

JORNAL: “Os Normais”

Edição: Nº 06 | agosto de 2026 – Edição Bimestral

Editorial:

Por Adeildo da Siva Pereira

Sejam bem-vindos à 6ª edição do jornal “Os Normais”

Neste mês, mais que especial, vamos falar sobre o Centro de Convivência em Saúde Mental Paula Cerqueira:

CENTRO DE CONVIVÊNCIA PAULA CERQUEIRA

Um lugar de encontros, cultura, amizade e cidadania

O **Centro de Convivência Paula Cerqueira**, em Carmo (RJ), tem uma história muito importante na saúde mental do nosso município e do Estado do Rio de Janeiro.

Tudo começou em **2001**, quando o Centro funcionava em um espaço junto ao CAPS. Em **2004**, suas atividades começaram oficialmente, trazendo uma nova maneira de cuidar: com **acolhimento, respeito, amizade, cultura e participação**.

🔗. POR QUE PAULA CERQUEIRA?

O Centro recebeu esse nome em homenagem à **psicóloga carioca Paula Cerqueira**, que teve um papel importante na construção de uma nova forma de cuidar das pessoas em sofrimento mental, e ela foi uma das responsáveis **pelo processo de** fechamento do Hospital Colônia Psiquiátrico Teixeira Brandão.

Paula Cerqueira e **Catarina Guida (Terapeuta Ocupacional)**, **foram e são figuras importantes para** criação do primeiro Centro de Convivência em Saúde Mental do Estado do Rio de Janeiro.

Esse trabalho fazia parte da **Reforma Psiquiátrica e da Desinstitucionalização**, que buscavam substituir o isolamento em hospitais psiquiátricos por um cuidado que permitisse às pessoas viverem na comunidade, com seus direitos, suas famílias e seus amigos. Nesse processo, foram criados serviços como os **CAPS, as Residências Terapêuticas e os Centros de Convivência**.

Em Carmo, com o fechamento do **Hospital Colônia Teixeira Brandão**, o **Centro de Convivência** teve um papel muito importante. Além de acolher os usuários e seus familiares, passou a abrir as portas para toda a comunidade.

Um espaço para todos

Desde o início, o Centro de Convivência foi pensado como um lugar de **encontro e convivência**.

Aqui não existe espaço apenas para quem é acompanhado pelos serviços de saúde mental. **Toda a comunidade pode participar.**

É um lugar para fazer amigos, conversar, aprender, ensinar, descobrir talentos, participar de atividades e compartilhar experiências.

Com o passar dos anos, o Centro cresceu e passou a funcionar no **Centro Cultural de Carmo**, ampliando ainda mais suas atividades.

Temos Arte e cultura

No Centro de Convivência acontecem atividades como:

- Teatro;
- Balé;
- Desenho e pintura;
- Música;
- Capoeira;
- Artesanato;
- Cinema;
- Rodas de conversa;
- Cursos e oficinas;
- Produção do jornal **Os Normais**;
- Festas, exposições e apresentações.

Também temos momentos especiais durante o ano, como **Carnaval, Festa Junina, exposições e apresentações artísticas**.

Tudo isso ajuda a aproximar as pessoas, fortalecer amizades, valorizar a cultura e combater o preconceito.

Um trabalho que ganhou reconhecimento

O trabalho desenvolvido pelo Centro de Convivência ganhou reconhecimento fora de Carmo. O projeto “**Saúde Mental e Cultura**” recebeu um prêmio no Congresso Nacional do **CONASEMS**, mostrando que cuidar da saúde mental também é promover cultura, convivência, participação e cidadania.

 **Uma história feita por muitas pessoas:** Manter esse trabalho nem sempre foi fácil. Ao longo dos anos, o Centro **enfrentou dificuldades, principalmente pela falta de recursos**.

Mas muitas pessoas acreditaram nesse projeto e ajudaram a manter o Centro vivo.

Hoje, com novos investimentos e o esforço de muitas pessoas, seguimos fortalecendo esse espaço tão importante para Carmo.

♥ **Muito mais que um lugar de atendimento**

O Centro de Convivência Paula Cerqueira é muito mais do que um lugar para participar de atividades.

