

Realidades

A saúde mental (e não só) em tempos pandémicos



Durante os tempos de incerteza e ansiedade com que nos deparamos actualmente devido à pandemia, com um mundo em “pausa”, um cenário inimaginável de visualizar fora de um contexto cinematográfico, sem saber quando podemos recomeçar a nossa rotina “normal”, e quanto o “normal” pós-pandemia se assemelhará ao “normal” que estávamos acostumados, todos esses pensamentos, junto com o confinamento com duração ainda indefinida, acabam por ter um impacto psicológico que, em alguns casos pode ser devastador, daí a necessidade de cuidar da nossa saúde men-

tal, redobrar ou mesmo triplicar a atenção dada.

A fadiga, a frustração de termos a nossa liberdade limitada, não saber o que nos reserva o amanhã, são muitos os motivos que podem provocar ou agravar a depressão (em casos onde já é existente). Por isso é essencial criar uma rotina em que se exercite o corpo e a mente. Aproveitar esta pausa para melhorar a nossa alimentação, criar o hábito de exercitar o corpo e a mente. Mesmo para quem não tem equipamento de ginásio, poderá correr a exercícios de calisténicos (existe uma abundância de tutoriais nas redes

sociais, sendo o *Youtube* o mais utilizado para tal devida à variedade de exercício que englobam tanto conteúdo para amadores como para mais experientes), ou simples alongamentos para o corpo não ficar enferrujado, ler livros, físicos ou E-books, muitos deles disponíveis para descarregar gratuitamente na Internet; meditar, para impedir ficar sobrecarregado de pensamentos menos bons que podem provocar dependência por alimentarem uma cadeia de ruminação que desgastará bastante psicologicamente para além de ser contraproducente.

Terapia Ocupacional

Realidades

(Algures durante a pandemia 2020)

Nesta edição:

A saúde mental (e não só)	1
Saúde Mental	2
O que é a Loucura	3
Cinzas	4
Saúde	4
A Saúde mental de qualidade de vida	5
Doença mental	6
Saúde e psiquiatria	6
Saúde Mental	7
As necessidades e apoios	7
Eu rimo...	8
Entrevista à Dr. ^a Ana Caixeiro	9
Doença Assassina	13
O confinamento	14
Profissionais de saúde	14
Coronavírus	15
Como criar bons hábitos de saúde	15
António Lobo Antunes	16
Jack Nicholson	16
A Família Flodder	17
Pensamentos	18
Florbela Espanca	18
Anedota	19

É importante que nos (re) lembremos que isto é passageiro e, depois da frustração, do tédio, do aborrecimento, irritabilidade e desmotivação, tudo irá passar e será uma etapa da qual todos nós sairemos mais fortes, mais motivados, e dando muito mais valor a “pequenas coisas” que pensávamos que eram garantidas até esta pandemia mostrar ao mundo que estávamos errados.

João Meneses



Saúde mental

A saúde é um tema da actualidade, vemos as notícias diariamente na televisão, lemos os jornais e constatamos que há falta de médicos, enfermeiros e outros profissionais.

O orçamento de estado tem de ter um financiamento da Saúde abrangente porque à falta de médicos em várias especialidades como por exemplo: a polémica da falta de médicos nas maternidades e também em outras especialidades.

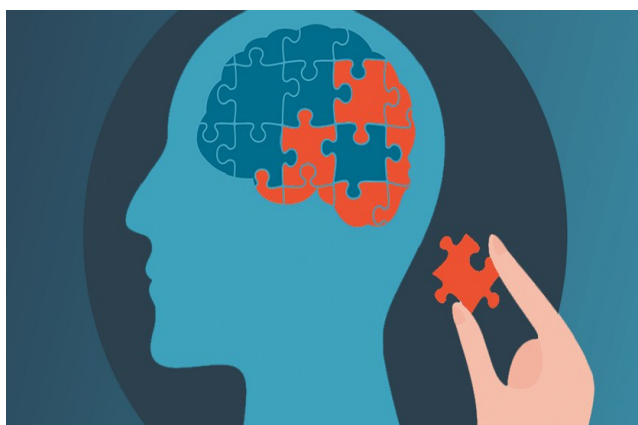
Vamos fazer aqui uma referência à Saúde mental: não é a simples ausência de doença mas sim um bem-estar em que cada individuo realiza o seu

próprio potencial, consegue ter desafios normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e ser capaz de continuar contribuir para a sua comunidade. Quando estes factores não se combinam estamos perante um problema mental que é possível de se reabilitar tomando os comprimidos, fazendo vários tipos de psicoterapia e terapia ocupacional.

