

CRIATIVIDADE

Saúde Mental



Igreja Evangélica
de Confissão Luterana no Brasil



JUVENTUDE EVANGÉLICA
IECLB

CRIATIVIDADE: SAÚDE MENTAL

Publicação da IECLB - Secretaria da Ação Comunitária/ Coordenação do Trabalho com Jovens e Programas de Intercâmbio em parceria com o Conselho Nacional da Juventude Evangélica – CONAJE

COMISSÃO DE REFLEXÃO E PREPARO DA PROPOSTA

Letícia Naiverth, Thalita Rossow Vollbrecht, Tiago Labes, Pa. Ana Isa dos Reis Costella e Diác. Simone Engel Voigt

ELABORADORAS E ELABORADORES

Anete Roese, Clovis Horst Lindner, Letícia Naiverth, Sara Engel Voigt, Rafael Coelho, Tatiana Berger, Tatiana Plautz Tevah, Thalita Rossow Vollbrecht

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Zwei Arts

REVISÃO GERAL

Dra. Anete Roese

EQUIPE DE REVISÃO

Orientação teológica do CONAJE:

P. Alex Valmor Stahlhöfer

Pa. Ana Isa dos Reis Costella

Coordenadora do CONAJE
Bárbara Luise Hiltel Venturini

Psic. Sara Engel Voigt

Núcleo de Produção e Assessoria da IECLB
P. Paulo Afonso Butzke

Coordenação do Trabalho com Jovens
Diác. Simone Engel Voigt.

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Zwei Arts

COORDENAÇÃO

Diác. Simone Engel Voigt

Disponível no Portal Luteranos – www.luteranos.com.br

Acesso ao público

© Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil - IECLB - 2020

Rua Senhor dos Passos, 202
90020-180 Porto Alegre, RS
Tel.: (51) 3284 5400
secretariageral@ieclb.org.br

Sumário

- 04 **SAÚDE MENTAL: APRESENTAÇÃO**
- 06 **SAÚDE MENTAL: O EQUILÍBRIO EMOCIONAL**
Tatiana Plautz Tevah
- 10 **SAÚDE MENTAL E BULLYING**
Letícia Naiverth
- 13 **PROCRASTINAÇÃO**
Letícia Naiverth
- 16 **TRANSTORNOS ALIMENTARES
E A BUSCA DE IDEAIS DE BELEZA**
Thalita Rossow Vollbrecht
- 20 **ANSIEDADE**
Sara Engel Voigt
- 23 **DEPRESSÃO**
Tatiana Berger
- 30 **JUVENTUDE E SUICÍDIO**
Anete Roese
- 35 **SUICÍDIO: EM BUSCA DE SAÍDAS**
Clovis Horst Lindner e Rafael Coelho
- 41 **BÍBLIA, ESPIRITUALIDADE E SAÚDE MENTAL**
Anete Roese
- 55 **CONCLUSÃO**

SAÚDE MENTAL:

Apresentação

“DEIXEM QUE DEUS TRANSFORME VOCÊS POR MEIO DE UMA COMPLETA MUDANÇA DA MENTE DE VOCÊS”. RM 12.2

**Uai, e esta discussão para quê?
Total des-necessário!
Ou...
“- Será que a juventude está louca?”**

Há tempos atrás Viktor Frankl desembarcou nos EUA para fazer uma palestra com este tema – *A saúde mental de pessoas jovens*. E a pergunta que lhe deram para responder era esta: “Será que os jovens estão loucos?”. Frankl, o competente palestrante vindo da Europa, médico psiquiatra, criador da Logoterapia - , homem que viveu nos campos de concentração na Segunda Guerra mundial, - estava desconfortável com o tema de sua palestra. No caminho do aeroporto ao local da palestra resolveu perguntar ao taxista, com humor, se não queria fazer a palestra em seu lugar.

– *Eu não saberia*, disse o taxista.
– Frankl insistiu: mas o que você acha da juventude moderna?

– E o taxista responde: - *Os jovens estão loucos!*
– Frankl: Ah, é?
– *Sim , veja só: eles matam a si mesmos, usam drogas e estão depressivos!*, disse o taxista.

Bem, a partir desta resposta Frankl fez a sua palestra, depois publicada em muitos idiomas. No Brasil, com o título *Sede de sentido*. Isso já faz um tempo. Hoje, poderíamos ampliar a resposta do taxista e dizer, nesta direção, que a humanidade está louca. Mas o nosso enfoque aqui é a juventude. Pois, nunca deixa de ser uma incógnita a razão pela qual um tempo que nos parece que deveria ser cheio de vida, de sentido, de bem estar como o tempo da juventude, também está afetado por tanto sofrimento mental.

Este é o tema deste Criatidade: saúde mental. Um tema de duas faces, visto que o outro lado é o sofrimento mental. E temos que ir além, pois **a mente não está isolada do corpo** e, como tal, a mente não sofre isolada do corpo. Então, o sofrimento mental

também faz o corpo padecer. E quem padece é o ser humano, a pessoa, uma pessoa inteira, não é só a mente. E como **uma pessoa vive com outras**, não vive isolada, quem padece também não é apenas uma pessoa, padece também quem está com ela, quem convive com ela. Ora, cada pessoa **está inserida no mundo** e, deste modo, vive em um grande círculo, influencia e recebe influências do mundo à sua volta.

A exigência do mundo sobre a vida de pessoas jovens é muito alta. Há demandas sobre o corpo, sobre a formação, sobre o trabalho, sobre o futuro, há muita violência vivida em família, há muita violência moral ocultada por detrás do preconceito sobre o corpo das mulheres, e dos homens também cada vez mais, há muito racismo que é experimentado em silêncio, há muita violência sexual vivida e calada por anos, há rótulos jogados sobre o rosto de jovens todos os dias em forma de *bullying* mal disfarçado. As pessoas jovens, não raro são exploradas no trabalho, porque têm pouca formação, e quando alcançam formação continuam a serem exploradas, porque desta vez, o argumento é que não têm experiência. **Parece sempre faltar algo.**

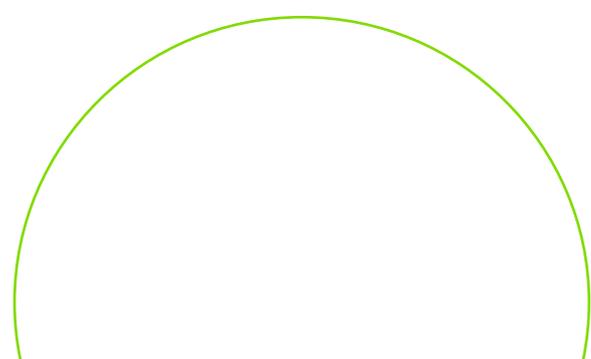
É um estranho modelo de "civilização". Mas esta civilização padece com o modelo que está em voga, pois veremos na sequência o que os textos denunciam. Esta é uma lógica perversa do mundo que funciona bem para muito poucos.

E assim, há muitas frustrações porque ninguém consegue atender tanta exigência que vem do mercado, da família, das redes sociais - com suas falsas *selfies* sempre aparentando bem-estar. Enfim, a sensação de mal-estar e o sofrimento mental é uma ameaça real e cotidiana.

É preciso muito cuidado, **muita atenção para que a saúde mental prevaleça nestes tempos sombrios.** É preciso se cercar de pessoas boas, ter boas ocupações, manter o corpo ativo, manter a mente alerta com bons pensamentos, manter objetivos criativos para a vida - e isso significa não levar uma vida normal demais, ou seja, não se acomodar rápido demais na vida profissional, na vida afetiva, na formação, etc. O **excesso de normalidade também traz sofrimento**, é o que alguns autores chamam de "normose". Ambos os extremos não parecem saudáveis - o excesso de atividade e o excesso de normalidade.

Enfim, na sequência leremos textos com reflexões interessantes para iluminar este caminho. Boa Leitura.

CRIA-ATITUDE!



