

APES EM FOCO

Nº.3

Edição 002/24

ABRIL 2024
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ARTIGO

**O FIM DOS MANICÔMIOS
JUDICIÁRIOS**

MATÉRIA

**SAÚDE DA MULHER
NO CLIMATÉRIO**

FALA RESIDENTE

**A IMPORTÂNCIA DOS
PROGRAMAS DE RESIDÊNCIA
MÉDICA**





SUMÁRIO

PÁGINA 03

MATÉRIA PRINCIPAL

Psicofobia, do tabu à aceitação

PÁGINA 04

MATÉRIA

Saúde da mulher e climatério.
Por Dra. Alda Libardi

PÁGINA 05

FALA RESIDENTE

A importância dos programas de
residência médica
Por Elis Camara Francischetto

PÁGINA 06

ARTIGO

O fim dos manicômios judiciais
Por Dr. Gilson Giubert

PÁGINA 07

RESENHA CULT

Trazendo a Beleza da Imperfeição:
Uma Jornada com 'Dias Perfeitos'

DIRETORIA

Lícia Fabris Colodete Libanio
Presidente

Antônio José Nunes Faria
Vice-Presidente

Vitor Maia Santos
Primeiro Secretário

Julia Carminati Lopes
Segunda Secretária

Leticia Maria Akel Mameri Trés
Primeira Tesoureira

José Luis Leal de Oliveira
Segundo Tesoureiro

CONSELHO EDITORIAL

Lícia Fabris Colodete Libanio
José Luis Leal de Oliveira

Regina Trindade
(Revisão)

Daniela Ramos
Jornalista Responsável - MTB 2771 - ES

Entre em contato:
apespsiquiatria@gmail.com



PSICOFOBIA: DO TABU À ACEITAÇÃO

A Evolução da conversa sobre saúde mental

Há alguns anos, falar sobre saúde mental era um tabu. Depressão, ansiedade, síndrome do pânico, bipolaridade e outros transtornos eram assuntos “varridos para debaixo do tapete”, conversados apenas na intimidade do lar, ou com pessoas de confiança. Muitas pessoas conviviam com essas doenças de forma solitária, deslocadas, acreditando-se diferente das demais. Procurar por ajuda médica era quase o último recurso, quando não havia mais jeito.

Felizmente, principalmente na última década, esse cenário mudou bastante. Os modos de comunicar mudaram e as redes sociais on-line, mesmo com todas as ressalvas, ajudaram a dar voz às pessoas que queriam falar sobre seus problemas e facilitou a propagação de campanhas educativas contra a psicofobia. Os psiquiatras e as associações encontraram um caminho

para gerar informação e conscientização sobre a importância de se falar sobre os transtornos mentais.

Além disso, campanhas como o Setembro Amarelo, que traz à tona um debate sobre a prevenção ao suicídio, movimentam o calendário de forma a educar a população sobre os problemas dos estigmas, do preconceito e do silêncio quando se trata de doenças psiquiátricas.

As pessoas têm estado mais abertas a falar sobre si. Depois de muito tempo, normalizou-se a ida à terapia, ao psiquiatra e, em certos casos, a indicação e uso de medicamentos para tratamento de transtornos não são mais considerados tabus. Hoje há um entendimento de que esses remédios são importantes e até mesmo essenciais para o bem-estar de alguns pacientes, e que a utilização deles não diminui ou incapacita o indivíduo. Ainda há preconceito, é fato, mas caminhamos para uma realidade menos hostil em relação à busca pela ajuda médica e à discussão sobre esses transtornos.

A pandemia de Covid-19, de certa forma, nos deixou mais vulneráveis sobre nossas emoções. O isolamento obrigatório, a mudança nas rotinas de trabalho e a convivência com um vírus desconhecido e até certo ponto letal, fez com que enxergássemos nossas angústias sob outro viés. Entendemos que somos frágeis e que, sozinhos, somos menos fortes. Passamos a deixar transparecer nossas fragilidades.