Bem-estar pode ser definido como estado físico, social e mental positivo. Bem-estar psicológico inclui factores como potencialidade, trabalhar com produtividade e criatividade, construir relações fortes e posi-

tivas com os outros contribuir para a sua comunidade. Inclui também sentimentos de bem-estar e satisfação de auto-estima optimismo e viver com significado.

Problemas que incluem a alteração do pensamento, do humor, da energia e do comportamento, traduzindo-se em sinais e sintomas que duram no tempo, são severos e têm intensidade, são considerados perturbações mentais. Nestas incluem-se a ansiedade e perturbações do humor como (doença bipolar), depressão, perturbação obsessiva, psicoses, a esquizofrenia e outras.



José Almeida

O que é a Loucura?

Reflexões.

Venho de décadas de infernos e estou hoje quase são.

Algumas vezes sinto um leve padecer mas não é a maior parte do dia.

Quando eu era um grande louco acreditava que um espírito maléfico me tivesse lançado um sortilégio do qual era vítima e refém.

Continuo a ser um sem razão?

Atingi a lucidez ou sou um enfermo psíquico controlado e compensado?

Mas o que é a loucura?

No auge de crises passadas olhava-me a um espelho e perguntava a mim mesmo quem eu era?

Os fármacos, a Medicina Psiquiátrica e os electrochoques mudaram-me a vida.

E continuo a melhorar.

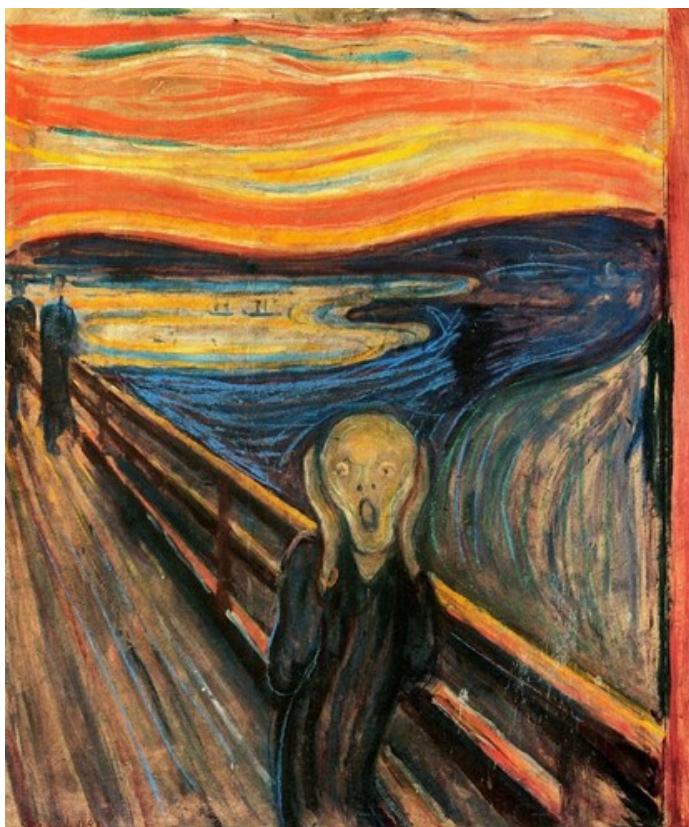
Disse Heraclito; “não descerás duas vezes ao mesmo rio pois novas águas correrão sempre sobre ti.”

A constante mudança é um paradoxo,

O fim da existência é imprevisível e a terceira idade não é boa quando se sofre da mente.

Mas eu sou quase um milagre pois tenho as capacidades cognitivas intactas.

Sou feliz á minha maneira e sei que existo.



Cinzas

Sofrido por amar
Mãos abanando
Pés descalços
Sempre andando
Andando no espaço
Cabeça caída
Caída de cansaço
Cansaço de tudo
De tudo e de nada
Ar perdido
Perdido no ar
Ar sofrido

José Carrajote

Saúde

Saúde é o estado em que o indivíduo se sente quer físico quer espiritualmente bem.

Ela tem a ver com o estado psicossomático do indivíduo.

A saúde tem de estar adequada à forma como encaramos a vida em si.

Muitas pessoas pensam na saúde, como sendo o estado em que as pessoas estão bem fisicamente, esquecendo-se do lado psicológico e do lado espiritual do indivíduo.

A saúde espiritual tem a ver, com a forma como o indivíduo encara e se predispõem nos assuntos de cariz psicológicos.

Daí ser importante um alinhamento entre o somático e o psíquico de forma a criar um equilíbrio na saúde do indivíduo.