SAÚDE MENTAL

O equilíbrio emocional

TATIANA PLAUTZ TEVAH
Diaconisa e Psicóloga
Sínodo Rio dos Sinos

A saúde mental está relacionada com a integralidade da nossa vida. Não podemos deixar de pensar, falar e discutir com as pessoas sobre este assunto tão importante. Falar sobre a saúde mental não pode ser mais um tabu ou considerado coisa de gente louca. Isso porque, ela é um aspecto da vida saudável do ser humano.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que não existe uma definição "oficial" de saúde mental. As diferenças culturais, julgamentos subjetivos e teorias afetam o modo como a saúde mental é definida. Ela é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. A saúde mental pode indicar a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Admita-se, entretanto que o conceito de saúde mental é mais amplo do que a ausência de transtornos mentais.

É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É estar de bem consigo mesmo e com as outras pessoas. Aceitar as exigências da vida e saber lidar com as emoções como, por exemplo: alegrias, tristezas, coragem, medo, amor, ódio, serenidade, raiva, culpa, ciúmes, frustrações.

A saúde mental é o equilíbrio emocional diante das exigências ou vivências externas, e a capacidade do sujeito de administrar a própria vida e as suas emoções.

Saber reconhecer os seus limites e buscar ajuda quando necessário. A saúde mental, sem sombra de dúvida, está relacionada com a

integralidade do ser humano, como um estado de bem-estar onde a pessoa reconhece as suas próprias habilidades, sabe lidar com os estresses normais da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera sendo capaz de contribuir para a sua comunidade.

Treine isso

Procure onde estão as suas habilidades. Repita-as silenciosamente;

Diante de um estresse: treine respirar, se acalmar, se retirar, pensar, aguardar...

Trabalhe, ou seja, se ocupe! Crie uma rotina. Faça algo produtivo que sirva para você e para outras pessoas.

Os seguintes fatores são identificados como critérios de saúde mental:

- Atitudes positivas em relação a si próprio;
- Crescimento, desenvolvimento e autorrealização;
- Integração e resposta emocional;
- Autonomia e autodeterminação;
- Percepção apurada da realidade e domínio ambiental;

Os critérios sempre são uma referência, não podem ser tomados tão ao pé da letra. E sempre devem

ser avaliados dentro de um contexto maior. Em uma sociedade já bastante individualista "o si próprio, a autorrealização, autonomia e autodeterminação" remetem a atitudes que valorizam com força o desenvolvimento pessoal. Estas atitudes e valores importantes nunca podem estar desconectados da comunidade, do bem-estar e cuidado de outra pessoa, do envolvimento com a sociedade e o mundo.

O nosso cérebro tem áreas como o hipocampo, córtex frontal e amígdala que afetam o comportamento da pessoa. Se estamos estressados, se não nos alimentamos corretamente e se dormimos mal, produzimos um hormônio chamado cortisol. Este hormônio também é conhecido como o hormônio do estresse podendo diminuir a nossa atenção espacial, memória, além de aumentar o risco do sobrepeso. É importante sabermos que existem muitas maneiras de controlar fatores que prejudicam a saúde mental como, por exemplo, as atividades físicas.

Praticar um esporte com frequência contribui significativamente na melhora do humor. Estudos científicos também comprovam que uma **alimentação balanceada auxilia na diminuição do surgimento de doenças mentais** como: transtornos de ansiedade, transtorno bipolar, estresse e transtorno pós-traumático. Um corpo corretamente nutrido com micronutrientes suporta bem mais situações de estresse, bem como é importante no tratamento de doenças mentais.

Dar um "descanso" para a nossa

mente contribui, e muito, para que possamos ter saúde mental. Uma dica importante é poder se desconectar do celular. Atualmente, estudos demonstram que o **uso excessivo do celular é um fator desencadeante de transtornos mentais** como a ansiedade e a depressão. Lembre-se que é muito importante ter tempo para descansar, ouvir música, tirar uma soneca, passear ao ar livre, ter um bom bate-papo com uma pessoa amiga, ou seja, procurar realizar algo que lhe proporcione bem-estar.

FAÇA AS PRÁTICAS: comece e recomece, como mantras para o dia a dia.

PRATIQUE um esporte:
movimente-se

ALIMENTE-SE corretamente:
mude seus hábitos

DEIXE DE USAR o celular por horas:
sua mente criará alternativas

OUÇA música: ouça as rádios
do mundo inteiro

DESCANSE: fique sem fazer nada

CONVERSE: com pessoas amigas e
outras de diferentes gerações.

Experimente!

A saúde mental é um assunto sério que precisa e deve ser tão cuidada quanto a saúde física. **Segundo a OMS cerca de 20% de crianças e jovens no mundo sofrem de algum transtorno mental e cerca de 50% dos transtornos mentais tem início antes dos 14 anos de idade.**

As pessoas estão adoecendo mentalmente em grande número em nossos dias atuais. A OMS calcula que a depressão e a ansiedade, que são as principais patologias neste século, serão causadoras de maior sofrimento na população, futuramente elevando o número de suicídios. Os transtornos neuropsiquiátricos estão entre as principais causas de sofrimento psíquico em adolescentes e jovens. Além das dificuldades de dar continuidade às atividades normais da vida, transtornos relacionados à saúde mental aumentam o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes.

Um dos grandes problemas é que muitas pessoas não compreendem que um transtorno mental não significa que a pessoa esteja louca,

com preguiça ou incapaz para o resto de sua vida. Todos têm direito a saúde mental e não se pode negar que nós, alguém da nossa família

ou amigos, possa estar sujeito ao desenvolvimento de algum transtorno mental, apresentando algum tipo de sofrimento psíquico. É muito importante ter clareza de que transtorno mental tem diagnóstico, tratamento e cura. Não é só o sujeito que tem um transtorno grave que precisa cuidar da saúde mental.

A Igreja tem um papel muito importante na busca pela saúde mental quando viabiliza materiais sobre esta temática para a discussão e reflexão em diferentes espaços. É necessário encorajar diálogos sobre este assunto e permitir que as pessoas encontrem formas de cuidados com a sua própria saúde mental. João 10.10 diz que Jesus Cristo veio para que todos tenham vida, e vida em abundância. Neste sentido, como Igreja de Jesus Cristo, reconhecemos que o sofrimento psíquico resulta na quebra do processo e qualidade de vida do ser humano. Espaços terapêuticos em nossas comunidades podem proporcionar que as pessoas encontrem ali alívio para seus sofrimentos psíquicos, bem como a possibilidade de encaminhamentos para campos de saber especializados em saúde mental.

