

Centro de Estudos
CLÍNICA
JORGE
JABER

Os Benefícios da Atividade Física em Clínica Psiquiátrica

Erick Lawrence

Licenciado e bacharelado em Ed. Física
Terapeuta em Dependência Química
Pós graduado em Treinamento
Funcional em Grupos Especiais

&

Leandro Neves

Licenciatura plena em Ed. Física
Terapeuta em Dependência Química
Pós graduado em Atividade Física,
Psiquiatria e Dependência Química



História

Tudo começou quando o homem primitivo sentiu a necessidade de movimentar o seu corpo e ter desenvoltura física para sobreviver.



História

O homem começou a se exercitar desde que se colocou de pé e iniciou seus movimentos corporais mais básicos e naturais como: correr, saltar, rastejar, arremessar, subir em árvores, empurrar, puxar, carregar pedras e etc.



História

Os pensadores há muitos anos já conheciam os problemas causados pela inatividade:

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva.”

HIPÓCRATES - Pai da Medicina (460 a.C - 370 a.C.)



História



“Para o homem se manter sadio, não basta se alimentar, mas também praticar algum tipo de movimento.”

PLATÃO - filósofo grego (427 a.C - 347 a.C.)

O que é Atividade Física?

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso.



O que é Atividade Física?

Tudo o que realizamos no dia a dia quando não estamos descansando pode ser considerado atividade física.



O que é Atividade Física?

A atividade física não é algo sistematizado ou programado, simplesmente ocorre pela necessidade natural do ser humano existir e se relacionar com seu meio e seu estilo de viver.



O que é Atividade Física?

Quem automatiza sua vida em excesso com controles remotos ou telefones sem fio, quem usa o carro para tudo e evita todo o tipo de esforço, certamente poderá ter prejuízos na saúde e em médio e longo prazos.



O que é Exercício Físico?

É a atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo aumentar ou manter a saúde/aptidão física.



O que é Exercício Físico?

O exercício serve para equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir de maneira mais rápida o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuição da pressão arterial e prevenir o surgimento de males como diabetes e doenças cardiovasculares.



A Importância

Tanto a atividade física como os exercícios físicos promovem benefícios para a saúde desde que sejam realizados regularmente.



Benefícios Fisiológicos

↓ Glicose

↓ Gordura Corporal

↓ Níveis de Colesterol

↓ PA Sistêmica

↑ Capacidade Pulmonar

↑ Coordenação Motora e Equilíbrio

↑ Densidade Óssea

↑ Flexibilidade

↑ Força Muscular



Benefícios Psicológicos e Sociais

- ↓ Ansiedade
- ↓ Depressão
- ↓ Estresse
- ↓ Resistência ao tratamento
- ↓ Sintomas de abstinência
- ↑ Concentração
- ↑ Eficácia dos tratamentos terapêuticos

- Mudanças de Hábitos
- Melhora a qualidade do sono
- Melhora a autoestima e autoconfiança
- Convívio social



O Sedentarismo

É a diminuição, a falta ou a ausência da prática de exercícios físicos.



O Sedentarismo

A Organização Mundial da Saúde (OMS), considera o sedentarismo a doença do século.



Realizar pouca ou nenhuma atividade motora que gere algum gasto calórico relevante, pode provocar o aparecimento de doenças.



O Sedentarismo

O comportamento sedentário de uma pessoa é aquele que apresenta atividades que **não aumentam** significativamente o **gasto energético** em relação ao repouso.



O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

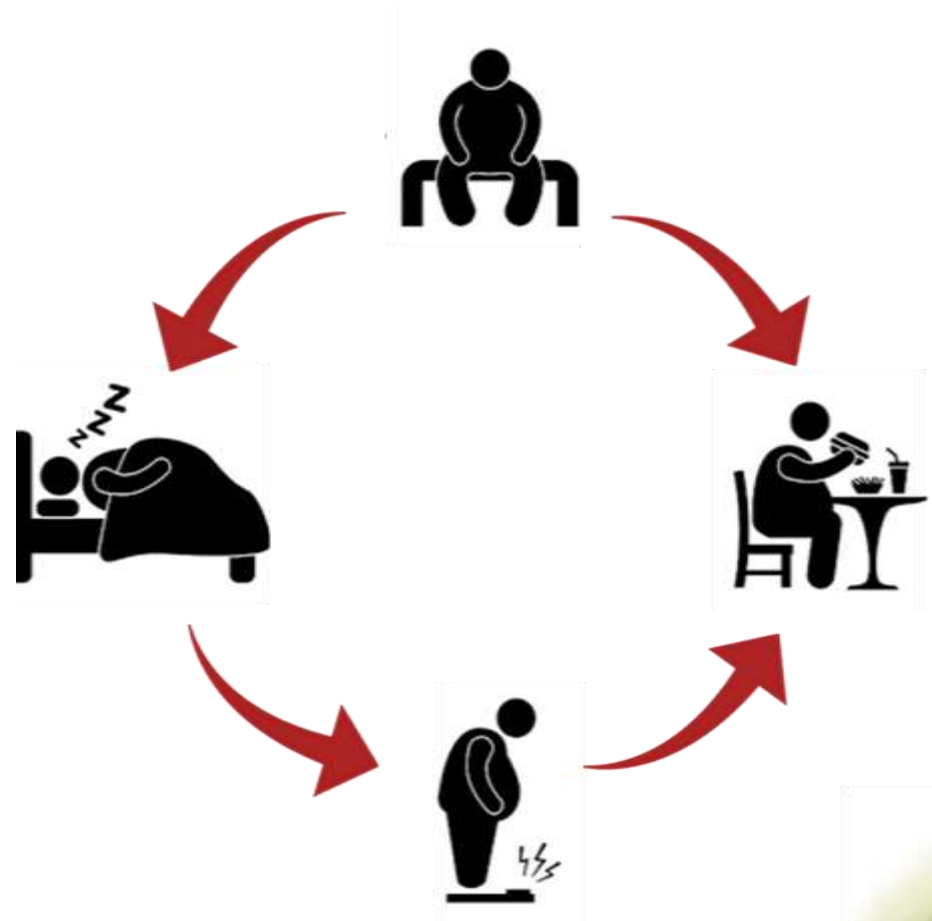
Dor nas costas



O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Círculo vicioso



O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Problemas de sono



X



O Sedentarismo

Consequências para o corpo:

Doenças graves



A OMS

Em 26 de novembro de 2020, a OMS estabeleceu novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário enfatizando que todas as pessoas, de todas as idades e habilidades, podem ser **fisicamente ativas** e que todo tipo de movimento conta.



A OMS

Estatísticas da OMS mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente.



A OMS

A atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade.



A OMS

“Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor.”



“Se você precisa passar muito tempo sentado, quieto, seja no trabalho ou na escola, deve praticar mais atividade física para combater os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário.”



Ruediger Krech

diretor de Promoção da Saúde da OMS

A OMS

“Essas novas diretrizes destacam a importância de sermos ativos para nossos corações, corpos e mentes, e como resultados favoráveis beneficiam a todos, de todas as idades e habilidades”.



