JORNAL
Centro de Estudos
LUIS GUEDES

Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Dezembro de 2019
Ano 30 • Nº 85

JORNADA CELG 2020

03 a 05 setembro 2020
Wish Serrano Resort & Convention
Gramado/RS

Felicidade, Ciência e Psicoterapias

FILME
CORINGA: OBRA-PRIMA DO DESAMPARO
PÁG. 5

LIVRO
O TOCANTE ARROZ DE PALMA
PÁGS. 14 E 15

SÉRIE
UM OLHAR PARA THE HANDMAID'S TALE
PÁGS. 16 E 17

DIÁLOGOS URGENTES
A ARMADILHA DOS CIGARROS ELETRÔNICOS
PÁGS. 18 E 19

60 ANOS celg Centro de Estudos Luis Guedes

SUMÁRIO

3 SIMPÓSIO
5 FILME
6 FELICIDADE
10 JORNADA
12 TECNOLOGIA
14 LEITURA
16 SÉRIE
18 DIÁLOGOS URGENTES
20 NOTÍCIAS

EXPEDIENTE

JORNAL DO CENTRO DE ESTUDOS LUIS GUEDES
Cursos de Extensão e Especialização
em Psiquiatria e Psicoterapia
Hospital de Clínicas de Porto Alegre.
Rua Ramiro Barcelos, 2350 – 2º andar - Sala 2218.
CEP: 90035-903. Porto Alegre - RS.
Telefones: 3330.5655 / 3359.8416 / 3388.8165.
Site: www.celg.org.br.

DIRETORIA
Presidente
Félix Henrique Paim Kessler
Diretor Financeiro
Marco Antônio Knob Caldieraro
Diretora Administrativa
Simone Hauck
Diretor Científico
Thiago Pianca
Diretor de Divulgação e Relações com a Comunidade
Alexandre Kieslich
Diretor de Publicações
Mario Tregnago Barcellos
Diretor de Ensino
Ives Passos Cavalcante
Diretor de Normas e Regulamentos
Fábio Montano Wilhelms
Diretor de Tecnologias
Daniel Spritzer

ADMINISTRAÇÃO
Supervisora Administrativa: Patricia Lopes Azambuja (plazambuja@hcpa.edu.br)
Bibliotecária e Secretária da Revista: Maria Luiza Farias de Campos (mcampos@hcpa.edu.br | rbpsicoterapia@gmail.com)
Estagiária (Cursos): Mylena Abreu Gonçalves (mygoncalves@hcpa.edu.br) .

JORNAL - jornal@celg.org.br
Editores do Jornal: Candice Campos, Júlia Domingues Goi e Rodrigo Chazan
Revisão: Ellen Garber
Jornalista Responsável: Vera Nunes (MTb 6198)
Diagramação e projeto gráfico: Design de Maria (www.designdemaria.com.br)

CELG, COM O **FUTURO EM MENTE**

É uma grande honra e satisfação poder colaborar de forma mais ativa com essa tão querida e profícua Associação que, nestas últimas décadas, tantos amigos me apresentou e conhecimento me forneceu. Em primeiro lugar, quero agradecer imensamente às gestões anteriores, que tornaram ainda mais sólidas as bases para podermos continuar sonhando com o crescimento desse "jovem senhor" com 60 anos recém-completados. O sentimento da diretoria é que o CELG tem energia e motivação juvenis, porém com a tarefa de se renovar com maturidade, e preservando suas tradições.

Percebemos que, assim como a Medicina, o campo da Psiquiatria está se transformando e tenderá a evoluir com abordagens mais preventivas, colaborativas, tecnológicas e personalizadas. Os "fenótipos" digitais auxiliarão no monitoramento emocional, comportamental e cognitivo dos pacientes. Devemos estar preparados para acompanhar essas mudanças, incorporando novas ferramentas de ensino, presencial e à distância, a fim de ampliarmos a disseminação de conteúdos relevantes.

Como é sabido, estamos organizando uma Jornada CELG 2020 inovadora, com um tema ousado e ainda pouco explorado do ponto de vista científico na Psiquiatria. No livro "Homo Deus", o consagrado autor Yuval Harari afirma que a chamada "Felicidade" será uma das grandes ambições do Homo sapiens futuro. Por isso, em Gramado, revisaremos o estado da arte da avaliação aos tratamentos dos transtornos mentais, ampliando a perspectiva com um profundo debate sobre a busca pelo bem-estar. Pesquisadores de renome nacional e internacional irão explorar temas que possam aprimorar a nossa prática clínica, como psicofarmacologia, psicoterapias e uso de tecnologias.

Estamos preparando outras novidades e atividades criativas, preferencialmente integradas com outras instituições, como fizemos recentemente com "Séries no Divã" e "Coringa", em parceria com a SPPA e o Ministério Público. Pretendemos avançar na divulgação via mídias digitais, com postagens frequentes no Facebook, Instagram e Youtube, no intuito de proporcionarmos maior impacto das informações na comunidade.

Enfim, os desafios do CELG nesta sociedade hipermoderna, complexa e transmutável excedem o espaço aqui disponível, mas não nos faltará disposição, sempre com o apoio do Departamento de Psiquiatria e PPG da UFRGS, e HCPA. Contamos com o protagonismo de vocês para participarem do edital "Sócio-Professor". Seguiremos pautados pela cooperação e compartilhamento de ideias com todos os sócios. Sugestões construtivas serão sempre bem-vindas!

Grande abraço,

FÉLIX PAIM KESSLER
Psiquiatra, PhD, Professor do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal e Pós-graduação em Psiquiatria e Ciências do Comportamento da UFRGS. Coordenador do Núcleo de Pesquisa Clínico-biológica do Centro de Pesquisa em Álcool e Drogas do HCPA. Membro da Câmara Técnica de Psiquiatria do CREMERS

SIMPÓSIO INTERNO DE **PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO ANALÍTICA DO CELG**

"AS SÉRIES INVADEM O *SETTING*: CULTURA E PSICODINÂMICA"

MÁRIO BARCELLOS

No dia 9 de novembro de 2019, foi realizado o Simpósio Interno de Psicoterapia de Orientação Analítica do CELG. Organizado pelos associados Caroline Buzzatti, Mário Barcellos e Patrícia Lago na Sociedade Psicanalítica de Porto Alegre, o tradicional evento teve como tema as séries dramáticas que estão fazendo parte do dia a dia de todos. Os palestrantes foram convidados a abordar, com um olhar psicodinâmico, a intersecção entre os elementos presentes nos seriados e a cultura contemporânea, tocando em questões relativas à teoria e à técnica da psicoterapia psicanalítica.

Três mesas foram compostas. Fabiana Ritter e Ruggero Levy falaram sobre a adolescência em Merlí, com a coordenação de Luciano Isolan. Cláudio Eizirik e Débora Schaf abordaram pulsões, poder e civilização em Game of Thrones, coordenados por Zelig Libermann. E, então, Maria Cristina Vasconcellos e Rafael Karam dialogaram sobre nossa relação com a tecnologia a partir de Black Mirror, com a coordenação de Neusa Lucion.

Os textos a seguir foram costurados por nós, a partir da experiência no simpósio, com a colaboração de participantes das mesas.

MERLÍ

RUGGERO LEVY E FABIANA RITTER

Merlí é o professor que todo adolescente gostaria de ter, apaixonado pela matéria que leciona, compreende os jovens e ainda por cima questiona e critica as regras da sociedade e da própria instituição escolar. É possível que se comunique tão facilmente com os alunos por manter, ele próprio, muitos aspectos adolescentes em sua vida emocional.

Mas como estar próximo, continente, estabelecendo limites, sem ser repressivo com as experimentações imprescindíveis da adolescência? Como não sufocar o espírito contestador e renovador da adolescência sem tornar-se um adolescente e incitá-los a transgredir? Como manter-se um adulto aberto a mudanças, com espírito crítico, sem, no entanto, usurpar o papel questionador da adolescência? Penso que essas questões são relevantes também para a técnica psicanalítica e psicoterápica com adolescentes. Como nos comunicarmos e nos tornarmos um objeto confiável ao adolescente sem nos travestirmos de adolescentes?

A trama de cada episódio é pautada pelo conceito estudado em sala de aula, estratégia que torna a filosofia interessante para alunos e espectadores. Ao longo das temporadas, vamos conhecendo mais os personagens, seus dramas pessoais e suas complexidades, bem como seu amadurecimento através do ciclo vital. Frente à realidade da morte, eles tentam reparar suas falhas para com seus objetos de amor e ódio. São momentos emocionantes, dando a impressão de que os personagens, ao saírem da onipotência e da negação da passagem do tempo da adolescência, assumem a posição depressiva. Vão entrar na realidade da vida adulta e não querem estar sós. Como diz Meltzer, saem do "dilúvio" da adolescência aos pares, assim como os pares animais na Arca de Noé. O próprio Merlí amadurece e admite que não quer estar só. Ou seja, saem do funcionamento predominantemente narcisista da adolescência capacitados a estabelecerem relações de amor ao objeto. A filosofia, "o amor pela sabedoria", refere-se, em última instância, à investigação sobre a existência humana.