DINÂMICA

Roda Terapêutica

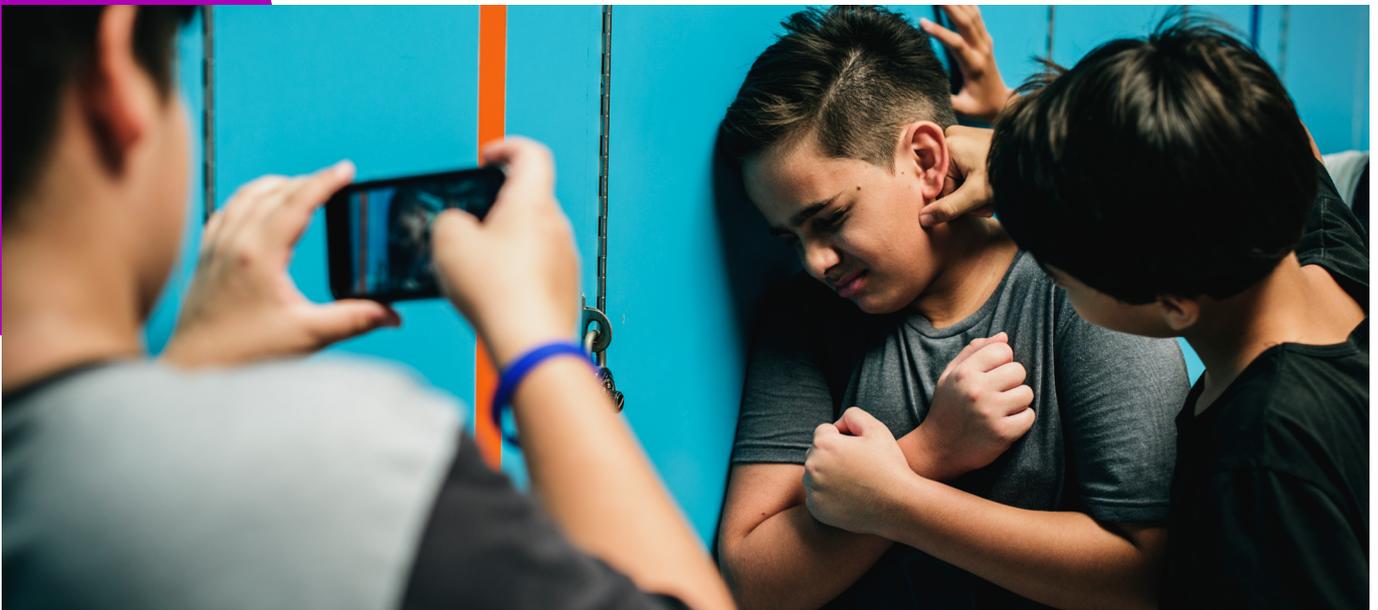
Que tal criar um espaço terapêutico, uma roda terapêutica no grupo de jovens? Um lugar de escuta, de troca sincera onde se pode começar a treinar e praticar as sugestões acima. É interessante preparar o local de forma especial. E, neste tempo de Coronavírus, que tal fazer isso online, com algum programa que conecte o grupo? Veja também as sugestões nos textos a seguir.



Seminário de Jovens em
Córrego da Peneira-Vila Pavão/ES

SAÚDE MENTAL e bullying

LETÍCIA NAIVERTH
Psicóloga CRP 08/31549
Sínodo Rio Paraná



O tema "*bullying*" ainda é considerado por muitos como algo "inventado", pois é comum ouvir frases como "*no meu tempo isto não existia*" ou "*é coisa desta nova geração que não sabe brincar*". Em um primeiro momento, é importante entendermos o que, de fato, significa esta palavra. Alguns autores apontam que o *bullying* é um conjunto de ações intencionais, uma violência que ocorre de modo repetitivo, envolvendo o *bully*, que é o agressor, e pessoas que se

encontram impossibilitadas de se defender por algum motivo. Ou seja, é uma forma de violência.

O bullying, normalmente, surge para atingir uma pessoa ou um grupo e para afirmação do agressor, que busca o controle.

As causas para a prática do *bullying* são inúmeras e subjetivas. Um período em que a prática aparece mais é na infância e na adolescência, pois muitas pessoas não têm uma “defesa” ou conhecimento de que o que está acontecendo é uma violência. Com isto é fundamental a discussão em escolas e grupos sobre o que é uma violência e como ela pode impactar na vida da criança ou adolescente. Tais violências tendem a ocorrer em escolas, devido a este ser o local em que adolescentes passam maior parte do tempo.

Enquanto impacto, Lopes Neto (p.169, 2005) aponta que o *bullying* traz comportamentos como:

“alterações do sono, dor de cabeça, desmaios, paralisias, anorexia, bulimia, isolamento, tentativas de suicídio, irritabilidade, agressividade, ansiedade, problemas de memória, depressão, pânico...”,

... além de queda no desempenho escolar e resistência em ir à escola.

Ao discutir a situação de *bullying*, as consequências podem vir de modo imediato, mas também a longo prazo, gerando dificuldades sociais, emocionais, além de dificuldades no ambiente escolar. Lopes Neto e Saavedra (2003) ainda apontam que, além da evasão escolar, as consequências emocionais podem levar ao **pensamento suicida**.

Termos como saúde mental e *bullying* são recentes, assim como reflexões e discussões sobre o assunto, o que não significa que não existiam antigamente. A prática do *bullying* é antiga, mas era vista de forma diferente, o sofrimento não era permitido e as pessoas se sentiam obrigadas a levar na brincadeira. Por isso, é fundamental ter claro que o **bullying é uma violência**, seja por gênero, raça, classe, religião ou tantas outras formas e que toda a forma de violência deve ser discutida e combatida. E é fato que o sofrimento causado tem um impacto na saúde mental do indivíduo que a sofre.



DINÂMICA

Filme

SUGESTÃO DE FILME

EXTRAORDINÁRIO



PERGUNTAS MOTIVADORAS

- Em quais momentos é possível identificar situações de *bullying* e violência?
- Como é a rede de apoio do ator ou atriz principal?
- Como é a nossa rede de amizades e apoio?
- Enquanto grupo de Juventude Evangélica (JE) somos parte de um grupo que acolhe as diferenças e individualidades ou um grupo que age como um “*bully*”?

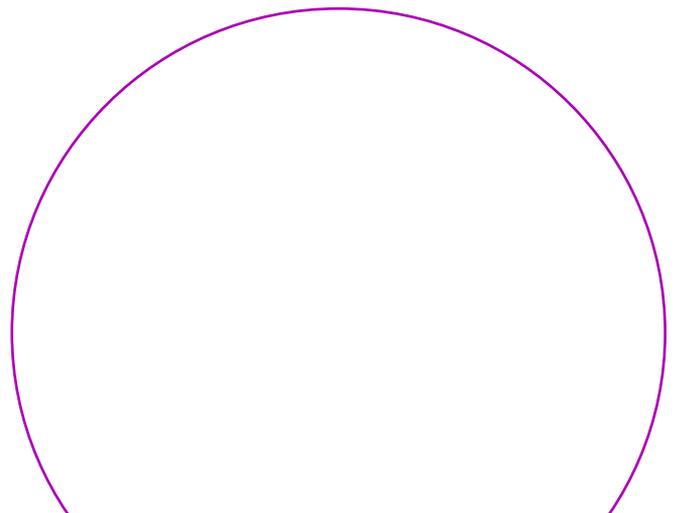
REFERÊNCIAS

LOPES NETO, Aramis A. **Bullying – comportamento agressivo entre estudantes**. *Jornal de Pediatria*. (Rio J). 2005;81(5 Supl): S164- S172.

OLIVEIRA, Josi Rosa de; GOMES, Magda Altafini. **Bullying: reflexões sobre a violência no contexto escolar**. *Revista Educação por Escrito – PUCRS*, v.2, n.2, jan. 2012. Disponível em: evistaseletronicas.pucrs.br. Acesso em: 23 de Set. 2019.

SILVA, Ana B. B. **Bullying: mentes perigosas nas escolas**. Rio de Janeiro, 2010.

Trabalhar em grupo o filme 'Extraordinário', buscando refletir o papel de ser cristã e cristão frente às violências e situações de sofrimento. Para tanto, busca-se através da metodologia de roda de conversa discutir o tema em grupo, partilhando vivências e experiências.



Procrastinação

LETÍCIA NAIVERTH
Psicóloga CRP 08/31549
Sinodo Rio Paraná



Você já sentiu aquela preguiça e adiou o que precisava fazer? Ou fez coisas menos importantes enquanto evitava as coisas que mais demandam atenção? Ou na semana que tinha aquela prova difícil, em que o estudo era extremamente necessário e a vontade de cozinhar, de sair, de arrumar o quarto veio com tudo? Por que será que isso acontece?

Isso é o que chamamos de

procrastinação. No dicionário, procrastinar:

é o ato de adiar algo ou prolongar uma situação para ser resolvida depois.

Parece algo muito comum, e que pode parecer como algo que não tem efeito na nossa vida, pois acreditamos que dará tempo,

que conseguiremos depois; por muitas vezes, dá tempo, mas o que sentimos na hora de encarar o que procrastinamos?

Tendemos a procrastinar coisas nas quais não temos muitas habilidades, ou que sabemos que dará serviço, existe uma dificuldade de enfrentamento, isto pode ser desde fazer uma tarefa doméstica, se arrumar para um compromisso, estudar ou tantas outras situações. Tendemos a procrastinar quando não organizamos o nosso tempo, é comum ouvir a frase de que "*não tenho tempo para nada*". E será que, de fato, não temos tal tempo ou não sabemos organizá-lo?

