Atividade física
na saúde mental,
dependência química
e 12 Passos
Aula dia 21/07/2022
Leandro Neves
Professor de Educação Física
CLÍNICA
JORGE
JABER

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

CLASSIFICAÇÃO BRASILEIRA DE OCUPAÇÕES

CBO

MINISTÉRIO DO TRABALHO

Fale com a CBO

Esplanada dos Ministérios
Bloco F - CEP: 70059-900
Brasília - DF

Central de Atendimento CBO: 158

Telefone: (61) 2031-6000

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Títulos

2241-05 - Avaliador físico

Orientador fisiocorporal

2241-10 - Ludomotricista

Cinesiólogo ludomotricista

2241-15 - Preparador de atleta

2241-20 - Preparador físico

Personal treanning, Preparador fisiocorporal

2241-25 - Técnico de desporto individual e coletivo (exceto futebol)

Treinador assistente de modalidade esportiva, Treinador auxiliar de modalidade esportiva, Treinador esportivo

2241-30 - Técnico de laboratório e fiscalização desportiva

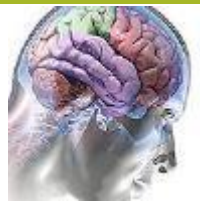
2241-35 - Treinador profissional de futebol

Auxiliar técnico- no futebol, Auxiliar técnico- nos esportes, Coordenador de futebol, Professor de futebol

2241-40 - Profissional de educação física na saúde

Centro de Estudos

CLÍNICA JORGE JABER

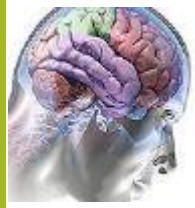


DEFINIÇÃO DE SAÚDE PELA OMS

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

Direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER



Pode-se dizer que a saúde mental é um estado de bem-estar emocional e psicológico, mediante o qual o indivíduo é capaz de **fazer uso das suas habilidades emocionais e cognitivas, funções sociais e de responder às solicitações ordinárias da vida cotidiana.**

https://conceito.de/saude-mental

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida, e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Estar bem consigo mesmo e com os outros.

Centro de Estudos

Clínica Jorge Jaber

Aceitar as exigências
da vida.
Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida.
Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

Reconhecer seus limites
e buscar ajuda quando necessário.

Saúde Mental

x

Pós Pandemia

Centro de Estudos

Clínica Jorge Jaber

UNHCR ACNUR
Agência da ONU para Refugiados
Brasil
PLATAFORMA HELP PARA PESSOAS REFUGIADAS
QUERO DOAR
Seja um fornecedor do ACNUR
Busca
ACNUR Brasil
SOBRE O ACNUR
QUEM AJUDAMOS
EMERGÊNCIAS
O QUE FAZEMOS
NOTÍCIAS E PUBLICAÇÕES
COMO AJUDAR
Violência contra a mulher aumenta durante a pandemia de COVID-19
Dados mostram que mulheres e meninas deslocadas em todo o mundo estão enfrentando aumento da violência de gênero durante a pandemia de COVID-19

| TechTu | Álcool na pandemia | Veja Saúde | tedros adhanom - Pesquisa Goo

andemia/

za Vacinação Saúde mental Edições da revista

veja SAÚDE

NTAÇÃO MEDICINA FITNESS MENTE FAMÍLIA VIDA ANIMAL COLUN

Alimentação

Álcool na pandemia

aumento e abuso no consumo de bebidas alcoólicas em meio ao caos do coro
por que isso preocupa tanto

Por **Regina Célia Pereira** 21 Maio 2021, 14h01

ilimitado »

Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia

Nathália Gameiro 13 de agosto de 2020

EQUILÍBRIO

Imagem: iStock

OMS faz alerta sobre aumento de comportamento suicida na pandemia

AFP

Genebra
02/03/2022 16h03

A pandemia de covid-19 está cobrando um enorme preço à saúde mental, indicou nesta quarta-feira (2) a OMS, ao destacar que os casos de ansiedade e depressão aumentaram em mais de 25% em nível global.

Em um novo relatório científico, a Organização Mundial da Saúde também assinala que a crise de covid-19 impediu de maneira significativa o acesso aos serviços de saúde mental em muitos casos, gerando inquietude pelo aumento de comportamentos suicidas.

“Devemos prestar atenção e agir de acordo com este chamado para despertar e acelerar drasticamente a ampliação do investimento em saúde mental, porque não há saúde sem saúde mental.”

Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS.

https://www.paho.org/pt/noticias/8-10-2021-relatorio-da-oms-destaca-deficit-global-investimentos-em-saude-mental

E AGORA ?
COMO
TRABALHAR ?