GAME OF THRONES

CLÁUDIO EIZIRIK E DÉBORA SCHAF

Game of Thrones nos apresenta um sistema, com diversas organizações. E, entre elas, fronteiras que delimitam e comunicam, separam e aproximam. Organizações em constante interdependência. O amadurecimento de um sistema, seja psíquico, biológico ou social é constituído de rupturas, mudanças e readaptações. Um muro cria uma segurança temporária, mas é um tipo de fronteira que reflete a imaturidade de uma organização. O inverno está sempre chegando, e em nossas mortes e renascimentos precisamos desenvolver habilidades que nos permitam sobreviver. Fronteiras que permitam trocas com a realidade favorecem as capacidades de pensar e sonhar. De outra forma nos tornamos mortos-vivos.

Talvez Tyrion, e sua trágica vida, e suas sucessivas redenções, represente desde as crianças até os que são infantilizados, privados, jogados às prisões da fome, da desigualdade social. E conseguem sobreviver, matar simbolicamente o pai ou o tirano de plantão, e encontrar algum lugar ao sol. Cheio de cicatrizes, no corpo e na alma, com a expressão marcada pela experiência da tragédia e pela sabedoria duramente conquistada, Tyrion Lannister pode ser uma metáfora de cada um de nós. Lutando com a pressão de Tânatos, experimentando as oscilações constantes das expressões do poder, e buscando adquirir os valores possíveis da civilização.

Os personagens favoritos passam por ritos de transformação. São visionários, buscadores da verdade, reorganizadores de fronteiras. São bons, mas se necessário mentem, matam e manipulam por um bem maior. Muitas vezes nossos pacientes, assim como Sansa Stark, desejam a paz de uma vida resolvida. Talvez nossa paz possível seja poder viver a vida do jeito que ela é. Inclusive com sua crueza própria.

BLACK MIRROR

MARIA CRISTINA VASCONCELLOS E RAFAEL KARAM

Black Mirror impacta, amedronta e provoca: como lidaremos com o nosso poderio tecnológico? Podemos usá-lo para construir e destruir, a serviço de Eros ou Tânatos. A série apresenta diversas possibilidades para “resolver” questões que vêm ocupando nossos esforços. A busca da imortalidade, da eterna juventude, a possibilidade de resolver nossas limitações físicas e emocionais. Mas a solução evidenciada é a de, em vez de transformar a realidade de forma criativa, buscar criar outra realidade enganando nossos sentidos, com o desamparo e os limites inerentes. Uma saída que se aproxima do uso de drogas. Na tela de Black Mirror, o aspecto humano que brilha é sombrio e destrutivo. Espelha nossa fragilidade frente ao canto da sereia do nosso lado primitivo na relação com a tecnologia, e inquieta com a imprevisibilidade dos efeitos e usos adversos das novas ferramentas.

O motor das situações que acompanhamos ao longo da série, é a característica proposta por esta cultura atual, na qual estamos mais às voltas com Narciso do que com Édipo. Mais do que amar a si mesmo, não conseguimos nos reconhecer. Buscamos desesperadamente algum espelho que possa nos dar consistência. Entretanto, o espelho negro reflete apenas um ideal frágil, de uma beleza que não se sustenta, mantendo Narciso prisioneiro, imóvel, diante de uma imagem fugaz.

Outro tempero que faz a série ser tão diferente da ficção científica tradicional: Black Mirror não se passa em um futuro ou em uma galáxia distante. Temos - ou logo teremos - a tecnologia utilizada na série. A mensagem de Charlie Brooker, criador da série, parece muito próxima do que Freud trouxe em Além do princípio do prazer (Freud, 1920): “Por trás de movimentos aparentes de mudança e progresso, podem existir apenas o antigo objetivo conservador de retornar ao estado anterior das coisas.”

"CORINGA": A OBRA-PRIMA DO DESAMPARO

Fazia algum tempo que eu não era surpreendida por um filme com tanta repercussão pública. Mesmo pouco tempo depois da estreia, era difícil encontrar alguém que ainda não o tivesse visto. E os comentários multiplicavam-se entre as pessoas. Uma certeza: é impossível ficar indiferente ao Coringa. Impactante do início ao fim, tocante pelas imagens, pela trilha sonora, pelas sensações despertadas. Um roteiro de excelência e uma atuação brilhante de Joaquin Phoenix. Isso ajuda a compreender o grande sucesso de bilheteria, mas o personagem de uma história em quadrinhos de super-herói, construído a partir de um cenário político, social e psicológico plenamente real, deu ao filme, na minha opinião, o status de recorde. E justifica os oito minutos de aplausos em sua primeira exibição no Festival de Veneza.

O longa-metragem pode ser apreciado por inúmeros pontos de vista. Traz discussões populares de cunho social como assistência a pacientes psiquiátricos, discriminação e marginalização, liberação do uso de armas, crises políticas, desemprego, entre outras. Aborda com a mesma transparência também temas individuais como abusos e traumas infantis, vínculos patológicos, principalmente maternos, os limites da violência e da maldade, os fracassos e dramas da vida real. Penso que vale aqui uma ressalva importante sobre o aspecto da maldade contida em vários personagens. Desde manifestações sutis às mais violentas, a maldade está presente em todos os seres humanos e o filme não absolve nem condena ninguém.

Da mesma forma, a psicanálise não se propõe a julgar os indivíduos. Sua essência é tentar dar um significado aos eventos da vida e compreender como os vivemos. É assim que vejo "Coringa" como um retrato do desamparo emocional. Com grande intensidade estética, a obra representa para a mente do espectador o que não teve representação psíquica para Arthur. Sua história de abandono no início da vida, associado às experiências de violência, abuso e negligência vividas sob os cuidados de uma mãe com grave doença mental lhe conferem o sentimento de não existência. Um bebê que não foi visto, não foi cuidado; uma criança que não foi investida, cujos potenciais não foram reconhecidos; um adulto que não é ouvido e cujas necessidades não são sequer consideradas.

Diante dessa realidade cruel, de uma mãe doente que não crê em seu filho e de adversidades inerentes ao contexto, o personagem busca amparo em seus delírios. Enfrentando a falta de empatia da sociedade, a discriminação e exclusão social, sofre cada vez mais o isolamento em que se encontra. Na luta para sentir-se existindo, Arthur transforma-se em Coringa. Ancorado por sua destrutividade, passa a ser visto e encontra na violência o sentido de sua existência. Não se trata da maldade justificável pela loucura, mas sim a tentativa de dar algum significado psíquico à experiência do desamparo em todos os níveis.

Ao longo do filme, na medida em que o personagem vai sendo construído, desde Arthur até Coringa, da penúria à criminalidade, a película deixa os tons de cinza para trás e colore simbolicamente as cenas com tonalidades vivas e contrastantes. Semelhante aos 'super-ratos' de Gotham City que vivem no esgoto, ele se fortalece e ganha cor a partir da escuridão do isolamento emocional. Como obra-prima do registro do desamparo, "Coringa" é uma bela e triste dança de um corpo esquálido esquivando-se da dor.

JULIA DOMINGUES GOI
psiquiatra, psicoterapeuta, mestre em psicoterapia, em formação psicanalítica pela SPPA.

O CAMINHO PARA O BEM-ESTAR – MECANISMOS E MÉTODOS

Pesquisas psicobiológicas e de desenvolvimento recentes mostram que o caminho para uma vida boa e alegre depende da integração de três sistemas distintos de aprendizado e memória que regulam (1) condicionamento associativo, (2) autocontrole intencional e (3) autoconsciência. (C. R. Cloninger et al., 2019; Zwir, Arnedo, et al., 2018a,b; ZwirArnedo, et al., 2019; K. M. Cloninger and C. R. Cloninger, 2019). A integração destas redes depende de vias moleculares que envolvem 972 genes que regulam o temperamento e o caráter humano, os quais recentemente identificamos e replicamos em amostras independentes de culturas e ambientes variáveis. A consciência de tais processos do pensamento humano facilita a autorregulação de como os genes são expressos e de como processos de aprendizado são integrados para se adaptarem a condições em permanente mudança (C. R. Cloninger, 2004, 2009, 2013). Essa consciência leva a uma perspectiva autotranscendente que ativa mecanismos psicobiológicos promotores de longevidade saudável, emocionalidade positiva e comportamento pró-social.