Fiona Bull - chefe da unidade de Atividade Física que liderou o desenvolvimento das novas diretrizes da OMS

A OMS

As novas diretrizes recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.



Fonte: <https://www.paho.org/>

A liberação de hormônios durante as atividades físicas

A **vida ativa** reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e impulsiona a produção de dopamina, serotonina e endorfina.*



* hormônios **reguladores de humor** e responsáveis pela sensação de **bem-estar** e, que além disso, garantem disposição.

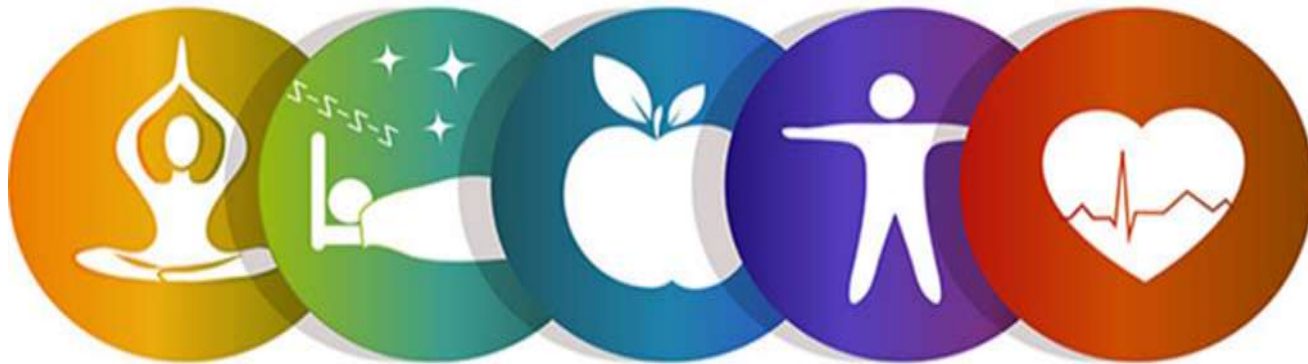
Dopamina

A dopamina é um neurotransmissor responsável por uma série de funções no cérebro, mas principalmente em funções relacionadas com o controle de movimento, memória e prazer.



Serotonina

A serotonina é um neurotransmissor responsável pela qualidade do sono, bom humor, apetite, ritmo cardíaco, funções intelectuais e sensibilidade a dor.



Endorfina

A endorfina é um neuro-hormônio produzido pelo corpo, utilizada pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso.

Ela é produzida pela glândula hipófise. é um hormônio do bem, presente na forma natural do cérebro.



Endorfina



A endorfina é um importante analgésico, ajudando a combater estados de ansiedade, depressão e mantendo o apetite.



Ser feliz, ter relações sexuais e comer alimentos que dão prazer, assim como a prática esportiva favorecem a produção de endorfina.

Outros hormônios também são liberados durante o exercício:

A **adrenalina**, a **noradrenalina** e o **GH** são hormônios liberados com a prática contínua de exercícios e que são importantes para o equilíbrio saudável do organismo.



Adrenalina

É o hormônio responsável pela liberação de glicose no sangue e pelo aumento da taxa metabólica. É liberada para preparar o corpo para os grandes esforços que os exercícios necessitam.



- Aumenta a frequência cardíaca
- Acelera a queima de calorias
- Ajuda a manter o estado de alerta



Obs.: é um ótimo hormônio para aqueles que desejam emagrecer.

Noradrenalina

É liberada em conjunto com a adrenalina e aparece no organismo durante os exercícios muito intensos.

- Aumenta o gasto energético
- Auxilia também na perda de peso
- Auxilia na disposição para realização da atividade física



Hormônio do Crescimento - GH

É o hormônio responsável pelo crescimento dos tecidos no corpo, portanto, auxilia as pessoas a atingirem a estatura adulta adequada para a sua genética.



Hormônio do Crescimento - GH

O GH é um estimulante direto para a lipólise
(ajuda na queima de gordura).



Ajuda a síntese
proteica

Melhora as condições do corpo na
hora do exercício para construir a
fibra muscular.

Auxilia nos treinos, pois diminui
o tempo de recuperação.

A prescrição

O exercício físico para a saúde mental pode ser recomendado pelo psiquiatra desde o momento do diagnóstico.

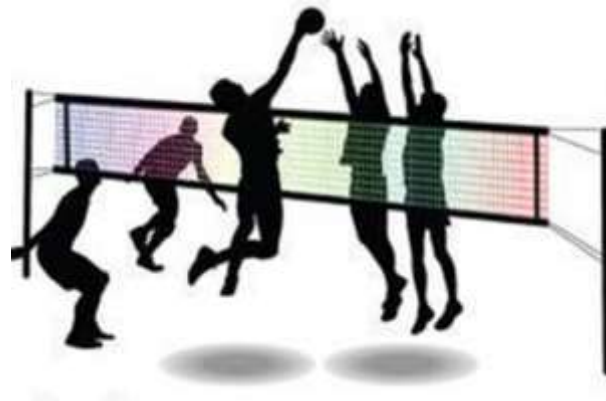


Ele serve como alternativa terapêutica complementar aliado a consultas frequentes e ao uso de medicamentos.

A prescrição

Deve-se, aliás, instruir o praticante a voltar sua atenção ao próprio corpo, como forma de eliminar pensamentos negativos e repetitivos.

Esportes e atividades físicas ainda estimulam o convívio social, daí a importância de sugerir exercícios em grupo sempre que possível.



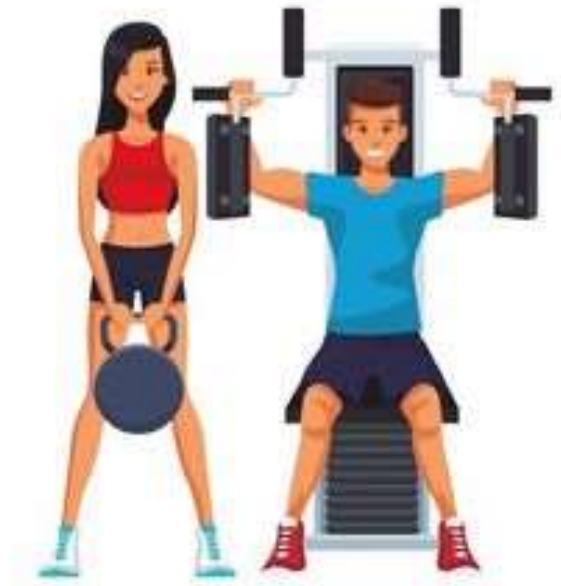
Atividades Físicas na Clínica Jorge Jaber

- Musculação
- Voleibol de areia
- Futebol
- Caminhada
- Hidroginástica
- Treinamento funcional
- Ginástica localizada
- Alongamento



Os pacientes deverão praticar até 2 (duas) atividades físicas por dia.

Musculação



- Crescimento muscular
- Diminuição da gordura corpórea
- Incremento da massa óssea.