Isto passa muito por exercitar os corpos, fazendo ginástica e outras actividades físicas e procurando desenvolver o cérebro com exercícios mentais através

de jogos e outros exercícios de cariz psíquica

Pudemos pois dizer que a saúde é o estado em que o indivíduo se encontra desligado de qualquer doença.

Os doentes psiquiátricos precisam do apoio do Estado começando pelos medicamentos mais baratos ou mesmo gratuitos, passando pelo enquadramento na vida laboral, os transportes públicos poderiam ser também gratuitos para estes doentes.

Ruy Espírito Santo

A saúde mental e a qualidade de vida



Muita gente pensa que, quando lhe é diagnosticado um problema psiquiátrico, é o fim da sua vida; mas não é.

Os sintomas associados a problemas psiquiátricos, tais como ter ideias esquisitas, ouvir vozes; podem ser progressivamente tornados mais simples, por aprendermos a lidar com eles. Por exemplo, se têm ideias esquisitas e se tem um bom cérebro apesar disso, pode-se interpretar as tais

ideias à base do que simbolicamente representam à luz da psicanálise.

Por outro lado, se uma pessoa ouve vozes que lhe comandam que faça coisas contraditórias, pode sentir-se como o proverbial burro a meio da ponte, que não sabe se há-de atravessar para o outro lado ou voltar para trás. Uma solução para este problema é a pessoa resolver fazer o que lhe apetece, independente-

mente do que ouve. Como vemos, um problema psiquiátrico não é o fim de tudo. Com um pouco de engenho é possível dar a volta a tudo!

Uma boa ajuda para isto é tomar a medicação que o médico prescreve, a tempo e horas. Por vezes, a pessoa pode inicialmente sentir-se mal com a medicação; mas não deve ter medo.

Com o decorrer do tempo, que é o que qualquer medicação

exige, irá progressivamente sentir-se melhor. Igualmente importante é não se parar com a medicação, só porque se sente melhor. O perigo da recaída é grande quando não é o médico a aconselhar que se pare a medicação.

Outra ajuda é manter-se ocupado, numa actividade que envolva lidar com mais gente, assim não se sentirá isolado, a pensar que é o único que sofre...

Doença mental

Aceitar a doença mental parte de cada um de nós e da sociedade.

Devemos ter real consciência da importância da toma da medicação e como ela é relevante para nossa estabilidade psicológica, física e social.

Prevenir recaídas é estar atento aos nossos comportamentos, é um princípio para pedir ajuda...

Com o passar do tempo vamos nos conhecendo melhor, devemos aceitar-nos com as nossas fragilidades, as nossas dificuldades, isto será a base primordial para

vencer etapas.

Não devemos acomodar-nos e aceitar a nossa condição de vida, devemos batalhar por algo mais, ter ambição, ser sonhador, desde que caiba nos limites do real e normal.

Falando da normalidade, que é o que é correcto aos olhos da sociedade, que se cumpra com a lei e regra imposta seja ela verbal ou não verbal.

O que saí dos parâmetros daquilo que é o real é doença mental. Um doente mental medicado pode ter

a sua vida estável, equilibrada, ser autónomo e auto-suficiente.

É certo que estamos interligados e interdependemos uns dos outros estabelecemos uma rede porque na verdade vivemos em sociedade e todos caminhamos na mesma direcção.

Outros nas suas microsociedades, isolados e acomodados, onde ninguém escuta seus gemidos, o auto-abandono já vem de há muitos anos, há muito que desistiram. A esses eu deixo um

conselho: nunca é tarde para recomeçar, para reconstruir, para começar de novo, depois de uma vida começa outra e a escolha é tua, minha e de quem estiver na luta, porque para frente é que é o caminho.

O que lá vai, lá vai, vamos crescendo e aproveitando as oportunidades por isso, vive a vida com peso e medida.

Emanuel Andrade

Saúde e psiquiatria

Sofre o médico na sua dor
De escutar a dor do paciente
Escutamos o clamor
Da companhia sempre ausente!

Venho por este meio
Pedir a alta médica
É que eu muito anseio
Poder fazer a minha prédica!

Senhor doutor ponha-me bom

Para eu escrever alguns versos
Que sejam de bom-tom
Para agradecer aos espíritos mais adversos...



José Pereira

Saúde Mental

As actividades que nos proporcionam uma expressão dos nossos sentimentos e que nos confrontam diante do nosso emocional, estão contribuindo de forma significativa, para uma melhoria do quadro da nossa saúde mental e nos moldando com uma maior resistência para as dificuldades que a

nossa doença possa trazer, quando se junta no nosso dia a dia.