IMPLICAÇÕES DA PESQUISA CIENTÍFICA

Os achados empíricos têm implicações importantes para entender o caminho do bem-estar e avaliar os conceitos de felicidade e saúde. Primeiro, descobrimos que os substratos neurais e genéticos do bem-estar físico, mental e espiritual são interdependentes: todos dependem da maneira como os mesmos três sistemas de aprendizado e memória subjacentes à personalidade se integram na adaptação às experiências ao longo da vida. A interdependência desses sistemas reflete a suposição comum de que os três aspectos da natureza humana (corpo, pensamento e alma) não são separados. O caminho para a boa vida, portanto, envolve a integração dos aspectos físicos, mentais e espirituais.

Segundo, a personalidade humana é moderadamente herdável, mas o que é herdado são mecanismos de aprendizado que permitem mudanças dinâmicas na regulação e expressão dos genes em resposta a condições cambiantes. Consequentemente, natureza e criação não podem ser separadas.

Terceiro, o bem-estar depende de processos de autorrealização e formação de identidade que são otimizados pela autoconsciência dos seres humanos, o que possibilita as capacidades únicas da consciência humana: criatividade, intuição e liberdade de desejo. Por conseguinte, o florescimento humano é expresso pela criatividade e liberdade na arte, na ciência e na espiritualidade.

Quarto, um perfil de caráter criativo de alto autodirecionamento, cooperatividade e autotranscendência aumenta o bem-estar, promovendo longevidade saudável, balanço emocional positivo e comportamento pró-social. O bem-estar físico, mental e espiritual é maior em pessoas com personalidade criativa: seu modo de pensar ativa mecanismos psicobiológicos que facilitam um ciclo virtuoso de plasticidade, virtude e funcionamento eficaz, como produção de energia celular, cura de lesões e regulação de resposta imune. (C. R. Cloninger et al., 2019; Zwir, Arnedo, et al., 2019).

APLICAÇÕES EDUCACIONAIS E TERAPÊUTICAS

Aplicamos esses achados ao desenvolvimento de intervenções para aumentar o bem-estar (C. R. Cloninger & Cloninger, 2013, 2016; Garcia, Cloninger, Lester, & Cloninger, 2019). Resultados preliminares de ensaios prospectivos e controlados documentam aumentos significativos em autodirecionamento, cooperatividade e autotranscendência (que são os três traços de caráter do TCI [Inventário de Temperamento e Caráter]). Esses aumentos são mediadores de incrementos significativos de bem-estar em diversas amostras, incluindo a educação de treinadores de bem-estar (K. M. Cloninger et al., 2018) e o tratamento de jovens adultos com desemprego prolongado (Garcia, Cloninger, Lester, & Cloninger, 2020) e de refugiados (Garcia et al., 2020).

Em suma, nossos achados empíricos mostram que o caminho para uma vida saudável, feliz e boa requer a integração de aspectos físicos, mentais e espirituais da pessoa – e não somente a atenção a um ou dois desses aspectos.

CLAUDE ROBERT CLONINGER
Diretor no Instituto Anthropedia (o setor de pesquisa da Fundação Anthropedia) e é professor emérito de Psiquiatria, na Washington University Medical School, em Saint Louis (EUA).

KEVIN MICHAEL CLONINGER
Diretor Executivo da Anthropedia Foundation. Orientou a pesquisa e o desenvolvimento do programa de formação e certificação de profissionais para o trabalho do bem-estar da Anthropedia Foundation.

SOBRE A **FELICIDADE**

A felicidade absoluta é uma ilusão, não se pode estar feliz sempre. Emoções negativas são inerentes ao viver, e mais que isso são importantes para o ser humano. Mas, ainda assim, o que significa felicidade? Indiscutivelmente é uma questão ampla, complexa e interessante. O tema da Jornada Celg este ano foi escolhido a dedo. Tentando compreender um pouco mais sobre felicidade e suas nuances, abrimos espaço para olhares diversos. Filosofia, Psicanálise, Psicologia, Neurociência, Mindfulness, Emocionalidade Positiva, entre outros campos da investigação humana nos ajudam a pensar sobre a felicidade. Aristóteles e sua ética sobre tornar-se melhor encontram-se com os paradoxos do indivíduo social. Entre um argumento e outro, vamos nos preparando para setembro.

ARISTÓTELES E A FELICIDADE COMO HÁBITO DA ALMA

As questões relativas à felicidade conhecem uma longa vida na tradição filosófica ocidental e seria impossível perseguir aqui todos os seus desdobramentos. Contudo, alguns aspectos que se entrelaçam e que me parecem especialmente relevantes coincidem com o tratamento dado ao tema naquele que é, talvez, o momento áureo da carreira filosófica da felicidade, a filosofia de Aristóteles.

O primeiro refere-se à compreensão da própria natureza da felicidade. Para Aristóteles, o sentido fundamental da ideia de felicidade nos leva a ultrapassar nossa inclinação básica de identificá-la com uma espécie de balanço positivo entre prazeres e dores e, portanto, a superar nossa intuição bastante contemporânea de praticamente identificar a felicidade com a dimensão dos nossos simples sentimentos. Por isso, a definição de felicidade que emerge do tratamento dado por Aristóteles em uma de suas principais obras, a *Ética* Nicomaqueia (séc. IV a. C.), pode parecer à primeira vista tão obscura quanto distante de nós. Juntando os diversos elementos que compõem a visão aristotélica de felicidade, ela é essencialmente "uma atividade da alma, segundo a virtude perfeita, numa vida completa".

"Atividade da alma" porque é na dimensão interior que o ser humano encontra aquilo de mais próprio, de mais único. Para nós que somos dotados de razão e podemos compreender, sopesar e analisar, a felicidade não pode simplesmente ser identificada à dimensão sensual ou vegetativa. O ser humano é um animal – talvez o único – que não se contenta estritamente com sua dimensão biológica e, segue-se disso, que sua plena realização deve ser buscada, portanto, no domínio daquilo que os filósofos gregos chamavam de "alma". Contudo, essa atividade da alma deve estar de acordo com o mais excelente, o mais virtuoso em relação a nós, e deve se dar pela manutenção constante dessa disposição, desse hábito pelo excelente de acordo com nossas capacidades e necessidades, ao longo de uma "vida completa", isto é, como diz o próprio Aristóteles, "uma só andorinha não faz primavera". Isso significa tanto que infortúnios pontuais não são obstáculos que interditam nosso caminho para a felicidade, quanto que ela deve ser encontrada no hábito de tornar-se a si mesmo excelente.

É por isso que a felicidade não pode ser pensada senão em estreita conexão com a ética. Não à toa o tema da felicidade é o objeto principal de uma das obras fundantes da ética na filosofia ocidental. Ser feliz é tornar-se melhor. É por isso que ética e felicidade ou, ainda, ser ético e ser feliz são indissociáveis como meta última a almejar na vida humana. E é esse horizonte, composto por uma miríade de elementos, que fomos paulatinamente deixando de lado ou mutilando, em benefício de perspectivas mais simples ou fáceis, mas menos efetivas.

GABRIEL FERREIRA
professor do PPG de filosofia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

SEMPRE POR UM TRIZ

COMO EU SERIA FELIZ SE FOSSE FELIZ
WOODY ALLEN

A epígrafe que escolhi anuncia: a felicidade, desejada por todos, é inalcançável e relativa. E, do ponto de vista psicanalítico, a primeira notícia já não é boa: a psicanálise, a curto prazo, não tem contrato com a felicidade. Tem um compromisso sim com a verdade do sujeito. Se essa verdade vai deixar o paciente mais feliz ou infeliz, não é o principal problema. A questão é ajudá-lo, no caso de ele descobrir que não está satisfeito, a encontrar soluções mais eficazes.

Muitas vezes acontece que o paciente se queixa de ter saído da sessão pior do que entrou. Não nos cabe aliviar apressadamente seu sofrimento. Precisamos ajudá-lo a preparar-se, na medida em que se conhece mais, para lidar o melhor possível com o que a vida lhe colocar à frente.

Aí surge outra notícia desagradável: felicidade não é pra sempre. Então, a premissa da psicanálise passa a ser: quanto mais um indivíduo souber a respeito de sua verdade mais íntima, mais preparado estará para enfrentar o que a existência, governada pelo acaso, lhe trouxer, sempre levando em conta que, como diz o poeta, *Para sempre é sempre por um triz*.

Ao valorizar o autoconhecimento, a psicanálise não estará fazendo nada de diferente do que prescrevia Aristóteles em sua Ética: *A felicidade do sábio não pode ser destruída pela má sorte* (...) *assim como não pode ser aumentada pelas circunstâncias favoráveis*.

