

MENTE SÃ

POR JU SODRÉ
psicologajusodre@gmail.com



SEJA POSITIVO

É muito comum as pessoas pensarem em psicologia associada a doença e outros males que percorrem a nossa sociedade. A doença é algo que faz parte do dia-a-dia nos consultórios, informar, prevenir e controlar é fundamental. Mas o ser humano não é constituído de doença, e tem sim pontos fortes, características positivas e que muitas vezes não consegue se enxergar. Para a coluna de hoje vou fazer diferente, não vou falar sobre as doenças, mas sobre o que na psicologia chamamos de psicologia positiva. A psicologia positiva vem ganhando espaço nos consultórios, orientar o paciente para o autoconhecimento trabalhando as características que tem de melhor, gera autoconfiança e assertividade. Pessoas positivas atraem energia positiva, convivem com pessoas mais positivas, são capazes de incentivar e contagiar pessoas, além de ficar menos doente e/ou quando fica doente tem maior chance de recuperação rápida. Praticar o positivo não significa felicidade o tempo todo, ou ter uma visão distorcida do mundo como se este fosse perfeito, mas é ter atitudes de superação, perseverança e engajamento. No dia-a-dia poderá exercitar o positivo, algumas atividades não serão fáceis no primeiro momento, mas são todas possíveis.

1. Expresse gratidão, procure agradecer as pessoas que lhe fazem bem
 2. Cultive otimismo
 3. Evite reclamar da vida e a comparação com outras pessoas
 4. Pratique a cortesia
 5. Perdoe, pois os sentimentos de rancor e ódio só destroem a si mesmo e não ao outro
 6. Desfrute das alegrias da vida, aproveite cada momento por mais simples que ele seja. Não é preciso esperar um grande evento para ser feliz. A vida é feita de pequenos momentos de felicidade.
 7. Descreva metas e as alcance
 8. Cuide do corpo e da mente, faça meditação, separe um tempo para o lazer.
- Estas são algumas dicas se seja feliz.

TRANSTORNO BIPOLAR

Imagine a seguinte situação: Você conhece uma pessoa e esta pessoa se mostra extremamente disposta, amigável, encantadora, disponível, alegre entre tantas outras qualidades. Em outro momento vocês tornam a se encontrar a pessoa esta ríspida, mal humorada, indisposta, totalmente diferente do primeiro contato. A primeira coisa que se pensa é que a pessoa pode estar passando por algum problema pessoal. Com o tempo ambos os comportamentos se repetem, ora muito eufórico e animado, ora desanimado e entristecido. A este tipo de comportamento é dado o nome de transtorno bipolar, este consiste na oscilação do humor alternando períodos de bom humor, irritação ou depressão. Este transtorno afeta homens e mulheres igualmente e tem início entre os 15 e 25 anos, e não existe uma causa evidente, algumas possibilidades são: hereditária, mudança na vida, como o nascimento de um bebê, medicamentos como antidepressivos ou esteroides, períodos de insônia e uso de drogas. A fase de oscilação do humor pode durar dias ou meses, não se tem como precisar a duração do episódio. Há grande risco de tentativas de suicídio, os indivíduos podem abusar de álcool ou outras substâncias piorando os sintomas. Quando tratado pode ser controlado, então se perceber em si mesmo ou nos outros, pensamentos de morte ou suicídio, depressão ou mania, procure um médico imediatamente. Com o tratamento é possível evitar a alternância do humor, a necessidade de hospitalização, auxilia o paciente a lidar com os episódios de maneira melhor, impedir comportamento autodestrutivo e suicídio e redução da gravidade e frequência dos episódios. Além do acompanhamento médico é preciso acompanhamento psiquiátrico, pois o medicamento é a melhor forma de controlar, porém muitos indivíduos cometem o erro de interromper a medicação assim que se sentem melhores ou porque gosta da sensação do momento de euforia, isso só tem a causar problemas mais sérios. A família deve estar ciente da condição psicológica e ter iniciativa para chamar o serviço de emergência nos episódios de crise. É possível ter uma vida normal, desde que haja acompanhamento médico.