Centro de Estudos

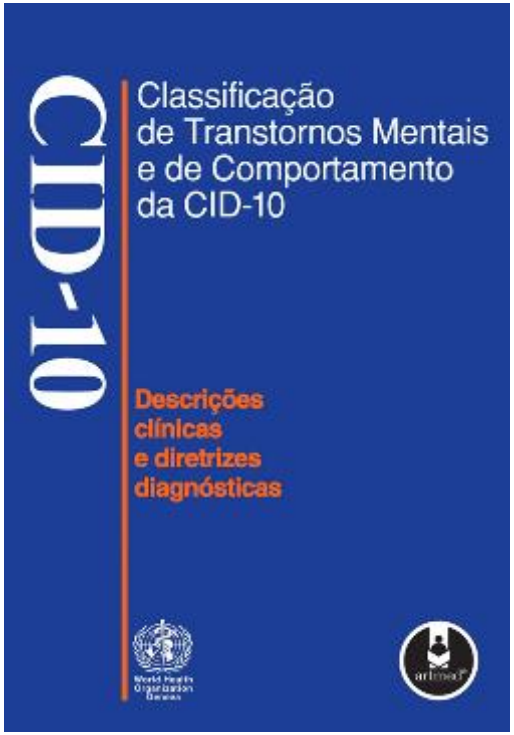
CURSO DE FORMAÇÃO DE

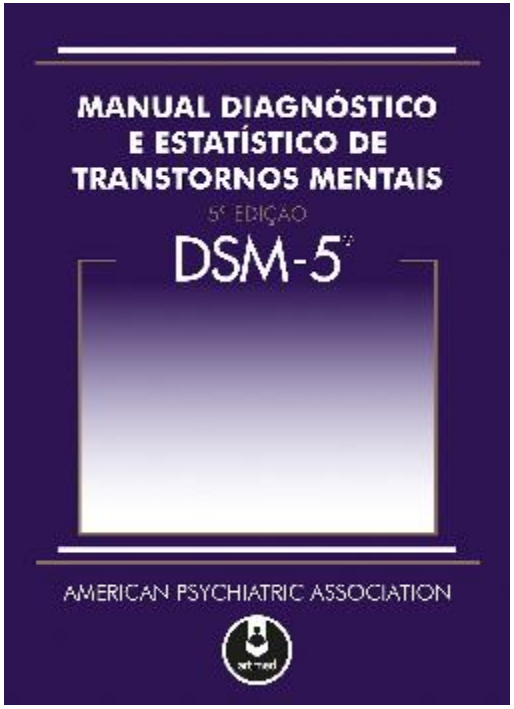
TERAPEUTAS

EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA 2022

CLÍNICA
JORGE
JABER

DOENÇAS
PSIQUIÁTRICAS
Centro de Estudos
Clínica
Jorge
Jaber





Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

DEPRESSÃO

- A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século". No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

- A depressão provoca ainda ausência de prazer em coisas que antes faziam bem e grande oscilação de humor e pensamentos, que podem culminar em comportamentos e atos suicidas.

- Pessoas acometidas por depressão podem, além da sensação de infelicidade crônica e prostração, apresentar baixas no sistema de imunidade e maiores episódios de problemas inflamatórios e infecciosos

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

DEPRESSÃO

Além das alterações de humor ou irritabilidade, ansiedade, angústia e depressão possui diversos sinais e sintomas, que podem ser isolados ou somatizados.

Os principais sintomas da depressão são:

- irritabilidade, ansiedade e angústia;
- desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas;
- diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer ;
- desinteresse, falta de motivação e apatia;
- sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero e desamparo;

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

DEPRESSÃO

- pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima;
- sensação, inutilidade, ruína e fracasso;
- interpretação distorcida e negativa da realidade;
- dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- diminuição do desempenho sexual;
- perda ou aumento do apetite e do peso;
- insônia ou despertar matinal precoce;
- dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos;

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

DEPRESSÃO

Existem alguns fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão.

• Histórico familiar • Transtornos psiquiátricos correlatos • Estresse crônico • Ansiedade crônica • Disfunções hormonais • Excesso de peso • Sedentarismo e dieta desregrada	• Vícios (cigarro, álcool e drogas ilícitas) • Uso excessivo de internet e redes sociais • Traumas físicos ou psicológicos • Pancadas na cabeça • Problemas cardíacos • Separação conjugal • Enxaqueca crônica

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Transtorno Bipolar

- O termo Transtorno Bipolar (TB) conhecido como uma doença **maníaco-depressiva,** nada mais é do que um transtorno cerebral que ocasiona alteração nada comum no humor, no comportamento, nas atividades e na disposição para começar e terminar tarefas do cotidiano.