JUAREZ GUEDES CRUZ
Médico. Psicanalista e membro efetivo da SPPA

FELICIDADE COMO UMA PRÁTICA

Falar de felicidade é falar de um estado emocional desejado por todos. Sentimos felicidade quando estamos conectados com as pessoas que são importantes para nós, seja família, amigos ou pessoas com quem simpatizamos. Também sentimos felicidade quando estamos conectados aos nossos valores e ideais, e nos dedicamos a fazê-los florescer ao nosso redor. A felicidade é conjugada no tempo presente, pois é no agora que as emoções existem, são vivenciadas no corpo, alimentam nossa compreensão de mundo.

Falar de felicidade é falar de um estado emocional necessário para todos. A felicidade traz energia, traz esperança, faz o futuro ser possível, faz ansiarmos por construí-lo. Ela sinaliza que o que precisamos nesse momento está presente, e que isso é possível, e que somos aptos para acessar esse estado de contentamento.

Falar de felicidade é falar do que podemos fazer por nós e pelos outros, pois nossas ações são necessárias para nos aproximar desse estado e para proporcionar esse estado aos outros. Paradoxalmente, podemos atingir esse estado justamente ao deixarmos de nos preocupar conosco mesmos e agirmos em favor de outros, porque a generosidade é o exercício da abundância, ou seja, quanto mais fazemos outros felizes mais felicidade temos.

LEANDRO PIZUTTI
Psiquiatra, Psicoterapeuta, Mestre em Ciências da Saúde, Doutor em Psiquiatria e Ciências do Comportamento, Professor Sênior de Mindfulness

FELICIDADE E NEUROCIÊNCIA

Felicidade e Neurociência são áreas intrinsecamente complexas. A felicidade é muitas vezes caracterizada por seus componentes, como generosidade, gratidão e relações sociais positivas. As bases neurais, morfológicas e funcionais da felicidade são até o presente apenas tocadas na sua superfície.

Funções do sistema nervoso envolvendo respostas emergenciais, que estão sob forte pressão evolutiva de sobrevivência do indivíduo ou da espécie (como a inibição comportamental no medo, os comportamentos de luta, ou ainda as atividades sexuais), são mais conhecidas do que a felicidade, que envolve emoções com efeitos benéficos positivos de longo prazo sobre o desenvolvimento.

Extensas áreas do sistema nervoso central têm sido relacionadas à felicidade, como seria previsível. Existiriam estruturas no sistema nervoso dedicadas à felicidade, ou elas seriam as mesmas de emoções opostas, funcionando num *continuum* linear? Os estudos até o momento indicam que há uma especificidade. No entanto, as conclusões sobre a neurociência da felicidade são ainda muito limitadas, em função do número de trabalhos, pessoas estudadas (idade, sexo), e técnicas de análise de funções cerebrais. As estruturas neurais que têm sido consistentemente relacionadas à felicidade são o estriado ventral, o córtex pré-frontal, e o giro do cíngulo. Algumas delas estão envolvidas com prazer. Essas estruturas mantêm um balanço funcional com outras relacionadas a emoções e comportamentos opostos ao da felicidade, por exemplo, a generosidade envolve a inibição de comportamentos egoístas.

A Neurociência pode ser essencial para compreender e alcançar a felicidade.

ALDO B. LUCION

Professor Titular, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).
alucion@ufrgs.br

BEM-ESTAR, FELICIDADE E PSIQUIATRIA POSITIVA

No campo da psicologia positiva, o bem-estar é dividido em bem-estar eudaimônico (BEE) e bem-estar subjetivo (BES). O BEE, o qual também é chamado de bem-estar psicológico, está ligado à realização das potencialidades íntimas e consiste em alguns parâmetros, como relacionamentos positivos e autoaceitação. O BES, que também é chamado de bem-estar hedônico, está conectado à experiência de satisfação e tem um componente cognitivo (satisfação com a vida) e um componente afetivo (emoções positivas). Existem escalas validadas para mensurar esses diferentes tipos de bem-estar, inclusive com estudos de neuroimagem publicados para acessar os seus respectivos correlatos neuronais. É importante frisar, ainda, que a felicidade é algumas vezes vista como sinônimo de BES. No entanto, a tendência é considerá-la como o principal componente afetivo do BES. De fato, estudos de neurociências tendem a classificar a felicidade como o principal tipo de emoção positiva, já que seria uma das seis emoções básicas.

Um grande número de evidências científicas tem surgido mostrando que características psicológicas positivas, como propósito de vida, estão associadas a melhores desfechos em saúde, incluindo longevidade. Neste contexto, a chamada Psiquiatria Positiva busca estudar conceitos como emoções positivas, como a felicidade, bem-estar, resiliência, *recovery*; envelhecimento bem-sucedido, estratégias de *coping*, tendo como ênfase a promoção e a prevenção em saúde mental.

LEONARDO MACHADO

Professor de psiquiatria e psicologia médica da Universidade Federal de Pernambuco. Mestrado e Doutorado em Neuropsiquiatria pela POSNEURO-UFPE. Professor permanente da POSNEURO-UFPE. Preceptor da residência de psiquiatria do HC-UFPE.

JORNADA DO CELG 2020: INOVANDO COM FELICIDADE, CIÊNCIAS E PSICOTERAPIA

Estamos preparando a próxima Jornada do CELG! Vai ser em setembro do próximo ano, em Gramado. O tema da próxima jornada – felicidade, ciências e psicoterapia – traz em si algo de inovador, que é abordar o tema "felicidade". É o primeiro congresso da área da Psiquiatria a abordar o tema no Brasil.

Esse fato nos leva a uma reflexão. Por que motivo esse tema, que deveria ser tão presente e óbvio no nosso cotidiano como clínicos e terapeutas, acaba sendo relevado a segundo plano? Os pacientes nos procuram buscando, via de regra, a resolução de algum problema, agudo ou crônico, que estejam enfrentando, e ajuda profissional para vencê-lo. Mas, ultrapassada essa primeira batalha, normalmente surge o objetivo maior, que estava obstruído pelo problema clínico, que na maioria das pessoas aponta na direção da busca da felicidade. De uma forma ou outra, em nosso cotidiano, tentamos ajudar os pacientes a alcançá-la, seja com a compreensão dos mecanismos intrapsíquicos que dificultam atingir esse objetivo, servindo como desvios do caminho, seja pela otimização de hábitos ou comportamentos que observamos estarem atrapalhando o paciente.

É possível que esse tema seja alvo de algum preconceito. Por muito tempo, foi abordado continuamente por livros e palestras de autoajuda com baixo nível de cientificidade, porém com alto nível de apelo popular – quem não quer ser feliz, afinal? Isso possivelmente contribuiu para nos afastar do assunto, e buscar apenas a ciência referente ao tratamento dos transtornos mentais, um campo mais seguro e menos polêmico. Porém, há globalmente um aumento das pesquisas nas áreas de Psicologia e Psiquiatria positivas, e é isso que objetivamos com a escolha desse tema: trazer o que de melhor dispomos sobre a ciência da busca pela felicidade à Jornada.

Em sintonia com a ideia de inovação que está se estabelecendo como uma tradição na Jornada do CELG (por mais que tal afirmação pareça uma contradição em termos), também pretendemos abordar o uso das diferentes tecnologias digitais na nossa prática cotidiana. Vivemos numa época em que a tecnologia é onipresente: ocupa espaço em nossas casas, consultórios e mentes, e permeia a vida e os problemas dos pacientes de forma impensável há poucos anos. Por vezes nos vemos na situação de tentar entendê-la, " a tecnologia", como se fosse um objeto tão simples que pudéssemos classificar dicotomicamente como "boa" ou "má". Evidentemente, nada é tão simples. Com essa ideia, a nossa postura será a de tentar trazer esse tema de forma mais abrangente, abordando desde o uso de inovações tecnológicas no tratamento dos transtornos mentais, até o tratamento dos transtornos mentais que possam ser ocasionados pelo uso das tais inovações tecnológicas.

Paralelo a tudo isso, procuraremos manter o mesmo enfoque nos assuntos que nos são tradicionais – a Psicoterapia e a Psiquiatria Clínica –, sem detrimento a estes. São muitos desafios, e estamos trabalhando no programa. O CELG já iniciou a divulgação de alguns convidados confirmados, e vamos seguir divulgando novos nomes nos próximos meses. Esperamos que todos tenham uma ótima Jornada em 2020!

