

CAPS Betinho News

Fevereiro de 2025



Chegou CAPS Betinho News de fevereiro em clima de Carnaval! Este jornal foi produzido com carinho pelos participantes da Oficina de Jornal do CAPS III Betinho: Adelmo, Antônio, Carlos Henrique, Claudia, Edilson, Edmeia, Fernando, Guilherme, Jair, Jonecy, Leandro, Lucia Pinto, Luciana, Michele, Miriam, Marcia, Marcio, Maria das Graças, Queisa, Rafaela, Raquel e Rosa. Contamos também com contribuições de Cristiane e Dayane.

Passeio Museu

ACONTECEU

Café da Manhã

Na quinta feira dia 13 de fevereiro fomos visitar o Museu Solar dos Melos, todo mundo se comportou de maneira respeitosa. Conhecemos o prédio secular e um chalé estilo francês de Marseille com telhas francesa. Conhecemos também várias histórias, inclusive do presidente do Brasil, o Washington Luiz (que era macaense) e do do Antônio Alvarez Parada que foi autor do hino de Macaé e animados cantamos este hino. Escutamos muitas histórias ricas, entre elas do compositor macaense Benedito Lacerda, vimos várias coisas interessantes, entre elas o telefone antigo e a máquina de escrever.

A nossa guia no museu, a Rosane, fez uma apresentação muito boa da história de Macaé. Foi um passeio cultural ótimo!!! Obrigado CAPS e Museu Solar do Mellos!



Aconteceu, no dia 30 de janeiro, no período da manhã, o Café Tropical, para comemorarmos o início do ano. Teve uma roda de conversa sobre Janeiro Branco e a importância de cuidarmos da saúde mental durante o ano todo. Foi um lanche delicioso, com festa, dança e alegria.

Torneio de jogos



Na quarta feira, dia 12 de fevereiro, realizamos um torneio de jogos nas modalidades: dominó, dama, totó e Uno. Neste torneio, podemos dizer que, não teve vencedores e vencidos, todos participaram de maneira democrática. Foi um dia alegre e feliz, muito agradável mesmo! Foi bom que ativou o espírito competitivo, foi ótimo e teve até premiação. Os campeões foram:

- *Dominó de dupla: Carlos Henrique e Mayron*
- *Dama: Tayná*
- *Totó: Leandro*
- *Uno: Queisa*

Carnaval Saúde Mental

BLOCO DE PERTO NINGUÉM É NORMAL,

Aconteceu no dia 26/02, nosso tradicional bloco de Carnaval, na Praça Veríssimo de Melo e no hall do Teatro Municipal, com participação da Orquestra Popular Macaense da Escola Municipal de Artes Maria José Guedes (Emart). Brincamos e nos mobilizamos com alegria, na defesa da reforma psiquiátrica e o cuidado em liberdade.



O que é um CAPS.

Você sabe o que é um CAPS?
É a sigla de Centro de Atenção Psicossocial.

As pessoas as vezes falam: não vou ao CAPS, ao psiquiatra e no psicólogo, não sou doido! Mas na verdade os CAPS são um shopping center de possibilidades.

As pessoas cuidam do cabelo, do coração e da aparência, mas esquecem da mente. Na verdade os CAPS são oficinas das mentes que devolvem a sua auto estima, sua autonomia, o protagonismo da sua vida, da sua história. Cuida também da depressão, de bipolar e síndrome de pânico, entre outros transtornos. Queremos que o CAPS seja conhecido pela cidade inteira, que saibam que o CAPS oferece oficinas terapêuticas, passeios na praia e passeios culturais com variados profissionais, também oferece 3 refeições diárias para os que passam o dia no serviço e retornam para sua casa a tarde.

Caps Betinho, muito mais do que um tratamento!



Você conhece os CAPS III Betinho de Macaé? sabe onde fica?

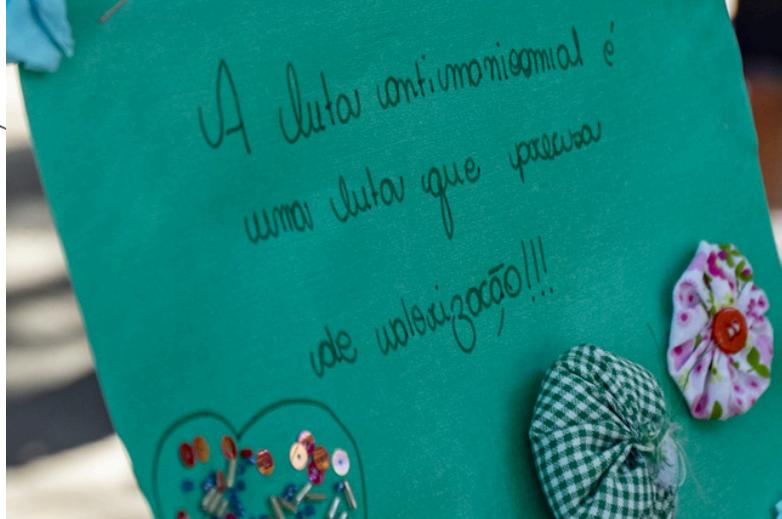
O CAPS é um ótimo lugar para fazer o tratamento psicossocial. É lá que um usuário bem tratado tem a grande oportunidade de ter uma melhora no seu corpo e mente.