Musculação

É vetado o uso de chinelo, sandália e calça jeans.



Os pacientes devem estar com trajés adequados para atividade e tênis.



A atividade é realizada de segunda a sexta-feira de 8:30 às 09:30h e de 11:00 às 12h de acordo com a divisão dos grupos.

No espaço da academia as barras móveis dos aparelhos são devidamente guardadas em ambiente seguro onde há acesso apenas por pessoas autorizadas.

Voleibol de Areia

- Trabalhar aspectos motores
- Auxiliar na melhoria da concentração



Voleibol de Areia

A atividade é realizada de segunda a sexta-feira de 10:00 às 11:00h, todos os pacientes sem restrições médicas podem participar.

Antes do início da atividade a quadra de areia é inspecionada para prevenção de acidentes e retirada de eventuais resíduos de animais e outros.



É obrigatório o uso de filtro solar.



Durante a atividade os pacientes devem fazer hidratação a cada 15 minutos.

Futebol

- Promover a socialização
- Desenvolvimento do autocontrole
- Resistência, força e coordenação motora



Futebol

Na clínica, ocorrem partidas de 10 (dez) minutos em gramado.



Por se tratar de esporte coletivo e de contato, existem regras de comportamento com restrição daqueles que apresentarem agressividade verbal e/ou física.



Por questões de segurança é vetado o uso de chuteira com travas de ferro.

Hidroginástica

- Fortalecimento muscular sem impacto nas articulações.



Hidroginástica



A hidroginástica é oferecida para pacientes que têm restrições à atividades de impacto.

A piscina é tratada pela equipe de manutenção diariamente.



Treinamento Funcional

É a prática de atividades físicas de média a alta intensidades utilizando técnicas de exercícios calistênicos, ou seja, exercícios que utilizam o próprio peso corporal.



- Melhora do condicionamento físico
 - Melhora da praxia global
 - Melhora da coordenação motora

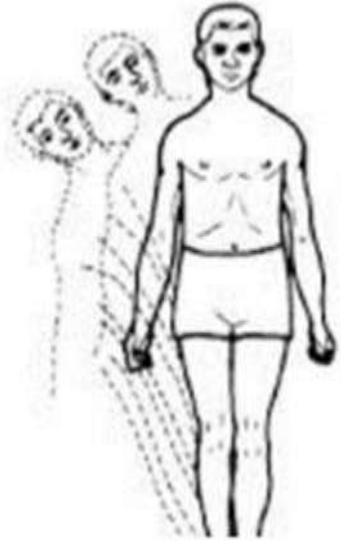


- Emagrecimento e manutenção do peso saudável

Treinamento Funcional

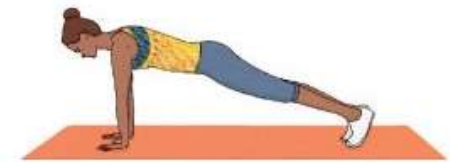
- Desenvolvimento e aprimoramento de habilidades específicas do paciente como:

lateralidade, concentração e melhoria da propriocepção.



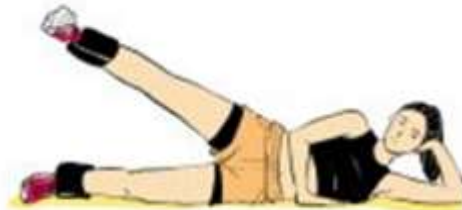
O que é propriocepção?

É a capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra a fim de manter o equilíbrio quando está parado, em movimento ou ao realizar esforços.



Ginástica Localizada

- Fortalecimento muscular sem impacto nas articulações
 - Melhora da flexibilidade e da resistência
 - Tonificação muscular



Ginástica Localizada

É realizada com auxílio de colchonetes, halteres e caneleiras.



É vetado chinelo, sandálias, vestidos e roupas curtas.

Esta atividade é recomendada para pacientes que precisam fortalecer a musculatura sem impacto nas articulações.

Alongamento

- Aumento da atenção e concentração
- Melhoria e manutenção da postura corporal



Alongamento

Exercícios suaves voltados para o aumento da elasticidade,
prevenção de lesões e consciência corporal.



Atividade Física na Infância e na Adolescência

Benefícios:

- Melhora da aptidão física (cardiorrespiratória e muscular)
- Saúde cardiometabólica (previne hipertensão, obesidade, diabetes)
- Saúde óssea
- Cognição (desempenho acadêmico e função executiva)
- Saúde mental (redução dos sintomas de depressão)



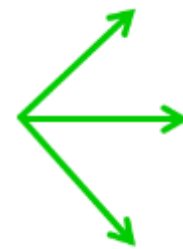
Atividade Física na Infância e na Adolescência



✓ Os exercícios devem ser breves e de alta energia



✓ Tipo, Intensidade e duração



maturidade

estado clínico

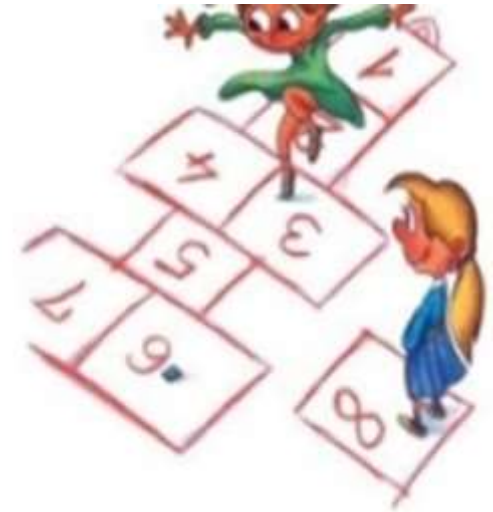
experiência anterior c/
exercícios



Atividade Física na Infância e na Adolescência



- ✓ Atividades criativas
- ✓ Atividades recreativas
- ✓ Atividades lúdicas



- ✓ Intensidade baixa no início e aumento gradual da atividade
- ✓ Observar sinais de cansaço acentuado
- ✓ Atenção à hidratação



Atividade Física na Infância e na Adolescência



- ✓ Exercícios que envolvam grandes grupos musculares



- ✓ Desenvolvimento de: velocidade, potência, flexibilidade, agilidade, coordenação



Atividade Física na Infância e na Adolescência

✓ Escala de Borg → Percepção do esforço
(intensidade do exercício)

Criada pelo fisiologista sueco Gunnar Borg, consiste em classificar de forma subjetiva o **esforço** de um atleta/aluno.

Durante qualquer atividade física, principalmente aeróbica, a frequência cardíaca tende a subir conforme o esforço fica mais intenso.



Atividade Física na Infância e na Adolescência



Pensando em uma forma de controlar isso e não passar dos limites máximos suportados pelo coração, Borg, em 1974, desenvolveu a tabela, relacionando o cansaço durante o exercício com o aumento da frequência cardíaca, facilitando o controle da intensidade.



Atividade Física na Infância e na Adolescência

Existem dois tipos de Escala de Borg:

A original, que mede entre 6 e 20, e a escala modificada, de 0 a 10.