PALESTRANTES CONFIRMADOS

C. ROBERT CLONINGER

C. Robert Cloninger é o diretor no Instituto Anthropedia (o setor de pesquisa da Fundação Anthropedia) e é professor emérito de Psiquiatria, na Washington University Medical School, em Saint Louis (EUA). Recebeu títulos de Doutor Honoris Causa da Universidade de Umea em 1983 (doutor em genética) e da Universidade de Gothenburg em 2012 (Doutorado em Psicologia). É um pesquisador altamente citado, tendo publicado 11 livros e mais de 600 artigos científicos.

KEVIN CLONINGER

Kevin Cloninger, PhD, é o Diretor Executivo da Anthropedia Foundation, uma organização sem fins lucrativos dedicada a promover a saúde e diminuir as taxas de doenças relacionadas ao stress e ao estilo de vida através de educação e pesquisa científica. O Dr Cloninger orientou a pesquisa e o desenvolvimento do inovador programa de formação e certificação de profissionais para o trabalho do bem-estar da Anthropedia Foundation.

MARK SOLMS

O professor Mark Solms é psicanalista e diretor de neuropsicologia da Universidade de Cape Town. É um dos fundadores da Sociedade Psicanalítica da África do Sul, onde atualmente é diretor de formação psicanalítica. É fundador da Sociedade Internacional de Neuropsicanálise e cofundador da revista Neuropsychoanalysis. É coordenador do comitê de pesquisa da Associação Psicanalítica Internacional. Já recebeu diversos prêmios de associações médicas, psiquiátricas e psicanalíticas. Publicou 350 artigos em revistas neurocientíficas e psicanalíticas e é autor de 8 livros.

LIVRO

É com muita satisfação que divulgamos o lançamento do livro "Viver Melhor na Escola: experiências de formação e promoção da saúde" com os resultados do Programa de Extensão contemplado no edital PROEXT 2015-16. O programa foi iniciado e coordenado durante dois anos pelas professoras Olga Garcia Falceto e Ana Margareth Bassols (Departamento de Psiquiatria FAMED/UFRGS e Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência HCPA), sendo realizado em parceria com as equipes da Estratégia Saúde da Família da UBS Santa Cecília-HCPA e vários colegas de outras unidades da UFRGS e instituições da comunidade. A experiência prévia em consultoria escolar desenvolvida pelo Departamento de Psiquiatria desde os anos 70 foi incluída e valorizada, assim como a experiência do Instituto da Família, instituição de ensino de psicoterapia localizada na área de abrangência da UBS. Ambas foram referência para identificar a necessidade de vincular o trabalho com a rede de saúde básica, regionalizando a consultoria para melhor utilizar os recursos necessários. A consultoria foi, então, organizada obedecendo ao critério da regionalização da saúde, e, assim sendo, passaram a compor o programa seis escolas estaduais e três escolas infantis. Outra novidade foi a inclusão de encontros semanais (1 hora) com todas as escolas e consultores em roda de conversa, identificando problemas e desenhando intervenções em conjunto, e posteriormente avaliando-as e corrigindo-as. O livro apresenta as ações interdisciplinares e interinstitucionais articuladas desenvolvidas desde 2011, e têm por objetivo comum a promoção e proteção da saúde do escolar, o desenvolvimento de uma cultura da paz nas escolas públicas do território da UBS Santa Cecília, em consonância com as diretrizes das Políticas de Saúde e Educação.

ANA MARGARETH BASSOLS E OLGA FALCETO

"VIVER MELHOR NA ESCOLA: EXPERIÊNCIAS DE FORMAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE"

Organizadores: Adriane Vieira, Ilaine Schuch, Janaína O Steiger, João Henrique Kolling, Leila Rechenberg, Rosemarie G Tschiedel.

Editora FORMA, 2019

DON'T STARVE **TOGETHER**

SCAN ME

Brincar é uma das principais atividades da infância. Através de brincadeiras, as crianças têm a oportunidade de formular estratégias, aprender através de seus erros e acertos e reformular seu planejamento para novas ações. Brincando, as crianças interagem entre si e experimentam diferentes situações e emoções. Talvez a principal diferença entre o brincar e o jogar é que, enquanto as brincadeiras são atividades lúdicas mais "livres", nos jogos a presença de regras e objetivos pré-definidos guia os jogadores ao longo da atividade.

Jogos e brincadeiras se relacionam intimamente com a cultura na qual estão inseridos e ajudam a integrar objetos e fenômenos da realidade externa com aspectos do mundo interno. Dessa forma, quando muda a cultura, também muda o brincar e o jogar. Com o avanço tecnológico, o surgimento de jogos eletrônicos, ou *games*, acrescentou complexidade nas possibilidades associadas aos jogos. O surgimento da internet proporcionou novas interações, com um número ainda maior de jogadores, que passaram a poder se conectar com outras pessoas de qualquer lugar do planeta e a qualquer hora. Atualmente, os jogos eletrônicos são uma forma extremamente frequente de lazer, não apenas para crianças, mas também para adolescentes e adultos.

Os jogos eletrônicos, assim como outros jogos não eletrônicos, desencadeiam uma série de emoções no jogador. Existem evidências sugerindo que diversos benefícios podem ser alcançados através desses jogos. Devido à possibilidade de criação, como em jogos em que se é possível desenhar e construir, esse estímulo pode estimular a criatividade do indivíduo. Outros *games* exigem coordenação motora e visual, o que pode auxiliar no desenvolvimento de uma melhor orientação visuoespacial. Ainda, alguns jogos propõem a resolução de *puzzles*, enigmas e solução de problemas, o que torna possível o desenvolvimento de maiores habilidades cognitivas e melhor desempenho acadêmico/escolar. Para além do aspecto cognitivo, também existem jogos que permitem decisões de cunho ético e moral, o que leva o jogador a se questionar sobre essas questões.

A imersão no mundo virtual que alguns jogos proporcionam leva a uma conexão entre jogador com seu personagem muitas vezes difícil de compreender por quem está de fora. Os gráficos, os mecanismos de recompensa e as possibilidades *in game* são amplificadas, de propósito, por desenvolvedores de jogos, para manter o indivíduo conectado e ativo. Por outro lado, mais recentemente também alguns jogos são desenvolvidos no intuito de detectar, por exemplo, níveis de medo e ansiedade de um jogador para guiá-lo ao longo de um tratamento. Menos audacioso, mas também interessante, alguns jogos retratam personagens que precisam lidar com sintomas ansiosos, depressão e mesmo alucinações, colocando o jogador em uma posição empática em relação ao personagem, ou mesmo em relação a seus próprios sentimentos e de pessoas que o cercam na vida virtual ou fora dela.

Como diversos outros jogos eletrônicos, *Don't StarveTogether* é disponível em diversas plataformas (videogames e computadores), sendo possível jogar *online* ou *offline*. Graficamente é em estilo desenho, com um design bastante bonito e único, que mistura aspectos mais sombrios com uma interface cômica. O jogo original, *Don't Starve*, lançado em 2013, tem um nome bastante sugestivo. O objetivo principal é basicamente manter-se vivo em um ambiente hostil, em que um possível desfecho é a inanição. Para começar, o jogador tem diversas opções de personagem para escolher, cada um com suas características específicas, algumas ajudando e outras atrapalhando a busca pela sobrevivência. Para isso, é necessário manter três atributos em níveis elevados durante a partida: "Saúde", "Sanidade" e "Fome". O jogador inicia em um mundo desconhecido, sem recursos próprios. Dessa forma, é preciso buscar matérias-primas para a confecção de itens e materiais necessários para seguir vivo. A cada partida, o mundo é renovado e nunca é o mesmo, uma vez que o algoritmo para o surgimento do mapa que o jogador deverá explorar inclui um processo aleatório.

Ao longo do jogo, é essencial aprender a enfrentar diversas adversidades, dentre elas falta de comida, escuridão, frio, umidade, calor. Inimigos também estão à solta, e podem atacar com uma frequência maior do que a desejável. Assim, o jogador se vê em um mundo adverso, em que a transformação desse ambiente razoavelmente hostil em um mundo habitável é realizado através da exploração e adaptação nesse mundo. Às vezes é possível mudar o ambiente, mas na maioria

é preciso aprender a tolerar a frustração, evitar os mesmos erros e se preparar para novos desafios. O processo de conseguir se defender e construir ferramentas para explorar o mundo demonstra ser uma experiência recompensadora e que nos leva a desejar por mais experiências e novidades. Nem tão diferente assim de nossas vidas *offline*.