Ter uma maior confiança para construir relações duradouras e de afeto mútuo, além de exaltar a vida e a vontade de constante, renovação são factores que contribuem para a melhora da saúde mental.

Diante de uma pessoa com doença mental, tentamos comunicar de forma tranquila entendendo os motivos que levaram a pessoa a chegar nesse estado, e sempre respeitando a opinião e os valores da pessoa.

O governo devia investir mais na área da saúde mental.

Jorge Will

As necessidades e apoios aos doentes psiquiátricos

Os doentes psiquiátricos são um grupo muito vulnerável.

O Estado principalmente deveria apoiar as necessidades terapêuticas destas pessoas; por exemplo, deveria tornar gratuitos os medicamentos para os doentes crónicos, pois eles constituem um peso muito grande no orçamento pessoal, no entanto, são fundamentais para a terapêutica psiquiátrica.

De igual modo, o mesmo Estado deveria incentivar, por exemplo, através de benefícios fiscais, a inclusão no mercado de trabalho de pessoas com sintomas psiquiátricos.

Além disso, a sociedade como um todo deveria parar de estigmatizar estas pessoas que pelo contrário, precisam da sua compreensão!

As instituições de Terapia Ocupacional, como a qual este jornal pertence, também

são muito importantes, pois constituem um passo intermédio entre a doença, a gradual recuperação e a inclusão social...



José Pereira

Obra do artista Banksy

Eu rimo...

Há quem rime o crime
Eu rimo a psiquiatria
A minha poesia esgrime
A dor e a agonia

De químicos toneladas
Comprimidos e injeções
Mãos cheias de nada
Delírios e perseguições

Vozes e visões
Paranóias colectivas
Ardem os colchões
As psicoses estão activas

Esquizofrenia ou bipolar
Os electrochoques lá estão,
Mas nada vão curar
Nem sequer esta paixão

Também há as depressões
Não é proibido acumular
A ciência tem razões
De que se pode duvidar

Explica a psicologia,
Mas nem ela nos isenta
Não há uma mais-valia
Que nos livre da tormenta

A oligofrenia não é rara
E também lá vai parar
A ciência é muito cara
É sempre a facturar...

Carlos de Carvalho Antunes



Entrevista à Dr.^a Ana Caixeiro, médica psiquiatra e Directora do Serviço de Reabilitação do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL)



1- Há quantos anos se dedica à psiquiatria?

Iniciou em 1986/87 o internato. Fez exame da especialidade em 1990, especificamente no dia 19 Março, lembro-me porque foi no dia do pai. Faz 30 anos.

2- Quais são as origens da psiquiatria enquanto ramo da medicina?

A Psiquiatria aparece ao mesmo tempo que a própria medicina.

Já no antigo Egipto existiam médicos cirurgiões que operavam o cérebro.

Mais tarde com a revolução francesa e o papel de Philippe Pinel, se tentou combater a degradante concepção das doenças mentais e apareceram as duas famosas escolas psiquiátricas: a Escola Francesa de Psiquiatria e a Escola Alemã de Psiquiatria.

O ilustre médico português Egas Moniz em 1935, realizou as primeiras intervenções psicocirúrgicas na primeira lobotomia.

Em Portugal, o primeiro Hospital Psiquiátrico que abriu foi o Hospital Rilhafoles em 1848, que posteriormente deu origem ao Hospital Miguel Bombarda, em 1911. As origens do Hospital Júlio de Matos remontam 1912, ano em que se iniciou o estudo para construção do novo Hospital Psiquiátrico de Lisboa, cujo objectivo era ser uma alternativa ao Hospital Miguel Bombarda. Porém, só abriu ao público em 1942.

3- Dizem que a psiquiatria é o “parente pobre” da medicina, que pensa sobre isto?

Eu não acho que seja o parente pobre. As pessoas que o dizem devem ter uma desilusão.

4- A decisão de estudar psiquiatria surge, por vezes, de dificuldades pessoais. Concorde com esta afirmação.

Das outras pessoas, eu não poderei dizer. Eu escolhi psiquiatria após o estágio de neurologia, afastei essa especialidade. Durante o estágio e por ter percebido durante a avaliação clínica, que havia uma fronteira muito ténue e que muitos daqueles utentes tinham doença psiquiátrica. Foi aí que me encontrei, percebi que o que queria mesmo era psiquiatria. Era aí que eu gostava de estar. Estava nos Capuchos e olhava para o outro lado da rua que era o Miguel Bombarda...

5- Qual o conselho mais habitual que dá aos jovens psiquiatras?