É muito mais comum, atualmente, ver pessoas famosas falando sobre seus transtornos, assumindo seus diagnósticos, seja para autopromoção ou não. De qualquer modo, outros indivíduos, os anônimos, colegas de trabalho, amigos, parceiros, começaram a olhar para si e entender quando é preciso buscar ajuda. Mesmo com o estigma, que infelizmente ainda é muito forte em alguns contextos, as pessoas começaram a assumir esse ato de coragem e pedir socorro enquanto há tempo. Existe um caminho longo a ser percorrido, e os primeiros passos já foram dados.



**DRA. ALDA
LIBARDI**
GINECOLOGISTA

SAÚDE DA MULHER NO CLIMATÉRIO

A qualidade de vida das mulheres no climatério, não envolve somente os sintomas que elas apresentam nessa fase, mas também a observação de suas condições físicas e emocionais, e a sua inserção na sociedade.

O cuidar da mulher na menopausa vai muito além do tratar os sintomas.

Segundo o último IBGE a expectativa de vida no Brasil subiu para 79 anos, sendo que as mulheres estão vivendo mais que os homens.

O climatério é um processo natural, marcado por transformações fisiológicas em que ocorre a transição da mulher do período reprodutivo (produção hormonal) para não reprodutivo.

Esse processo natural envolve alterações físicas e emocionais com características muito peculiares que merecem atenção especial, cuidados individualizados e multidisciplinares.

Alterações menstruais, ondas de calor, cansaço excessivo, aumento de peso, palpitações, insônia, diminuição da libido, labilidade emocional, tristeza, irritabilidade; tudo isso pode ocorrer antes da parada total da menstruação (menopausa).

É nessa fase que as mulheres tendem a associar feminilidade a menstruação, e iniciam um quadro delicado, em que a autoestima poderá ser abalada, se sentem inúteis, carentes e pouco motivadas; o que pode levar a uma maior medicalização com psicotrópicos, ansiolíticos, hipnóticos, antipsicóticos e antidepressivos.

Os cuidados em saúde devem ser abrangentes desde a terapia hormonal individualizada com um profissional médico habilitado (ginecologista), como com orientações nutricionais, atividade física, mudança no estilo de vida, apoio físico e principalmente emocional.

Na vida das mulheres

existem transições em diferentes fases, como a primeira menstruação (menarca), a primeira relação sexual, o primeiro filho e a última menstruação.

É imprescindível que as mulheres tenham acesso a informação, em saúde física, mental e sexual, para que compreendam as mudanças desses períodos e possam ver as fases como parte do ciclo de vida, e no quesito menopausa, não associar a doença, velhice, improdutividade e fim da vida.

A finalidade é envolver profissionais de saúde a essas mulheres para a construção de uma nova forma de enxergar o mundo e uma nova visão sobre o climatério e menopausa. A educação em saúde contribui para maior AUTOCUIDADO, como para uma mudança da visão negativa sobre o envelhecimento feminino.

Cada mulher vivencia a menopausa de maneira singular, e essa experiência é única.

FALA RESIDENTE

A importância dos programas de residência médica



**ELIS CAMARA
FRANCISCHETTO**
RESIDENTE EM
PSIQUIATRIA

Ao refletir sobre a importância dos programas de residência médica me veio à mente a seguinte pergunta: quem é o beneficiado? Confesso que a conclusão à qual cheguei, me deixou otimista. Estamos diante de uma situação em que várias partes saem favorecidas. E quais são elas? O residente, o paciente e o serviço.

Iniciando pelos privilégios dos que estão à frente na assistência, os residentes - eu me incluo nesse grupo, sou R2 de Psiquiatria pelo Instituto Capixaba de Ensino Pesquisa e Inovação (ICEPI). A residência faz parte do nosso processo de qualificação para além da obtenção do título de especialista. Vivenciamos a oportunidade do aprendizado por meio da prática sob supervisão, momento de ampliação dos nossos conhecimentos e também da rede de contatos profissionais.

No âmbito da psiquiatria, transitar por todos os níveis de assistência da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS),

como em Unidade Básica de Saúde, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), ambulatório, enfermaria e Pronto Socorro psiquiátricos, além do atendimento em subespecialidades e interconsulta em hospital geral, são práticas imprescindíveis para a formação de um bom psiquiatra. Nestes campos, dispomos da oportunidade do trabalho em equipe, ou seja, aprendizado de um manejo interdisciplinar, experiência essa que diverge da tão corriqueira prática isolada de consultório.