No jogo, passa a ser imprescindível aperfeiçoar habilidades para aguentar as agruras daquele universo. Por exemplo: conforme o personagem vai perdendo o atributo "Sanidade", alucinações gradualmente vão surgindo para dificultar a vida do jogador. Ele terá que descobrir por si só a melhor forma de resolver esse problema. Da mesma forma, como será possível saciar sua fome, ou manter sua saúde? Através da busca por alternativas e soluções, pode-se aos poucos perceber o que funciona ou o que não funciona. *Don't StarveTogether* acrescenta uma variável extremamente interessante na equação da sobrevivência: a cooperação. A possibilidade de jogar com outras pessoas torna possível novas formas de explorar o mundo e aumentar as chances de sucesso. Discutir possíveis estratégias com os companheiros, já experimentadas por eles, ou a serem experimentadas, passa a ser imperativo para aplicá-las em seguida. Na ausência de pais ou mesmo irmãos para guiar a exploração do mundo, amigos são muito bem-vindos. Feliz ou infelizmente, apesar de todos os esforços, no fim o personagem inevitavelmente irá morrer. Pode ocorrer no primeiro dia de jogo ou em qualquer outro, mas isso sempre acontecerá. Faz parte do jogo a transitoriedade, em que as qualidades, defeitos, conquistas e derrotas chegam ao fim. Fica a experiência e o prazer de ter compartilhado uma atividade divertida.

Os jogos virtuais são fontes interessantes de informação sobre o comportamento das pessoas, o que pode ser explorado em busca de maior conhecimento e compreensão. Como um indivíduo específico se comportaria em *Don't StarveTogether*? Sairia ele a explorar o mundo em busca de novos recursos, perigos e aventuras, ou ficaria mais perto de sua "base" original em busca de segurança e aperfeiçoamento de estruturas? Como ele lida com as frustrações dentro do jogo? Como ele interage com os demais jogadores? São perguntas que podem ajudar a compreender a atração pelo jogo e o funcionamento da personalidade do jogador, possivelmente também em sua vida *offline*. Assim, talvez seja possível entender quais estratégias são usadas pelo indivíduo para não sofrer inanição, e que a cooperação pode ser uma saída saudável e desejável para resolver os problemas e frustrações presentes na vida.

VITOR BREDA

Médico Psiquiatra. Especialista em psicoterapia de orientação analítica pelo Centro de Estudos Luís Guedes.

Mestre em Ciências Médicas: Psiquiatria pela UFRGS. Doutor em Psiquiatria e Ciências do Comportamento pela UFRGS. Membro do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas (GEAT).

DAS LEITURAS QUE TOCAM

Fui convidada a participar desta edição do jornal, cujo tema é a próxima Jornada de Psiquiatria do CELG. O foco do evento será na felicidade em seus diversos horizontes. O convite? Ah, das coisas que adoro escrever: um livro que tenha me tocado. Logo encontrei na memória: "O arroz de Palma", de Francisco Azevedo**. Essa é uma obra que me propiciou o sentimento de conhecer as personagens como se fossem da família. Aquele encontro com gente de perto, que acolhe na voz, na conversa, e nos dá intimidade com suas lembranças.

Quem narra é Antônio, em primeira pessoa. O ponto que dá origem à história começa no segundo capítulo: o casamento dos seus pais, José Custódio e Maria Romana, em Portugal. Depois da cerimônia, Palma, sua tia paterna, decide juntar todos os grãos de arroz atirados aos noivos, na 'abençoada chuva de arroz', torrencial, feita de 'punhados e mais punhados'. Fez-se 'chuva branca que não parava'. Como se fosse colheita, ela junta grão por grão, e coloca todos em um saco de estopa, que leva aos recém-casados como seu presente pelo matrimônio. A reação de José Custódio é de raiva, desdenhando do arroz ofertado pela irmã, coisa de menor valor. A esposa, Maria Romana, mantém a posição firme de que aceitarão o presente. O arroz torna-se a alma dessa família. E a alma da narrativa, também: ele é o fio condutor das gerações e dos capítulos, permeando as histórias que Palma conta para Antônio. E ele, para nós. Neste contar, faz-se o vínculo entre quem narra e quem escuta. Entre quem narra e quem lê.

A felicidade está no horizonte das personagens. O ritual da chuva de arroz tem como simbolismo desejá-la ao casal: Palma entende que não basta atirar os grãos nos noivos, é preciso que a intenção seja materializada, tangível. O saco de estopa, que contém os grãos, um a um, simboliza eternizar o ritual, fazer dele objeto a ser guardado e lembrado. Talvez Palma acredite que, falando em felicidade, cada mínima parte seja única. Cada grão faça a diferença. José Custódio não aceita o presente de casamento; acha um absurdo, aliás. Quer algo material, não simbólico. Coisa de verdade, ora bolas! Quem acessa a importância da iniciativa é sua esposa, Maria Romana. Aceita e define que o saco de estopa ficará na família. Ainda bem. Ela entende que cada grão importa, e que o aspecto prosaico de uma intenção como a de Palma pode não contemplar pujança material, mas dá a chance do afeto que permanece.

A unidade, o pequeno gesto, a experiência em si: todos esses elementos estão representados no arroz. Ao refutar o presente, José Custódio comunica aceitar a felicidade só quando essa vier grande, inteira, não feita de partes; pronta, ao invés de crua. Macia, ao invés de rija. Não está interessado em algo 'sem sentido', 'sem propósito', 'sem uso'. Grãos guardados em um saco de estopa? Para quê? Mal sabe ele. Felicidade não vem pronta, precisa de preparo, dedicação, tempo de vida com o foco em dar sentido aos grãos. E valorizando cada um no conjunto.

No curso da história, o leitor percebe que o saco de estopa é cheio de potenciais, e sua importância não está apenas em simbolizar: o arroz é ingrediente de verdade, e será aproveitado para refeições familiares e para a comunhão entre outros casais, como Antônio e Isabel. É a história da família, sendo transmitida e zelada por Palma. E, depois, por Antônio, herdeiro do arroz e das recordações.

O contar histórias, na força inerente de quem conta e de quem escuta, promove um elo. Os relatos de Palma para Antônio, nos momentos em que ele escuta voz da tia percorrendo lembranças, mostram o quanto são relevantes essas vivências. As histórias de Palma formam Antônio para a vida, são momentos em que ela se dedica a contar; ele, a escutar. Momentos que, grão a grão, reforçam o vínculo entre tia e sobrinho.

A unidade e o conjunto, o contar e o escutar histórias, o formar e o manter laços. Todos esses pares são ingredientes da experiência de felicidade ou da busca por ela, nesta obra. Para mim, "O arroz de Palma" é uma leitura que acolhe e faz sentir.

** "*O arroz de Palma*", Francisco Azevedo. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2012. 6ª edição.

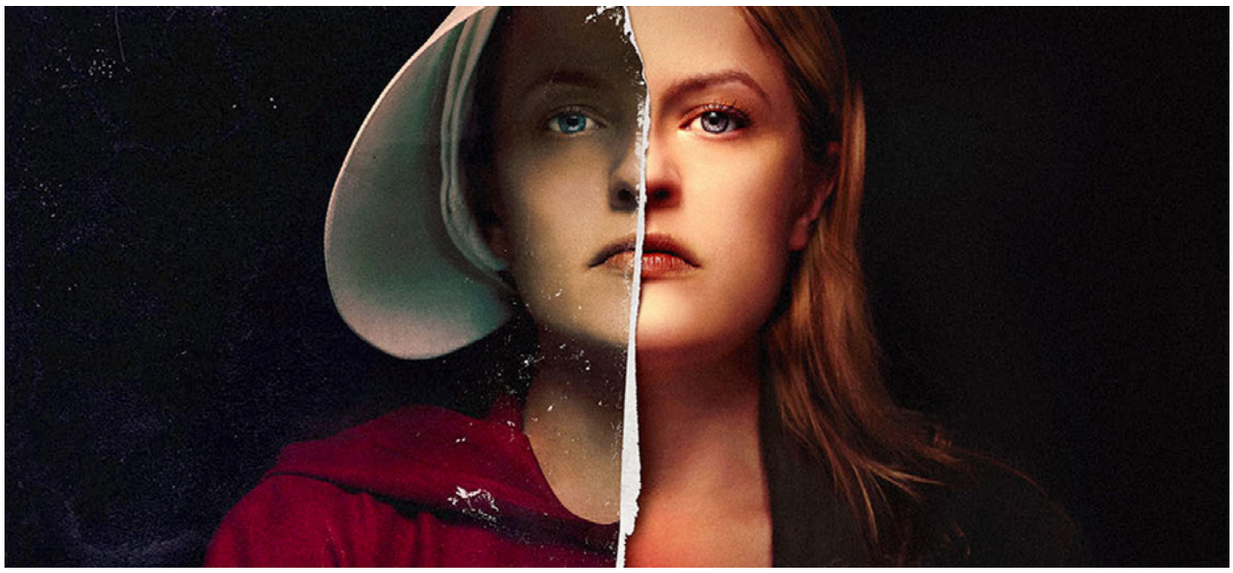
Querida Olympia

A sua saude e de toda a sua Familia, é o que deseja o meu coração.

