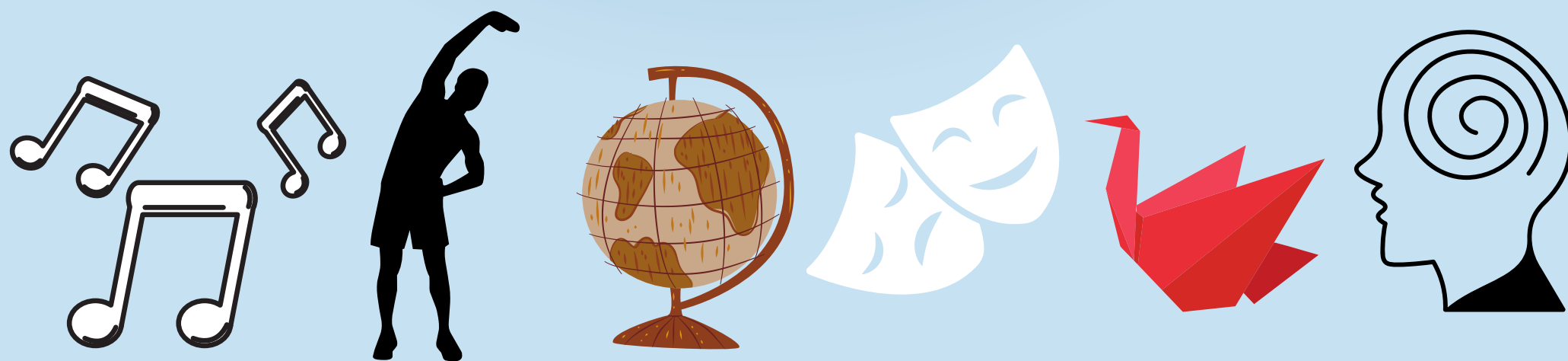




Saúde, arte e autocuidado



Katarina de Lima Fernandes - Psicóloga
CAPS AD III Gey Espinheira - Salvador BA

Formato: Grupo semanal, nas quartas de manhã (9h-10:30).

A cada 15 dias formato intercalando a ênfase na saúde/autocuidado e linguagens artísticas;

Período de realização: dezembro de 2023 a junho de 2024;

Participantes:

Usuários(as) do CAPS AD III com interesse em cuidados à saúde mental e expressões artísticas;

Objetivos:

Buscar o cuidado e fortalecimento da saúde mental com trabalho na perspectiva da redução de riscos e danos a partir de propostas que visam a expressão da subjetividade através da fala, presença e manejo do corpo, autocuidado, práticas integrativas e complementares em saúde, ferramentas das diferentes linguagens artísticas e vivências externas ao serviço que permitam vivenciar a cultura e lazer na cidade de Salvador – BA.

Temas trabalhados:

autocuidado e redução de danos; ansiedade; benefícios e uso seguro de chás e dos óleos essenciais; mandalas; mulheres e protagonismo na história com foco na questão racial e combate à violência de gênero/machismo; saúde mental, luta antimanicomial e protagonismo de usuários(as);



Expressões artísticas utilizadas:

música, dança; cinema, vídeo,
pintura, leitura e interpretação de
texto;

Práticas de saúde ofertadas:

Alongamento inicial e respiração;

Uso de chás (erva cidreira);

Aromaterapia (blend calmante);

bergamota; lavanda; laranja doce;

Principais pontos auriculares:

Shenmen, Rim, Simpático, Fígado,

Pulmão, Coração,

Braço/Pâncreas, Ansiedade,

Vício;

Desafios:

Disponibilidade de insumos
para as atividades artísticas;

e acesso aos óleos essenciais
pelo SUS;

Disponibilidade de transporte
coletivo para as saídas
culturais;

*Leituras:
Manifesto de Bauru;
Letras de músicas;*

Manifesto de Bauru

Um desafio radicalmente novo se coloca agora para o Movimento dos Trabalhadores em Saúde Mental. Ao ocuparmos as ruas de Bauru, na primeira manifestação pública organizada no Brasil pela extinção dos manicômios, os 350 trabalhadores de saúde mental presentes ao II Congresso Nacional dão um passo adiante na história do Movimento, marcando um novo momento na luta contra a exclusão e a discriminação.

