



*O amanhã será melhor que hoje.*

**Frase da acompanhante de um paciente do sexto andar do Hospital São Lucas**

## **Depressão – Autor desconhecido**

Estudando sobre a depressão trazemos aqui um resumo dos meios de prevenir essa patologia, mais mental do que física, que traz sérios prejuízos para a vida. Citamos vários itens que podem evitar a depressão. RELIGIOSIDADE: o estudo de uma religião esclarecida traz a conformação, o sentimento de fraternidade e perdão. Ajuda a aceitação de doenças, deficiências e morte de entes queridos. Sabendo que tudo é temporário e que nenhuma dor, carência, deficiência ou doença é eterna, torna-se mais fácil a vivência na terra. PERDA DO ORGULHO: a criatura com orgulho acentuado possui muita abertura para a depressão. Ofende-se facilmente, isola-se das pessoas com quem não se afina e sente-se vítima do mundo sem nunca praticar a auto análise necessária para um maior entendimento das situações. A humildade não nos dá brechas para ofensas ou mágoas inúteis. PERDA DO EGOCENTRISMO: pessoas muito centradas em si mesma, sofrem demasiadamente quando não recebe atenção que acha que merece. Criança ou jovem muito mimados não conseguem aceitar a indiferença do mundo aos seus desejos. Esta é uma das grande causadora dos estados depressivos. Quando direcionamos nossas atenções aos outros sentimo-nos felizes ao sermos úteis e esquecemos das próprias dores. TRABALHO: a mente ocupada num trabalho que traz prazer e recompensa (mais emocional do que financeira) não dá abertura para se deprimir. OTIMISMO: um dos melhores fatores antidepressivo é o otimismo, porque a criatura observa o mundo que a rodeia de forma sempre positiva o que impede que nasçam, em si, focos de baixo estima, que gera a depressão. PERDÃO: o ato de perdoar não é apenas uma recomendação religiosa, é mais uma atitude terapêutica e preventiva contra males maiores do que o mal recebido. O esquecimento do mal é atividade de um coração generoso. Perdoar a si mesmo é entender que errar faz parte do crescimento, é aceitar a sua condição humana. ACEITAÇÃO: aceitar o que é inevitável na vida, como a morte de um ser querido, perda da juventude; deficiência física ou invalidez. Também mudança de nível social, de ambiente etc. A aceitação é também compreensão que tudo que acontece ao nosso redor é instrumento para amadurecimento espiritual. FÉ : quem possui muita fé em si mesmo e em Deus possui a maior vacina contra a depressão pois ela é o oposto de todos os sintomas que trazem a doença. Enfim, todo sofrimento do homem tem origem no afastamento de sua luz interior. Portanto, busque o auxílio divino, busque a felicidade. Você merece!



*O amanhã será melhor que hoje.*

**Frase da acompanhante de um paciente do sexto andar do Hospital São Lucas**

## **Depressão – Autor desconhecido**

Estudando sobre a depressão trazemos aqui um resumo dos meios de prevenir essa patologia, mais mental do que física, que traz sérios prejuízos para a vida. Citamos vários itens que podem evitar a depressão. RELIGIOSIDADE: o estudo de uma religião esclarecida traz a conformação, o sentimento de fraternidade e perdão. Ajuda a aceitação de doenças, deficiências e morte de entes queridos. Sabendo que tudo é temporário e que nenhuma dor, carência, deficiência ou doença é eterna, torna-se mais fácil a vivência na terra. PERDA DO ORGULHO: a criatura com orgulho acentuado possui muita abertura para a depressão. Ofende-se facilmente, isola-se das pessoas com quem não se afina e sente-se vítima do mundo sem nunca praticar a auto análise necessária para um maior entendimento das situações. A humildade não nos dá brechas para ofensas ou mágoas inúteis. PERDA DO EGOCENTRISMO: pessoas muito centradas em si mesma, sofrem demasiadamente quando não recebe atenção que acha que merece. Criança ou jovem muito mimados não conseguem aceitar a indiferença do mundo aos seus desejos. Esta é uma das grande causadora dos estados depressivos. Quando direcionamos nossas atenções aos outros sentimo-nos felizes ao sermos úteis e esquecemos das próprias dores. TRABALHO: a mente ocupada num trabalho que traz prazer e recompensa (mais emocional do que financeira) não dá abertura para se deprimir. OTIMISMO: um dos melhores fatores antidepressivo é o otimismo, porque a criatura observa o mundo que a rodeia de forma sempre positiva o que impede que nasçam, em si, focos de baixo estima, que gera a depressão. PERDÃO: o ato de perdoar não é apenas uma recomendação religiosa, é mais uma atitude terapêutica e preventiva contra males maiores do que o mal recebido. O esquecimento do mal é atividade de um coração generoso. Perdoar a si mesmo é entender que errar faz parte do crescimento, é aceitar a sua condição humana. ACEITAÇÃO: aceitar o que é inevitável na vida, como a morte de um ser querido, perda da juventude; deficiência física ou invalidez. Também mudança de nível social, de ambiente etc. A aceitação é também compreensão que tudo que acontece ao nosso redor é instrumento para amadurecimento espiritual. FÉ : quem possui muita fé em si mesmo e em Deus possui a maior vacina contra a depressão pois ela é o oposto de todos os sintomas que trazem a doença. Enfim, todo sofrimento do homem tem origem no afastamento de sua luz interior. Portanto, busque o auxílio divino, busque a felicidade. Você merece!