- As emoções oscilam entre felicidade e depressão, que podemos nomear de variações no humor quando acontecem repentinamente. Os sintomas do transtorno bipolar têm fases que podem cursar entre mania, hipomania e depressão

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Transtorno Bipolar tipo 1 (Mania)

Nesse transtorno, os sintomas são mais intensos e caracterizados por fases de humor eufórico combinadas a um estado mais leve de excitação e otimismo exagerado.

Dependendo do grau de comprometimento, também pode ocorrer manifestação de agressividade física ou verbal.

No Transtorno Bipolar, o indivíduo pode apresentar profundas mudanças comportamentais e que influenciam sua conduta. Nesse estado de instabilidade psíquica, há um risco expressivo de afetar as relações familiares, sociais, afetivas, escolares e profissionais.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Transtorno Bipolar tipo 2 (Depressão)

Nesse segundo tipo de Transtorno, os episódios de depressão são mais frequentes. As características dessa fase estão mais ligadas à tristeza profunda, à desesperança e à falta de estímulo para com a vida.

As alterações comportamentais geram prejuízos tanto ao portador desse distúrbio quanto às pessoas de seu convívio familiar e social.

As causas deste Transtorno estão relacionadas a diferentes etiologias, mas a mais discutida é a correlação entre as heranças familiares, a influência genética e questões ligadas ao ambiente.
Além disso, muitos fatores podem se desenvolver ao longo da vida e se expressar tardiamente.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Sintomas mais comuns do Transtorno Bipolar em fase de Mania ou Hipomania:

- diminuição da necessidade de sono;
- irritabilidade;
- ideias suicidas;
- esquecimentos;
- ganho de peso;
- fala compulsiva;
- culpa excessiva;
- aumento da libido;
- autoestima elevada;
- agitação psicomotora;
- delírios e alucinações;
- ideias descoordenadas;
- problemas com dinheiro;
- falta de interesse pela vida;
- falta de foco e de atenção nos objetivos;
- frustração e sentimentos recorrentes de inutilidade.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Conheça também as características do Transtorno Bipolar em fase Depressiva:

- apatia;
- ideação suicida;
- culpa excessiva;
- redução da libido;
- humor deprimido;
- isolamento social;
- distúrbios do sono;
- mania de grandeza;
- alterações de apetite;
- agitação psicomotora;
- descontrole ao coordenar as ideias;
- irritabilidade e impaciência crescentes;
- queda no desempenho escolar ou no trabalho;
- desinteresse pelas atividades de lazer e profissionais.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

TRANSTORNOS RELACIONADOS A SUBSTÂNCIAS E ADIÇÃO

Os Transtornos Relacionados a Substâncias abrangem dez classes distintas de drogas: álcool, cafeína, cannabis, alucinógeno, inalantes, opioides, sedativos, hipnóticos e ansiolíticos, estimulantes, tabaco e outras substâncias.

O DSM- 5 removeu a divisão feita pelo DSM-IV-TR entre os diagnósticos de Abuso e Dependência de Substâncias reunindo-os como **Transtorno por Uso de Substâncias**

O DSM-5 exige dois ou mais critérios para o diagnóstico de Transtorno por Uso de Substância e a gravidade do quadro passou a ser classificada de acordo com o número de critérios preenchidos: dois ou três critérios indicam um transtorno leve, quatro ou cinco indicam um distúrbio moderado e seis ou mais critérios indicam um transtorno grave.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Critérios para avaliação.

A substância é frequentemente consumida em maiores quantidades ou por um período de tempo maior que o pretendido..

Desejo persistente ou esforços mal sucedidos na tentativa de reduzir ou controlar o uso da substância

Muito tempo é gasto em atividades relacionadas à obtenção, utilização ou recuperação dos efeitos do uso da substância.

Fissura, desejo intenso ou mesmo necessidade de usar a substância.

Uso recorrente da substância, resultando em fracassos no desempenho de papéis em casa, no trabalho ou na escola

Uso contínuo da substância, apesar dos problemas sociais ou interpessoais persistentes ou recorrentes causados ou piorados por seus efeitos.

Critérios para avaliação.

7 . Abandono ou redução de atividades sociais, profissionais ou recreativas importantes ao indivíduo devido ao consumo de substâncias.

8 . Uso contínuo da substância mesmo em situações nas quais esse consumo represente riscos à integridade física.

9 . O consumo é mantido apesar da consciência de se ter um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que tende a ser causado ou exacerbado por esse uso.

10 . Tolerância, definida como: efeito acentuadamente menor com o uso continuado da mesma quantidade de substância e/ou necessidade de quantidades progressivamente maiores de substância para atingir o mesmo grau de intoxicação

11 . Abstinência manifestada por: síndrome de abstinência característica da substância utilizada e/ou uso da substância ou de similares na intenção de evitar os sintomas de abstinência.