Nossa atitude marca uma ruptura. Ao recusarmos o papel de agente da exclusão e da violência institucionalizadas, que desrespeitam os mínimos direitos da pessoa humana, inauguramos um novo compromisso. Temos claro que não basta racionalizar e modernizar os serviços nos quais trabalhamos.

O Estado que gerencia tais serviços é o mesmo que impõe e sustenta os mecanismos de exploração e de produção social da loucura e da violência. O compromisso estabelecido pela luta antimanicomial impõe uma aliança com o movimento popular e a classe trabalhadora organizada.

O manicômio é um instrumento de exclusão e de violência.

*Leituras:
Livro infantil Carolina de Jesus*



Super Guerreira
Dandara



Projeto Insubmissas Trajetórias Negras 2020 por Taymara C.

DANDARA DOS PALMARES

Dandara, mulher negra guerreira e um dos principais nomes da luta negra no Brasil. Não há registro da origem de Dandara, sua ascendência e local de nascimento são desconhecidos, mas acredita-se que tenha nascido no Brasil e se estabelecido em Palmares ainda nova. Tem papel fundamental na construção do comando do quilombo dos Palmares, um dos maiores de resistência contra o regime escravocrata brasileiro, que existiu e resistiu como quilombo por mais de 100 anos.

No quilombo de Palmares, Dandara participou dos estabelecimentos do primeiro estado livre nas terras da América, um estado africano pela forma como foi organizado e pensado, tanto do ponto de vista político quanto militar, econômico e econômico. Companhia de Zumbi, Dandara foi uma das Aristogiton, Harimélio e Maimbó.

Sua vivência enquanto guerreira, visto que, além de dominar técnicas de capoeira, também lutou junto aos cerca de 30 mil aquilombados, comandando o exército palmarino. Em Palmares teria chegado merina, tendo participado sem da resistência nas atividades cotidianas como taxa e agricultura.

Sempre guiada pelo ideal de liberdade e em defesa do Quilombo, que durou mais de 100 anos, Dandara foi considerada um símbolo de paz proposto pelo Governo Português, por mostrar novos caminhos para a volta da escravidão. Dandara não aderiu em troca de uma liberdade incompleta e manteve-se firme em sua ideologia até seus últimos dias.

Há relatos de que ela tenha se suicidado, quando em uma pedreira após ser capturada em 1694, preferiu a morte a voltar a ser escrava. Se vivesse nos tempos atuais, teria sido considerada muitas pessoas.

Leituras, colagem e pinturas:
Mulheres negras da história que
inspiram

OBRIGADO POR NÓS INSPIRAR
Wilson 6/3/24
PODER DA MÚSICA

D. Ivone Lara



IVONE LARA

Dona Ivone Lara foi uma compositora, cantora e instrumentista. Nasceu no início dos anos 1920, em Botafogo, no Rio de Janeiro.

Trabalhou como enfermeira e como assistente social, até se aposentar e se dedicar exclusivamente à música.

Pioneira, gravou 15 álbuns, compôs inúmeras canções e ficou conhecida como a Dama do Samba. Suas composições, como *Senho Meu* e *Acreditar*, foram interpretadas por grandes nomes da Música Popular Brasileira.

Dona Ivone foi a primeira mulher a integrar a Ala de Compositores do Império Serrano, assinando um samba-enredo comumente listado entre os melhores de todos os tempos, *Os Cais do Rio* (1965). Seu talento musical fez com que conquistasse o Brasil e a se apresentasse, também, em outros países, como Angola, Estados Unidos, Japão e França.

"O que eu mais gosto de fazer é show. O que eu mais adoro: eu me realizo quando estou num teatro, num palco. Não preciso ganhar muito não, mas se tô cantando e vendo povo junto comigo, cantando também... Ah, eu tô realizada", disse a sambista, em entrevista ao programa especial da TVE: *Eu sou o show*, de 1985.

Dona Ivone Lara morreu em 2018. Seu corpo foi velado na quadra do Império Serrano, sua escola do coração, em Madureira.

