

Um pouco da nossa história

Este é mais um trabalho lançado pela nossa Oficina de Criação Literária. Esperamos levar a todos nossos leitores muita informação, dicas de saúde, culinária, esportes, atividades, etc...

Agora nós vamos fazer uma viagem para onde e como começou nosso CAPS AD.

A cidade de Pelotas conta com oito CAPS: seis CAPS II, que atendem a população de seu território, um CAPSi e um CAPS AD, que cuida das pessoas com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas. O CAPS AD Pelotas foi criado em 2003 a partir da necessidade de um serviço específico para atender a dependência química. No início, funcionava em uma sala da Secretaria Municipal de Saúde, com uma equipe pequena, mas muito motivada. Em novembro do mesmo ano foi alugada uma casa onde o serviço funcionou até março de 2011. Atualmente encontra-se localizado a Rua Dr. Amarante N° 571.

Aos poucos, tanto a equipe quanto as atividades foram sendo ampliadas.

O modelo de atendimento foi construído aos poucos, a partir da prática cotidiana e das demandas que chegavam ao

serviço.

Hoje, o CAPS AD conta com quase 3.000 pacientes cadastrados. A equipe é pequena diante da crescente busca por tratamento, mas, ainda bastante motivada para seguir crescendo e construindo tantas histórias de recuperação, reabilitação e felicidade.

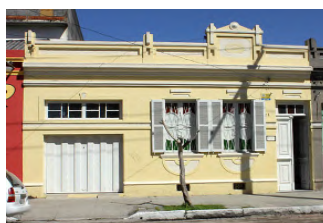
Na atualidade, passamos por algumas dificuldades, porém sabemos que é só uma questão de tempo para superá-las.

O CAPS AD possui as seguintes oficinas terapêuticas:

1. Oficina de Culinária, com as professoras Liliane Locatelli e Suzy Alam
2. Oficina de Artesanato com a artesã Mariana
3. Oficina de Marcenaria com a artesã Mariana e o monitor José Simão
4. Oficina de Pintura com a artista plástica Suzy Alam
5. Oficina de Reciclagem com a artista plástica Suzy Alam, no RETRATE
6. Oficina de Música com o professor Hugo Miori
7. Oficina de Confecção de

Instrumentos Com o professor Hugo Miori

8. Oficina de Educação Física com a professora Liliane



CAPS AD Pelotas

Locatelli

9. Oficina de Criação Literária com a psicóloga Gabriela e a monitora Denise Pereira

A monitoria para pacientes foi instituída pela coordenadora Gabriela, indicada a paciente estável e com boa adesão ao tratamento, que passaram a auxiliar em grupos e oficinas de forma voluntária.

Como podemos ver temos diversas opções de terapias e ainda temos a promessa de um espaço físico maior, que servirá de grande benefício para nosso tratamento.

Toda a última sexta feira do mês é realizada uma assembléia para discutirmos diversos assuntos do CAPS. Temos como nosso representante e coordenador dessa atividade o colega Claudionei

Contamos ainda com o

Nesta edição:

Um pouco da nossa história	1
Dependência química	2
Somos todos dependentes	2
Passatempo	3
Dica do mês	3
Receita do mês	3
Agradecimentos	4

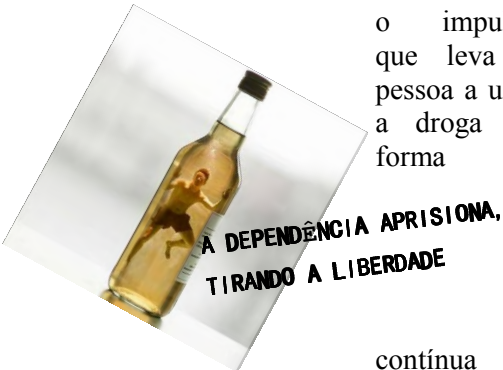
Próximos eventos:

- Encontro: 18/10/12
- Capacitação para familiares (Ufpel): outubro/12
- Olimpíadas dos CAPS: novembro/12
- Seminário do AD com mateada cultural: 28/11/12

Dependência Química

por Gabriela Haack, Psicóloga

A dependência química é o uso de drogas sem controle, com conseqüentes prejuízos para o indivíduo. É o impulso que leva a pessoa a usar a droga de forma



contínua (sempre) ou periódica (frequentemente).