Quando temos um acúmulo de tarefas, tendemos a sentir ansiedade e pensar no tanto de tarefas que necessitamos realizar,

gastando mais tempo pensando em tudo o que se tem para fazer do que, de fato, fazendo.

E isto é um ponto em que a procrastinação prejudica a nossa saúde mental, quando devido a uma falta de organização tendemos a nos sentir incapazes, ou sentimos ansiedade sem realizar as ações.

O procrastinar pode causar um nível de **estresse e ansiedade** tão grande que as tarefas podem não

ser entregues, atividades podem não ser feitas, e isto pode gerar a imagem da pessoa como preguiçosa ou irresponsável. Esta imagem pode atingir ainda mais a capacidade de ação em que a pessoa poderá se **sentir estagnada e improdutivo**. É importante refletir e aprender formas de nos organizar, pois muito da procrastinação tem a ver com o uso de tempo.



Portanto, agora que compreendemos um pouco sobre o que é procrastinação, convido a todos e todas a refletir de que modo organizamos o nosso tempo, como organizamos as nossas tarefas e prioridades, de que modo podemos ser menos procrastinadores e procrastinadoras?

Procrastinar pode ser mais comum do que parece, mas é importante estabelecermos um planejamento sobre o nosso tempo. Nos dias de hoje, a tecnologia nos deixa ligados e ligadas o tempo inteiro, as tentações

das redes sociais, as notificações aparecendo, a *timeline* infinita, tudo chama para passarmos o dia nesta conexão e, com o aparelho celular na palma da mão, o procrastinar acontece de modo tão natural que não nos damos conta. Refletimos sobre:

- Como usamos o nosso tempo?
- Não temos tempo ou não nos organizamos?
- Enquanto JE, nos organizamos sobre ações e metas do grupo sobre um período ou de tempo? Se sim, as cumprimos?
- O quanto a organização é importante para você?

A mesma atividade pode ser feita para o seu grupo de JE, organizar as atividades e metas deixando-as em um espaço visível ajuda a prever as coisas com tempo, para que isso não cause ansiedade e "dor de cabeça", sendo executadas de modo em que a nossa querida saúde mental não seja prejudicada.



DINÂMICA

Cronograma da Rotina

FAZER UM CRONOGRAMA

sobre sua rotina, elencando as atividades, os horários e deixando espaços para lazer.

FAZER LISTAS DE COISAS

para cada dia ou semana, estas podem ser na própria agenda do celular, em agenda física, planners, ou espaços em que você possa visualizar.

TRANSTORNOS ALIMENTARES E A busca de ideais de beleza

THALITA ROSSOW VOLLBRECHT
Gastrônoma
Sínodo Espírito Santo a Belém



Transtornos alimentares são desvios de comportamento alimentar de ordem psicológica que podem acarretar prejuízos biopsicossociais. A juventude é uma fase de vulnerabilidade propícia para o desenvolvimento destes transtornos, pois é onde ocorrem intensas mudanças psicológicas, biológicas e adaptações sociais. É nessa fase que se busca criar uma identidade e a preocupação excessiva com

a aparência física, a insatisfação e distorção da imagem corporal e a superestimação do peso interferem na interação da pessoa com seu peso e corpo.

O padrão de beleza criado pela mídia, repassado em filmes, novelas, seriados e desfiles de moda, reproduzem um mundo onde aqueles que possuem o padrão estabelecido serão aparentemente bem sucedidos,

fazendo com que jovens busquem esse padrão a qualquer custo.

Dietas milagrosas e da moda, pílulas de emagrecimento, exercícios que prometem secar a barriga, são perigosos e podem levar a consequências graves. Por que continuamos buscando um padrão de beleza, muitas vezes inalcançável, ao invés de preservar nossa saúde? Posso ser bem sucedida, vestir roupas da moda e manter relações mesmo estando fora do padrão? Não é de hoje que vivemos em uma era visual, em um mundo repleto de imagens, com padrões apresentados e impostos constantemente em meios de comunicação e nas mídias sociais, que tendem a ser reproduzidos na vida real, gerando em muitas pessoas uma busca para ter os mesmos padrões estéticos.

Não estamos falando só de mulheres não, hoje muitos homens já tendem tanto quanto as mulheres a buscar pelo “corpo perfeito”.

Isso pode causar distorções em relação à nossa própria imagem, levando a **transtornos alimentares**, como:

- Anorexia
- Bulimia
- Transtorno obsessivo compulsivo (TOC) por alimentos
- Vigorexia
- Drunkorexia
- Hipergafia
- entre outros.

O QUE PODE CAUSAR UM TRANSTORNO ALIMENTAR?

Pessoas que sofrem com depressão, ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo estão mais propensas a um distúrbio alimentar, além disso há outros fatores de risco como:

- Culto excessivo ao corpo;
- Maus hábitos alimentares;
- Distorção da imagem corporal;
- Baixa autoestima;
- Sentimento de culpa;
- Questões hormonais;
- Distúrbios emocionais;
- Imposições sociais e familiares.

SINTOMAS

- Peso corporal extremamente baixo (perda de massa e gordura);
- Peso corporal extremamente alto, no caso da Hipergafia;
- Restrição alimentar severa;
- Indução de vômitos;
- Compulsão em qualquer tipo de alimento (sobretudo, os não saudáveis).
- Falta de vontade para manter um peso normal e saudável;
- Preocupação em não ganhar peso;
- Distorção da imagem corporal;
- Compulsão por calorias ingeridas;
- Sentimento de culpa após comer ou mesmo beber água;
- No caso das mulheres, inibição do ciclo menstrual;
- Gastrite;
- Descamação e pele seca;
- Hipotermia;
- Anemia, dentre muitos outros.

PARA REFLETIR SOBRE AS INFLUÊNCIAS QUE RECEBEMOS

Televisão, filmes, séries e, principalmente, as mídias sociais nos influenciam muito, mesmo que, muitas vezes, não percebamos. Temos que lembrar que muitas delas não são reais, apenas atrizes e atores interpretando papéis, blogueiras e blogueiros transmitindo e impondo padrões e imagens não reais só para ganharem visibilidade e likes, ganhando dinheiro fazendo propagandas, além das poses para as fotos que tendem a esconder ou valorizar o corpo e todo o *Photoshop* que utilizam, não é a toa que muitos e muitas, pessoalmente, são bem diferentes do que mostram ser.

A sociedade tem mania de criticar e querer impor padrões perfeitos ou aceitáveis e nós, muitas vezes ou, na maioria, nos importamos com essa imposição e com as críticas, aí começam as **dietas malucas**, jejum da lua ou sol, exageros de exercícios físicos, ingestão de medicamentos, dentre outros. Isso se acumula, ficamos vidrados e vidradas em sermos aceitos e aceitas perante a sociedade, com isso vem a não aceitação do nosso corpo, e o mais importante: onde vai parar o nosso amor próprio? Onde vai parar a nossa saúde física e mental?

Não é uma situação fácil, ainda mais quando não enxergamos ou aceitamos que estamos passando por qualquer distúrbio. Geralmente não aceitamos qualquer tipo de ajuda ou intervenção, mas temos que tentar



entender e enxergar que, se há alguém tentando nos alertar é porque pode existir algo de errado. Fica a reflexão sobre esse distúrbio que atinge tantos jovens. E, para finalizar, uma pequena dica:

Ame-se, valorize-se do jeitinho que você é, não caia em conversas e comentários que te critiquem e que impõem algo que você não é e não queira ser, só para ter aceitação da sociedade. Deus nos fez pessoas perfeitas perante os olhos Dele e ninguém, além de você, tem o direito de impor padrões a você mesmo/a.



DINÂMICA

Filme ou Vídeo

Tem algum filme ou vídeo que eu possa ver e que me faça refletir sobre o tema? (que pode ser visto em casa, o grupo de JE pode marcar um horário e assistir em uma noite específica e depois discutir em grupo online, se não for possível fazer presencial).

