



# MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

**Brasil**



**Roteiros Mensais para Grupos**

**NOVEMBRO**

## 11º Roteiro 2 – NOVEMBRO 2021

---

### PREPARAR O ENCONTRO

---

Preparar o local do Encontro: Providenciar um espaço para organizar um pequeno altar com imagem do Sagrado Coração de Jesus e um arranjo de flores, se for possível. Baixar a música pelo link que está no roteiro do encontro. Imprimir a letra para os participantes. Iniciar o encontro com Oração (Oferecimento Diário), pedindo ao Sagrado Coração de Jesus a graça de reconhecer as necessidades das pessoas e os momentos que elas estão passando, sem julgamento, mas com o acolhimento. Que sejamos luz e testemunho para que as pessoas que estão sofrendo com a depressão motivem-se a buscar ajuda em Deus e na medicina.

Intenção do Papa: As pessoas que sofrem de depressão - Rezemos para que as pessoas que sofrem de depressão ou de estresse encontrem nos outros um apoio e uma luz que as abra à vida.

#### Objetivos:

- Alertar os jovens sobre os sintomas da depressão;
- Dar pistas para buscarem ajuda;
- Acolherem as pessoas que sofrem com a depressão;
- Orientar os jovens sobre os diversos tipos de ajuda que as pessoas com depressão devem buscar;
- Ser luz e testemunho de fé para as pessoas.

---

## INTRODUÇÃO

---

### **Depressão em números**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que cerca de 300 milhões de pessoas (considerando todas as faixas etárias) no mundo sofram do transtorno e que as mulheres são as mais afetadas. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos. O pior é que infelizmente a depressão ainda é tratada de forma banalizada, uma das causas é a falta de informação ou senso comum que muitas vezes faz com que as pessoas ao redor não entendam a gravidade do problema e acreditem que o a pessoa com depressão apenas quer atenção ou não quer ser ajudado.

Tantas vezes as pessoas com depressão ouvem esse tipo de frases: “Isso é frescura!” ou ainda “Reaja, você precisa se ajudar!”.

A verdade é que a depressão não é uma tristeza passageira a qual deve-se apenas ignorá-la e pensar em outros acontecimentos para reagir, ela tem alterações químicas no corpo da pessoa que alteram a produção de neurotransmissores como a serotonina, dopamina e noradrenalina (responsáveis pelas sensações de prazer, bem-estar e felicidade) impedindo que ela enxergue aspectos positivos.

Uma pessoa pode ser pré-disposta a essa condição por diversos fatores, como por exemplo: genético o paciente tem algum familiar que já teve transtornos

psicológicos, luto, término de um relacionamento, desemprego, uso de álcool ou drogas, falta de apoio social, problemas crônicos de saúde e etc.

### **Sintomas da Depressão**

O DSM-V (Manual diagnóstico e estatístico feito pela Associação Americana de Psiquiatria para definir como é feito o diagnóstico de transtornos mentais) define que um indivíduo é diagnosticado com depressão quando ele apresenta há duas semanas uma dessas condições: Humor deprimido ou perda do interesse em fazer atividades que antes eram prazerosas quase todos os dias. Junto a uma dessas condições a pessoa deve apresentar mais três das relacionadas abaixo:

- Insônia ou hipersonia quase todos os dias;
- Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimento de culpa e inutilidade em excesso;
- Capacidade reduzida para se concentrar ou pensar e tomada de decisões;
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicidas, como de querer estar morto.

Lembrando que estes sinais deverão ser avaliados por um especialista antes de um diagnóstico preciso. Caso você apresente alguns destes sinais descritos ou conheça alguém que os tenham, procure um profissional no assunto, por muitas vezes pessoas sofrem ou até cometem suicídios por não ter o tratamento adequado.

Depressão não é frescura! É uma condição que causa prejuízos a vida social do indivíduo impedindo-o de

fazer atividades que antes eram consideradas prazerosas.