Ju Sodré no Facebook: [fb.com/psicologajulianasodre](https://www.facebook.com/psicologajulianasodre)

SOS Animal: Paixão comum entre professores e estudantes

Professores e alunos da UFRuralRJ se unem em projeto que visa o bem-estar dos animais pelo campus

FOTO SOS ANIMAL



Mesmo com limites no orçamento, os voluntários se empenham para reunir doações e atender os animais

O campus sede da UFRuralRJ, em Seropédica, concentra um número incalculável de animais abandonados, o que estimulou a criação do SOS Animal, que tenta amenizar a situação dos animais deixados, em sua maioria, doentes ou com idade avançada. Coordenado pela vice-diretora do instituto de Zootecnia Rosana Colatino, o projeto foi criado em 2011 e hoje conta com quatro professores, 10 alunos bolsistas e outros três voluntários, que cuidam do resgate e tratamento.

Apesar dos esforços, o projeto é tocado com dificuldade. Para a coordenadora Rosana Colatino, a principal é a falta de conscientização da população e de apoio financeiro efetivo para o atendimento, que vai desde o resgate até o momento da adoção, passando por tratamentos médicos e castração. Ela conta que o programa recebe uma quantia da universidade para ração e medicamentos. Outros procedimentos, contudo, são frutos de iniciativas próprias do projeto. “O custeio de processo cirúrgico é feito por mim, através de rifas, campanhas e feiras. Recebo também doações, mas são poucas”, diz ela.

A reportagem do ATUAL foi informada de que diariamente novos animais são deixados prin-

cipalmente pelos alojamentos femininos, criando um ambiente de fácil propagação de doenças. “É visível que as pessoas abandonam aqui achando que a gente vai cuidar. Inclusive, já pararam de abandonar pelo campus pra deixar apenas nos alojamentos. Porque a gente não vai ignorar, principalmente quando é filhote”, critica Helga Hagen, estudante do sétimo período de Letras e moradora do alojamento feminino.

Outro agravante na situação é o constante aumento no número de animais. Além dos abandonados, é grande a quantidade dos que acabam nascendo dentro da própria universidade. Como o projeto não recebe apoio financeiro para castração, não consegue atender à demanda. A quantidade de cães e gatos supera a de pedidos de adoção. A coordenadora e os bolsistas são responsáveis pelos tratamentos médicos, mas processos cirúrgicos como o da castração dependem de apoio particular ou do hospital veterinário, que dispõe de apenas 16 gratuidades para castrações por mês. Para Rosana Colatino, falta uma ação mais efetiva também da prefeitura, que não se une à universidade para resolver uma questão que constitui um caso de saúde pública. “Tem que haver um trabalho educacio-

nal, um projeto da prefeitura com a universidade. Elas não se falam. A UFRuralRJ ocupa um grande espaço do município de Seropédica, e elas não interagem”, pondera.

Os participantes do projeto destacam que todos os cães e gatos estão disponíveis para adoção, e que é importante encontrar um lar para eles. Caso haja interesse, o animal será doado castrado e com um check-up no veterinário, certificando que ele está com a saúde em dia. Para os que por algum motivo não possam adotar, uma alternativa é o apadrinhamento. Funciona como uma forma de cultivar um relacionamento entre pessoas voluntárias e os animais abandonados, de forma que os padrinhos se disponham a tratar do animal escolhido doando medicamentos, materiais para curativos e o que for possível para seu bem estar.

Além disso, os que quiserem ajudar por meio de doações podem ofertar roupas usadas, toalhas, coleiras e até potes de sorvete para a alimentação. Os participantes do projeto realizam também campanhas e organizam brechós como uma forma de angariar fundos. (Colaborou Mateus Cunha)

Para fazer entrar em contato:
www.ufrj.br/sosanimal
contatososanimal@gmail.com