NOBLE GAS

O uso de drogas é uma prática antiga e universal, que ganhou notoriedade tornando-se um problema de ordem mundial a partir da década de 60 onde o abuso tornou-se preocupação mundial, ocupando largos espaços nos meios de comunicação e gerando inclusive modismos.

(Cavalcanti & Villaverde, 1997).

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

3 Perguntas

Qual a origem ?

Lícita ou ilícita?

Quais os efeitos?

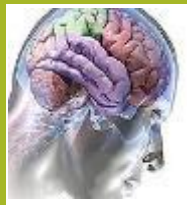
Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

QUAL A ORIGEM?
Centro de Estudos
JORGE JABER

Drogas Psicotrópicas podem ser descritas como substâncias químicas **naturais** ou **sintéticas.**

NATURAIS: São as drogas extraídas de uma fonte exclusivamente natural, em geral de plantas.	
MACONHA	CERVEJA
COGUMELO	VINHO
LÍRIO /TROMBETA	CACHAÇA
MORFINA /CODEÍNA	LICORES
COCAÍNA	NICOTINA
CAFÉ	NOZ DE COLA

Centro de Estudos
Clínica Jorge Jaber



Drogas Psicotrópicas podem ser descritas como substâncias químicas **naturais** ou **sintéticas.**

SINTÉTICAS: **São as drogas totalmente obtidas em laboratório, sem a necessidade de uma fonte natural.**	
BARBITÚRICOS (hipnóticos)	**OPIÁCEOS SINTÉTICOS**
ANFETAMINAS	**KETAMINA (special K)**
ECSTASY	**LSD**
GHB (ácido gama hidroxibutírico) / ECSTASY LÍQUIDO	

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

LÍCITA OU ILÍCITA?

LÍCITA

Só podem ser vendidas sob prescrição médica.

Ex :Benzodiazepínico, Antidepressivo e Anfetaminas

Drogas vendidas com restrições:

EX: Bebidas Alcoólicas, Nicotina e Cola de Sapateiro

Drogas vendidas sem restrições (ou produtos que contêm Drogas:

EX :Energéticos, Cafeína, Coca-Cola etc..

Centro de Estudos

CLÍNICA JORGE JABER

ILÍCITAS

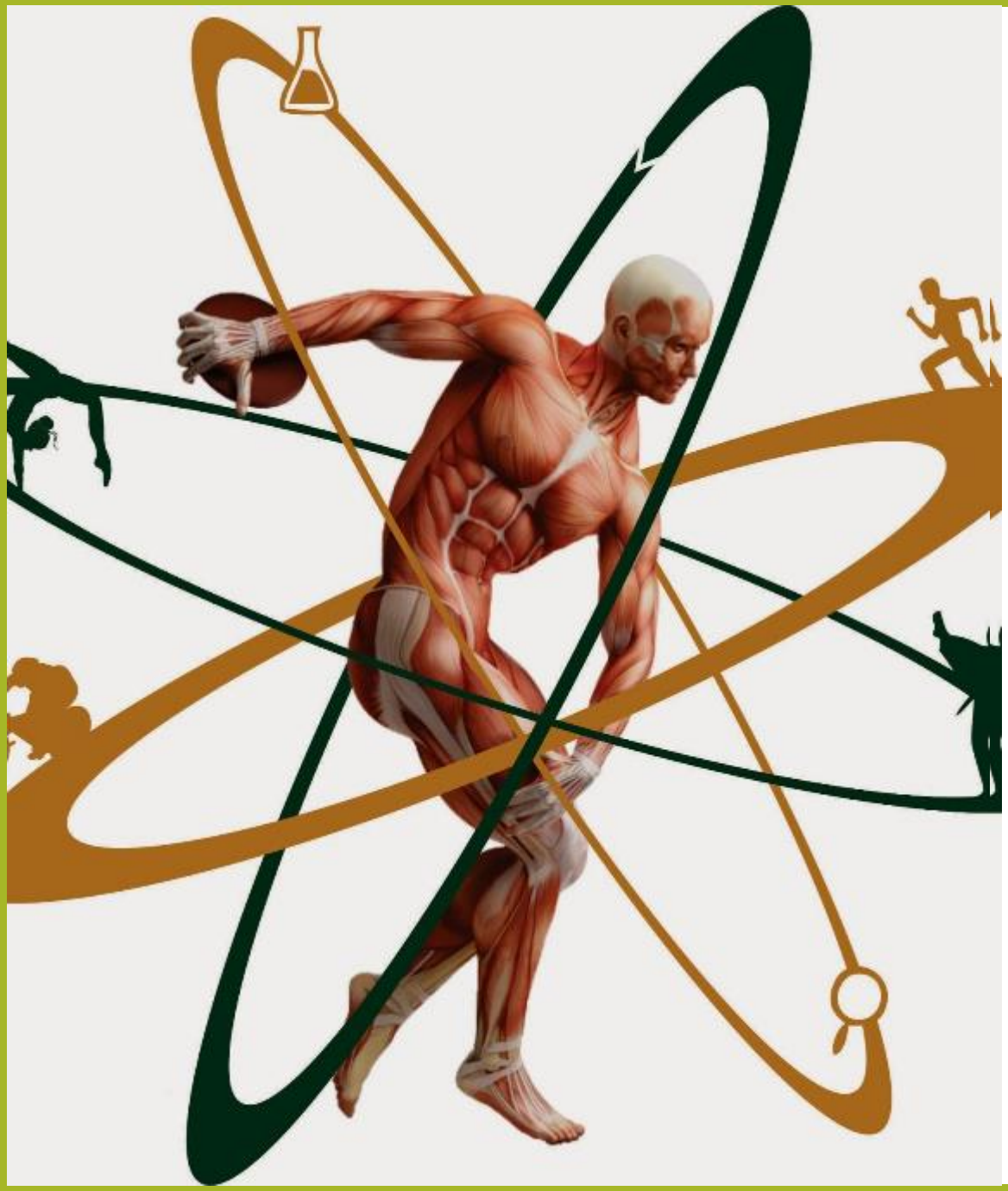
ANGEL DUST
POT
ACID
MUSHROOMS
METHAMPHETAMINE
CRACK
MORPHINE
SPEED
HEROIN
OPIUM
COCAINE
GO-FAST
CRANK
BENNIES
ECSTASY
LOAD OF LAUNDRY
PSILOCYBIN
SNUFF
LSD
HEMP
ICE
METH
SHABU
CHICKENFEED
EPHEDRINE
WHITE CROSSES
HAPPY PILLS
KETAMINE
CHALK
CANNABIS
SCOOTER
MARIJUANA
CRYSTAL
AMPHETAMINE
CRYSTAL-METH
CAT
GHB
COKE
HASHISH