Questionamentos:

Você conhece alguém que teve ou tem depressão?

Quais sintomas você reconhece nessa pessoa?

Deixar que os jovens mejistas falem espontaneamente sobre o tema.

Como você acredita que a depressão pode ser superada?

---

## DISCERNIMENTO CRISTÃO

---

### **Elias**

“O Senhor lhe disse: ‘Saia e fique no monte, na presença do Senhor, pois o Senhor vai passar’.” (1Re 19,11)

Elias era um homem de muita fé e coragem. Ele orava e milagres aconteciam! Mas, depois que teve uma grande vitória no monte Carmelo, Elias perdeu suas forças. Ele se sentia sozinho, derrotado, assustado, um falhado, com vontade de morrer.

Quando estava deprimido, Elias teve um encontro especial com Deus. Deus restaurou Elias e lhe deu ânimo para continuar. Deus também quer falar com você quando se sentir deprimido. Você não está sozinho, Jesus está com você.

### **Jeremias**

“Cantem ao Senhor! Louvem ao Senhor! Porque Ele salva o pobre das mãos dos ímpios.” (Jr 20, 13)

Jeremias sofreu muito durante seu ministério. Ele viu desgraças terríveis e foi perseguido por falar a verdade de Deus. Jeremias se sentia muito triste e desejava não ter nascido, mas nunca desistiu. Ele nunca se esqueceu que Deus também prometeu a salvação. Mesmo quando os problemas não parecem acabar, você tem a promessa da salvação. A esperança em Deus lhe dá força para continuar.

## **Noemi**

“Rute, porém, respondeu: ‘Não insistas comigo que te deixe e que não mais te acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus!’” (Ru 1,16)

Noemi ficou deprimida porque perdeu seu marido e seus filhos. Ela perdeu a alegria de viver e tentou se isolar da pouca família que restava. Ela se sentiu abandonada por Deus. Deus não tinha abandonado Noemi. Através de sua nora, Rute, Deus restaurou a alegria de Noemi. A amizade leal de Rute mudou a vida de Noemi. Quando se sentir deprimido não se isole. Deus coloca amigos no seu caminho para lhe ajudar.

Após a leitura, colocar um fundo musical e deixar alguns minutos para reflexão.

1. Em seguida lançar as perguntas e deixar que os participantes falem livremente o que entenderam sobre as passagens bíblicas e as reflexões.

2. Perguntas reflexivas:

Você se identifica com alguma dessas passagens? Se sim, por quê? Conhece alguém que já passou por alguma situação semelhante? Como podemos ajudar alguém nessa situação?

---

## TEXTO DE APOIO

---

### **Reflexões do Papa Francisco sobre a depressão**

#### **1.É preciso prestar atenção em nós mesmos e em quem está em volta**

*“Nós devemos entender quando nosso espírito está neste estado de tristeza geral, quando ficamos quase sem respiro. Acontece com todos nós e temos que compreender o que se passa em nosso coração.”*

#### **2.É preciso superar os momentos difíceis**

*“O que se deve fazer quando vivemos estes momentos escuros, por uma tragédia familiar, por uma doença, por alguma coisa que me leva para baixo. Alguns pensam em engolir um comprimido para dormir e tomar distância dos fatos, ou beber dois, três, quatro golinhos. Mas isto não ajuda.”*

#### **3.A oração é uma boa saída nas horas complicadas**

*“Quantas vezes nós nos sentimos assim, sem forças... E esta é a oração. O Senhor mesmo nos ensina como rezar nestes momentos difíceis. ‘Senhor, me lançaste na fossa mais profunda. Pesa sobre mim a Tua cólera. Chegue a Ti a minha oração’.”*

#### **4.Discursos longos não ajudam alguém que está em depressão**

*“Quando uma pessoa sofre, quando uma pessoa se encontra na desolação espiritual, você tem que falar o mínimo possível e você tem que ajudar com o silêncio, a proximidade, as carícias, com a sua oração diante do Pai.”*