Sempre que tive internos, a mensagem que tentei passar foi de certa maneira aquilo que eu sou, que foi levar as coisas com tranquilidade e alguma humildade, estar o mais próximo do outro.

6- Há quantos anos trabalha neste hospital? E como coordenadora do Serviço de Reabilitação?

Entrei neste Hospital em Julho de 1997 e como Coordenadora do Serviço de Reabilitação em 29/04/2012

7- Em breves palavras em que consiste o Serviço de Reabilitação?

O Serviço de Reabilitação é um serviço que se focaliza no treino das competências do indivíduo e na possibilidade de trabalhar com as mesmas para que este possa ser integrado na comunidade e ter um projecto de vida.

8- O que caracteriza o doente mental em termos gerais e quais as suas limitações no mundo contemporâneo?

É uma doença como qualquer outra doença.

No geral, cada vez mais acho que a sociedade tem aceite a doença mental, apesar de haver ainda situações de estigma, incluindo o dos profissionais de saúde.

9- A originalidade está descrita como uma das características em algumas patologias. Qual foi/foram a(s) coisa(s) mais original(ais) que já ouviu de um doente? (Não vale dizer que foi esta entrevista)?

Eu estava numa urgência e aparece um jovem numa cadeira de rodas. Então começo a investigar a sua história (clínica) e não descubro porque é que o jovem andava de cadeira de rodas, estando com rodeios para o questionar directamente. Como ele nunca mais mencionava o assunto, então perguntei “como é que foi parar a essa cadeira de rodas?”; Ao que o jovem respondeu “desde há bocadinho, meteram-me nela mesmo agora” disse ele.

10- As inovações nem sempre são boas, logo: Psiquiatra ou Alienista (o nome dado antigamente ao “médico dos loucos”)? Qual o termo que prefere e porquê?

Psiquiatra, porque um psiquiatra não é um alienista. No meu entender seria uma pessoa alheia sem capacidade de ouvir o outro, ao contrário do psiquiatra.

11- Até que ponto os médicos psiquiatras estão “imunes” à doença mental?

Eu acho tanto está imune um médico psiquiatra como outra pessoa qualquer.

12- O que prevê que faria se fosse assolada por “uma possessão demoníaca” (leia-se delírio). Acreditava na psiquiatria como resposta ao problema/distúrbio ou refugiava-se em tratamentos não farmacológicos? Ou, ainda, negava o problema e seguia por sua conta e risco?

Fazem essa pergunta a um psiquiatra! Claro que ia a uma consulta de psiquiatria.

13- Consegue auto diagnosticar-se?

Sim, consigo perceber as minhas dificuldades.

14- Os novos fármacos são uma mais-valia para a saúde mental?

Sim, sem dúvida.

15- O que pode o psiquiatra fazer para evitar os interesses das farmacêuticas em prol do bem-estar do doente e do erário público?

Se o psiquiatra receitar com consciência consoante os interesses do utente, está a zelar pelos utentes e não a favorecer os interesses das farmacêuticas.

16- Acha que existem comprimidos adequados para todo o espectro dos diagnósticos?

Sim, acho que sim, com esta medicação mais actual.

17- Algumas pessoas com doença mental têm problemas de potência sexual, quais são os factores que contribuem para isso?

Os factores em pessoas com doença mental que estão medicadas, podem ser efeitos secundários da medicação ou podem ser factores psicológicos.

18- Considera que se devia retirar a potência sexual aos violadores e pedófilos? Acha que isso acontece em Portugal?

Acho que se devia tratar a patologia de base. Desconheço se todas as situações são devidamente acompanhadas.

19- O que acha da Reabilitação feita neste hospital? Acha que lhe é dado o devido valor a nível institucional?

Eu estou satisfeita com o trabalho que a equipa de reabilitação tem conseguido fazer. Sim, acho que há um reconhecimento pelo trabalho prestado.

20 - Considera que é possível uma maior autonomia e melhoria na qualidade de vida nas pessoas com doenças mentais crónicas, vivendo em comunidade?

Sim, porque no fundo é no partilhar de vivências e experiências que apresentam melhoria na autonomia.

21- Quais as respostas a dar ao problema do estigma sobre a doença mental na sociedade?

O problema do estigma começa até cá dentro. Sair dos muros para nos integrarmos na sociedade é muito importante. Investir mais na comunicação, passar para o exterior o que somos e o que fazemos. Informar a população sobre o que é a doença mental. Activar os canais de informação. Aqui neste hospital temos bons exemplos dessa divulgação e partilha, como a Rádio Aurora, O Grupo de Teatro Terapêutico, o Núcleo de Dança Terapia, as exposições de Artes, o vosso jornal.