Original

| | |
|-------|-------------------------|
| 6,7,8 | Muito fácil |
| 9,10 | Fácil |
| 11,12 | Relativamente fácil |
| 13,14 | Relativamente cansativo |
| 15,16 | cansativo |
| 17,18 | Muito cansativo |
| 19,20 | Exaustivo |

Modificada

| | |
|-------|--------------------|
| 1 | Muito leve |
| 2 | Leve |
| 3 | Moderado |
| 4 | Moderado/Forte |
| 5,6 | Forte |
| 7,8,9 | Muito forte |
| 10 | Extremamente forte |

Atividade Física na Melhor idade

Benefícios:

- Diminui a mortalidade por doenças cardiovasculares
- Diminui a incidência de hipertensão e diabetes
- Melhora da saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão)
- Ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas
- Prevenção do declínio da saúde óssea
- Melhora da capacidade funcional



Atividade Física na Melhor idade

Caminhadas, atividades na água, alongamento, dança e musculação são atividades que desenvolvem flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que são de fácil realização menos propensos à lesões.



Atividade Física na Melhor idade

Manter-se ativo diminui o risco de depressão, doenças do coração, osteoporose, diabetes e hipertensão.



Atividade Física X Gravidez



Fortalecimento da musculatura, melhora da postura, evita o sedentarismo



Ajuda no desenvolvimento do bebê, alívio de dores e diminui o inchaço das pernas.

Atividade Física X Gravidez

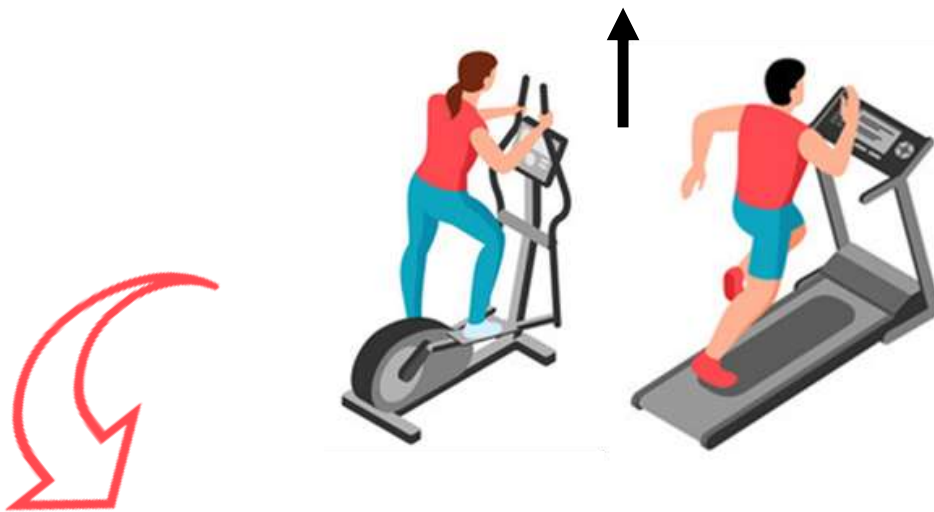
As atividades físicas também ajudam a diminuir a ansiedade, liberam serotonina e endorfina, além de melhorar a circulação da placenta, permitindo que o bebê receba mais oxigênio e nutrientes.



A gestante deve ser avaliada por um profissional de saúde antes de começar qualquer atividade.

Atividade Física X Diabetes

A atividade física aumenta a sensibilidade à insulina nas células do corpo.



É necessário menos insulina para manter os níveis de açúcar no sangue sob controle.

Atividade Física X Diabetes



A atividade física tem um papel fundamental na **prevenção** e no **controle** da resistência à insulina, pré-diabetes e até mesmo em pacientes com diabetes tipo 2.



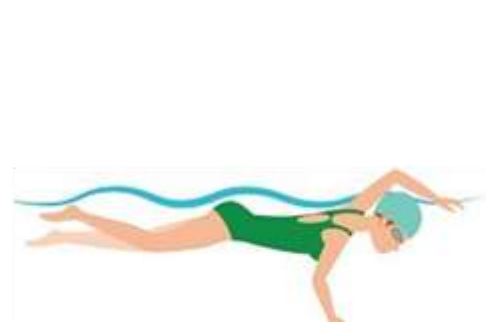
Atividade Física X Hipertensão

A realização regular de atividades físicas
reduz a pressão arterial e os fatores de riscos cardiovasculares.



Atividade Física X Hipertensão

A caminhada, corrida, natação, exercícios aeróbicos, alongamentos, bicicleta, yoga e hidroginástica são indicados para contribuir na redução da pressão sanguínea exercida sobre os vasos sanguíneos.



Os exercícios devem ser de intensidade moderada, de três a seis vezes por semana sempre sob orientação médica e profissional.

Atividade Física X Obesidade

Na Clínica Jorge Jaber foi criado o GPS - **Grupo do Peso Saudável**, onde o principal objetivo é o estímulo de uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas e manter-se em um peso saudável.



Atividade Física X Obesidade

O programa GPS consiste em:

- mudanças de hábitos alimentares;
- controle semanal de peso
- cálculo de percentual de massa gorda e magra
- palestra 1 vez por semana conduzida pelo médico clínico, nutricionista e fisioterapeuta (TCC)

atividades físicas específicas considerando as limitações impostas pelas restrições clínicas e físicas



Atividade Física X Obesidade

O GPS é supervisionado pela equipe multidisciplinar da clínica.



Atividade Física X Obesidade

A constatação de ganho ponderal pode ser atribuída à compulsão alimentar que se agrava com a abstinência de drogas e pelo uso de antipsicóticos, antidepressivos e estabilizadores de humor.





Todo movimento conta!





Os Benefícios da Atividade Física em Clínica Psiquiátrica

Erick Lawrence

Licenciado e bacharelado em Ed. Física
Terapeuta em Dependência Química
Pós graduado em Treinamento
Funcional em Grupos Especiais

&

Leandro Neves

Licenciatura plena em Ed. Física
Terapeuta em Dependência Química
Pós graduado em Atividade Física,
Psiquiatria e Dependência Química



**PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

É

PROFISSIONAL DE SAÚDE

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER



 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

**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)

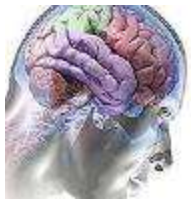
Treinador assistente de modalidade esportiva, Treinador auxiliar de modalidade esportiva, Treinador esportivo

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

farmacêutico
relação estoque
paciente
desenvolvimento
profissionais monitoramento
hospital orientação cuidado
farmacotécnica atendimento padrões Armazenamento
novos hospitalar informações
saúde área
aquisição racional
avaliar
qualidade
atenção casos farmácia
promoção assistência
indicadores
medicamentos

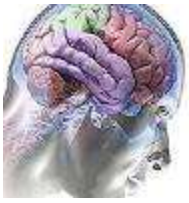


DEFINIÇÃO DE SAÚDE PELA OMS

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.