QUAIS OS EFEITOS?

Quais os efeitos?

DEPRESSORAS	ESTIMULANTES	PERTURBADORAS
Inibem a atividade do SNC produzindo relaxamento, sedação, analgesia, tranquilização, desinibição, alívio...	Aceleram a atividade do produzindo euforia, agitação psicomotora, inibição da fome, sensação de coragem, força e poder...	Alteram a atividade do SNC produzindo fantasia, ilusões, delírios, alucinações, excitação e/ou tranquilização
Tranquilizantes Calmantes e Sedativos Álcool Inalantes (cola) Ópio Morfina Heroína Xaropes para tosse	Cafeína Nicotina Anfetamina Cocaína / Crack Bebidas energéticas	LSD Ecstasy Maconha Anticolinérgicos Cogumelos Plantas alucinógenas

CLÍNICA JORGE JABER



ATIVIDADE FÍSICA X SAÚDE MENTAL

Centro de Estudos

CLÍNICA JORGE JABER

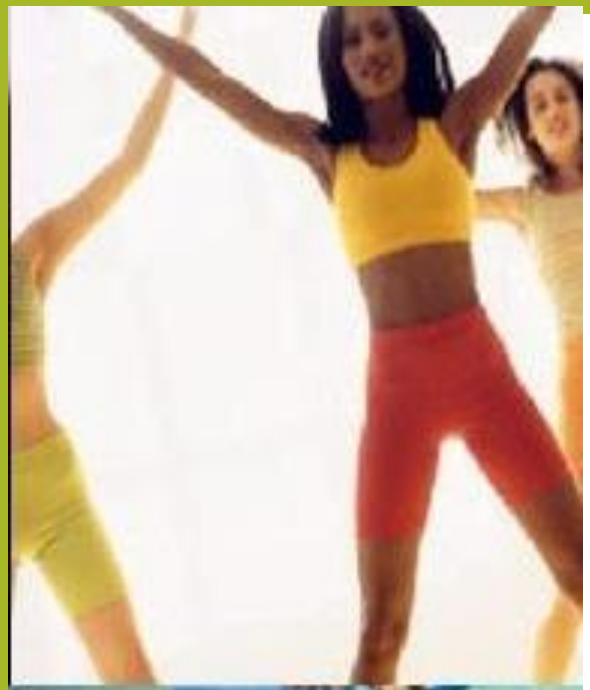
Atividade Física X Saúde Mental

Dentre os tratamentos mais utilizados, a prática regular do exercício físico pode ser utilizada como coadjuvante nas terapêuticas tradicionais.

Estudos têm demonstrado a influência positiva que o exercício físico exerce sobre estados de ansiedade e depressão .