22 - Para si, qual a importância da Terapia Ocupacional?

Como é óbvio, acho que é de grande utilidade. É de extrema importância, quase que posso dizer que se não houver TO (Terapia Ocupacional) não há reabilitação.

23- Costuma ler o nosso jornal Realidades? Qual a sua opinião acerca do jornal?

Costumo e acho que é muito importante, sendo que é um veículo de informação do nosso trabalho e é uma mais-valia agora estar *online* (na intranet desde Setembro 2019, no site CHPL em 2020).

24- Vivemos numa altura diferente, com diversos obstáculos e desafios por causa desta pandemia. Da sua experiência, como é que esta pandemia, confinamento e isolamento tem interferido na saúde mental dos portugueses?

Tem sido uma fase difícil. Basicamente o que me preocupa e penso que é muito grave para as pessoas de uma maneira geral é a incerteza em relação ao futuro, quer do ponto de vista médico e do ponto de vista económico.

O presente é já para alguns um verdadeiro teste à sua resiliência.

Para muitas famílias já foi grave (perda de familiares e desemprego).

25- E em relação aos doentes internados neste hospital, que consequências verifica estarem a acontecer devido a esta pandemia e dificuldades inerentes?

Ficaram mais confinados ao espaço de internamento o que leva a situações de agravamento das suas ansiedades. A reabilitação teve de se reformular na prestação das actividades com os doentes.

26- Tem alguma sugestão ou conselho para os nossos leitores conseguirem lidar melhor com esta nova realidade?

Ter calma, cumprir as normas da DGS, acreditar que vamos conseguir, juntos vamos superar este problema.

27- Para terminar, podia fazer uma sugestão para o nosso jornal?

Talvez “Que mudanças após o Covid-19, (internas e externas)? ” Acho que esta temática seria interessante.



Carlos Antunes, Ana Caixeiro; José Almeida, Inês Lima

Doença assassina

(Covid-19)

Coitado do pessoal de medicina
Costumavam ter inveja deles
Agora com a doença assassina
Ninguém quer estar nas suas peles

Os enfermeiros incluídos
E também os auxiliares
E outros que também estão perdidos
Por protegerem os nossos lares

Aqui fica a dedicatória
Aos mortos e aos vivos
Prosseguir para a vitória
Nestes parques incentivos

Às forças de segurança
Por vezes injustamente criticadas
Se lhes falta a confiança
Assistimos a duras derrocadas

A todos os nossos idosos
Que merecem cá estar
Que não haja invejosos
Unidos devemos ficar

Aos artistas da ciência
Que são os nossos cientistas
Que lhes brilhe a inteligência
E na cura façam conquistas

O valoroso exército na rua
E todos, todos a cooperar
Para que vejamos de novo a lua
E o sol alto, alto a brilhar



Carlos De Carvalho Antunes

O Confinamento

Escrevo este poema como um
monge que está à margem do mundo.

Sem tempo, recluso e com
esperança em melhores dias
enquanto em toda
a parte morrem pessoas ceifadas
por um estranho vírus.

A vida espera uma nova luz
e uma nova melodia
para renascer para um novo
Destino.
São os tempos da clausura, do medo
e do absurdo.

Estou fora do tempo do mundo
e da vida.

Continuo a amar a Primavera
que Deus nos deu.



Francisco Costa

Profissionais de saúde

Ao analisar o actual
cenário em que se
encontra o mundo,
vê-se que perante a
uma Pandemia ocorre
uma enorme mobilização
dos agentes de saúde.

Começam uma corrida
contra o tempo
não só para prestar o
devido socorro como
também orientar
aqueles que vulneráveis
a infecção. Por-

tanto, ocupando
imensamente toda a
linha de frente.

Enfermeiros, médicos
e auxiliares de saúde
ficam próximos dos
doentes, correndo
riscos, mesmo que
tenham a protecção
adequada.

A exposição ao vírus
faz com que por vezes,
estes profissionais
adoecem ou

mesmo faleçam, eles
que se esforçam e
almejam salvar vidas.

Estes profissionais de
saúde sustentam não só
a saúde da população,
como a si próprios, em
tempos difíceis.

Jorge Will



Obra de Vhils

Coronavírus

Terminado o confinamento, hoje 25 de Junho vou relatar como decorreu este período de três meses houve períodos em que tive de usar estratégias como jogar cartas a sueca, damas, ler, ouvir música. O confinamento é um período complexo uma vez que somos obrigados a permane-

cer em casa é forçado a não dar beijos e abraços, ainda somos obrigados a manter a distância das outras pessoas.

