



# MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

**Brasil**



**Roteiros Mensais para Grupos**

**NOVEMBRO  
AS PESSOAS QUE SOFREM DE  
DEPRESSÃO**

## 11º Roteiro 1 – NOVEMBRO 2021

---

### PREPARAR O ENCONTRO

---

**Ambiente:** Pode ser realizado on-line ou presencial. O animador deve levar dados sobre o aumento do número de pessoas que sofrem de depressão principalmente no Brasil pós-pandemia (dados nos textos complementares). Expor cartazes com as seguintes afirmações:

- Depressão é doença
- Depressão não é frescura ou mi-mi-mi
- Depressão não é falta de Deus

**Intenção do Papa para o mês:** As pessoas que sofrem de depressão. Rezemos para que as pessoas que sofrem de depressão ou de stress encontrem nos outros um apoio e uma luz que lhes abra à vida.

**Tema:** Ninguém está sozinho

**Objetivos:** Possibilitar espaço para que o tema seja tratado, oportunizando a acolhida daqueles que tem e/ou convivem com pessoas com depressão.

Gerar empatia com os que vivem com depressão para que encontrem apoio.

---

### MOTIVAÇÃO

---

**Oração inicial:** Oferecimento diário

**Sugestão de motivação:** música Enquanto houver sol

– Titãs

Quando não houver saída

Quando não houver mais solução

Ainda há de haver saída

Nenhuma ideia vale uma vida

Quando não houver esperança

Quando não restar nem ilusão

Ainda há de haver esperança

Em cada um de nós, algo de uma criança

Enquanto houver sol

Enquanto houver sol

Ainda haverá

Enquanto houver sol

Enquanto houver sol

Quando não houver caminho

Mesmo sem amor, sem direção

**A sós ninguém está sozinho**

É caminhando que se faz o caminho

Quando não houver desejo

Quando não restar nem mesmo dor

Ainda há de haver desejo

Em cada um de nós, aonde Deus colocou

Enquanto houver sol

Enquanto houver sol

Ainda haverá

Enquanto houver sol

**Link:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3POrNGHfBsc>

---

## DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

---

**Deixar os jovens livres para falar sobre a motivação/tema**

**Chaves de questionamento:**

- O que sentiram quando ouviram/leram a música?
- Por que é tão necessário “haver esperança”?
- Como é ou deve ser viver com depressão?
- Depressão não é falta de Deus, mas como a Igreja, o Evangelho, a oração e o apoio dos grupos religiosos podem ajudar as pessoas que sofrem com a depressão?

**Dinâmica:** “No seu lugar”

Objetivo: Tratar o tema depressão de maneira lúdica, provocando a reflexão a partir do exercício de se colocar no lugar do outro.

1ª etapa: O facilitador incorpora o personagem da história relatada. No momento do clímax da história, o facilitador vai parar e convidar um voluntário para terminar a história do jeito que quiser;

2ª etapa: O voluntário vai na frente (no caso presencial) e termina a história;

3ª etapa: Depois das histórias apresentadas, abrir uma roda de conversa para a discussão.

\*Histórias\*

\*Primeira\*

Meu nome é Camila, trabalho numa grande empresa de cosméticos. Uma das minhas funcionárias, a Jéssica, estava contratada há um ano e desde sua contratação seu trabalho era razoável, porém, de 3 meses para cá, o trabalho dela não estava sendo o mesmo: pouca iniciativa, parecendo pouco comprometida. Eu decidi desligá-la no mês de fevereiro. Pouco antes de realizar a demissão, ela comentou que em dezembro pensou em suicídio, chegou a preparar o ambiente, separar os remédios para tomá-los, quando eu escutei isso, eu...

### \*Segunda\*

Sou Mario. Há 6 meses minha esposa morreu de COVID. Fomos casados por 42 anos, trabalhávamos juntos e trabalhávamos demais. Há alguns anos nos planejamos para parar de trabalhar e aproveitar melhor a vida. Fizemos planos de viagens, de momentos de descanso, de aproveitar o tempo um com outro e também com nossos filhos e netos. Fechamos de modo planejado a nossa empresa e estávamos aguardando a pandemia passar para colocar em execução a nova fase da nossa vida. Ela tinha 60 anos, uma mulher cheia de vitalidade, de boas ideias e muito agregadora. Neste período de solidão, a tristeza me abateu imensamente de um modo que eu fui me paralisando, meus filhos me levaram ao médico e fui diagnosticado com depressão, hoje o que eu preciso e peço...

### \*Terceira\*

Sou mãe de Catarina. Ela é uma adolescente que recentemente mudou de escola. Desde essa mudança, Catarina anda triste, demonstrando baixa autoestima porque é comum eu escutar ela se comparando com as meninas da escola e das redes sociais. Antes disso, costumávamos conversar, fazer coisas juntas. Mas ela está preferindo ficar sozinha, fica na internet mais tempo do que eu gostaria. Por conta da pandemia, ela se afastou de suas amigas por prevenção, hoje elas voltam a se reunir e ela não quer ir. Eu estou perdida! Meu coração fica arrasado em vê-la ela assim, me sinto como se...

---

## **ANÁLISE DA DEMANDA**

---

## Incentivar que o jovem faça as análises

### Chaves de questionamento:

- Como é essa experiência de se colocar no lugar do outro?
- Qual apoio podemos dar àqueles que demonstram necessidade de atenção e cuidado?

### Textos complementares

<https://redemundialdeoracaodopapa.pt/rezar-com-o-papa/intencoes/2021/11>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/brasil-lidera-casos-de-depressao-na-quarentena-aponta-pesquisa-da-usp/>

<https://vejario.abril.com.br/blog/manual-de-sobrevivencia-no-seculo-21/ibge-crescimento-depressao-brasil/>

---

## DISCERNIMENTO CRISTÃO

---

**Iluminação bíblica:** Os trechos propostos são para animar a alma de todos nós. Pode-se escolher um ou mais trechos para que se faça a partilha da Palavra de Deus.

Pr 12,25	Dt 31,8	Jo 16,33
Is 41,10	Mt 5,4	2Cor 1,5-5

**Chaves de reflexão:** Nesse momento um pouco de silêncio para reflexão pessoal e em seguida motivar a participação do grupo. Cada um pode dizer o versículo que mais lhe chamou atenção e o porquê.

**Chaves de questionamento:** elencar questionamentos se achar necessário.

**O que podemos fazer:**

- Melhorar o acolhimento às pessoas com depressão;
- Durante a semana podemos mapear a rede de apoio e suporte para pessoas com depressão para melhor auxiliar quando necessário;
- Identificar na comunidade se há projetos psicológicos disponíveis para encaminhamento gratuito ou popular.

---

## ORAÇÃO FINAL

---

**Oração final:**

Deus, nosso Pai, que és a fonte da vida e da paz. Em Ti encontramos refúgio e consolação. No Teu imenso amor, lembra-Te de todos os Teus filhos que, sujeitos a tantas pressões, hoje sofrem no seu corpo, mente e espírito os efeitos de tantas exigências. Põe no seu caminho Bons Samaritanos que os ajudem a reencontrar a serenidade, a paz e a ordem nas suas vidas. Pai Nosso.

*Agradecimento especial a dois psicólogos que gentilmente contribuíram com esse roteiro:*

*Alexandre Suassuna (MEJ RN)*

*Márcia Benites (SSVP)*

**Lembrem-se:** Por mais fé, boa vontade e desejo que se tenha, Depressão deve ser tratada por profissionais de saúde mental.