(Carrieri et al., 1996; Sami et al., 1996; Brown et al., 1996; Milani et al., 1996; Palmer et al., 1995; Kugler et al., 1994; Roth et al., 1994; Petruzzello et al., 1994; Byrne et al., 1993; Orwi'n, 1973; Driscoll, 1976).

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER



Atividade Física
X
Saúde Mental

A compreensão da intensidade e da duração adequados do exercício para que sejam observados efeitos em sintomas ansiosos e depressivos é a chave para desvendar como o exercício físico pode atuar na redução desses sintomas, pois embora haja um consenso que esta prática reduz os transtornos de humor, não há um consenso de como isso ocorre.

(Buckworth & Dishman, 2001).

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Atividade Física
X
Saúde Mental

- O primeiro passo para entender essa relação e compreender a etiologia dos transtornos.

- Fatores genéticos podem estar implicados na ocorrência, mas, a gênese dos transtornos está também implicada com a função biológica, comportamental e do meio.

(Buckworth & Dishman, 2001).

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

AUMENTO DA AUTOESTIMA.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Reduz o estresse

Protege o sistema cognitivo,

prevenindo doenças degenerativas

Reforça o sistema
imunológico
Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

Aumenta a disposição
Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

ATIVIDADE FÍSICA
X
TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Atividade Física X Dependência Química

A tendência é que os dependentes negligenciem seus corpos e cuidem cada vez menos da saúde.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

DOENÇA

Segundo a OMS

O TUS (DQ) E **O ALCOOLISMO** são doenças crônicas, incuráveis, progressivas e de terminação fatal.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Clínica JORGE JABER

OS DOZE PASSOS

Centro de Estudos

Clínica Jorge Jaber

O PROGRAMA DE 12 PASSOS É UM PROGRAMA DE VIDA PARA VIDA TODA.

Centro de Estudos
JORGE JABER

ALCOOLISMO É UMA DOENÇA

(Organizaçao mundial da saude)

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

D.A.S.A.

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

JOGADORES ANÔNIMOS DO BRASIL

JA

ERSJAB

COMEDORES COMPULSIVOS ANONIMOS ®

NA ®

PARA O EU

DESCOBRINDO RECUPERANDO

CoDA

PRÓPRIO RESPEITO

VERDADEIRO

ATIVIDADE FÍSICA

X

PROGRAMAÇÃO DE 12 PASSOS

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Os Doze Passos

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

PASSOS 1 , 2 e 3
ALICERCE

ALICERCE

Primeiro Passo

Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

Aspecto Físico – compulsão – Bio

Segundo Passo

Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

Aspecto Mental – Obsessão - Psíquico

Terceiro Passo

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

Aspecto Espiritual – auto centrismo - social

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

ATIVIDADE FÍSICA E A PROGRAMAÇÃO DE 12 PASSOS

TUS E O ALCOOLISMO SÃO DOENÇAS

BIOPSICOSSOCIAL

MULTIFACETADA

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Passos 4,5,6 e 7
Autoconhecimento

Centro de Estudos
Clínica Jorge Jaber

Autoconhecimento

Centro de Estudos
Clínica Jorge Jaber

Quarto Passo

Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

Quem é essa pessoa que convive dentro de você hoje ?

Quinto Passo

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Reconhecer e admitir todas as suas características .

Sexto Passo

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

Estar disponível, autoavaliar os danos de suas imperfeições e de seus defeitos de caráter.

Sétimo Passo

Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Adquire a liberdade de poder seguir em frente, atuando ou não naquelas características que são muito entranhadas mas não fazem parte da vida atual .

Passos 8 e 9
Relação com os OUTROS

Centro de Estudos
Clínica JORGE JABER

Relação com os OUTROS

Oitavo Passo

Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

Como me relacionava com os outros humanos ?

Nono Passo

Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

AÇÃO - resolução do passado e assim se privar de novas condutas e comportamentos de danos para que não haja novas listas lá na frente .

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Passos 10,11 e 12

Mudança no estilo de vida

Mudança no estilo de vida

Décimo Passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente.