O dependente é aquele que não consegue controlar o consumo de drogas, agindo de forma impulsiva e repetitiva.

A dependência pode ser física e/ou psicológica.

E porque algumas pessoas que usam drogas se tornam dependentes e outras não?

A dependência não se dá por um único fator, mas sim múltiplos fatores interferem no seu estabelecimento, como : questões



neurobiológicas e neurofisiológicas, a genética, características de personalidade, o ambiente onde a pessoa vive, fase da vida, tipo de droga, etc.

É a combinação de vários fatores que vai levar um individuo a ter mais chances de desenvolver problemas em relação a uma determinada substância em um dado momento de sua vida.

Muitos adolescentes, por exemplo, experimentam drogas por curiosidade, para “ver qual é”, e as

utilizam uma vez ou outra (USO EXPERIMENTAL). Outros passam a usá-las de vez em quando (USO OCASIONAL), sem maiores conseqüências em muitos dos casos. Apenas um grupo menor de jovens vai passar a usá-las de forma intensa e constante, com conseqüências danosas (DEPENDÊNCIA).

Dentro dos critérios diagnósticos de dependência de substâncias psicoativas devem estar presentes, entre outros fatores:

* Compulsão para o



Tolerância é necessitar de doses cada vez maiores para atingir o efeito desejado

“O dependente, então, não necessariamente é aquele que só bebe destilados ou bebe todos os dias, por exemplo, mas sim aquele que perde a capacidade de escolher se quer ou não beber. Bebe porque PRECISA. Não consegue dizer NÃO.”

Somos todos dependentes

Na busca da felicidade
Presos ao preconceito,
Não somos diferentes,
Só unidos seguiremos em frente.
Temos de buscar todos juntos
A cura do corpo e da alma,
Regar o jardim da alegria

Denise Nunes Pereira

Pois o carinho é um remédio que acalma.
Olhemos a vida de frente
Paremos de julgar,
Somos todos dependentes
De viver, sorrir e sonhar.
Se olharmos um para o outro
Com os olhos do coração,
Veremos em cada paciente
Um amigo, um irmão.

CACA PALAVRAS

FTUWOOPSKTHUVEVELTUCAPS
 STTEKUTVTNJKJFTQULFSTKS
 IJBLOTUCLCMUOTBMAAMSETO
 CSLOSMKLOJMTOWBSUSFNOB
 OLIANTOPFPCKVYTTJKUPCKW
 SFNDMOJIKYMTDEOFTERSAQE
 CRSUVTVOLLTUKSLALIWTONT
 CENTROBBASAJDMIMFKGHKJY
 ILLNTHKSTSWXYKHA TQLLXOK
 ALTJWALCOOLIKDGKBAOPAPS
 LUTSYJVYVTOMNTWRVRBBRLI
 MORKIEHLAMPSTLOJUYSGOHS
 UMYUPVAGBCGCFRBTXP TNSBC
 NLTYEPNGEOLBAEMNSWALGB
 BIAOSENHQAKJKRLTKOHTRVY
 LYWBGLEBTGHEESTKAEURSTR
 OADROGASHSTAEGSDMIAJOK
 JLENTYOLSIMJELLTOENERS
 CXSKEAEKLBELTMBOTSNSWN
 MTUBRSSVBIOSCCYLALKQTSE
 SJJIVCTTERRADRSNAVNTCCQ
 DESTOKISEENYLLUAVESWRLJ

