIOSO

O lar é o espaço onde se permanece boa parte do tempo, e este ambiente deve refletir tranquilidade e favorecer aconchego e harmonia. Muitas vezes percebemos que o ambiente ao nosso redor não encontra-se propício para estimular o bem estar. Para isto, é necessário criar estratégias simples mais muito eficazes que auxiliam no processo de harmonização do ambiente. A primeira delas consiste em:

- Asseio e descarte de utensílios desnecessários (processo seletivo do lixo)
- Por em ordem os móveis e objetos. Caso deseje, pode ser interessante modificá-los de lugar.
- Usar plantas naturais e ou arranjos artificiais para tornar o ambiente mais alegre e vivo.
- Decorar o ambiente utilizando adereços como quadros, bibelôs, porta-retratos, aplicação de textura, almofadas, tapetes, cortinas e etc.
- Uso de aromatizantes e incensos para perfumar o ambiente tornan

do-o mais convidativo. Tudo isto conciliado com música ambiente para motivar e alegrar o momento dedicado ao nosso lar.

Uma dica importante pode ser a adoção de animais de estimação (peixes, gatos, cães, cagados, pássaros e etc) que podem trazer benefícios como vínculos afetivos saudáveis e que melhoram a condição física e emocional dos membros da casa.

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

Blog: galeravidaneps1.wordpress.com.br

Página no Facebook: [Jornal Galera Vida NEPS](https://www.facebook.com/JornalGaleraVidaNEPS)