Não posso de maneira alguma descrever a alegria que inundou o meu coração, ao receber a tua tão desejada carta, que me acho impossivel de escrever estas phrases, ou que o prazer que de mim se apoderou é tão forte, que não sei de que maneira ei de

BETINA MARIANTE CARDOSO

Médica Psiquiatra e psicoterapeuta. Mestre em Psiquiatria (UFRGS/2008) e em Literatura (PUCRS/2016). Autora da Dissertação de Mestrado em Teoria da Literatura "À moda da casa: a cozinha como espaço físico e simbólico em '*O arroz de Palma*', '*Por que sou gorda, mamãe?*' e '*Quarenta dias*'", sob orientação da Profa. Dra. Maria Eunice Moreira. Foi fundadora e editora da Casa Editorial Luminara, em Porto Alegre, de 2008 a 2018.



UM OLHAR PARA **THE HANDMAID'S TALE**

Quantos *spoilers* tu recebes por dia? Quero muito falar contigo sobre o que a June fez no último episódio! Assim começa a sessão de uma adolescente aficionada por séries. Mal sabia ela que tinha ali outra fã das difundidas séries, mas principalmente daquela história. Ao receber o convite para escrever para o Jornal do CELG, lembrei-me da mesma reação daquela sessão. Então, convido-os a dividir comigo algumas ideias sobre The Handmaid's Tale.

Traduzido para o português como O Conto da Aia, a série americana criada por Bruce Miller é baseada no romance homônimo da canadense Margaret Atwood, de 1985. A história versa sobre a derrubada do governo norte-americano por fundamentalistas religiosos e a implantação da República de Gilead, uma sociedade dividida em castas sociais em que as mulheres são agressivamente dominadas e sujeitas às condições estabelecidas ao grupo ao qual são destinadas a pertencer. Um desses grupos é composto pelas aias: mulheres férteis, identificadas pelas vestimentas vermelhas da cor do sangue e chapéus brancos de grandes abas, que as impedem não só de ver, mas também de serem vistas. São designadas às famílias dos comandantes, que são os líderes políticos dessa sociedade e suas inférteis esposas. Sob a justificativa religiosa, as aias são submetidas às cerimônias que são realizadas mensalmente no seu período fértil. Nelas, são lidas passagens da bíblia que justificariam que tal atrocidade acontecesse, verdadeiros estupros ritualizados a fim de gerar filhos que seriam arrancados delas para serem dados ao casal a que a aia pertencia.

A série destaca a história de June, a aia destinada ao casal Serena Joy e Fred Waterford. Por pertencer a esse comandante, ganha o nome de seu dono, Offred e sua identidade anterior é totalmente negada. Em Gilead, as mulheres perdem todo e qualquer direito civil, sendo impedidas de trabalhar, controlar suas finanças, ler ou informar-se de notícias, e são arrancadas de suas famílias e filhos. June era uma editora, casada e mãe. Seu marido, Luke, sobrevive à guerra civil instaurada, e Hannah, filha do casal, é levada para Gilead, onde passa a ser criada por uma família local. Na casa onde vive com os Waterford, conhece Nick, o homem de confiança do comandante, por quem se apaixona e acaba por dele gerar uma filha. Acobertada por Serena, a gestação é levada adiante sob a prerrogativa de ser Fred o pai da bebê, visto que, mesmo depois de várias cerimônias, June não engravida do comandante. Vale destacar que uma possível infertilidade masculina nunca era considerada. A história vai mostrando o processo de conversão a que as mulheres são submetidas, obrigando-as a adaptar-se às novas regras e papéis a que estão destinadas, sob pena de castigos rígidos e extremamente agressivos. No geral, toda e qualquer pessoa que descumprisse o estabelecido pelos homens que estavam no comando de Gilead eram executados.

Para sobreviver a essa ditadura que se instaura, June busca incessantemente manter sua sanidade mental.

Mas como fazer isso? Como encontrar pequenos momentos de felicidade onde pudesse sustentar-se em meio a tamanho caos? O que me vem à mente como uma das possibilidades de resposta para tais questionamentos é que são os vínculos que June mantém com sua história que impulsionam sua vontade de seguir viva mesmo diante de tantas adversidades. Vale-se disso para seguir adiante, para ter objetivos a cumprir. Seus mais preciosos bens são suas filhas, e para salvá-las agarra toda e qualquer oportunidade. Hannah, fruto do amor com Luke; Nichole, fruto do amor com Nick, o único homem de Gilead que investiu um olhar diferente do comum: reconheceu-a como uma mulher, e não apenas como uma reprodutora, colocando-se, por isso, em risco também.

Nos piores momentos que vivia, como nas ditas cerimônias, June buscava suas lembranças, pequenos momentos de felicidade que recordava de sua vida pretérita com a filha. O cheiro, os cuidados que tinha com a menina, como se aquelas imagens a penetrassem, penetrassem sua mente para ajudá-la a esquecer a invasão que sofria naqueles momentos. Como se em tais instantes só existisse sua realidade psíquica, porque somente essa era capaz de protegê-la de tamanha agressão. Penso em uma constante luta de suas pulsões de vida e de morte e em como ambas eram necessárias para fazê-la suportar aquela realidade externa. A total desesperança diante do destino imposto *versus* a força vital que a protegia do desespero. Freud[1], já em 1915, reconhecia que o amor e o ódio coexistiam e afirmava a importância da agressividade na estruturação do psiquismo e na preservação da espécie. Zimerman[2] (2010) corrobora a inseparabilidade entre amor e ódio e refere que, seja por estímulo interno ou externo, ambos podem sofrer transformações e, assim, complementarem-se.

June, apesar de ser uma personagem complexa, com diferentes facetas, tem como uma de suas características a afetividade. Cuida e defende as amigas que se encontram na mesma situação de escravidão sexual que ela e ainda consegue empatizar com Serena Joy, compreendendo seu demérito pelo simples fato de ser mais uma mulher naquela sociedade extremamente machista, por ser ela mais uma mulher sem voz. Por outro lado, tem como marca seu olhar. Em diferentes episódios, é através de seus olhos que vemos refletida toda a raiva, todo seu lado agressivo, vingativo inclusive, mas que, em minha opinião, foi necessário para movê-la contra os extremismos de Gilead.

Talvez seja a dualidade de June um dos pontos que faz com que fixemos nosso olhar ao dela. Não só como espectadores, mas principalmente como pessoas que vivem em uma época de desconsideração da alteridade, temos em The Handmaid's Tale um encontro com as dualidades presentes em nós mesmos, sejam elas políticas, religiosas e/ou sociais. Impressiona a série ser baseada em um texto escrito há cerca de 30 anos e, ainda assim, ser tão atual. Parece-me impossível dissociar o tema do momento de radicalismos que vivemos; um contexto de guerras ideológicas em que aquele que tem pensamentos diferentes é percebido como inimigo. Desta forma, ao contrário do que se esperaria, aproximamo-nos de Gilead em vários aspectos.

Ao narrar sua história na série, June me fertilizou. A paciente e seus *spoilers* me fertilizaram. Como psicoterapeutas psicanalíticos, entendo que precisamos permitir que as histórias nos fertilizem. Só assim me parece possível ajudarmos nossos pacientes a (re)contarem suas histórias, buscando, junto a eles, gerar um final de menor sofrimento. A série está na sua terceira temporada e já tem prevista uma próxima. Não sabemos o que está por vir em Gilead. Da mesma maneira, não sabemos o que nos espera em cada nova sessão...só assistindo ao próximo "episódio".

Aos que já conhecem June, provavelmente tiveram suscitados sentimentos distintos dos meus. Aos que ainda não a "olharam", espero que esse breve *spoiler* possa tocá-los de alguma forma. The Handmaid's Tale não é apenas uma história sobre mulheres ou para mulheres. É sobre pessoas e para pessoas que reconhecem que ainda vivemos problemas entre gêneros, entre religiões, entre ideologias. É uma série para homens e mulheres que entendem que diferenças existem, mas que diferente não é sinônimo de desigual, e que essa desigualdade precisa ser reconhecida e conversada.

Freud, S. (1915) Considerações atuais sobre a guerra e a morte. *In: Obras Completas.* São Paulo: Companhia das Letras, v.12, 2018.

Zimerman, D. Os Quatro Vínculos: amor, ódio, conhecimento, reconhecimento na psicanálise e em nossas vidas. Porto Alegre: artmed, 2010.