É um espaço para **conviver, criar, aprender, ensinar, fazer amizades e exercer a cidadania.**

Aqui, cada pessoa tem seu jeito, sua história, seus talentos e algo importante para compartilhar.

🌻 **SEJA BEM-VINDO!**

Aqui, cada pessoa é respeitada, valorizada e faz a diferença.

Venha conhecer o **Centro de Convivência Paula Cerqueira.**

***Venha descobrir novos talentos.
Venha fazer parte dessa história.***

💬 **Nossos conviventes e seus bordões!!!**

“Ô gente ruim” – Carla Aparecida

“Você não vai para o céu”- Carla Aparecida

“A pressa é inimiga da refeição” – Roberto Carlos

“Só a graça do Cordeiro” – Adeildo.

Saúde Mental em foco

Vamos falar sobre **ANSIEDADE?** Todo mundo já ficou preocupado antes de uma consulta, de uma prova ou de um compromisso importante. Isso é normal. O problema é quando a preocupação aparece o tempo todo e começa a atrapalhar a vida. Nesses casos, é importante procurar ajuda. A ansiedade pode causar:

pensamentos que não param; coração acelerado, falta de ar, suor nas mãos; cansaço, dificuldade para dormir, irritação. Cada pessoa sente a ansiedade de um jeito. Algumas ficam caladas. Outras choram, falam mais ou preferem ficar sozinhas. Não tenha vergonha de sentir isso.

Conversar com alguém ajuda. Fale com a família, com os amigos ou com a equipe de saúde. Você não precisa enfrentar tudo sozinho. O que pode ajudar?

- Caminhar.
- Ouvir uma música que você gosta.
- Participar das oficinas do Centro de Convivência.
- Respirar devagar.
- Dormir bem.
- Comer alimentos saudáveis.
- Descansar.

Quando a ansiedade é muito forte, pode ser necessário conversar com um psicólogo ou um psiquiatra. Em alguns casos, o médico pode indicar remédios. Nunca tome medicamentos por conta própria.

Você não está sozinho

No Centro de Convivência Paula Cerqueira, acreditamos que cuidar também é acolher. O carinho, o respeito e a amizade fazem a diferença.

Por isso, temos o **GRUPO** **Gestão Autônoma do Cuidado (GAC)**: um grupo para conversar, trocar experiências e aprender a cuidar melhor da saúde e da vida, sempre com apoio e respeito.

Desde maio de 2026, o Centro de Convivência Paula Cerqueira é um ponto de encontro da **Gestão Autônoma do Cuidado (GAC)**. Mas o que é isso?

É uma forma de cuidar da saúde em que a pessoa participa das decisões sobre o próprio tratamento. **Na GAC você pode**

- Falar sobre o que está sentindo.
- Tirar dúvidas.
- Contar o que está ajudando.
- Dizer o que pode melhorar.

Cada pessoa conhece sua própria vida. Por isso, sua opinião é importante. A GAC também ajuda a conversar sobre os medicamentos, sempre com orientação dos profissionais.

Mas cuidar da saúde não é só tomar remédios.

Também faz parte do cuidado:

- Participar das oficinas.
- Fazer amigos.
- Caminhar ou praticar alguma atividade física.
- Comer bem.
- Descansar.
- Conviver com a família e com a comunidade.
- Fazer coisas que dão alegria.

Tudo isso ajuda a melhorar a saúde e até diminuir os sintomas da ansiedade.