O CAPS Betinho não é diferente de outros, mas através dele conseguimos entender que nós não temos condições de resolver nada se não estiver sendo feito por e para todos.

Lembramos com carinho um pouco da nossa história, de fatos que nos marcaram há alguns anos atrás:



Nas **segundas-feiras** pela manhã existia a oficina de dança circular com as psicólogas Fabrice Sanches e Sherly Barreto, duas meninas que com muito carinho faziam os usuários ouvir músicas clássicas que acalmavam (como a cantata 156 de Bach), era muito bom! A elas os nossos agradecimentos. A tarde nós tínhamos duas oficinas a de musicoterapia com Nelson Falcão e após nós tínhamos a oficina de cidadania com Sabrina, que era para conscientizar a todos o que é ser cidadão. Foram muito importante para todos, os nossos agradecimentos a Sabrina, Nelson e a estagiária Camila uma menina espetacular que nos ajudou muito.



Nas **terças-feiras** nós tínhamos a oficina do teatro do oprimido, que foi importantíssima ao ponto de fazermos uma apresentação no teatro Nelson Rodrigues, esta oficina foi uma virada de chave para o bom tratamento dos usuários do CAPS Betinho. Mas não podemos esquecer que o teatro foi o ponto de partida para o pedido de uma audiência pública, nós estávamos nos apresentando no sindpetro e não haviam mais de dez pessoas na plateia, mas havia um vereador e antes de terminar os usuários se dirigiram a ele pedindo o direito de fazer o tratamento humanizado. Este ato chamou a atenção de mais dois vereadores que chegaram no CAPS, pedimos a eles além do passe social que o 18 de maio fosse incluído no calendário do município como "Dia municipal da luta antimanicomial" e foi aprovado na câmara de Macaé.

Nas **quartas-feiras** nós tínhamos uma oficina que era muito legal, a oficina de literatura brasileira. Ali além de fazer textos muito bom nós éramos incentivados a ler, alguns começaram a fazer poesias e publicaram no jornal. Esta oficina era realizada pelo terapeuta ocupacional Julio Pereira, um menino muito especial ao ponto de quando não conseguia resolver um problema de um usuário chorar, isso não tem preço.

Nas **quintas-feiras** nós tínhamos a oficina de jornal, que era o momento de se comunicar através da leitura de assuntos sérios, piadas, poesias e informações pertinentes à saúde mental e foi um momento muito importante para nós. Os nossos agradecimentos a Renata Freire e Verônica Ramos. E nas **sextas-feiras**, nós tínhamos o dia de terapia coletiva no qual os usuários falavam dos seus problemas e muitas vezes as psicólogas só estavam ali para ouvirem. Os nossos agradecimentos as psicólogas Regina Rangel e Sherly Barreto, também não podemos deixar de agradecer as assistentes social Maria Luiza e Sabrina, terapeuta ocupacional Vitória, aos psiquiatras Dr Castilho e Dr Júlio Silveira, ainda ao Sr.Carlos, a enfermagem, dona Nair e as colaboradoras Vilcinéia e dona Kátia.

Pensem em um CAPS alegre!





PACIÊNCIA E TOLERÂNCIA.



Imaginemos, por exemplo, que estamos na fila para realizar um pagamento em um caixa de um estabelecimento comercial; a pessoa à nossa frente passa o cartão para pagar sua mercadoria, bate a senha errada, procura mais uma vez realizar o pagamento, novamente digita a senha errada, o fato se repete pela terceira vez e a senha é automaticamente bloqueada.

A pessoa liga para o telemarketing de seu banco, ouve o interminável menu, até que a resposta gravada à sua solicitação, é encaminhada para uma pessoa de verdade.

A essa altura já estaremos em fúria?

Afinal ultimamente todos temos pressa!!!

E se respirarmos fundo na busca de demonstrar cortesia, diante desta pessoa que deveria estar aflita, e lhe dissermos:

- Está tudo bem, pode acontecer com qualquer um.

Tenhamos fé de que a pessoa nos retribuirá com um sorriso, por nossa solidariedade.

Mas não criemos expectativas, nem todo mundo teve o privilégio de uma boa educação, então, por gentileza, sejamos tolerantes.

Em mais alguns minutos, a situação estará resolvida e seguiremos nosso caminho.

Teria valido a pena se tivéssemos nos "estressado"?

Com certeza, vale a pena (literalmente), de forma contínua colocar em prática a nossa constante tolerância.