### **5.É preciso se preencher de boas coisas**

*“Ter a alma vazia é o pior obstáculo à esperança. É um risco do qual ninguém está excluído, porque ser tentados contra a esperança pode acontecer também quando se percorre o caminho da vida cristã.”*

### **6.Evitar os pensamentos ruins e cuidar de si**

*“O cristão sabe que a tentação dos dias monótonos e enfadonhos deve ser combatida e nunca aceitá-la passivamente. Deus nos criou para a alegria e para a felicidade, e não para nos emaranharmos em pensamentos melancólicos. É preciso cuidar do próprio coração e se opor às tentações de infelicidade, que certamente não provêm de Deus.”*

### **7.Quando estiver perdendo a força, reze esta oração:**

*“Quando nossas forças parecem fracas e a batalha contra a angústia é dura, podemos sempre recorrer ao nome de Jesus. Podemos repetir aquela oração simples, que encontramos partes também nos Evangelhos e que se tornou a base de tantas tradições espirituais cristãs: ‘Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tenha piedade de mim pecador!’”*

### **8.Transformar o negativo em positivo**

*“As experiências negativas nos dão a oportunidade de nos abrir para um horizonte. Transformar os pontos negativos em positivos, no teu sonho triunfador. Mas isso só se pode fazer com a graça de Jesus. Vocês estão seguros disso? Estão dispostos em transformar as coisas negativas em positivas? Estão dispostos a transformar o ódio em amor?”*

### **9.Recorrer a Nossa Senhora**

*“Quando uma criança cai e faz uma ferida ela começa a chorar e vai para o colo da mãe. Quando nós temos um*

*problema, o melhor que podemos fazer é ir até a nossa mãe e rezar a Ave Maria.”*

## **10.O remédio contra a tristeza é o Espírito Santo**

*"Contra a tristeza, na oração, pedimos ao Senhor para que guarde em nós a juventude renovada do espírito. Um cristão triste é um triste cristão e isso não é bom. O Espírito Santo é o Paráclito, que significa que 'é o que está ao meu lado para me apoiar', para que eu não caia, para que eu vá adiante, para que eu conserve essa juventude do Espírito."*

## **Como combater a depressão?**

Você já se perguntou como tratar a depressão sozinho? Ou se isso é realmente possível? Como algumas pessoas acreditam que esse transtorno mental é, na verdade, excesso de tristeza, pensam que é possível combatê-lo sem a ajuda de um profissional.

A tristeza é uma emoção passageira. Embora seja considerada desagradável e muitos tentem evitá-la, é uma reação normal a diversas situações, como a morte de um ente querido, falhar em um projeto pessoal e terminar um relacionamento. As pessoas conseguem encontrar consolo na tristeza e aprender lições que as tornam mais fortes para encarar a vida.

A depressão, por outro lado, não é passageira. Ela envolve as pessoas em desespero, apatia e desesperança. Elas passam a ignorar seus sentimentos (bons e ruins), transferir feridas emocionais para terceiros, não ter energia para concluir atividades comuns do dia a dia e tentar preencher o vazio interior com atividades ou elementos pouco saudáveis.

A depressão é diferente da tristeza, logo a ajuda do psicólogo e/ou psiquiatra é necessária. Alguns indivíduos podem requerer um tratamento multidisciplinar com medicamentos psiquiátricos para suavizar os sintomas depressivos e a psicoterapia para recobrar o bem-estar psicológico.

Mas outras atividades podem contribuir para o tratamento! Atividades que você pode fazer em casa, na companhia de amigos ou familiares e no seu tempo livre.

Sendo assim, a resposta para a pergunta “como tratar a depressão?” é a seguinte: não é possível curar a depressão totalmente sozinho. Afinal, quando estamos doentes, devemos procurar um médico, certo? É o mesmo com a depressão. O psicólogo deve ser procurado.