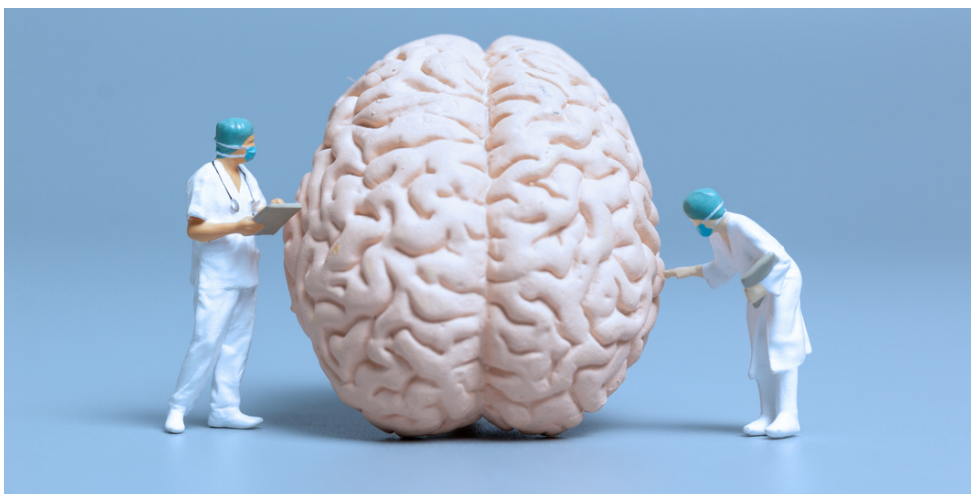
Os próximos beneficiados a serem citados, são para quem os residentes prestam a assistência, os pacientes. Diante do atendimento supervisionado, mantém-se os critérios de qualidade e garantia de um atendimento seguro.

A residência aumenta a disponibilidade de profissionais em diversas especialidades, o que reduz as filas de espera e facilita o acesso dos pacientes aos

cuidados.

Há de se notar, que os residentes são pessoas em início de carreira, o que traz consigo características que podem auxiliar nos espaços de cuidado, como criatividade, dedicação e maior abertura para criação de vínculo com o paciente.

Para finalizar, o meio que possibilita que tudo isso aconteça, os serviços de saúde. Residentes são médicos remunerados por bolsas estudantis, sendo assim, os programas de residência expandem a força de trabalho existente e também favorece a criação de uma cultura acadêmica no serviço. Sabemos que a chegada dos residentes no serviço pode causar dúvidas sobre a qualidade da assistência prestada, entretanto, o que vivenciamos? Ao vincular educação e saúde, seja através de atividades científicas, pesquisa e inovação ou mesmo na discussão diária de casos, ampliamos o olhar para os usuários de saúde, implicando diretamente na sua atenção e cuidado.



ARTIGO

O fim dos manicômios judiciais



**DR. GILSON
GIUBERTI**
PSIQUIATRA

Já há algum tempo temos recebido notícias da possibilidade do fechamento dos manicômios judiciais (no ES se chamava HCTP e agora UCTP) quando finalmente o que se temia ocorreu: seu fechamento em função da decisão do CNJ.

A psiquiatria acompanhou a evolução do tratamento em saúde mental nos últimos anos; desde o movimento da antipsiquiatria na década de 70 iniciado por Franco Basaglia, bem como o novo ciclo da psicofarmacoterapia dos anos 80, que alçou a nossa especialidade a um nível de resolutividade jamais visto na história antiga e recente da psiquiatria.

Vimos o surgimento da RAPS já no novo milênio e a integração das psicoterapias mais objetivas ao trabalho psicofarmacológico na esteira de um tratamento mais inclusivo e paradigmático com um movimento de abertura das cidades àqueles cidadãos não típicos: cadeirantes e outros portadores de necessidades especiais.

Tudo isso foi e é muito bem-

vindo levando em conta que o movimento de exclusão foi devido ao mesmo poder que hoje os inclui, ou seja: o Estado.

Mas ainda estamos na seara dos Direitos Humanos e da inclusão. O que ocorre com o fechamento dos manicômios judiciais é algo totalmente diverso.