Quando começámos o desconfinamento foi uma sensação de liberdade sentir o sol, a brisa, o ar puro que respira no parque do hos-

pital foi uma alegria começamos as actividades na Terapia Ocupacional como este jornal.

É fantástico o que estou a sentir neste momento.

José Almeida



Como criar bons hábitos de saúde

Pode ser que se queira livrar de maus hábitos e por outro lado criar bons hábitos de saúde.

Seja o seu objectivo; parar de fumar, fazer mais exercício físico ou deixar de ficar acordado até de madrugada; é preciso traçar metas realistas.

Lembre-se: tentar alcançar todas as suas metas de uma só vez é a melhor maneira de não alcançar meta nenhuma. Por isso, seja moderado.

Um bom método para conseguir

mudar os seus hábitos é fazer uma lista do que quer mudar e concentrar-se primeiramente em um ou dois objectivos.

Por exemplo, imagine que na sua lista esteja- “parar de fumar” e “beber mais água”; pode ligar um objectivo ao outro da seguinte maneira: de cada vez que quiser fumar um cigarro, beba um copo de água e tente ficar pelo menos uma hora sem fumar.

Além de tudo o mais, crie um ambiente propício à realização de bons hábitos de saúde:

tente facilitar a prática de bons hábitos em vez de a atrapalhar. Como fazer isso?

Pode evitar ter em casa alimentos ou outras coisas prejudiciais, e por outro lado ter à mão alimentos saudáveis.

Se o seu objectivo for praticar exercício pode pôr a roupa necessária à prática desportiva na sua cadeira à beira da cama para que, quando acordar de manhã, a possa vestir logo.



Resumindo: pense e aja de forma positiva!



José Pereira

António Lobo Antunes

Nascimento: 1 de Setembro de 1942, em Benfica, Lisboa

Ocupação: escritor e psiquiatra

Desde o iniciático livro “Memória de Elefante”, publicado em 1979, António Lobo Antunes leva para os seus enredos o mundo que conhece bem. Ao estudar a sua obra, ficámos a saber que o médico psiquiatra também influencia o escritor. Por exemplo, a obra autobiográfica “De Profundis, Valsa

Lenta” descreve em que o autor/psiquiatra passou pela quase loucura.

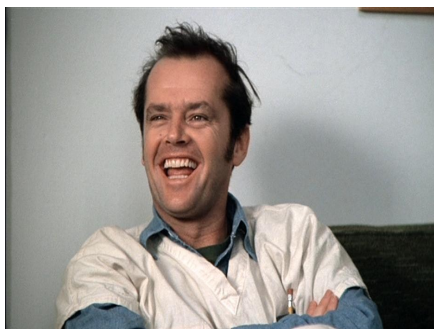
“Os Cus de Judas” este livro retrata a experiência pessoal do autor como médico de campanha em Angola. A descrição do autor é a explosão de uma dura experiência: as inúmeras baixas da guerra; a distância de casa; a perda dos laços familiares; o medo da morte. Mas, sobretudo, a eterna incompreensão dessa guerra.

Aconselhamos a leitura da obra deste excelente escritor.



José Almeida e José Pereira

Jack Nicholson, um louco carismático



John Joseph Nicholson de seu nome de baptismo é um actor norte-americano de 83 anos que é quem detém o maior número de nomeações para os Óscares. 8 de melhor actor principal, 4 de melhor actor secundário. De

facto recebeu 3 Óscares (2 de actor principal e 1 actor secundário) ao longo da sua carreira que começou no final dos anos 50, recebeu também 7 Globos de Ouro.

Jack como é conhecido pelos amigos sempre foi um rebelde contestatário, e sua vida é envolta em segredo. Só depois dos 30 anos é que soube quem eram os seus verdadeiros pais. No cinema o tipo de personagens que tem interpretado costumam ter sempre algo de louco.

Ao ser contactado por Michael

Douglas para o papel de R. P. McMurphy, Jack, nos bastidores estranhou ver todos os seus colegas de trabalho sempre ligados às personagens, mas cedo se apercebeu que tal fazia parte do método de direcção de actores do realizador Milos Forman. Este filme data de 1975; o clássico “Voando sobre um ninho de cucos”.

Os produtores decidiram filmar num verdadeiro hospital psiquiátrico. O director do hospital aprovou as

filmagens. Alguns integrantes do elenco até dormiam nas enfermarias à noite. Jack pediu para alguns amigos pessoais incorporarem o elenco do filme e os produtores aceitaram a sugestão.

” Voando sobre um ninho de cucos” acabou por ser um dos melhores filmes da história do cinema, ganhando 5 prêmios nas categorias principais.