**Rio – Padre Fábio de Melo**

Eu sou o que posso, na medida em que me permitem. Quando posso eu ultrapasso as fronteiras. Quando não posso, do meu limite faço arte. Sou semelhante ao rio. Se me barram, eu aprofundo

**Observe – Chefe indígena Minguass**

Se você não vê nenhuma razão para ser agradecido, a falha encontra-se em você mesmo.

**Sereno - Osho**

Um homem sábio é aquele que relaxa em ação, com relação à natureza das coisas, aquele que segue a natureza das coisas.

**Mudanças - Rubem Alves**

Não haverá borboletas se a vida não passar por longas e silenciosas metamorfoses.

**Compromissos - Joanna de Ângelis**

Reserva-te alguns minutos para a meditação antes de tomares atitudes, de assumires compromissos. Os melhores conselhos que recebas são guias e não soluções. Os teus problemas pertencem-te e a ti cabe solucioná-los. Transferir responsabilidades para os outros é fugir ao dever. Como não é justo que te acredites responsável por tudo, também não é correto que culpes os outros por todas as ocorrências infelizes que te alcancem. Renovação moral é compromisso para já, e não para oportunamente. Cada vez que deixa para depois a ação boa em favor de ti mesmo, as circunstâncias se tornam mais complexas e difíceis.

**Esforço - Masaharu Taniguchi**

As pessoas podem se tornar aquilo que imaginam ser. Quem se julga insignificante só poderá ser insignificante. Quem tem a convicção de ser um grande personagem, tornar-se-á realmente um grande personagem. Mas nada adianta ter essa convicção se levar uma vida ociosa. É preciso esforçar-se concretamente para alcançar o objetivo.

**Mente - Buda**

A lei da mente é implacável. Aquilo que você pensa, você cria. Aquilo que você sente, você atrai. Aquilo que você acredita se torna realidade.

**Lei – Ghandi**

A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos.

**Fé – Marcos Carvalho**

Não há o que temer. Pois da vida tudo se resolverá. Ainda que não tenhamos visão do que poderá ocorrer, certamente seremos encaminhados para o melhor dentro de nós mesmos. E ainda que tudo pareça perdido, nenhum mal advirá do que ocorrer, pois apenas o bem será a conclusão de nossa vida.

Só sabemos o que é ganhar porque já perdemos um dia - **Anderson Cavalcante**

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR

**Rio – Padre Fábio de Melo**

Eu sou o que posso, na medida em que me permitem. Quando posso eu ultrapasso as fronteiras. Quando não posso, do meu limite faço arte. Sou semelhante ao rio. Se me barram, eu aprofundo

**Observe – Chefe indígena Minguass**

Se você não vê nenhuma razão para ser agradecido, a falha encontra-se em você mesmo.

**Sereno - Osho**

Um homem sábio é aquele que relaxa em ação, com relação à natureza das coisas, aquele que segue a natureza das coisas.

**Mudanças - Rubem Alves**

Não haverá borboletas se a vida não passar por longas e silenciosas metamorfoses.

**Compromissos - Joanna de Ângelis**

Reserva-te alguns minutos para a meditação antes de tomares atitudes, de assumires compromissos. Os melhores conselhos que recebas são guias e não soluções. Os teus problemas pertencem-te e a ti cabe solucioná-los. Transferir responsabilidades para os outros é fugir ao dever. Como não é justo que te acredites responsável por tudo, também não é correto que culpes os outros por todas as ocorrências infelizes que te alcancem. Renovação moral é compromisso para já, e não para oportunamente. Cada vez que deixa para depois a ação boa em favor de ti mesmo, as circunstâncias se tornam mais complexas e difíceis.

**Esforço - Masaharu Taniguchi**

As pessoas podem se tornar aquilo que imaginam ser. Quem se julga insignificante só poderá ser insignificante. Quem tem a convicção de ser um grande personagem, tornar-se-á realmente um grande personagem. Mas nada adianta ter essa convicção se levar uma vida ociosa. É preciso esforçar-se concretamente para alcançar o objetivo.

**Mente - Buda**

A lei da mente é implacável. Aquilo que você pensa, você cria. Aquilo que você sente, você atrai. Aquilo que você acredita se torna realidade.

**Lei – Ghandi**

A lei de ouro do comportamento é a tolerância mútua, já que nunca pensaremos todos da mesma maneira, já que nunca veremos senão uma parte da verdade e sob ângulos diversos.

**Fé – Marcos Carvalho**

Não há o que temer. Pois da vida tudo se resolverá. Ainda que não tenhamos visão do que poderá ocorrer, certamente seremos encaminhados para o melhor dentro de nós mesmos. E ainda que tudo pareça perdido, nenhum mal advirá do que ocorrer, pois apenas o bem será a conclusão de nossa vida.

Só sabemos o que é ganhar porque já perdemos um dia - **Anderson Cavalcante**

Projeto Pense Bem - Voluntariado AVESOL – WWW.SERVOLUNTARIO.COM.BR