Tem sim, fácil de achar e também tem na Netflix. Um bom filme sobre o assunto se chama:

O Mínimo Para Viver. Conta a história de uma jovem com anorexia, que sempre relutava com os tratamentos oferecidos a ela, até um dia conhecer um médico que utiliza um método não convencional para ajudar pessoas com distúrbios alimentares.

Já no Youtube temos uma "série" feita pelo Conexão Repórter do SBT chamada "*Prisioneiros da Magreza*", que mostra a busca por corpos esqueléticos e transtornos alimentares na vida de pessoas jovens.

QUAL O TRATAMENTO, COMO ME AJUDAR OU AJUDAR ALGUÉM QUE TENHA ALGUM TRANSTORNO?

O primeiro grande passo é reconhecer a necessidade de um tratamento. Em seguida, deve ser procurada ajuda psicológica que possa ajudar a compreender os gatilhos que levam à distorção de imagem, e a dificuldade de manter uma dieta equilibrada e saudável.

FONTES

Netflix

Youtube

Hospital Sirio Libanes (hospitalsiriolibanes.org.br)

Ansiedade

SARA ENGEL VOIGT
Psicóloga – CRP 07/32009
Sínodo Rio dos Sinos



Quem nunca sentiu um frio na barriga ou as mãos suando antes de uma prova na escola ou um jogo importante no time em que participa? Sentir nervosismo frente à desafios é normal,

o medo e a angústia são reações humanas universais e uma forma de nos protegermos contra situações de risco.

Mas, e quando esse nervosismo não passa depois da prova? Ou é

tão intenso que nos impede de fazê-la? Quando a sensação de medo ou angústia é constante, e se existe uma preocupação excessiva principalmente relacionada ao futuro, chamamos isso de ansiedade. A ansiedade provoca uma aflição extrema, persiste contra nossa vontade e interfere em diferentes âmbitos da nossa vida.

Você já sofreu com a ansiedade ou conhece alguém que passou por isso? Assim como outros assuntos tratados aqui no Criatidade, a ansiedade não é frescura, exagero ou falta de vontade de realizar uma

atividade. Os transtornos causados por ela são entendidos como extremamente debilitantes. Durante uma crise de ansiedade é possível que a pessoa simplesmente desista de fazer qualquer coisa. A ansiedade costuma surgir e se intensificar quando temos decisões difíceis a tomar, quando sofremos cobranças ou quando estamos na busca pelo padrão "ideal" de vida imposto pela sociedade. Nestes momentos deixamos de focar no que está acontecendo no agora para pensar de forma exagerada no futuro. "E se eu não tiver o corpo malhado?", "E se a pessoa não gostar de mim?", "E se eu fizer algo errado?", "E se eu não passar no vestibular?", "E se eu não conseguir aquele emprego?", "E se?" "E se?" "E se?" Claro que é importante pensar no futuro, se planejar, preparar, ter um plano B, mas todos esses "e se" causam inquietações que podem trazer dificuldades e sintomas, que nos impedem de continuar vivendo nosso dia a dia de forma saudável.



- **MENTAL** – pessimismo, negatividade, ideias falsas de perigo;
- **CORPORAL** – tensão, agitação geral ou calma incomum, respiração rápida, ritmo cardíaco acelerado ou irregular, transpiração excessiva, náuseas, insônia ou sono excessivo;
- **COMPORTAMENTAL** – evitação ou fuga, recusa de realizar alguma atividade, timidez.

Esses sintomas da ansiedade afetam os estudos, o trabalho e a vida pessoal e podem se manifestar com intensidades diferentes. Conseguir identificar o que estamos sentindo, e o que está causando esse turbilhão de emoções e reações, é o primeiro passo para conseguir diminuir a ansiedade.

Não existe apenas uma maneira de lidar com a ansiedade e diminuir a sua intensidade, afinal cada uma e cada um de nós entende e enfrenta as situações de formas distintas. Por isso, também não devemos julgar a ansiedade de outra pessoa. O que para mim pode ser só mais uma prova de Matemática, para você pode ser a prova mais difícil do mundo, seja porque tem dificuldade na matéria, porque seus pais estão pressionando por uma boa nota ou porque precisa ir bem para passar de ano. **A minha ansiedade é diferente da sua, mas ambas são legítimas e devem ser respeitadas.**

SINTOMAS DA ANSIEDADE

Estes sintomas podem ser separados em quatro categorias:

- **EMOCIONAL** – sentimentos extremos de medo, angústia, fraqueza, impotência e desespero, falta de segurança e de autoestima;

Em alguns casos os efeitos são tão prejudiciais que uma psicoterapia é muito indicada, ou intervenção com medicamentos pode ser necessária, isso não significa que você é uma pessoa fraca, que não é capaz de vencer a ansiedade, mas, sim, que precisa de uma ajuda externa para isso nesse momento, e tudo bem. Mas se o seu caso não for tão agudo, pode além das dicas gerais encontrar outras maneiras para lidar com a ansiedade.

DINÂMICA

que tal?

Que tal tirar alguns minutinhos para pensar em coisas que te fazem bem e acalmam? Assim, quando a ansiedade bater, você pode utilizar uma dessas ferramentas para se sentir melhor. Não existe certo ou errado e o que ajudou uma vez pode ser que não ajude na próxima porque estamos em um momento diferente da vida. Tudo bem chorar, se sentir mal por um tempo, mas é importante ter conhecimento de si próprio e do que pode auxiliar no momento de desespero. Algumas sugestões: Psicoterapia, falar com uma pessoa amiga, ver seu filme preferido, chorar, desenhar, escrever, meditar etc.

dicas

Algumas dicas gerais que podem ajudar contra a ansiedade são:

ROTINA E ORGANIZAÇÃO: quando você se organiza, menos coisas te pegam de surpresa e ativam seu alarme emocional. O básico da organização já traz resultado: ter horários para dormir e acordar, uma agenda simples e uma lista de tarefas

CONTATO COM A NATUREZA: uma pausa de 10 minutos para caminhar numa rua arborizada ajuda a recarregar sua concentração e trazer seu foco para o momento presente

HABILIDADES SOCIAIS: pouca gente aprende essas habilidades essenciais como pedir ajuda, dizer não, ser firme, pedir desculpas e ser gentil. Só que viver uma vida mais leve também depende de lidar com os seus limites e os limites dos outros

EXERCÍCIO FÍSICO: seu cérebro entende exercício como um sinal de que o ambiente é seguro, e isso baixa seus sistemas de alerta. Comece com caminhadas. (Dicas retiradas do Instagram @eurekka)



Depressão

TATIANA BERGER
Psicóloga - CRP16/2635
Sínodo Espírito Santo a Belém

Certamente você já deve ter ouvido falar ou conhece alguém com depressão, ou até você já sofreu com depressão.



Trabalho artístico sobre Jovens e saúde mental feito por jovens durante Seminário de Formação de Lideranças Jovens no SESB em Córrego da Peneira/Vila Pavão -ES, em 2019.

Mas afinal, o que é a Depressão?

Trata-se de um sofrimento psíquico que produz alteração do humor, caracterizada por uma tristeza profunda, associada a sentimentos como dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima, culpa, perda de interesse, assim como pode haver presença de distúrbios do sono e do apetite.



A depressão é hoje umas das doenças mais incapacitantes no mundo e, por isso, merece nossa atenção! Segundo dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), o Brasil é o país com maior número de pessoas depressivas da América Latina: afeta 12% da população brasileira e é uma das principais causas dos cerca de **11 mil suicídios** registrados anualmente no país.

Sendo assim, a depressão é uma doença como qualquer outra e **não é sinal de loucura**, nem de preguiça, nem de frescura, nem de irresponsabilidade ou falta de Deus. Ela pode ocorrer em qualquer fase da vida: na infância, adolescência, maturidade e velhice e os sintomas podem variar entre leve, moderado e grave, conforme cada caso.

Tristeza ou depressão?