Quando uma circunstância procurar nos tirar do sério, podemos optar por manter a calma, exercitar a paciência e perguntarmos para nós mesmos:

- O que essa questão vai representar para mim daqui a uma semana?

A irritação, conseqüentemente nos trará mau humor, por sabe-se lá, quanto tempo, ou podemos nos controlar, na esperança de que tudo transcorra com fluidez e tranquilidade.

E queira Deus consigamos conceder função para nossa inteligência, deixar nossos corações e mentes, mansos e suaves cada momento, e conscientes de íntima sabedoria, certamente iremos nos beneficiar ao escolhermos a nossa tão preciosa Paz...

FOFOCA!!



Neymar voltou a jogar no Santos. Você sabia que ele, seu pai e um Sheik estudam a compra do Santos e a construção de um estádio de R\$ 1 Bilhão?

E tem mais, uma vivente fez a previsão que Neymar se tornará pai novamente este ano. Será?!



PONTO DE VISTA

Este mês nosso querido Carlos Henrique compartilha um pouquinho do seu ponto de vista sobre o CAPS

"Hoje eu fui escolhido para falar sobre o CAPS Betinho, o meu ponto de vista é que o CAPS está incluído na minha vida como a minha casa, é aqui que eu desabafo com os meus problemas, é aonde eu estou seguro, é aonde eu aprendo com todos, porque o CAPS é para todos. Aqui eu estudo, escrevo, foi onde eu entendi que o tratamento seria a única maneira que eu tinha para melhorar de um trauma, que eu fiquei preso no passado por dezesseis anos da minha vida. Graças aos cuidados que eu tenho dentro do CAPS eu hoje consigo fazer o meu tratamento, ajudando a sociedade no Conselho Municipal de Saúde de Macaé, é a minha maneira de retribuir a todas as pessoas que me ajudam em meu tratamento. Todos sabem que eu tenho um compromisso que é o melhor para todos nós, agradeço por ter o CAPS na minha vida!"

DESTAQUE



Este mês falaremos um pouco de nós. Isso! Da **oficina do jornal**.

Esta oficina é um espaço de produção de conhecimento, expressão, cidadania, debates, empoderamento, auto estima entre outros.

Todo mês organizamos com carinho a edição à ser publicada, tudo é feito de forma coletiva em encontros semanais onde definimos as pautas, dividimos tarefas, lemos e aprovamos os textos elaborados pelos usuários. Por fim é realizada a formatação do jornal que é apresentado e passa pela aprovação do grupo, após é impresso e distribuído. A oficina é aberta a todos os usuários interessados. Venha fazer parte!



CAÇA PALAVRAS

CARNAVAL

O Carnaval no Brasil é uma das festas mais famosas do mundo e acontece todos os anos, geralmente em fevereiro ou março, durando vários dias. Durante essa grande celebração, as pessoas se vestem com fantasias coloridas e dançam ao som de músicas animadas, como samba e axé. As cidades se enchem de desfiles, blocos de rua e festas, onde amigos e famílias se reúnem para brincar. As escolas de samba fazem desfiles incríveis, com carros alegóricos e integrantes com fantasias maravilhosas. Cada cidade tem seu jeito especial de comemorar, mas a alegria é sempre a mesma. O Carnaval é um momento de diversão ou de descanso, mas é sempre bom ter responsabilidade, respeito e não se esquecer de beber água.



S I I E B A B C O N F E T E R P A I A T C S
A I B O P A T A R U S E R P E N T I N A N D
M H I I T A I E E N T A O O H R M D Y I N R
B I N T F N S A M B A R S F N A Á L V B H A
Ó O T I E T E N N E T S N T D E S K O L S M
D O E R E Y G T F A N T A S I A C O T O E S
R M R C O L O M B I N A C O A B A D A C Y V
O A P L I J C A R R O A L E G Ó R I C O W T
M A R C H I N H A C E S L Y I R A T S T Y S
O G E O E D D E R D I O M E S T R E S A L A
E N T N E M N U F D E T S R G C O I A T H T
T R E I M O M O T T T N E O T O Y O D R T I
P U R P U R I N A R N S A K I C R L E O T B
S A E T N P I E R R O U B A T E R I A A N H
W Y B O I P I N T A D I N H O T R R A H A O
T O K L S I O O S I E E L A D E R E Ç O S I



ABADA
ADEREÇOS
ALEGORIA
BAIANA
BATERIA

BLOCO
BOIPINTADINHO
CARROALEGÓRIC
O
COLOMBINA

CONFETE
FANTASIA
INTERPRETE
MARCHINHA
MESTRESALA

MÁSCARA
PIERRO
PORTABANDEIRA
PURPURINA
REIMOMO

SAMBA
SAMBÓDROMO
SERPENTINA

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

BOA LEITURA E DIVERSÃO!!