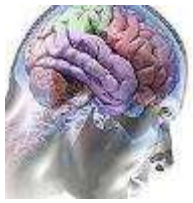




Pode-se dizer que a saúde mental é um estado de bem-estar emocional e psicológico, mediante o qual o indivíduo é capaz de **fazer uso das suas habilidades emocionais e cognitivas, funções sociais e de responder às solicitações ordinárias da vida cotidiana.**

<https://conceito.de/saude-mental>





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>



Estar bem consigo mesmo e com os outros.



Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER



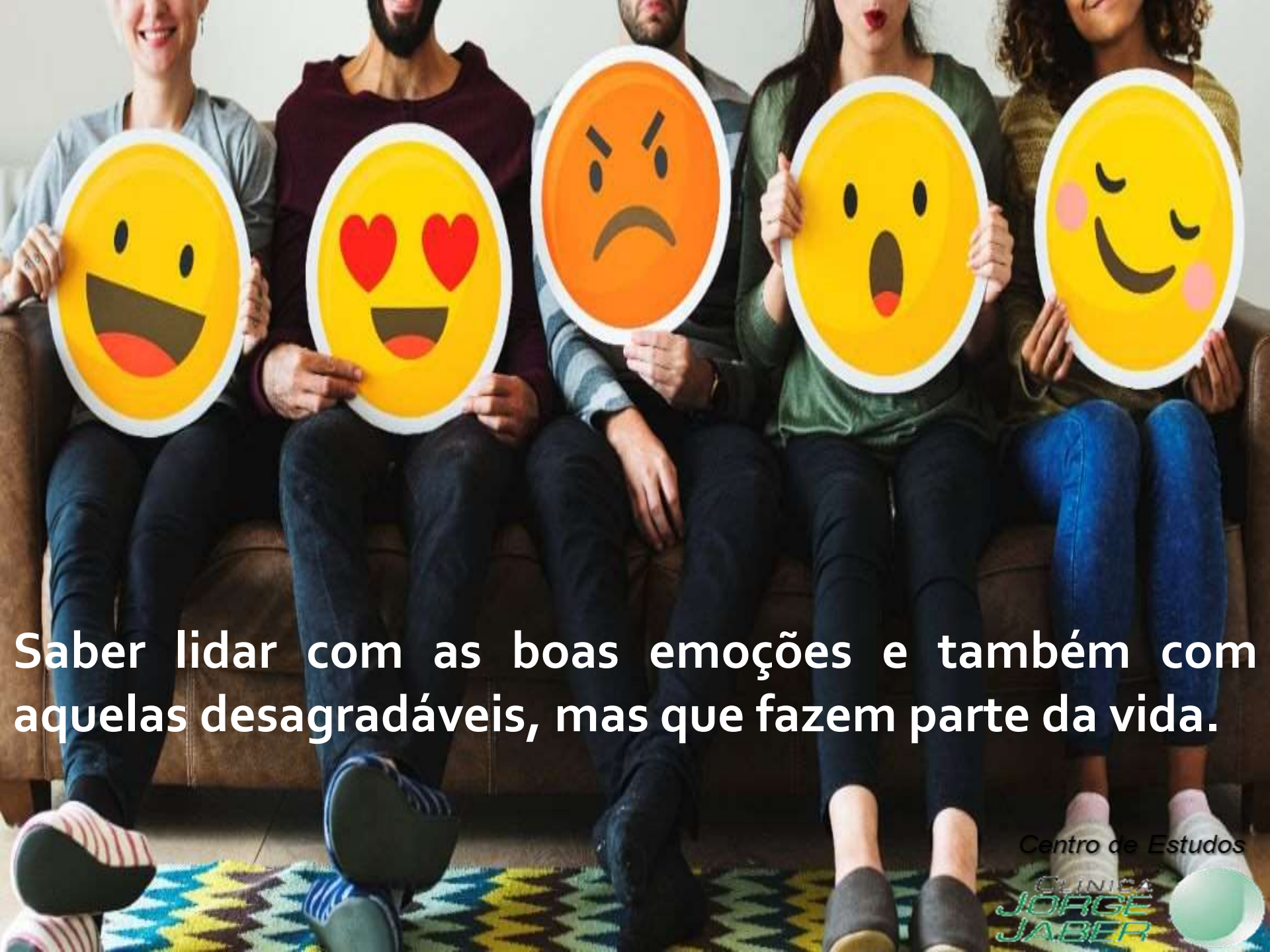


**Aceitar as exigências
da vida.**


Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER





Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida.



**Reconhecer seus limites
e buscar ajuda quando necessário.**



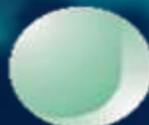
Saúde Mental

X

Pós Pandemia

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER



[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



| TechT: x | Álcool na pandemia | Veja Saúde x | tedros adhanom - Pesquisa Go... x

andemia/

za Vacinação Saúde mental Edições da revista

veja SAÚDE

NTAÇÃO MEDICINA FITNESS MENTE FAMÍLIA VIDA ANIMAL COLUM

Alimentação

Álcool na pandemia

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

Por Regina Célia Pereira 21 Maio 2021, 14h01

ilimitado »



[INÍCIO](#)

[FIOCRUZ BRASÍLIA](#) ▾

[CURSOS](#) ▾

[PROGRAMAS E PROJETOS](#)

[NOTÍCIAS](#)

[COMUNICAÇÃO](#) ▾

[DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA](#) ▾

[CONTATOS](#)

[Home](#) > [Depressão, ansiedade e estresse aumentam](#) >

Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia

 Natália Gameiro © 13 de agosto de 2020





EQUILÍBRIO



Imagem: iStock

OMS faz alerta sobre aumento de comportamento suicida na pandemia



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.

E AGORA ? COMO TRABALHAR ?

Centro de Estudos


Clínica
JORGE
JABER





CURSO DE FORMAÇÃO DE
TERAPEUTAS
EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA 2022

EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA 2022
TERAPEUTAS

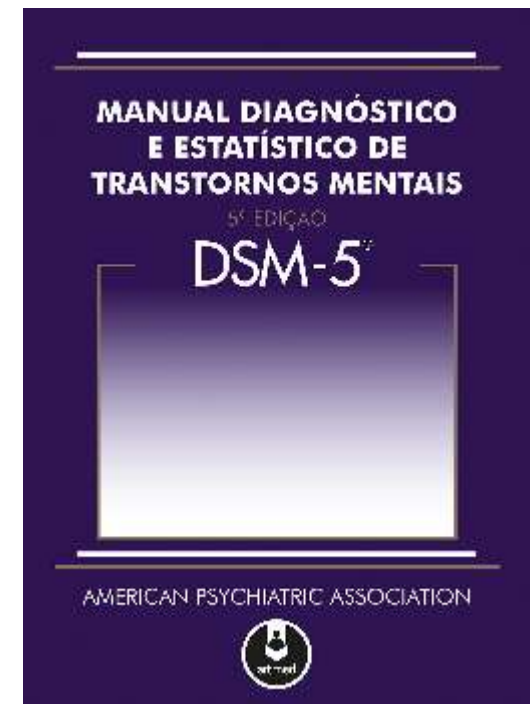


DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS

Centro de Estudos

Clínica
JORGE
JABER





Centro de Estudos

CLÍNICA
**JORGE
JABER**





DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS.