Tendo sido diretor do HCTP há alguns anos atrás, tive a oportunidade de ver no manicômio canibais, deficientes mentais estupradores, psicóticos assassinos... Ou seja: um grupo – por pequeno que seja – incapaz de viver em sociedade por colocar em risco a própria sociedade que o acolheu em algum momento de suas vidas.

A questão é que a ciência atual não tem uma resposta terapêutica a esses casos graves. Nem a psicoterapia ou psicofarmacoterapia tem conseguido êxito em tratá-los.

Não se trata de corrigir uma exclusão arbitrária no advento da razão da civilização ocidental; trata-se de salvaguardar a segurança dos cidadãos e – acredite – dos próprios doentes mentais que cometeram algum crime e são inimputáveis.

É que, entregues a uma vida sem segurança, esses mesmos doentes estão sujeitos a serem eliminados arbitrariamente dentro de presídios e até pela própria comunidade que os vê como ameaça.

O Manicômio Judiciário é a única forma possível, no atual momento, de garantir pelo menos o direito à vida a esses mesmos doentes.

Assim ficam no ar algumas questões que precisam ser respondidas: até que ponto a ideia do Poder Judiciário, como gestor de casos psiquiátricos deste quilate; como articulador do MP, Sistema Penitenciário, SUAS e RAPS não representa um desafio enorme para os operadores do Sistema Judiciário? É possível que só iremos testemunhar o aumento da responsabilidade e do trabalho dos magistrados que já se encontram no limite de suas funções assim como todo o sistema público brasileiro?

E a grande dificuldade em articular as políticas públicas de forma eficiente, coisa que ainda infelizmente não se conseguiu a despeito das sinceras tentativas de alguns governantes e a grande maioria dos técnicos?

Qual o critério para levar um doente mental de volta para o Sistema Penitenciário? Mais uma morte, um estupro, uma violência física grave?

Entendo que ações como esta não significam um momento de avanço do tratamento dos doentes mentais. Pelo contrário vejo um retrocesso em direção à fragilização da segurança dos cidadãos e – conforme disse – até dos próprios doentes mentais inimputáveis.



imagens de divulgação do filme "Dias Perfeitos"

RESENHA CULT

Trazendo a beleza da imperfeição: Uma Jornada com 'Dias Perfeitos'



LÍCIA
COLODETE

PSIQUIATRA E
PRESIDENTE DA APES

Dizem que perfeição não existe e aí está a graça. Mas a graça, pensem bem, é perfeita.

Não é fácil encontrar a justa linguagem que comunique a sutileza das coisas. Wim Wenders, no entanto, o aclamado diretor de outras pérolas como *As Asas do Desejo*, *Pina*, *O Sal da Terra* - só para citar algumas - é um mestre nesta sensibilidade. Em seu recente trabalho, *Dias Perfeitos*, indicado ao Oscar de melhor filme internacional, apresenta-nos a história de Hirayama, um homem de meia idade que trabalha como limpador de

banheiros públicos em Tokyo.

A simplicidade de sua vida, marcada pelos rituais obsessivamente cuidados por este personagem solitário e curiosamente feliz, nos convida à conversa íntima.

O silêncio dá o tom do enredo, pouquíssimos são os diálogos, quase irritantes depois que nos sintonizamos com o ritmo calmo e fluido da película. E como é interessante perceber que calma não é lentidão. Este não é de maneira alguma um filme lento, e sim de movimentos, de trânsitos, alguns atropelos. Aliás, esta é característica do cineasta, também conhecido pelo gênero "road movies", filmes que se ambientam em estradas.

Talvez não à toa - nada é à toa - os trajetos do personagem em sua Van

sejam embalados pela mais deliciosa trilha sonora, linda, leve, alegre. A música é a musa do filme e dá osentido para esta história toda pautada no tempo presente. Como se Nietzsche e Buda caminhassem juntos, de mãos dadas.

Tamanha empreitada exige o talento de um grande ator, e que ator! A atuação de Koji Yakushi, especialmente na cena final, transcende a tela e se instala no pulsante território do coração do espectador atento.

É de Matsuo Bashō, poeta japonês, o aforisma "cada dia é uma jornada e a jornada em si é o lar".

Bastam algumas poucas palavras.

"Dias Perfeitos não é um filme perfeito e até isto está no devido lugar."