É importante saber diferenciar a depressão de uma tristeza. Existe uma tristeza que é esperada em situações específicas e que é transitória. Esta tristeza é provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, a que todos nós estamos sujeitos, como por exemplo: a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas, problemas pessoais, entre outros. Tristeza, nestas situações, não é depressão.

No caso da tristeza diante de acontecimentos, as pessoas sofrem,

ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-la. Já nos quadros de depressão, a tristeza não dá trégua, mesmo que não haja uma causa aparente. Na depressão a tristeza é permanente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo por dias seguidos, desaparece o interesse pelas atividades que antes davam satisfação e prazer, e a pessoa não tem perspectiva de que algo possa ser feito para que seu quadro melhore. E diante de adversidades é provável que aconteça o agravamento do quadro depressivo.

As causas da depressão

As causas da depressão são variadas e vão desde questões relativas à vida cotidiana, bem como, podem estar relacionadas com genética, bioquímica cerebral; situações estressantes podem desencadear episódios depressivos nas pessoas que tem uma predisposição a desenvolver a doença, e também naquelas que não tem predisposição.

Fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão são:

- o histórico familiar;
- presença de outros transtornos psiquiátricos;
- estresse;
- ansiedade;
- disfunções hormonais;

- dependência de álcool, *drogas ilícitas;
- traumas psicológicos;
- doenças;
- conflitos conjugais e familiares;
- mudança brusca de condições financeiras;
- desemprego, entre outros.

O diagnóstico da depressão é clínico, feito após coleta completa da história do paciente e realização de um exame do estado mental.

É possível prevenir a depressão?

Alguns hábitos saudáveis podem contribuir na qualidade de vida e, conseqüentemente, diminuir os riscos de depressão, tais como: manter um estilo de vida saudável, ter uma dieta equilibrada, praticar atividade física regularmente,



combater o estresse reservando um tempo na agenda para atividades prazerosas, evitar o consumo de álcool e outras drogas, ter uma rotina de sono regular, não interromper o tratamento sem orientação. Para além de todos esses hábitos, cabe ressaltar que a psicoterapia é fundamental na prevenção da depressão, uma vez que os conflitos que podem levar ou contribuir para o desenvolvimento de um processo depressivo vem da falta de autoconhecimento e autoconfiança, ansiedade, pensamentos negativos, eventos traumáticos entre outros. Por isso, é muito importante buscar conhecer a si mesmo, as suas potencialidades e limitações e trabalhar suas questões emocionais.

Onde é possível encontrar ajuda?

O tratamento para a depressão é psicoterápico (psicólogo) e medicamentoso (psiquiatra) quando há a necessidade, e é muito importante a adesão ao tratamento, que uma vez interrompido por conta própria, pode aumentar significativamente o risco de cronificação e agravamento da doença.

Vale ressaltar que a psicoterapia leva a pessoa a uma melhor compreensão de si mesma e da depressão, além de identificar os fatores que contribuem para o quadro depressivo, visando criar estratégias e mudanças necessárias diante dos sintomas, amenizando/



minimizando seu sofrimento e prevenindo recaídas.

Caso haja o diagnóstico de depressão, ou sinais clínicos compatíveis com a doença, pode-se buscar ajuda na Atenção Primária à Saúde (Unidade Básica de Saúde), nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), nos ambulatórios especializados. É possível ainda obter ajuda por meio do telefone 188, onde o CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece apoio emocional a pessoas que querem e precisam conversar, sob sigilo absoluto. As ligações são gratuitas em todo o Brasil e podem ser feitas em qualquer horário, todos os dias.

Como podemos ajudar alguém com depressão?

Muitas vezes, quem convive com uma pessoa em depressão quer ajudá-la, mas não sabe como, ou



até acaba piorando a situação com conselhos vazios, como "sai dessa, você precisa se esforçar mais". Pensando nisso, trouxemos algumas **dicas importantes que podem lhe ajudar:**

1. Ouça mais, fale menos

Encontre um momento apropriado e um lugar calmo para falar com essa pessoa. Deixe-a saber que você está lá para ouvir, ouça-a com a mente aberta e ofereça seu apoio.

2. Incentive uma consulta profissional

Incentive a pessoa a procurar ajuda de um profissional. É interessante que procure acompanhamento

psicológico antes de mais nada. Uma psicóloga saberá avaliar se é o caso de encaminhar para tratamento médico psiquiátrico e uso de medicação. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.

3. Fique perto

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, não a deixe sozinha. Procure ajuda de profissionais de serviços de emergência, um serviço telefônico de atendimentos a crises, um profissional de saúde, ou consulte algum familiar dessa pessoa.

4. Previna

Se a pessoa com quem você está preocupado (a) vive com você, assegure-se de que ela não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (por exemplo, pesticidas, armas de fogo ou medicamentos) em casa.

5. Mantenha contato

Fique em contato para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo. Saber o que não dizer também é muito importante para não piorar a situação. Fique atento para não repetir os conselhos abaixo, pois eles só prejudicam quem já está fragilizado:

6. Não condene

“Isso é covardia”.
“É loucura”.
“É fraqueza”.

7. Não banalize

“É por isso que quer morrer?
Já passei por coisas bem
piores e não me matei”.

8. Não opine

“Você quer chamar a atenção”.
“Isso é falta de Deus”.
“Isso é falta de vergonha na cara”.

9. Não dê sermão

“Tantas pessoas com problemas
mais sérios que o seu, siga em
frente”.

10. Evite frases de incentivo

“Levanta a cabeça, deixa disso”.
“Pense positivo”.
“A vida é boa”.



E nós, enquanto comunidade, enquanto JE, o que temos feito no sentido de prevenir ou cuidar de nossos irmãos e irmãs com sintomas sugestivos ou com diagnóstico de depressão?

Vivemos, hoje, bombardeados pelas redes sociais, onde tudo parece perfeito: vida estável, viagens dos sonhos, corpos esculturais, relacionamentos perfeitos, mas do outro lado da tela, muitas vezes, há a lacuna de uma vida vazia. É preciso que tenhamos cuidado com o outro e para com nós mesmos.

DINÂMICA

roda de conversa e visita

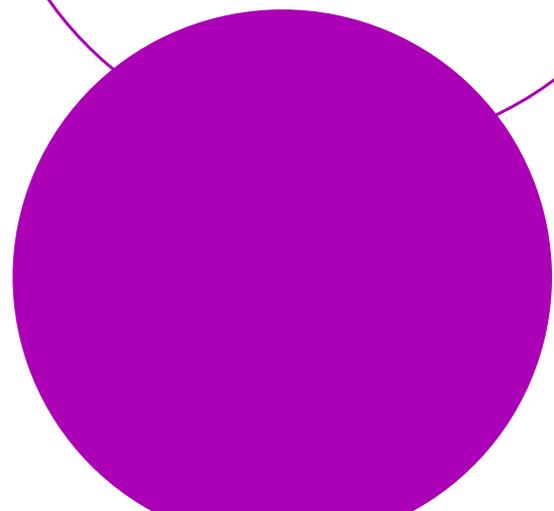
Como jovens que buscam servir e nos espelhamos no exemplo de Cristo, precisamos voltar os nossos olhos para o cuidado com a outra pessoa e conosco, pois vivemos em um mundo que está adoecendo. Na prática é possível inserir ações em encontros, não só da juventude, mas de toda a comunidade, que visem a prevenção e o cuidado com a saúde mental, como o setembro amarelo, por exemplo.

Propor **rodas de conversa** que oportunizem a discussão de questões emocionais, sendo acolhedores a estas demandas, buscar apoio de profissionais da saúde mental em encontros, palestras, seminários, retiros.

Realizar visitas a jovens e famílias que passam por momentos difíceis, que estão afastados, que precisam de um abraço, de uma escuta sem julgamento.

É preciso **abrir espaços** para se falar sobre saúde mental, é preciso que a comunidade se sinta à vontade e segura para buscar apoio, é preciso estar aberto a ouvir, a cuidar. Somente oferecendo o mínimo de cuidado uns aos

outros é que poderemos dizer que estamos desempenhando nosso papel enquanto juventude cristã. Precisamos sentir e mostrar que não estamos sós e "isso" não pode ficar para depois.