DEPRESSÃO

TRANSTORNO
BIPOLAR

ESQUIZOFRENIA

ANSIEDADE



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.



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.



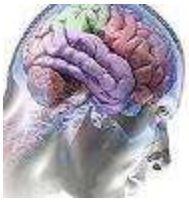
10 . Tolerância, definida como: efeito acentuadamente menor com o uso continuado da mesma quantidade de substância e/ou necessidade de quantidades progressivamente maiores de substância para atingir o mesmo grau de intoxicação



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.

DRUGS

The word "DRUGS" is displayed in a large, bold, sans-serif font. Each letter is filled with a different substance, likely representing various types of drugs or pharmaceuticals. The 'D' is filled with a green, granular material. The 'R' is filled with white, round pills. The 'U' is filled with white, irregularly shaped pills. The 'G' is filled with a brown, fibrous material. The 'S' is filled with a brown, granular material. The final 'S' is filled with a yellow, irregularly shaped material. The entire word is set against a solid black background.



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.

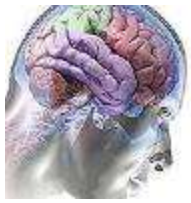
(Cavalcanti & Villaverde, 1997).



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

Clínica
**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

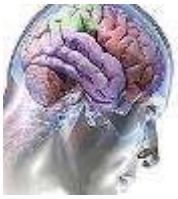
COCAÍNA

NICOTINA

CAFÉ

NOZ DE COLA





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

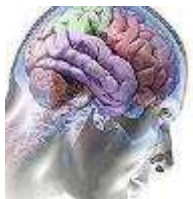
LSD

GHB (ácido gama hidroxibutírico) / ECSTASY LÍQUIDO





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





QUAIS OS EFEITOS?



Quais os efeitos?

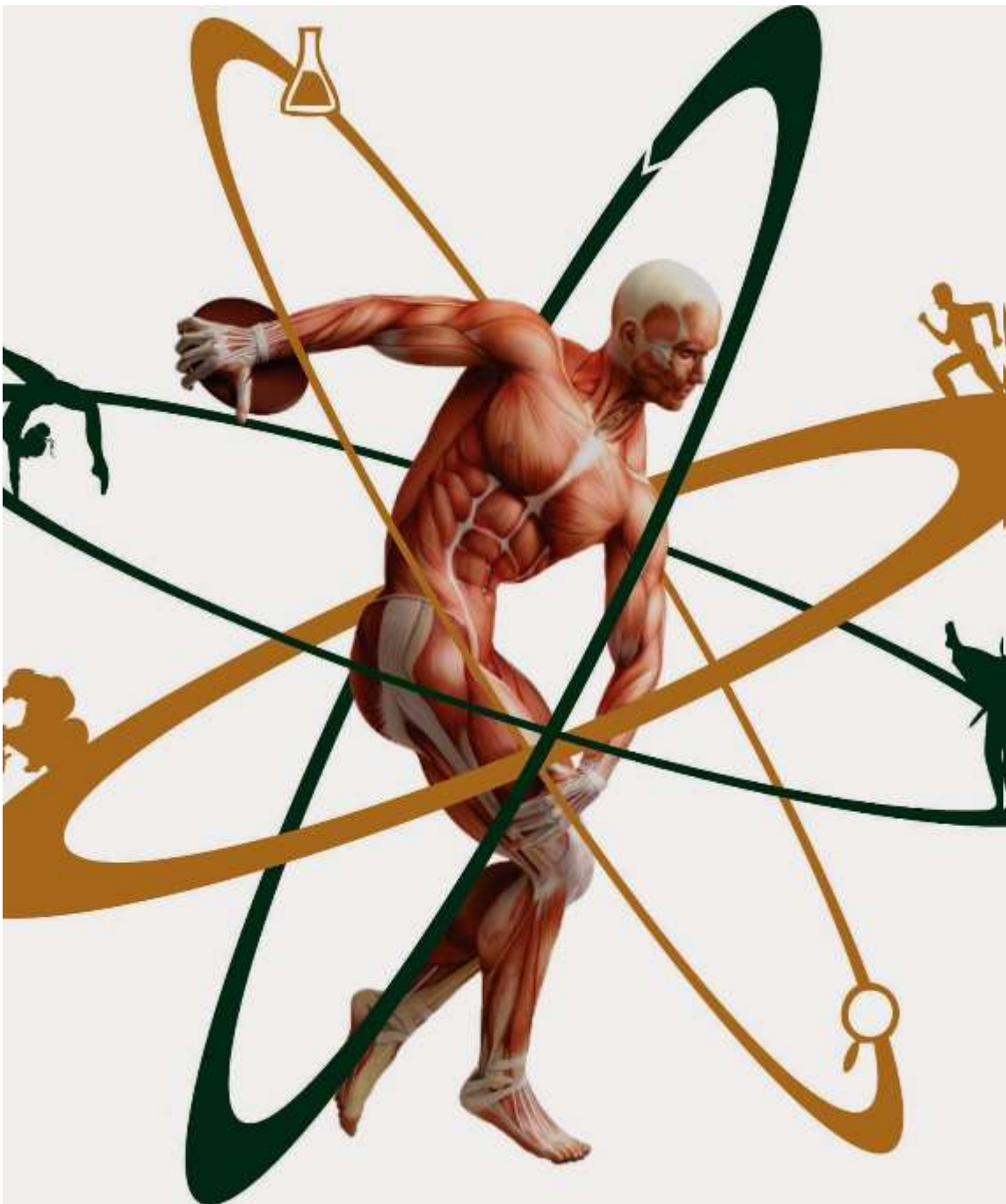
| DEPRESSORAS | ESTIMULANTES | PERTURBADORAS |
|--|---|---|
| Inibem a atividade do SNC produzindo relaxamento, sedação, analgesia, tranquilização, desinibição, alívio... | Aceleram a atividade do produzindo euforia, agitação psicomotora, inibição da fome, sensação de coragem, força e poder... | Alteram 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 |



Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER





ATIVIDADE FÍSICA X SAÚDE MENTAL



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).



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).