Apesar disso, é **possível enriquecer o tratamento com hábitos e atividades saudáveis**, maximizando os seus benefícios.

Atividades que ajudam no tratamento da depressão:

#### 1. Fazer atividades físicas

As [atividades físicas](#) são ótimos remédios naturais para a depressão, [ansiedade](#), transtorno do pânico e outros [transtornos mentais](#). Ao movimentar o seu corpo por, pelo menos, 20 minutos ao dia, você estimula a produção e liberação dos “hormônios da felicidade”, tais como:

- **Endorfina:** promove sensação de bem-estar e alívio de estresse;
- **Dopamina:** gera um sentimento tranquilizante e contribui para a motivação;

- **Serotonina:** também produz sensação de bem-estar, além de sensação de prazer.

O organismo produz naturalmente esses hormônios, mas as atividades físicas atuam como catalisadores.

## 2. Sair com amigos

Um dos sintomas da depressão é a vontade de se isolar.

Pessoas depressivas acreditam que ninguém as compreende, além de sofrerem de falta de energia. Por essa razão, evitam [momentos sociais](#). Não é preciso marcar programas todos os finais de semana. Saídas ocasionais com amigos são o suficiente para aliviar o mau humor e [desânimo](#).

## 3. Praticar meditação

A [meditação](#) é uma prática que reduz a ansiedade e combate pensamentos negativos. Como a depressão desencadeia muitos sentimentos e devaneios desagradáveis, meditar ajuda a limpar a mente do indesejável. **Praticar a meditação por somente cinco minutos diariamente** já é capaz de fazer uma grande diferença no seu dia!

## 4. Fazer voluntariado

Doe o seu tempo para uma causa! Muitas ONGs e instituições precisam de ajuda para realizar tarefas simples, como limpeza, produção de refeições, organização de materiais, apoio em eventos, entre outros. Conhecer a realidade de outras pessoas e doar o seu tempo e habilidades sem pedir nada em troca ajuda a pessoa a perceber que o mundo é diverso e interessante.

#### 5. Ter um hobby

Ter um hobby é importante em todas as [etapas da vida](#). Se você está se perguntando como tratar a depressão na terceira idade, adolescência ou infância, tenha em mente que incentivar a execução de uma atividade prazerosa é indispensável para o bem-estar.

#### 6. Exercitar a gratidão

Pessoas depressivas têm dificuldade para ver o lado bom da vida. Por isso, devem buscar maneiras de se lembrar de que ela não é somente feita de dificuldades, desafios e problemas. Ao agradecer o que você tem, **you direciona a sua mente para os elementos positivos presentes em sua vida**, como família, amigos, sonhos, trabalho, vitórias, alimentação, moradia, entre outros.

#### 7. Encontrar grupos de apoio

Grupos de apoio ajudam as pessoas a se sentirem acolhidas. Ao encontrar outros indivíduos na mesma situação, elas compreendem que não estão sozinhas. Assim, sentem-se menos inadequadas e ainda encontram outras fontes de apoio.

#### 8. Fazer um curso

A depressão rouba o colorido da vida. Conseqüentemente, você perde o interesse por atividades que antes considerava agradáveis. Um curso **pode dar a você motivação e propósito para encarar os dias**. Pode ser algo rápido e simples, como um curso de fim de semana, ou um duradouro, como aprender a tocar um instrumento.

#### 9. Aproximar-se da natureza

Você pode fazer caminhadas em meio à uma paisagem bonita, fazer jardinagem, viajar para a praia ou

simplesmente observar a natureza ao seu redor. O contato com as plantas e os animais desperta sentimentos bons, como tranquilidade e contentamento.