Juventude e SUICÍDIO

ANETE ROESE
Teóloga e Psicóloga CRP 07/27473
Sinodo Nordeste Gaúcho



“Quanto mais falarmos dos problemas que acometem a mente, mais as pessoas encontrarão um solo confiável para repousar as suas queimas, traumas e angústias.

Mas não são só as doenças mentais que levam ao suicídio.

Mesmo com o aumento nos programas de conscientização acerca do suicídio, falar do problema ainda é um grande estigma e isso dificulta a disseminação de informações valiosas para a prevenção. O estigma é reforçado pela relação entre suicídio e transtornos psicológicos como depressão, **síndrome de burnout e alcoolismo**, por exemplo. Essas doenças silenciosas matam e, quando a pessoa chega ao limite e não encontra mais saída, opta pelo suicídio pois, não consegue falar sobre o assunto.

A ONU aponta que “embora a relação entre distúrbios suicidas e mentais esteja bem estabelecida em países de alta renda,

vários suicídios ocorrem de forma impulsiva em momento de crise,

com um colapso na capacidade de lidar com os estresses da vida – tais como problemas financeiros, términos de relacionamento ou dores crônicas e doenças”.

Quais são os maiores gatilhos para o suicídio?

- Mudanças drásticas na vida
- Transtornos psicológicos
- Condições econômicas
- Desilusão amorosa
- Traumas
- Orientação sexual
- *Bullying*
- Gênero
- Condições sociais
- Rejeições e frustrações

INTOXICAÇÃO DIGITAL

Eis um tema atual sobre o qual também precisamos conversar.

Intoxicação Digital

*Trocar as experiências da vida real por aquelas virtuais de forma progressiva e constante também pode ser um sinal de vício na Internet.

*Quando estamos em um encontro com amigos e familiares e percebemos que cada um está com a atenção voltada para seu próprio aparelho eletrônico, interferindo nas relações pessoais.



SINAIS DE INTOXICAÇÃO DIGITAL

- **Abstinência:** uma pessoa que não pode ou não consegue se conectar em seus aplicativos, e que demonstra irritação, medo e ansiedade, pode ter dependência digital
- **Humor:** perceber uma mudança de humor ao estar conectado.
- **Adição:** tentar parar de usar a tecnologia e não conseguir.
- **Fuga:** utilizar internet e as redes sociais como escape dos problemas pessoais.



PÍLULAS MÁGICAS?

Medicamentos e sofrimento mental

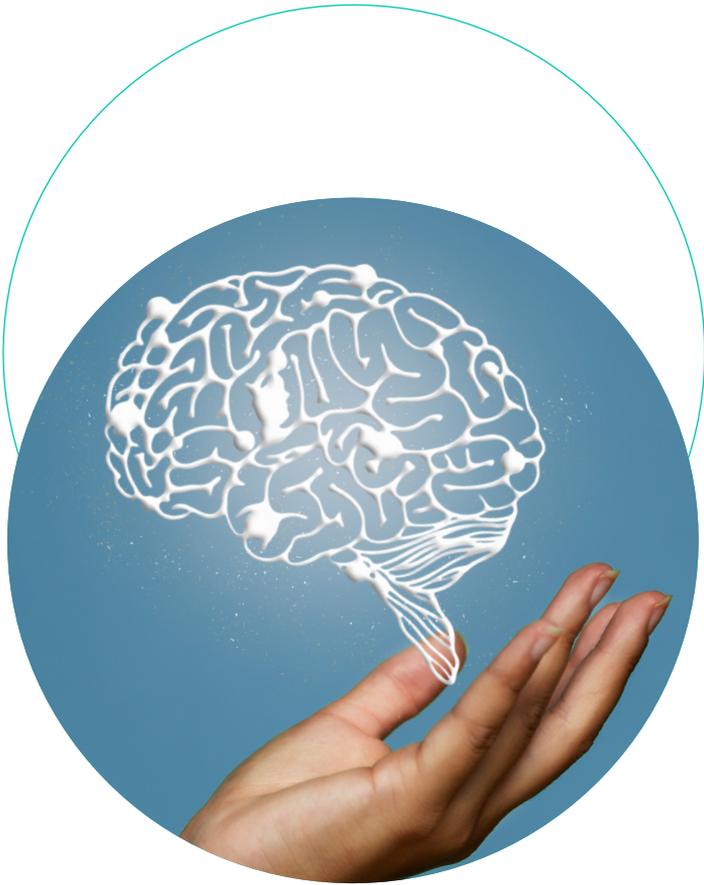
A despeito do aumento significativo de substâncias supostamente capazes de combater os ditos transtornos mentais, tem aumentado o número de pessoas com diagnósticos dessa natureza.

Como explicar esse paradoxo?

Como explicar o assombroso aumento de casos de sofrimentos mentais ao mesmo tempo em que aumenta o consumo de drogas lícitas para tratar estas 'doenças'? Esta é a pergunta de um importante livro publicado com o título "*Anatomia de uma epidemia: pílulas mágicas, drogas psiquiátricas e o aumento assombroso da doença mental*", e cuja resenha, feita por pesquisadores da Fiocruz, pode ser lida neste link: www.scielo.br

Este não é o único estudo crítico

sobre o uso abusivo de drogas psiquiátricas, que pode ser encontrado nos dias atuais. Na resenha deste livro os autores dizem que "o que a literatura especializada indica é que as drogas psiquiátricas alteram, muitas vezes de forma irreversível, o funcionamento do cérebro, daí a modificação no comportamento de quem as usa. É aí que se apoia o mito do desequilíbrio químico cerebral, resultado de uma virada incrivelmente sagaz da indústria farmacêutica. Já se



Neurotransmissores e a vida cotidiana

A relação entre neurotransmissores e vida cotidiana é íntima, próxima. E veja como a vida real influencia a produção destas substâncias.

Os **neurotransmissores** dopamina e serotonina são responsáveis pelas sensações de felicidade e bem-estar, agindo diretamente nas funções vitais. Elas têm um impacto grande sobre a motivação, disposição e produtividade dos indivíduos, e baixos níveis desses neurotransmissores podem causar:

- Apatia,
- Alterações no sono e no humor,
- Desânimo
- Capacidade de sentir prazer.

A **serotonina** é produzida no tronco encefálico e desempenha muitas tarefas no organismo, tais como: regulação do humor, do apetite, do sono, da libido e até do ritmo cardíaco. Associada à felicidade, a serotonina também participa de funções comportamentais e, quando está em falta, a pessoa pode apresentar os seguintes sintomas:

- Cansaço;
- Dificuldade de aprendizado e concentração;
- Falta de memória;
- Irritabilidade;
- Falta de paciência.

constatou, por exemplo, que alguns antidepressivos fazem aumentar a serotonina no cérebro, assim como alguns antipsicóticos bloqueiam a dopamina, efeitos muito conhecidos em diferentes pesquisas. Mas o curioso é que conseguiu-se convencer a população de que, se os medicamentos provocam tais alterações, logo, a depressão se dá pela insuficiência de serotonina no cérebro, assim como a esquizofrenia ocorre em função do excesso de dopamina."

É uma complexa e necessária discussão sobre a qual aqui daremos apenas esta pincelada. Alternativas são oferecidas de forma oficial já em muitos hospitais mesmo no Brasil, e pelo SUS, conforme indicado no final deste Criatidade.

A **dopamina** é produzida na glândula adrenal, é responsável por funções como atividade motora, motivação, sensação de recompensa e prazer, comportamento e atenção. Essa substância motiva e impulsiona o indivíduo para ação em direção às suas metas. Quando se encontra em baixos níveis no organismo, a pessoa pode apresentar os seguintes comportamentos:

- Dúvidas a respeito de si mesma/o;
- Falta de entusiasmo;
- Procrastinação;
- Desmotivação.

Mudanças de comportamento da vida diária são fundamentais para aumentar a produção da serotonina e da dopamina no nosso corpo.