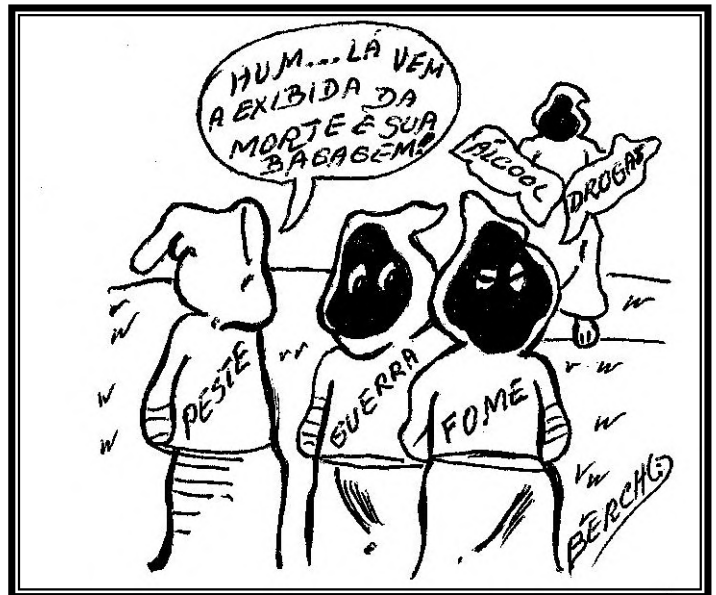
PROCURE

CAPS-CENTRO-ATENÇÃO-
 PELOTAS-PSICOSOCIAL-
 ÁLCOOL-DROGAS-LITERA
 TURA-TRATAMENTO.

VOCE SABE CONHECER UMA PESSOA
 DEPOIS DE BEBER?



VIRE



Dica do mês

DICA PARA TIRAR FERRUGEM
 DE ROUPA

COLOCAR SAL E LIMÃO, DEIXAR
 NO SOL POR ALGUNS MINUTOS
 E LAVAR NORMALMENTE

MASSA:

1KG DE FARINHA DE TRIGO
 500 GR DE MARGARINA (TEM
 QUE CONTER 75 POR CENTO
 DE LÍPIDIOS NA
 MARGARINA, ESTE É O
 SEGREDO DA DENISE)

MODO DE FAZER:

JUNTAR A MARGARINA COM
 A FARINHA ATÉ FORMAR
 UMA MIȘTURA
 HOMOGÊNEA, COLOCAR NAS
 FORMINHAS PARA ASSAR E
 RETIRAR DO FORNO ANTES
 DE A MASSA DOURAR.

A MESMA MASSA SERVE PARA
 BARQUETE TAMBEM

COBERTURA ORIGINAL:

12 GEMAS, 4 XC DE AÇUCAR, 2
 COLHERES (SOPA) DE FARINHA
 DE TRIGO, 2 XC DE AGUA.

COLOCA TODOS OS
 INGREDIENTES EM UMA
 PANELA, E LEVA AO FOGO ATÉ
 DAR PONTO DE CREME DE
 OVOS.

RENDE APROX 150 A 200
 BREGERES

Bom apetite!!!



Oficina de Criação Literária

Rua Dr Amarante, 571, Centro
Tel: 53 - 32223350

Email: capsadpelotas@gmail.com

<http://www.capsadpelotas.blogspot.com>

Amigos leitores esperamos ter agradado a maioria de vocês e na próxima edição estaremos contando como nasceu a nossa Oficina de Criação Literária. Acreditem, é uma linda e comovente história.

Recebam aqui o carinho de toda a nossa equipe da Oficina de Criação Literária.

Daniel Santos

Denise Pereira

Flaviomir Amorim

Ivonete Ferreira

Jaqueline Pereira

Mara Iara Burguez

Renata Dias Mattos

Vagner Souza

Queremos agradecer o incentivo de nosso técnico de enfermagem e amigo Marcelo Luis Moreira que é o pai da idéia da criação deste jornal. Agradecemos a nossa coordenadora do CAPS AD Gabriela Lanzetta Haack, pois sem ela ter abraçado a causa da criação desta oficina juntamente com a enfermeira Bianca Neme Clasen e ao paizão de tudo isso “ETERNO MESTRE” Carlos Eugênio C.da Silva (Vacaria) não teríamos chegado aonde estamos e ainda vamos chegar. Vai um abraço aqui também para a Lisarb que “faz de tripas coração” para nos alimentar. À Clenis, e a todos os funcionários que fazem parte desta nossa luta. Abraço a nossa querida Simone Pinto no CAPSi, a Andréia que também se encontra no CAPSi e a todos, todos mesmo, pois apesar de algumas divergências, são incansáveis e muitas vezes acabamos sendo egoístas e esquecemos de que todos os técnicos e funcionários também são pessoas como nós com seus problemas e conflitos.

E LEMBREM SEMPRE DO QUE DIZ A IMAGEM A SEGUIR:



Obrigado!