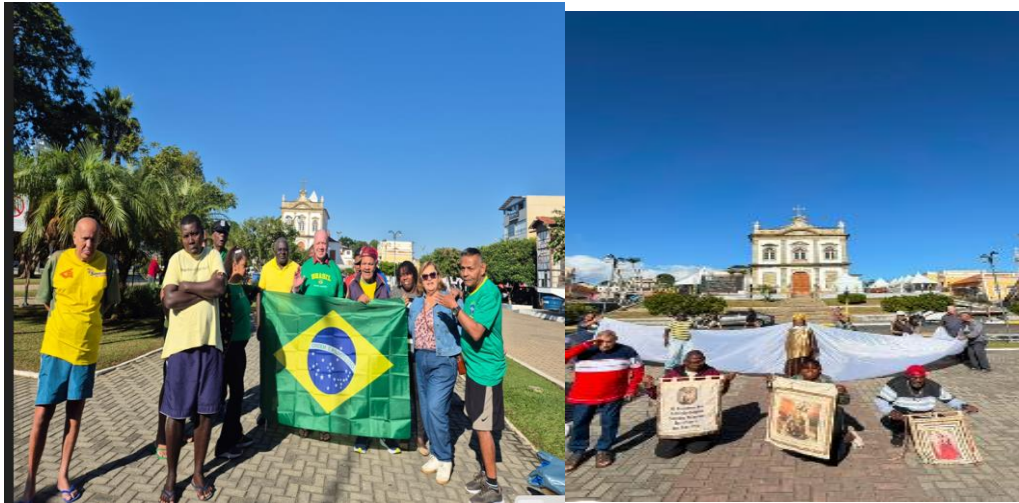
O que o Grupo GAC nos ensina?

- ✓ Ouvir a si mesmo.
- ✓ Fazer perguntas quando tiver dúvidas.
- ✓ Participar das decisões sobre o tratamento.
- ✓ Valorizar cada conquista, mesmo as pequenas.

Autonomia não é fazer tudo sozinho.

Autonomia é poder falar, ser ouvido e participar das decisões sobre o seu cuidado. tratamento fica mais humano e acolhedor. **Sua voz é importante. Sua participação faz a diferença!!**

🎨 Arte, Expressão e Aprendizado – Nossas Oficinas e grupos de trabalho





FOTOS : 1) Oficina de Teatro e dança homenagem à copa do mundo – junho/2026

2) Oficina de Teatro em Homenagem a Nossa Senhora do Carmo – julho/2026

3) Apresentação da Dança Livre na Festa da Padroeira- julho/2026

4) Participação dos conviventes na novena de Nossa Senhora do Carmo- julho/2026

5) Oficina de Música – julho/2026

6) Diversão na festa – julho/2026

7) Oficina de Dança Livre com **participação da comunidade** –julho/2026

8) Oficina de Capoeira- Apresentação no evento “ Um dia no Parque” – agosto/2026

+ **Agenda do Centro de Convivência – situado no Centro Cultural Prof. Jair Nunes Macuco – Centro- Carmo.**

Atividades do mês de agosto

Segunda Feira: 9:00 as 10:00 – **Oficina de Teatro e Dança** – Prof. Carla Laroca

13:00 as 15:00 – Artes I – Prof. Kaio Ferreira

15:00 as 16 e 30 – Artes I- – Prof. Kaio Ferreira

Terça feira – 09:00 as 10:00 – Oficina de Capoeira – Mestre Costelinha

10:00 as 11:30 Oficina Expressiva- Jornal os “Normais”

Quarta feira – 9:00 as 10: 00 – Oficina de Teatro e Dança- Profa. Carla Laroca

Quinta feira- 9:00 as 10:00 – Oficina de danças Brasileiras – Prof.^a. Arianá

15:00 as 16:00 – Oficina de Música – Ângela Câmara

Sexta Feira – 8:00 as 11:00 – Oficina de Artes - – Prof. Kaio Ferreira

13:00 as 14:30- Quinzenalmente – GRUPO GAC

Noticia importante:



Carmo, sedia, em 13/08, o Fórum Estadual dos Centros de Convivência do Estado do Rio de Janeiro, com o TEMA:

Convivências: Arte e Cultura em diálogo.

☐ Dica de Convivência:

”Para uma boa convivência devemos tratar as pessoas com carinho, educação e respeito” – Mauro Jorge Marinho.

✍ Participe da Elaboração do Jornal “Os Normais”

“Quer escrever, desenhar ou dar uma ideia? Procure a equipe! ”

Equipe Responsável:

Adeildo da Silva Pereira

Mauro Jorge Borges

**Antonia Cristina de Melo Gomes – profissional
responsável pela Oficina**