



CRIATURA SELVAGEM INVADE CLÍNICA PSIQUIÁTRICA NO LAGO NORTE

Na manhã de quinta-feira, dia 4 de abril, funcionários e pacientes foram surpreendidos com um visitante pra lá de inusitado. Os relatos divergem, muitas pessoas afirmam terem visto a criatura sobre diversas perspectivas. A opinião mais popular era de que se tratava de um “saruê”, porém, testemunhas oculares apresentam outras opiniões. A testemunha M.G. – que preferiu não se identificar com medo de represálias, disse que se agachou para conferir debaixo do sofá. Viu algo encolhidinho, olhando assustado, que desapareceu logo em seguida. Segundo ela, poderia se tratar de um “ratão”.

Por conta do tratamento medicamentoso que todos estão submetidos na clínica, não há consenso sobre a aparência da fera. Segundo J.V. a criatura tinha uns três metros de altura, dois grandes olhos vermelhos, chifres, uma calda comprida e pelada e dentes pontiagudos e ainda teria tentado morder seu amigo imaginário- o Big Fofo.

Os funcionários foram alertados sobre a invasão mas infelizmente teriam chegado tarde demais, o animal já teria evadido o local. Naquele mesmo dia, pacientes agitados comentavam a mudança repentina no cardápio do refeitório.

Dona Graça, JV, Vinícius N., Fabiano e Felipe



Ilustração: Arual

VIOLÊNCIA CONTRA MULHER

O número de denúncias de violência contra mulher tem aumentado a cada dia no nosso país. Isso se deve a maior conscientização das mulheres sobre os seus direitos. Um dos dispositivos criados com o intuito de ajudar as mulheres foi a criação da Lei Maria da Penha, que atualmente precisa ser melhorada.

Quando se fala em violência contra mulher não se restringe a violência física, pode ser psicológica, patrimonial, moral e sexual. A violência contra mulher prejudica também, principalmente, as crianças e envolve todo o ciclo familiar de forma direta ou indireta. A criança que está exposta à violência pode adquirir traumas pelo resto da vida.

Assim, algumas possíveis soluções para a violência contra mulher são: O homem encontrar formas de extravasar a raiva, cuidar da saúde mental dele e da família, além de colocar as mulheres em contato mais íntimo num grupo de sororidade.

Pedro, Ana, Rebeca, Eduardo, Fabiano, Giovana, Yvan, Maria e Vinicius N.

ANIMAIS NA SAÚDE HUMANA

Bafo-de-**BODE**

Bico-de-**PAPAGAIO**

BOTUlismO

Dra. Ana **BARATA**

GALO na cabeça!

GRILO na cuca

MICOse de praia

Olho-de-**PEIXE**

OSTRAcismo

Pé-de-**GALINHA**

Pegou **SAPINHO**

Psico**PATA**

SALMÃO nela!



Pedro V.

Ilustração: Veríssimo

CUIDADOS COM A MENTE

A ociosidade ou o excesso de produtividade podem prejudicar a mente.

Ao longo da vida nos deparamos com situações estressantes que por vezes, nos levam a fazer coisas em excesso e que não gostamos. Em contrapartida, lidamos com perdas que nos deixa sem propósito, foco, rotina, fazendo a vida ficar sem sentido. Isso pode nos levar ao desencontro de si mesmo: Não se ouvir.

De outro modo, o excesso de tarefas e compromissos dificulta a conexão consigo mesmo. Por isso é importante eleger prioridades inclusive ter tempo para o chamado “Ócio criativo” (Domenico Dimazi).

Thiago, Yuri, Tatiane, Nagia e Pedro



Ilustração: M

NÚMEROS DE SER

1 dia
 2 meses
 3 anos
 para que tanto tempo
 eu nem me curei
 o tempo passa
 eu num belo dia
 tive alta
 e como será
 para levar tudo comigo
 ensinamentos sobre coisas
 aprendo sobre mim
 1 dia
 2 meses
 3anos
 Tudo passa voando
 E no final
 São só números

Eduardo F.

TRANSIÇÃO PLANETÁRIA

O planeta terra desde muito tempo vem passando por grandes momentos de transição. Há tantas conversas, reuniões sobre as mudanças climáticas e não se chega a nenhuma conclusão.

A cada dia que passa o planeta e todos os que o habitam passam por temores, medos, abalos sísmicos.

As pessoas não se sentem seguras em lugar nenhum e tudo de anormal vem acontecendo para desestabilizá-las.

O homem com a sua ganância e seu individualismo e egoísmo vem criando meios para a destruição em massa de todos os nossos ecossistemas, fauna e flora.

As pessoas sempre preocupadas com o amanhã e com o que tem levado a crises existenciais sérias para as doenças mentais.

Yvan

SABE QUAL A PARTE BOA OU AO MESMO TEMPO RUIM DE SER UM BORDER?

Ter sentimentos de montanha russa.

Você entra em todos os relacionamentos amorosos pensando “Esse é diferente ,esse entende minha doença” mas no final são todos iguais . Uns ignorantes que pensam que nossos atos são controlados por um controle remoto e no final acabam me fazendo sentir culpada por tudo de errado que aconteceu e mais, me sentir culpada por ser doente .Aí entra a parte boa de ser uma border pois com a mesma velocidade de uma montanha russa sobe para o amor me sentir importante, desejada, que essa pessoa que está comigo está entendendo as dores e traumas que a doença me causa, as paranoias, os medos dos abandonos, os braços ,pernas cortadas, palavras faladas sem pensar mas, no fim ele não me entende porra nenhuma e no final fala que você é ingrata ,mimada, cricri e que não sabe reconhecer o esforço de ninguém. A montanha russa abaixa e acaba o amor e vem a raiva intensa que no fim você ver que ele foi só mais um igual a TODOS! E a border só diz adeus e vai entrar em outro ciclo, até quando vai ser esse ciclo? Não sei, até eu morrer? Não sei! Mas essa é minha vida. Simples sou intensa e subo e desço a montanha russa assim!