“Melhor é impossível” de 1997, foi o segundo filme

com o qual Nicholson ganhou um Óscar. Foi de facto aplaudido pela crítica e pelo público devido ao seu papel de *Melvin Undall*, um neurótico romântico.

Pelo caminho interpretou Jack Torrance, no filme” *Shining* “de Stanley Kubrick. Ficando célebre a frase “*Here’s Johnny*”, dita quando tenta arrombar a porta do quarto com um machado.

De facto Jack tem um pouco

de génio e de louco, ganhando em 1983 um Óscar de melhor actor secundário por “*Laços de ternura*” e um prémio honorário Cecil B. De Mille em 1999, sendo um dos actores mais conceituados da sétima arte.



Paulo Casanova

A Família Flodder

A Família Flodder é um filme de comédia holandesa produzido em 1986, dirigido por Dick Maas e distribuído pela First Floor Feature, seguido por 2 filmes de sequela e uma série.

Representa uma família holandesa de educação disfuncional, contextualizada numa família peculiar e com perfis marcados, utilizando como referência, um retorno ao Bairro Residencial Americano, do New Deal de Franklin Roosevelt, dos Estados Unidos da América.

O segredo do filme radica na

disparidade da tipologia e sátira dos diferentes géneros.

Assim por exemplo: Nelly Frijda representa a mãe dos Flodder, uma mulher que sempre tem um charuto na boca. O filho mais velho, Johnny Flodder é interpretado por Huub Stape passa os dias e as horas a jogar aos dardos, a beber cerveja e a fumar, num típico Cof-feshop da vila. A filha Kees, de aparência pornográfica demonstra seus encantos afrodisíacos. E todos eles vivem ao redor do seu Cadillac.

Não é mentira, que assim como no

filme e na série, existe uma tolerância na diversidade de personagens, esta mesma é caracterizada e inspirada nas famílias da Holanda (Países Baixos).

Comprovada está que embora tenham uma aparência de ser uma família conflituosa e esses conflitos vão surgindo constantemente na série mas no fundo são muito unidos e coesos.

Respeito Disfuncional num Estado de Bem-Estar Social (Welfare State).



Eduardo de Calheiros e Menezes

Pensamentos

Ser poeta é ser jovem de espírito
E revoltado contra a sociedade
Cada vez mais individualista
E escassa de valores espirituais.

Ser poeta é amar a vida
E cantar a Natureza.

Ser poeta é ser filho
Da Arte e mensageiro do amor
Para ajudar os outros a viver com a estética.

Ser poeta é exprimir ideias por palavras
Através das emoções

Francisco Costa



Florbela Espanca

Quero amar
Amar perdidamente
Aqui além

Não amar ninguém
Amar toda a gente

As mãos que a gente tem
As mãos que a gente sente
Que se abram só para o bem
Em geral para toda a gente

Quando se abre uma mão
Com pura sinceridade
É mostrar um coração
Em que não existe maldade

Sons, viagens, movimento
Dúvida angústia tristeza
Dor emoção sentimento
Sorte alegria certeza
Tudo vem e tudo passa
Quer seja prosaico ou lírico
Mas a gente com desgraça
Nem sequer é pobre de espírito



Seleccionado por José Carrajote

Anedota

Deus & Diabo

Deus e o Diabo estão há horas numa paragem de autocarro que está atrasado.

Estão entediados e estão ambos de costas voltadas um para o outro.

Nisto o Diabo vira-se e diz:

- Ó Deus nós sempre nos demos mal, mas e se fizéssemos um jogo de sueca para passar-mos o tempo?

E Deus responde:

- Está bem. Eu chamo um anjo, tu chamas um diabrete e fazemos o jogo.

Sentam-se todos à mesa e Deus, ao mesmo tempo que começa a baralhar as cartas, diz:

- Mas ó Diabo...

- Diz Deus?

- Nada de batotas!

E o Diabo responde:

- Está bem Deus, mas ó Deus!

- Diz Diabo?

- Nada de milagres...



Carlos De Carvalho Antunes

Participação:

Ana Lúcia Franganito

Carlos de Carvalho Antunes

Emanuel Andrade

Eduardo de Calheiros e Menezes

Francisco Costa

Inês Lima

Ildo Quissongo

João Menezes

Jorge Will

José Almeida

José Carrajote

José Pereira

Paulo Casanova

Pedro Meireles

Ruy Espírito Santo Ruy Espírito Santo

Agradecimentos:

Dr.^a Ana Caixeiro, Directora do Serviço de Reabilitação pela sua disponibilidade em conceder-nos a entrevista.