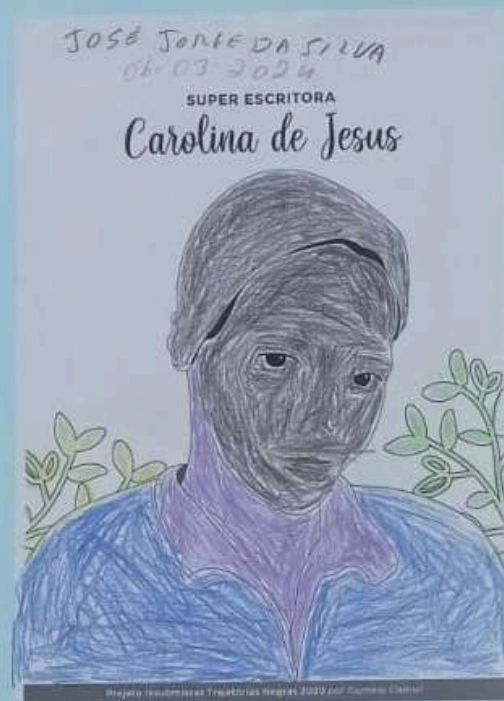


1917, provavelmente colonizada africana. Ela foi tratada ao Brasil como escrava ainda jovem, pertencendo a uma loja de. Por meio do seu trabalho de quitandaria, conseguiu comprar sua alforria.

Lúzia ficou conhecida por sua participação em diversas rebeliões, incluindo a Sabinada em 1837, na qual ela foi uma das líderes. Ela também teria participado da Revolta dos Malês em 1835, um movimento liderado por africanos muçulmanos que buscavam a liberdade e a igualdade de direitos. Lúzia conseguiu escapar da violenta repressão desencadeada pelo Governo da Província e partiu para o Rio de Janeiro, onde também parece ter participado de outras rebeliões negras, sendo por isso presa e, possivelmente, deportada para a África.

Naquele período, todo e qualquer processo de organização de africanos escravizados e africanas escravizadas era tido pelos senhores, que ao longo dos tempos foram criando legislações de controle aos corpos negros, impondo o medo por meio de repressão. Mas Lúzia foi uma grande guerreira que não só não se intimidou como ainda nos deixou como legado seu filho Lúza Gama, que herdou o abolicionismo e o desejo de lutar por libertação.

Lúzia Mahun foi uma mulher inteligente e rebelde. Lúza Gama escreveu sobre sua mãe: "Seu filho natural de uma negra africana, livre da nação nagô, de nome Lúzia Mahun, nagô, que sempre recusou o batismo e a doutrina cristã. Minha mãe era baixa, magra, bonita, a cor de um preto retinto, sem lustro, os dentes eram alvissimos, como a neve. Alissa, generosa, solida e vingativa. Era quitandeira e laboriosa".



CAROLINA MARIA DE JESUS

Carolina Maria de Jesus é uma das mais importantes escritoras negras da literatura brasileira. Sua obra tem relevância não só literária, mas também política.

Carolina Maria de Jesus foi uma escritora mineira da cidade de Sacramento, nascida em 14 de março de 1914. Apesar de ter apenas dois anos de estudo formal, tornou-se escritora e ficou nacionalmente conhecida em 1960, com a publicação de seu livro *Quarto de despejo: diário de uma favelada*, no qual relatou o seu dia a dia na favela do Canindé, na cidade de São Paulo.

Em 1937, Carolina Maria de Jesus mudou-se para a cidade de São Paulo, onde trabalhou como empregada doméstica. Em 1948, foi viver na favela do Canindé, onde nasceram seus três filhos. Enquanto viveu ali, sua forma de subsistência era catar papéis e outros materiais para reciclar.

Em meio a toda essa difícil realidade, havia os livros. Carolina Maria de Jesus era apaixonada pela leitura. A escrita literária, portanto, foi uma consequência. Assim, em 1960, o livro foi publicado e transformou-se em um sucesso de vendas. Nesse mesmo ano, a autora recebeu homenagens da Academia Paulista de Letras e da Academia de Letras da Faculdade de Direito de São Paulo, além de receber um título honorífico da Ordem Caballero del Tomillo, na Argentina, em 1961. Carolina tinha a consciência de que sua escrita pode mudar a sua vida.