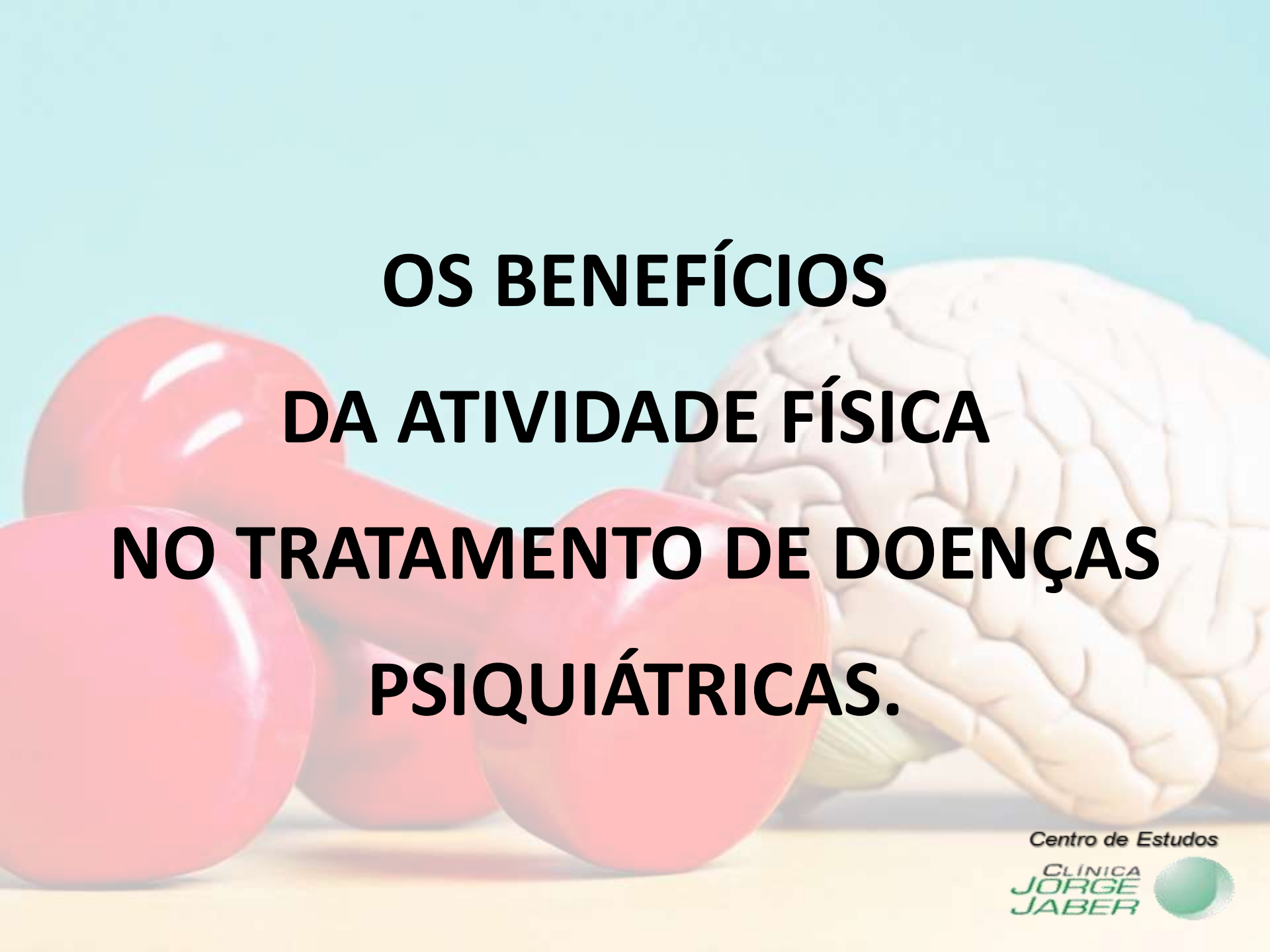


Atividade Física X Saúde Mental



- 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).

The image features a human brain on the right side and two red dumbbells on the left side, set against a light blue background. The text is centered over the image.

**OS BENEFÍCIOS
DA ATIVIDADE FÍSICA
NO TRATAMENTO DE DOENÇAS
PSIQUIÁTRICAS.**

A young woman with long brown hair, wearing a white tank top, is smiling and flexing her biceps. She is standing against a plain white background.

AUMENTO DA AUTOESTIMA.

A group of people are lying on their backs on purple mats in a bright, white room, performing a relaxation pose. The mats are arranged in rows. The people are wearing various casual clothing, including dark pants, light-colored shirts, and leggings. The room has a light-colored floor and white walls. The text "Reduz o estresse" is overlaid in yellow on the image.

Reduz o estresse



Centro de Estudos

CLINICA
JORGE
JABER



**Protege o sistema cognitivo,
prevenindo doenças degenerativas**



**Reforça o sistema
imunológico**

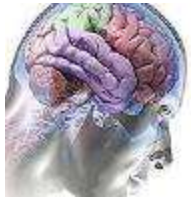




Aumenta a disposição



ATIVIDADE FÍSICA X TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS



Atividade Física X Dependência Química



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





DOENÇA

Segundo a OMS

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





OS DOZE PASSOS

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER





Vida Nova

Vida Velha

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

Centro de Estudos

GRUPO
**JORGE
JABER**





ALCOOLISMO É UMA DOENÇA

(Organização mundial da saúde)

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER







ATIVIDADE FÍSICA

X

PROGRAMAÇÃO DE 12 PASSOS

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.

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

Vimos 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




ATIVIDADE FÍSICA E A PROGRAMAÇÃO DE 12 PASSOS

TUS E O ALCOOLISMO SÃO DOENÇAS

BIOPSISSOCIAL

MULTIFACETADA



A photograph of two men in dark suits and light-colored shirts practicing Tai Chi movements. They are standing in front of a large window with vertical blinds. The man on the left is in profile, facing right, with his right hand held up, palm facing the other man's chest. The man on the right is facing left, with his left hand held up, palm facing the first man's chest. The background is a bright, slightly blurred window.

Passos 4,5,6 e 7

Autoconhecimento

Centro de Estudos

CLÍNICA
JORGE
JABER



Autoconhecimento



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

Clayton
**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 .