PRONTIDÃO – REFLEXÃO – PRESERVAÇÃO

Décimo Primeiro Passo

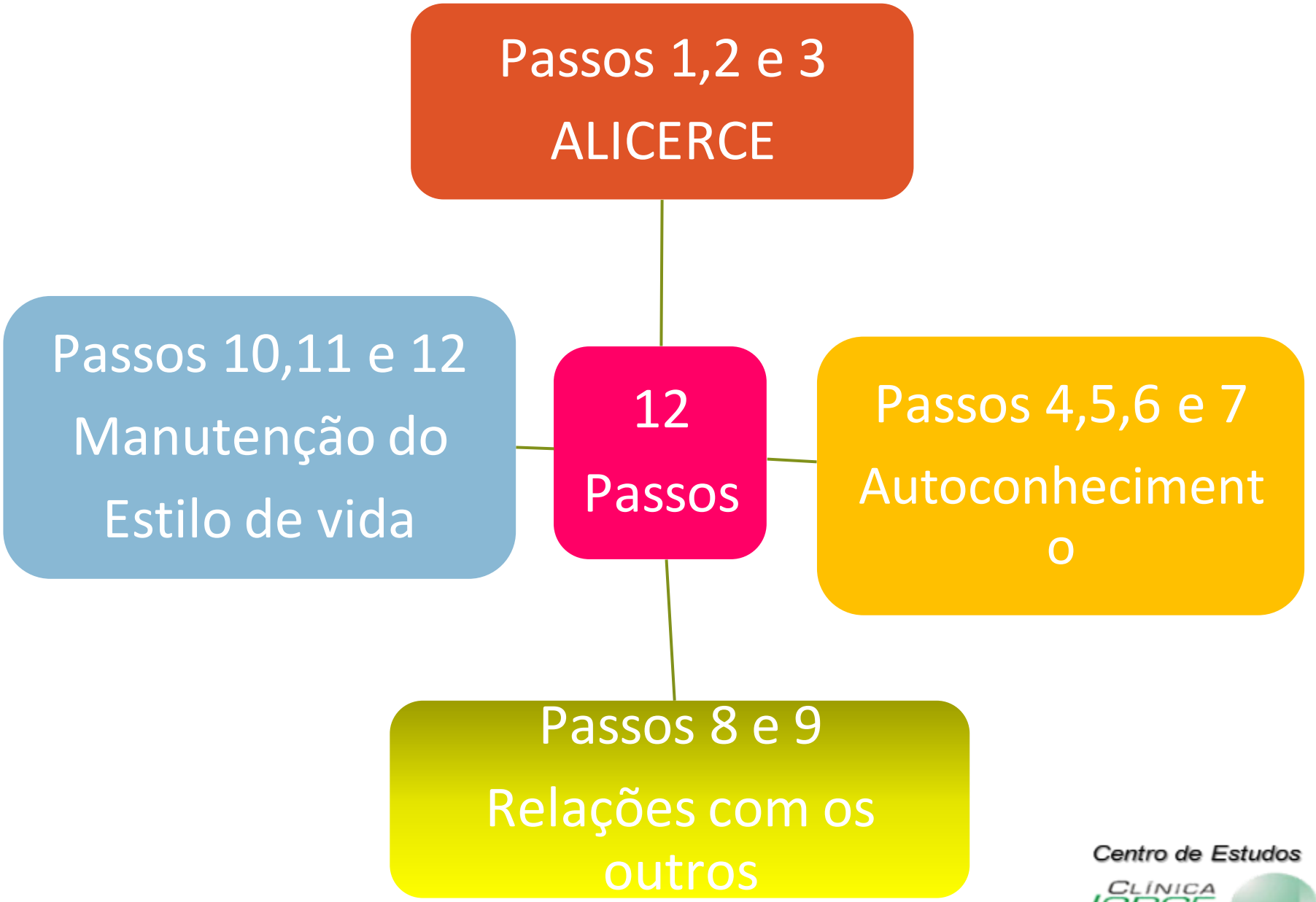
Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

RELAXAMENTO – MEDITAÇÃO – ORAÇÃO – CONEXÃO INTERNA COM O EXTERNO

Décimo Segundo Passo

Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

ABNEGAÇÃO – VOLUNTARIADO – PROPÓSITO DE VIDA – BUSCA DE PAZ INTERIOR



Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

PASSO	PRINCÍPIO ESPIRITUAL
1	HONESTIDADE
2	ESPERANÇA
3	FÉ
4	CORAGEM
5	INTEGRIDADE
6	BOA VONTADE
7	HUMILDADE
8	AUTODISCIPLINA
9	AMOR PRÓPRIO
10	PERSEVERANÇA
11	ESPIRITUALIDADE
12	SERVIÇO

PLANO INDIVIDUAL DE TRATAMENTO (PIT)

