



## Oficina de Arte (desenho e pintura) + Oficina de costura 2014

A Oficina de Arte da **ABRE** é uma iniciativa que teve início em setembro de 2011, em parceria com a APBA (Associação Paulista de Belas Artes), e visa, além de instruir pessoas com transtorno mental no campo das artes visuais, combater o estigma aos doentes mentais, tão presente na nossa sociedade. A proposta do projeto visa integrar pessoas, não apenas com esquizofrenia, mas com qualquer desordem mental e público em geral, com até 12 participantes. Atualmente, contamos com quase o número máximo de parceiros nesse novo modelo de aprendizado no campo das artes. Conta-se com uma estrutura horizontal de ensino, pois os “alunos” não são tratados como tal já que eles têm um universo rico a ser explorado no campo de desenho e pintura. Temos um coordenador-facilitador e um professor habilitado em artes plásticas pela FAAP e psicologia pela UNINOVE. O curso oferece ainda workshops específicos como aquarelas, aulas de modelos vivo, visitas a museus e eventuais aulas de história da arte (tertúlias, previstas no currículo).

O curso oferecido ocorre toda sexta-feira, das 9h às 12h, na sede da APBA, sita à rua Conselheiro Crispiniano, 53, 13º andar, pertinho do metro Anhangabaú (saída pela rua Xavier de Toledo), sendo gratuito.

O Atelier de Costura que deverá entrar em funcionamento no primeiro semestre de 2014, com até 06 (seis) vagas, terá um atendimento diferenciado com uma formação semiprofissionalizante, ocorrendo semanalmente, em horário a definir, no final da tarde. O local será a oficina de trabalho da Ana Cristina Murad, coordenadora da proposta e estilista, no largo de Pinheiros. A Ana é uma familiar que propôs essa atividade que instruirá pessoas com transtorno mental e público mental em geral, com um diferencial de que haverá provavelmente um controle maior quanto ao número de faltas devido ao número exíguo de vagas e à necessidade de dar continuidade ao aprendizado acumulativo. Vale ressaltar que o Atelier de Costura também será gratuito. •

## Comunidade científica avança no tratamento da esquizofrenia

Depois de décadas baseado na prescrição de psicotrópicos, o tratamento da esquizofrenia vem evoluindo para a administração conjunta de remédios como antidepressivos, tranquilizantes, estabilizadores de humor e – quem diria – até aspirina.

No caso da aspirina, sua utilização no combate à esquizofrenia foi sugerida por estudos que associaram a doença a processos inflamatórios no cérebro, decorrentes de infecções, traumas, nutrição e estresse. A administração de aspirina em conjunto com antipsicótico refletiu-se na melhora de sintomas. Outras substâncias com propriedades anti-inflamatórias, como o estrogênio e a n-acetilcisteína (Fluimucil), também mostraram efeito positivo.

Vitaminas estão sendo largamente estudadas. Além da vitamina E, já usada para atenuar efeitos colaterais dos antipsicóticos,

cientistas norte-americanos recentemente descobriram na vitamina B9 uma aliada contra os sintomas negativos da esquizofrenia. Outros estudos apontaram que o ômega-3 pode prevenir surtos psicóticos.

É importante ressaltar que aspirina ou vitaminas somente são receitadas como auxiliares no tratamento da esquizofrenia, e não devem ser substituídas pela medicação tradicional. Por enquanto, as pesquisas não são conclusivas, mas representam um bom indício de que a ciência caminha em busca de novas soluções para o tratamento da doença. •

### Colaboração:

**Dr. Deyvis Rocha, médico psiquiatra**

## Cine Reflexão: As Melhores Coisas do Mundo

Onde estão as melhores coisas do mundo?  
Dentro ou fora de cada um de nós?

Em 2013, A **ABRE** realizou, em parceria com o Proesq (Programa de Esquizofrenia da Unifesp), a sessão Cine Reflexão, que reuniu pacientes e famílias em torno do filme brasileiro *As Melhores Coisas do Mundo*, dirigido por Laís Bodanzky.

A produção conta a história de um personagem de 15 anos e o desafio de lidar com as situações típicas da adolescência nos dias atuais.

Assistir ao filme possibilitou aos participantes uma conexão com suas próprias experiências e sentimentos. E o debate que se seguiu à exibição trouxe a conclusão de que, na verdade, as melhores coisas do mundo estão ao alcance de todos e até mesmo dentro de cada um.

O grupo pôde perceber que o prazer, a alegria e a inspiração são proporcionados por coisas simples, como o dia a dia em família, nos espaços de convivência e no círculo de amizades.

Em 2014, a **ABRE** realizará novas sessões do Cine Reflexão, mais uma vez com o intuito de promover atividades de integração e troca de experiências entre as pessoas com esquizofrenia e seus familiares. Aguarde!



acima: cartaz de divulgação do filme

## Nova aposentadoria para pessoas com deficiência

Foi oficializada, em dezembro passado, a lei sobre aposentadoria para pessoas com deficiência. O principal benefício é que o prazo de contribuição à Previdência Social vai ficar menor.

Segundo a lei complementar 142/2013, a aposentadoria especial será assegurada a pessoas que tenham deficiência pelo menos por dois anos. Para obter o benefício, o segurado terá de passar por três etapas de avaliação: administrativa, pericial e social.

Dependendo do grau de deficiência, o tempo necessário para uma pessoa pedir a aposentadoria será reduzido. Nos casos de deficiências graves, o benefício poderá ser pedido com 25 anos de contribuição (homem) e 20 anos (mulher). Nas deficiências moderadas, serão exigidos 29 anos de contribuição para homens e 24 para mulheres. Nas consideradas leves, serão 33 e 28 anos de contribuição, respectivamente.

Segundo a Previdência Social, a esquizofrenia está incluída como deficiência/doença. Para mais informações e agendamento de atendimento pessoal, ligue 135 ou acesse o [www.previdencia.gov.br](http://www.previdencia.gov.br).

## Mexa-se! Atividades do CECCO e oficinas de trabalho

Conforme consta no site, o "O CECCO tem por missão fundamental a promoção e prevenção da saúde de seus frequentadores, preocupando-se com a qualidade de vida, o acesso universal, a integralidade e a equidade. Através de oficinas e cursos, pratica-se a convivência. As pessoas são convidadas a se tornarem protagonistas de suas histórias pessoais, apropriando-se de novas escolhas, revendo percursos de vida e ampliando projetos pessoais."

### ABRE

Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Pessoas com Esquizofrenia  
Rua Álvaro Rodrigues, 182, cj. 136  
CEP 04582-000 - São Paulo/SP  
[www.abrebrasil.org.br](http://www.abrebrasil.org.br)  
[abre@abrebrasil.org.br](mailto:abre@abrebrasil.org.br)

Seja voluntário ou associado!

**ABRE**  
ABRA SUA MENTE, ABRA SUAS PORTAS