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

Passos 1,2 e 3
ALICERCE

Passos 10,11 e 12
Manutenção do
Estilo de vida

12
Passos

Passos 4,5,6 e 7
Autoconhecimento

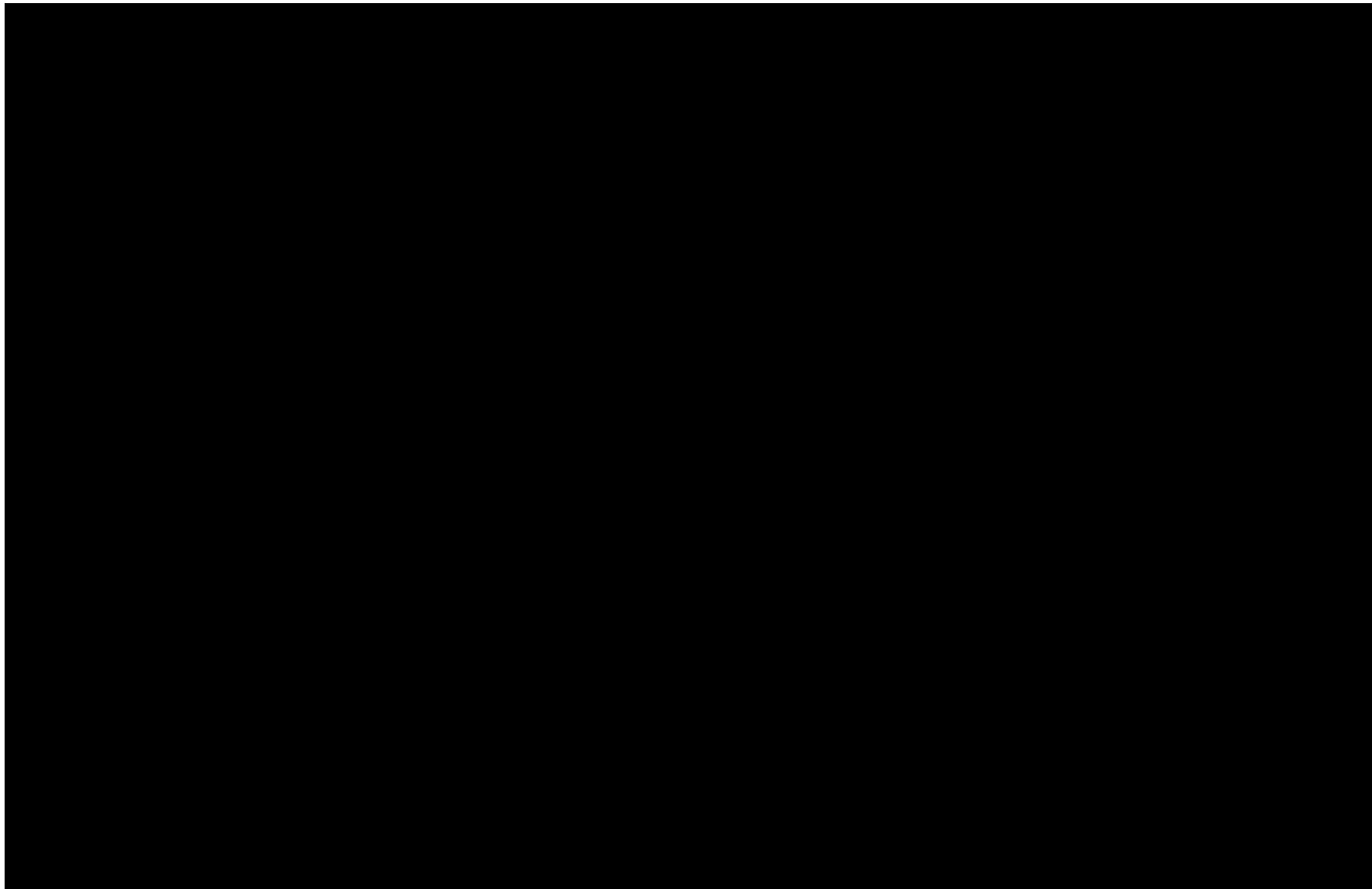
Passos 8 e 9
Relações com os
outros

| 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 |



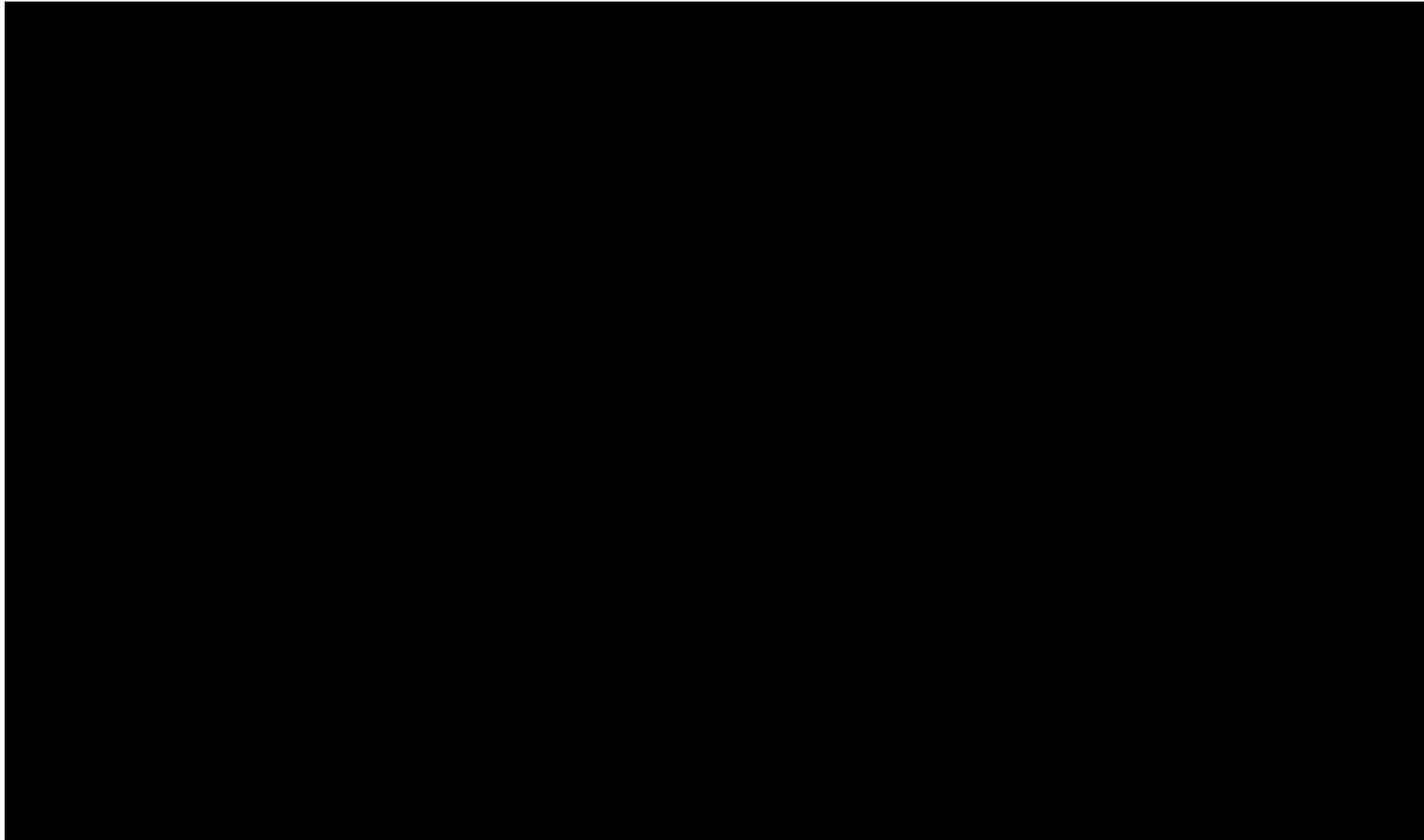
PLANO INDIVIDUAL DE TRATAMENTO (PIT)





Centro de Estudios





Centro de Estudios



PLANEJAMENTO





ANAMNESE



IDENTIFICAR A PATOLOGIA



INTERAÇÃO COM O PACIENTE



ESTRATÉGIAS CURTO E LONGO PRAZO



ACOMPANHAMENTO



AVALIAÇÃO

Referências Bibliográficas

- 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-sedentario/> 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.

Obrigado!

www.clinicajorgejaber.com.br