10. Continuar o tratamento

Não tenha vergonha de procurar ajuda nem tema julgamentos. Aceite sua situação, pois fugir dela somente agravará o seu sofrimento. Toda vez que você decide cuidar da sua saúde **está demonstrando a si mesmo que você se ama.**

O psicólogo suíço Carl Jung, fundador da psicologia analítica, já dizia: *“o principal objetivo da terapia psicológica não é transportar o paciente para um impossível estado de felicidade, mas sim ajudá-lo a adquirir firmeza e paciência diante do sofrimento. A vida acontece num equilíbrio entre a alegria e a dor. Quem não se arrisca para além da realidade jamais encontrará a verdade”*.

---

## DINÂMICA E ENCERRAMENTO

---

Essa dinâmica visa incentivar as pessoas a sempre olharem para suas ações e depositarem sua alegria e autoconfiança.

Recursos para dinâmica:

- Tiras de papel com palavras negativas e positivas escritas;
- Fita adesiva.

Execução da dinâmica:

1. Cole imagens negativas no chão e palavras, tais como: depressão, desânimo; coisas que nos fazem olhar para baixo e ficar realmente desanimados. Nas paredes cole imagens decepcionantes que vemos em outras pessoas e palavras como: tristeza, decepção, frustrações, falsidade. Por fim, cole nas paredes, um pouco mais acima, imagens felizes e palavras de bem: força, eu posso, alegria, amor, fé.

2. Explique que quando andamos cabisbaixos, de cabeça baixa, só receberemos em nosso coração coisa ruins, que nos desanimará mais ainda, tristeza, decepções e etc. Agora quando olhamos ao nosso redor, o mundo à nossa volta, ou até atitudes negativas ficaremos frustrados, e conseqüentemente não iremos evoluir, mas atrasar os nossos passos. Porém quando estamos com nosso coração alegre, com nossos olhos e ouvidos para coisas positivas, aí sim só receberemos coisas boas, alegria, incentivos, realizações de sonhos entre outras.

Música:

Deus te vê – Eliana Ribeiro

<https://www.youtube.com/watch?v=365h4f4xmgQ>

Deus te vê,

Não é indiferente a tua dor.

Deus te entende

Quer te envolver de amor.

Ele quer te fazer feliz,  
Tem muitos planos e sonhos pra ti,  
Basta confiar,  
Saber esperar e Ele agirá!

Música:

Acalma minha tempestade – Frei Gilson

<https://www.youtube.com/watch?v=2Zh5APb9w5M>

Quando estou em alto mar  
E as ondas vêm me agitar  
Minha fé começa a fraquejar  
O medo se instala no lugar  
Esqueço da Sua promessa  
De que sempre estás comigo  
Posso ouvir a Tua voz  
Me dizendo  
Por que tendes medo?  
Por que tendes medo?

Acalma minha tempestade  
Acalma o meu coração  
Devolve a paz que vem de Ti, Senhor  
Aumenta minha fé em Ti

Não me deixa fraquejar jamais  
Ao som da Tua voz tudo vai calar  
Só preciso esperar  
A tempestade vai acalmar

## **Oração final**

Salmo 22

"1.Salmo de Davi. O Senhor é meu pastor, nada me faltará.\*  
2.Em verdes prados ele me faz repousar. Conduz-me junto  
às águas refrescantes, 3.restaura as forças de minha alma.  
Pelos caminhos retos ele me leva, por amor do seu nome.  
4.Ainda que eu atravessasse o vale escuro, nada temerei, pois  
estais comigo. Vosso bordão e vosso báculo são o meu  
amparo. 5.Preparais para mim a mesa à vista de meus  
inimigos. Derramais o perfume sobre minha cabeça, e  
transborda minha taça. 6.A vossa bondade e misericórdia  
hão de seguir-me por todos os dias de minha vida. E  
habitarei na casa do Senhor por longos dias."

Pai Nosso... Ave Maria...

Louvado seja nosso Senhor Jesus Cristo!

Para sempre seja louvado.