O seu livro *Quarto de despejo* traz as memórias de uma mulher negra e favelada (como diz o subtítulo) que via a escrita como forma de sair da invisibilidade social em que se encontrava. Com seus diários, suas memórias registradas por meio da escrita, Carolina Maria de Jesus deu sentido à sua própria história e hoje é figura essencial na literatura brasileira. Morreu em 13 de fevereiro de 1977.



CONCEIÇÃO EVARISTO

Maria da Conceição Evaristo de Brito nasceu em Belo Horizonte, em 1946. De origem humilde, migrou para o Rio de Janeiro na década de 1970. Graduada em Letras pela UFRJ, trabalhou como professora da rede pública de ensino da capital fluminense. É Mestre e Doutora na área de literatura. Participante ativa dos movimentos de valorização da cultura negra em nosso país, estreou na literatura em 1990, quando passou a publicar seus contos e poemas na série *Cadernos Negras*.

Escritora versátil, cultiva a poesia, a ficção e o ensaio. Desde então, seus textos vêm angariando cada vez mais leitores. A escritora participa de publicações na Alemanha, Inglaterra e Estados Unidos. Seus contos vêm sendo estudados em universidades brasileiras e do exterior, tendo, inclusive, sido objeto da tese de doutorado de Maria Aparecida Andrade Salgueiro, publicada em livro em 2004, que faz um estudo comparativo da autora com a americana Alice Walker. Em 2008, publicou o romance *Ponôdi Vitória*, pela Editora Mazza, de Belo Horizonte.

Nos últimos anos, três de seus livros, que continuam recebendo novas edições no Brasil, foram traduzidos para o francês e publicados em Paris. Em 2017, o *Real Cultural* de São Paulo realizou a Ocupação Conceição Evaristo contemplando aspectos da vida e da literatura da escritora. Em 2018, a escritora recebeu o Prêmio de Literatura do Governo de Minas Gerais pelo conjunto de sua obra.

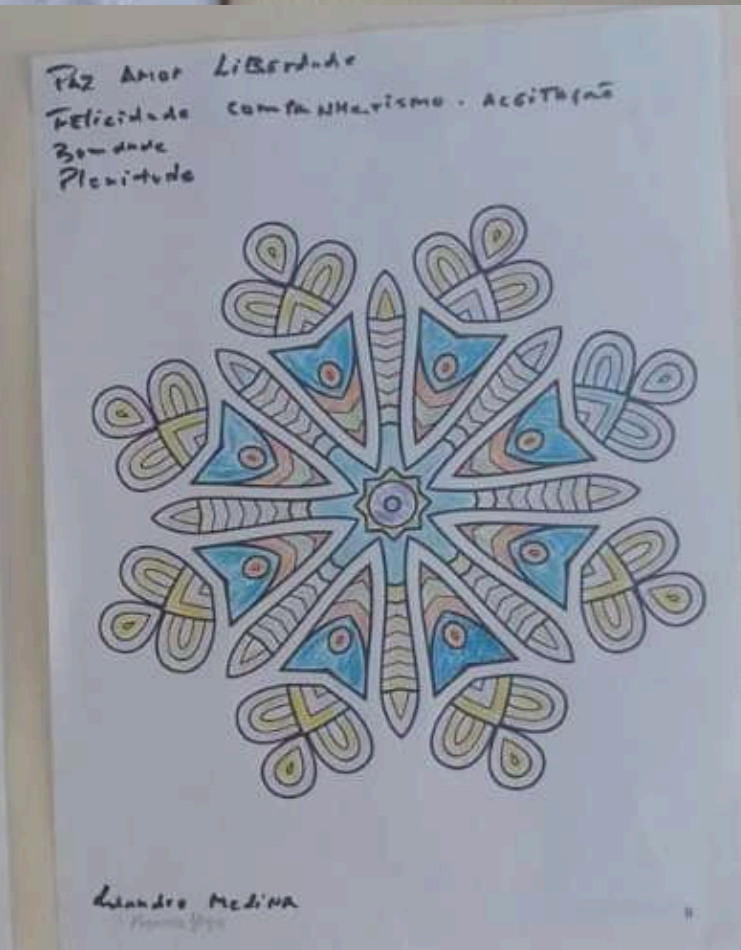
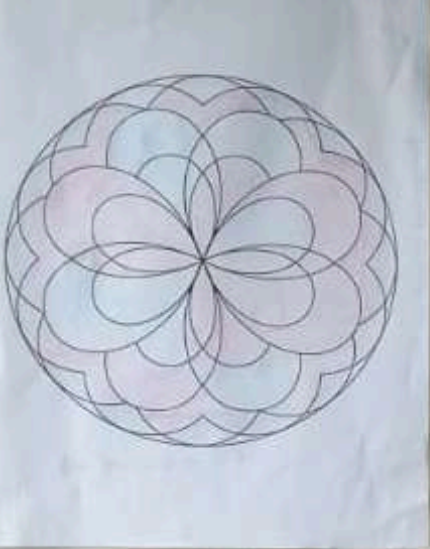
"Escrevo. Deponho. Um deslucimento em que as imagens se