CAROLINA SILVEIRA CAMPOS
Psicóloga
Especialista em Psicoterapia Psicanalítica pelo CELG
Membro Aspirante em Seminário SPPA

CIGARRO ELETRÔNICO: A ARMADILHA QUE PODE SER FATAL

O tabagismo é a principal causa de mortes evitáveis em todo o mundo. Nos últimos anos, houve uma tendência em vários países de redução nas taxas de tabagismo, sendo o Brasil um exemplo de sucesso. Contudo, a nova tecnologia dos vaporizadores ou cigarros eletrônicos, também chamados de Electronic Nicotine Delivery Systems (ENDS) têm atraído novos adeptos, especialmente entre o público jovem, com promessas de potenciais substitutos ao cigarro industrializado e menores danos à saúde.

O acesso fácil, os anúncios tentadores, a disponibilidade de mais de 8.000 aromas – incluindo os de doces, frutas, refrigerantes e álcool – ajudaram a tornar os vaporizadores mais atraentes para os adolescentes. Por isso, no Brasil existe um receio de que o grande avanço na redução de 40% nos dependentes de tabaco, em pouco mais de uma década, seja ameaçado com a entrada sedutora dos cigarros eletrônicos, muito embora a sua comercialização no nosso país esteja proibida desde 2009. Recentemente, o governo americano analisa proibir vaporizadores com aromas, justamente pelo maior risco de adição em jovens. Inicialmente comercializados na China desde 2003, os vaporizadores chegaram ao mercado europeu e norte-americano em 2006. Esses produtos são acoplados a uma bateria e funcionam de forma eletrônica, liberando aerossóis através do aquecimento de um líquido, óleo ou resina, que podem conter nicotina e *Cannabis*, dentre outras substâncias. Alguns dos solventes, como os de glicerina e propilenoglicol, quando expostos a altas temperaturas geram compostos tóxicos como o formaldeído, o acetaldeído e a acetona. Além disso, estudos têm demonstrado que os vaporizadores liberam altos níveis de metais pesados, que são citotóxicos e carcinogênicos.

Nos Estados Unidos, 37% dos alunos do 12º ano relataram uso dos cigarros eletrônicos em 2018, contra 28% no ano anterior. Em 2019, as taxas foram ainda maiores, com mais de 5 milhões de jovens relatando ter usado cigarros eletrônicos nos últimos 30 dias, e quase um milhão relatando uso diário. No Brasil, embora os dados ainda sejam escassos, eles apontam que, entre

2012 e 2013, 4,6% dos fumantes adultos fizeram uso de cigarros eletrônicos nos últimos 6 meses. Em estudantes de uma universidade, houve o relato de que 2,7% deles haviam experimentado, e 0,6% fazia uso regular dos vaporizadores ao longo de 2015.

Muitas pesquisas têm demonstrado que o uso dos cigarros eletrônicos aumenta as chances de os adolescentes tornaram-se dependentes de nicotina, inclusive com um risco potencialmente maior de uso de outras substâncias psicoativas. Apesar de existirem alguns estudos sugerindo uma associação entre o uso de cigarros eletrônicos e a interrupção ou redução do tabagismo, existem vários outros estudos que não só demonstraram o contrário, como também relataram maior consumo concomitante de cigarros eletrônicos e convencionais.

Cabe salientar que, no início de 2019, começaram a surgir os primeiros relatos de uma doença pulmonar associada ao uso dos vaporizadores,conhecida como EVAPI (*Eletronic Cigarettes Vaping Associated Pulmonary Injury*), que até 5 de novembro de 2019 teve 2.051 casos relatados ao CDC (*Center for Disease Control)* e 39 mortes confirmadas. Quase 70% dos casos eram do sexo masculino, e 80% tinham menos de 35 anos. A sua patogênese ainda não é conhecida, mas o que se sabe até o momento é que o THC (tetraidrocanabinol) – principal substância psicoativa presente na *Cannabis* – foi encontrada na maioria das amostras, além do acetato de vitamina E. A EVAPI parece ser uma forma de lesão pulmonar aguda com diferentes achados patológicos, tais como pneumonite fibrinosa aguda, dano alveolar difuso, pneumonia e hemorragia alveolar difusa, sugerindo que mais de um mecanismo de lesão pode estar envolvido.

Os vaporizadores foram comercializados como redutores de danos à saúde e divulgados como um possível tratamento para a cessação do tabagismo. Estudos iniciais patrocinados pela indústria do cigarro demonstraram essas finalidades. Porém, com o desenvolvimento de novos estudos, percebeu-se que o potencial de danos gerados pelo consumo de vaporizadores é bem maior do que o inicialmente pensado; e, em termos de cessação do tabagismo, tem ocorrido a troca (parcial ou total) do cigarro convencional pelo cigarro eletrônico, sem que haja benefício cientificamente comprovado para a saúde. As recomendações do CDC são de que, até que se saiba mais sobre as causas do EVAPI, esses dispositivos não sejam utilizados, especialmente aqueles contendo THC.

BIBLIOGRAFIA

Gotts JE, Jordt SE, McConnell R, Tarran R. What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ 2019; 366:l5275.

Cullen KA, Gentzke AS, Sawdey MD, et al. e-Cigarette Use Among Youth in the United States, 2019. JAMA. Published online November 05, 2019. doi:https://doi.org/10.1001/jama.2019.18387.

ALEXANDRE KIESLICH DA SILVA.

Residência em Psiquiatria de Adição pelo HCPA. Mestre em Ciências da Saúde pela UFGRS. Professor do Curso de Medicina da UNIVATES. Diretor de Divulgação do CELG.

NATHÁLIA JANOVIK

Psiquiatra especialista em Dependência Química formada pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA); Psicoterapeuta de Orientação Analítica formada pelo Centro de Estudos Luis Guedes (CELG); Formação em Terapia Comportamental Dialética (DBT) pelo Behavioral Tech Institute.

NOTÍCIAS DO **CELG**

Além de grandes amigos, Alexandre e eu somos psiquiatras jovens, curiosos e motivados. De algum tempo pra cá, temos partilhado as alegrias e angústias nossas de cada dia, aquelas mesmas que entendemos serem inerentes ao processo de amadurecimento profissional. E, ao ritmo contagiante dessas construções diárias, fomos convidados para estarmos à frente da Diretoria de Divulgaçãodo CELG, o que tem sido motivo de orgulho, alegria e conversas empolgantes!

Nossa proposta para os próximos dois anos é enriquecer ainda mais a identidade do CELG, através da divulgação de conteúdos de valor, com alcance cada vez maior de pessoas, ampliando a rede de contato com a comunidade, e fortalecendo aquela que já existe. Assim, manteremos o perfil do CELG no **Facebook**, **Instagram** e **Youtube**, que já se tornaram uma das principais formas de levar as novidades da instituição aos seus leitores. Criamos o perfil da **Jornada CELG 2020 no Instagram**, que será um canal exclusivo para acesso às informações e atualizações do evento – a propósito, se você está lendo essa página e ainda não segue o nosso perfil, convidamos para que nos acompanhe por lá também! Ainda, estão sendo reformuladas as estruturas de encaminhamento do **Centro de Atendimento Psicoterápico (CAP)** do CELG, de forma a torná-lo mais acessível e amplamente divulgado, tanto para profissionais quanto para pacientes. O **sócio-destaque** ganhará ainda mais visibilidade, de forma a prestigiar a capacidade técnica e criativa dos nossos associados em tantas diferentes vertentes!

Preservar as tradições também é uma marca registrada da nossa instituição, que em 2019 completou 60 anos muito bem vividos! Assim, além da consagrada **Jornada CELG**, a nova diretoria mantém-se mobilizada para levar aos profissionais de Saúde Mental seus destacados cursos de formação e atualização. Lembramos aqui que estão abertas as inscrições para o **Curso de Formação e Atualização em Psicoterapia de Orientação Analítica**, bem como para **o Curso de Formação Teórico-Prática de Terapia Cognitivo-Comportamental**, todos com início em março de 2020. Também para o próximo ano, a diretoria do CELG mantém ativo o **Projeto Sócio-Professo**r, em que os sócios são convidados a enviar as suas propostas de atividades científicas, de forma a disseminar conteúdo de qualidade e a ampliar a integração associativa.

A diretoria é nova, mas a fórmula de trabalho é antiga: construção coletiva formada por pessoas interessadas em ver o CELG experimentar a maturidade sexagenária de hoje com a vitalidade transformadora de sempre!

ALEXANDRE KIESLICH DA SILVA.
Psiquiatra com residência em Adição pelo HCPA. Diretor de Divulgação do CELG.

NATHÁLIA JANOVIK
Psiquiatra e Psicoterapeuta.
Diretora de Divulgação do CELG.