Centro de Estudos

CLÍNICA JORGE JABER

Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

Centro de Estudos
JORGE
JABER

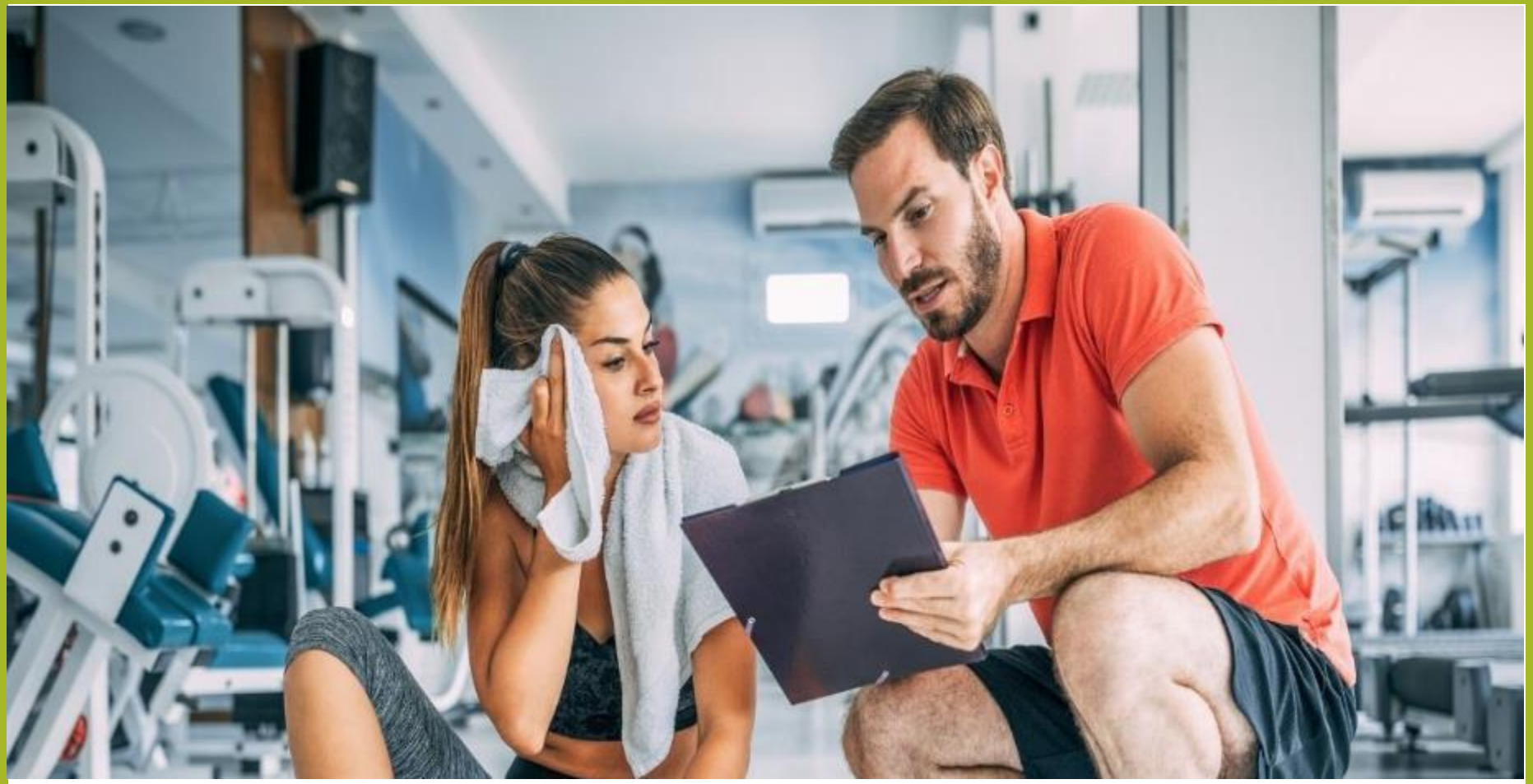
PLANEJAMENTO

ANAMNESE

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

IDENTIFICAR A PATOLOGIA

INTERAÇÃO COM O PACIENTE



ESTRATÉGIAS CURTO E LONGO PRAZO

ACOMPANHAMENTO

AVALIAÇÃO

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

Referências Bibliográficas

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

- Exercício físico e saúde mental: como combinar estratégias https://secad.artmed.com.br/blog/educacao-fisica/exercicio-fisico-e-saude-mental-como-orientar-a-pratica/Acesso em 06/10/2021.
- OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário - https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentário/ Acesso em 06/10/2021.
- Sedentarismo : conhecendo esse grande inimigo da saúde – www.impulsona.org.br/ Acesso em 13/10/2021.
- Barbanti E, A Importância do Exercício Físico no Tratamento da Dependência Química – Educação em Revista INSS 1983-6643 – Vol.6 Jan.Fev.Mar.Abr/2012.
- Bordin S, Figlie NB, Laranjeira R. Aconselhamento em dependência química. São Paulo: Roca; 2010.
- Diehl, A; Cordeiro, D; Laranjeira, R. Dependência Química: Tratamento e Políticas Públicas. 2ª ed. Artmed, 2019.
- Jaber, J; André, C. Alcoolismo - Editora Revinter, 2002.

Centro de Estudos
CLÍNICA JORGE JABER

www.clinicajorgejaber.com.br