Beijos da borderline.

Sara

TREINO

Manhã de céu azul. Manda a mente, o corpo responde.

Naquele dia que os músculos se esticam, a máquina humana pede, insiste, implora. Quer ser movimentada.

Vencimento da inércia, isso é o que todo o corpo pede. A máquina com baixa carga. A única carga elevada é de estresse, nervosismo, ansiedade, requer qualquer carga, peso.

O movimento, tanto faz. Hora é afundo, pra voltar de lá, do fundo, do mais profundo. Noutra hora, abaixo, agachando, levando afundo a determinação da mente, do corpo. A energia é carga de movimentação daquele corpo, ora inerte.

Quanto mais pesado é o treino, mais leve a resposta que o corpo recebe. Seja leve, treine pesado, mente leve, movimento pesado.

Se a hora é de supinar, deite, estique, eleve, suba, trave. Nenhum humano é verdadeiramente humano se não reconhecer sua carga, desta, de responsabilidade. Exige treino, movimentos coordenados, acompanhados.

Pra tudo, há personal. No treino, não havia de ser diferente. Ensinar o treino requer treino. Treinar as habilidades de ensinar qual o melhor movimento para o corpo, para a mente, para a paz. Nada está estático que não possa, de alguma forma, ser movimentado. Seja no treino do corpo, seja no treino da paciência.

Na esteira, vá a lugares jamais pisados, o caminho mais longo a ser percorrido, a imaginação. Se quiser companhia, convide alguém para acompanhá-lo de bike, lado a lado, ou logo atrás de ti, percorra qualquer caminho, qualquer estrada, ande sem olhar pra trás, desfrute da melhor paisagem: a sua mente.

Na multifuncional, não pegue leve. Seja no Lag, na polia, tanto faz. O único leve que deve levar é de não pegar leve. Pegue com vontade, seja de verdade.

Sue, sue sua camisa, suor que escorre, que transpira, deixe escorrer. Quem sabe se neste suor, suas lágrimas procurem outros caminhos que não apenas o dos olhos? Quem sabe? Melhor não deixar de tentar.

Quando quiser, chegue mais, sempre será bem-vindo. Venha, treine. Treine o seu corpo, sinta seu corpo se movimentar. Sinta suas fibras esticarem, sinta seus membros tremerem. Entregue-se ao melhor ácido da vida, manda pra dentro o ácido mais excitante, de viagem mais profunda, este mesmo, o lático.

TREINE.

Vitor L.

MENTE CONFUSA

É amar quem você odeia
 Ou odiar quem você ama
 É saber quem você é,
 Ou o que realmente quer.
 E ao mesmo tempo estar confuso
 A partir daí, a bagunça está feita,

É pensar que nunca posso te perder
 Pois sem você parece que posso morrer.
 É sentir me afogando
 E estar apenas boiando.

Já tentei de tudo,
 Nada consegui
 Mas relaxa aí
 Ainda não desisti.

Vou tentar mais uma vez
 Vamos ver no que vai dar
 Por mais que seja “cabuloso” minha ca-
 beça
 Minhas lágrimas vão ajudar
 A verdadeiramente me expressar

É ser tão carente
 Que sem perecer de repente,
 Que não há nada diferente,
 Para sentir isso em nossa mente.

É ser ausente
 Até ser transparente
 E do nada, tão presente
 Que minha mente não entende.

Entre amor e desamor
 Nestes extremos
 Sempre vai estar

Ando, sem mudança
 E vivo também de esperança
 Pode acreditar
 Até que um dia minha mente
 Não foi repentinamente
 Me veio a surtar

E se não der vida,
 A morte quem sabe pode me levar
 Ainda resta dúvidas
 Só mais uma vez vou continuar,
 Se eu desistir
 Favor não me empurrar

Peço que não me abandone
 Pois sei que irá me ajudar
 Mesmo que seja apenas a companhia

Vou realmente gostar

Um dia pequena como um esquilo,
 Outrora grande como um crocodilo.
 Me deixa agora caminhar
 Em direção a um novo mar.

Giovana



Ilustração: Giovana

EXPRESSO SAÚDE MENTAL

Na vida estamos num trem
Num trem que só anda pra frente
Ele não tem marcha ré
A única opção é abrir a mente

Os trilhos passados ficaram
Para sempre inacessíveis
Só nos resta a dianteira
Novos Caminhos possíveis

O interessante neste trem
É que em cada vagão tem um retrovisor
E ao invés de olhar a paisagem
Ficamos mirando o que passou

Hoje estou trancada em meu vagão
A luz da cabine não funciona
Minha única e simples missão
Olhar paredes e teto, coisa que impressiona

Impressiona pois o vagão É todo revestido de espelhos
Estou “obrigada” a me concentrar
Naquilo que em mim mesma vejo

Minhas únicas opções
De viver assim
É olhar pra frente dos trilhos
Ou olhar para dentro de mim
Enquanto aprecio a linda paisagem



Ilustração: Letícia



Ilustração: Lucas

Manu

As ilustrações e os textos dessa edição foram criados por escritores e artistas da Clínica Ser .

FACILITADORAS:

Clara Alcântara -Terapeuta Ocupacional

Lisa Sassi -Psicóloga