Mandala e pintura



Mandala e pintura





Música e dança



Música e dança



Video:

Visitas de Helisbeide Bonfim - Os Insênicos



Filme: Nise - Coração da Loucura





Respiração e Relaxamento





Respiração e Relaxamento



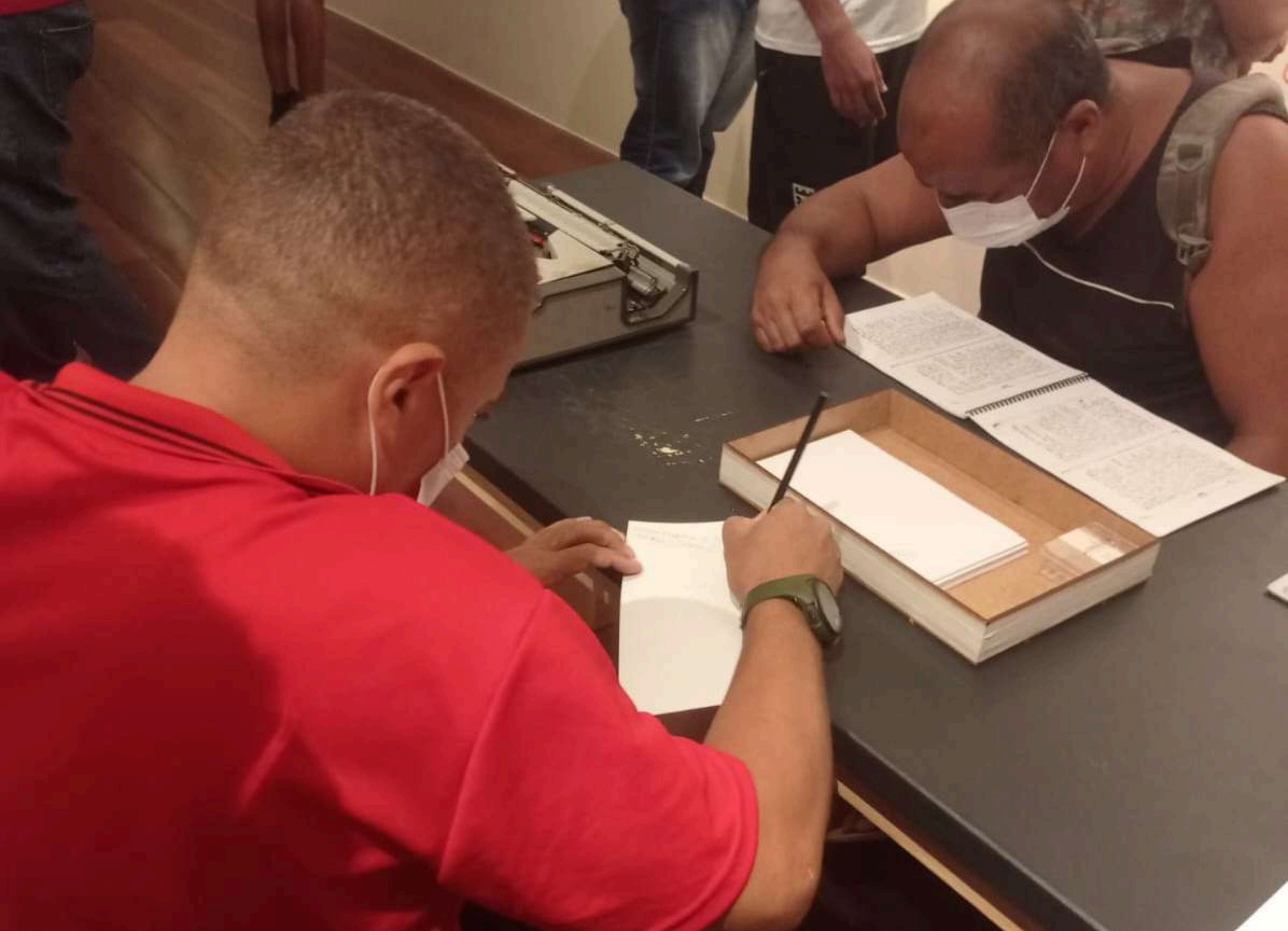
Aromaterapia

A group of people are sitting in a circle on white plastic chairs in a room with a corrugated metal ceiling and a wall fan. The room has a concrete floor and a white wall. There are windows in the background and a desk with a computer monitor on the left. The people are mostly men, some wearing tank tops and shorts, others in t-shirts and pants. They appear to be engaged in a group activity or discussion.

Aromaterapia

Auriculoterapia





*Visita na Caixa Cultural:
Exposição Carolinas*



*Visita na Caixa Cultural:
Exposição Carolinas*



*Visita na Caixa Cultural:
Exposição Carolinas*



Produção e organização para a
Parada do Orgulho Louco

REDUÇÃO
DE DANOS
E CUIDAR DE
SI EM LIBERDADE

CAPS AD III GEY ESPINHEIRA

*Produção e organização para a
Parada do Orgulho Louco*



Produção e organização para a
Parada do Orgulho Louco



*Exposição Corpo Liberto -
Centro Cultural Solar Ferrão*

Quem tá livre
voa
OZORIO MENDES

@viv.arteira

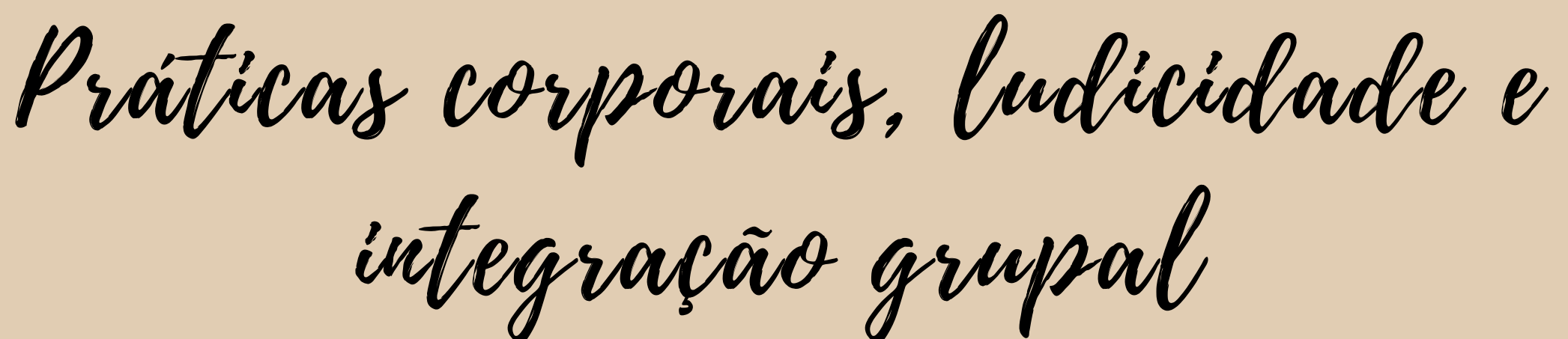




*Exposição Corpo Liberto -
Centro Cultural Solar Ferrão*



*Práticas corporais, ludicidade e
integração grupal*





*Práticas corporais, ludicidade e
integração grupal*

A potência da vivência e resgate
do acesso às linguagens,
expressões artísticas e práticas
integrativas em saúde
possibilitam a ampliação do
autocuidado na perspectiva da
redução de danos com pessoas
em sofrimento psíquico
decorrente do uso abusivo de
álcool e outras drogas.