PARA AUMENTAR ESSAS SUBSTÂNCIAS NO ORGANISMO



**ESCUTE MÚSICA
E MEDITA**



TOME SOL



FAÇA EXERCÍCIOS



**AGRADEÇA E
ALIMENTE-SE BEM**



SUICÍDIO

Em busca de saídas

CLOVIS HORST LINDNER
Pastor
Sinodo Vale do Itajai

RAFAEL JANSEM COELHO
Pastor
Sinodo Norte Catrinense

Suicídio: um tema tabu

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos e atinge 15% da população nesta faixa etária. "A cada 40 segundos, uma pessoa se suicida no planeta. O problema é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos de idade". (nacoesunidas.org)

O suicídio é um tema varrido para debaixo do tapete na sociedade e na Igreja. Na imprensa, por exemplo, manchete de suicídio é considerada um gatilho para mais casos. Direito a sigilo ou medo de cobranças também estão entre os motivos para evitar a notícia. A abordagem recente do Fantástico, pelo Dr. Dráuzio Varella, é uma exceção bem-vinda (Veja, no g1.globo.com).



Também na Igreja o assunto é tabu. Sob a ótica do quinto mandamento, o suicida é condenado como pecador sem perdão. Diz-se que quem atenta contra a própria vida, dom de Deus, comete um pecado imperdoável, sem chance de arrependimento.

A história registra casos dramáticos, relacionados à interpretação radical da lei de Deus. Pessoas suicidas eram sepultadas fora do cemitério, em posição invertida às demais, sem participação de padre ou pastor/a e seu jazigo era abandonado à própria sorte. Num julgamento antecipado, ela era condenada ao inferno. Hoje, a maioria das igrejas distanciou-se disso. Pessoas suicidas, via de regra, não são mais banidas. Mas, ainda há uma clara antecipação do juízo final, inclusive nas redes sociais – o que só contribui para continuar varrendo o tema para debaixo do tapete.



Veja um vídeo muito bom produzido pela ONU **“Prevenção do suicídio: uma necessidade global”**. Nele podemos ver depoimentos de pessoas jovens que tentaram suicídio e também como pedir ajuda e ajudar.



Por ser a primogênita, talvez tinham muitas expectativas sobre ela.

Pesquisa no Jornal O Caminho

Em setembro de 2019, o jornal *O Caminho* realizou uma pesquisa entre seus leitores e suas leitoras. Um questionário foi respondido por 266 pessoas (91% membros da IECLB), um terço entre 46 e 60 anos, 25,2% de 31 a 45 anos, 21,4% acima dos 60 anos, 18,4% de 18 a 30 anos e 3,8% abaixo de 18 anos. A maioria (51,9%) afirmou ter experiência com depressão ou ansiedade, 30,16% já teve experiência com suicídio na família, ou pessoa próxima. O dado mais preocupante, entretanto, é que um em cada quatro revelou já ter pensado em dar cabo da própria vida.

Entre as razões para o ato ou para pensamentos suicidas, não estava buscar um fim para a própria existência, mas "querer terminar com sua dor", ou por "dificuldade de sentir a presença de Deus em meio a crises". Entre os desejos mais manifestados, estão pedidos por ajuda para identificar gatilhos e mais clareza sobre sintomas e tratamento da depressão, ou dicas para ajudar pessoas com pensamentos suicidas.

SAÍDAS POSSÍVEIS

O suicídio tem saída? A fé ajuda ou atrapalha? Como podemos ajudar? Num primeiro momento, deve-se desmistificar o tema. Não é verdade que abordar o tema estimula o ato. Também não confere que a pessoa que se suicida quer morrer.



Não devemos menosprezar qualquer alusão ao suicídio. Também não devemos minimizar a intenção anunciada, pois o risco de que seja levada a cabo é grande. E também não é verdade que a decisão é repentina e impensada. Por outro lado, também é mito que quem tenta uma vez vai tentar até conseguir, ou que só entra nessa quem tem problemas mentais, psicológicos, econômicos ou, mesmo, de fé.

Para começar a ajudar, de verdade, **é preciso entender alguns pontos.**

- O primeiro, é ver que tratar do tema abre novas opções para quem pensa em suicídio, e pode levar a pessoa a repensar sua decisão radical.
- Em segundo lugar, deve-se levar muito a sério qualquer ameaça ou alusão a querer pôr fim à própria vida. Não é brincadeira! A pessoa precisa de ajuda, inclusive profissional. Não se trata só de poupar uma vida, mas de resolver a dor que

atormenta a pessoa e causa pensamentos suicidas. Nunca veja como "frescura". Encare, sempre, como dor. E é uma dor muito forte; inexplicável às vezes, mas dói de verdade!



Campanha Janeiro Branco

Você já conhece o *Janeiro Branco*? É uma campanha criada em 2014 que busca a conscientização da promoção e proteção da saúde mental. A iniciativa convida as pessoas a refletir sobre as próprias vidas. O mês de janeiro reflete um período de renovação, onde as pessoas costumam pensar mais sobre a vida, suas relações e condições, traçar metas e objetivos. Já o branco, por ser a união de todas as cores, remete à ideia de que para ter saúde mental é preciso estar em harmonia com todas as áreas de sua vida. O *Janeiro Branco* vem ganhando força nos últimos anos e já se tornou Lei Municipal em diversos locais do Brasil. É uma campanha que, assim

como este livreto, convida as pessoas e instituições a pensarem e refletirem sobre temas da saúde mental e criarem ações que visam a atender demandas individuais e coletivas relacionadas a este universo.

Que tal no seu grupo de jovens, vocês identificarem um assunto de maior interesse e convidar um profissional da Psicologia para conversar com vocês sobre isso? Para isso, podem fazer uma caixinha de sugestões de temas e ver o que mais se repete, ou abrir o assunto para debate em um encontro, pensando também sobre o que é **saúde mental** para cada um de vocês.

Para mais informações sobre a campanha acesse:

janeirobranco.com.br

SAÚDE MENTAL | SAÚDE EMOCIONAL

CAMPANHA.
Janeiro Branco
Quem cuida da **MENTE,**
cuida da **VIDA.**



DINÂMICA

exercício de relaxamento

Entre as possibilidades para cuidar da saúde mental, estão os exercícios de relaxamento. Tirar uns minutos do dia para praticá-los será um auxílio para aliviar tensões, equilibrar o sono, aumentar a concentração e o equilíbrio emocional. Segue um exemplo de exercício de relaxamento, fácil de praticar em qualquer momento do dia.

Inicie fechando os olhos e sente-se (ou deite-se) de forma tranquila. Deixe passar alguns instantes e observe como o seu corpo está. Você está prendendo a respiração ou respira uniformemente? Observe se sente qualquer tensão ou esforço em alguma parte do corpo. Agora você vai relaxar o corpo à medida que relaxa a respiração. Inspire...e expire... inspire... e expire, deixe de lado todos os seus pensamentos e preocupações. Continue a inspirar ... e a expirar suavemente, e concentre a atenção nos seus pés. Só preste atenção neles, nada mais. Sinta como eles estão. É possível que seja a primeira vez que tenha posto toda a atenção nos pés. Agora, enquanto faz uma inspiração profunda, tencione ou contraia os músculos dos pés... mantenha a tensão... e, ao expirar, relaxe a tensão dos músculos dos pés. E, depois, continue respirando

suave e calmamente. (Pausa) Concentre agora a atenção nas pernas – apenas as pernas, nada mais – observe como estão. Em seguida, enquanto inspira, contraia os músculos das pernas... mantenha a contração... e agora solte a tensão das pernas, enquanto expira (Pausa). Em seguida, volte a atenção para as nádegas e para a região pélvica. Inspire, contraindo os músculos das nádegas e da pélvis... mantenha a tensão... e, expirando, solte a tensão das nádegas e da pélvis. (Pausa) Concentre a atenção nas costas... inspire contraindo as costas... mantenha a contração... e, expirando, relaxe a tensão das costas (Pausa). Concentre a atenção no abdômen... apenas observe como ele está... observe se você contrai os músculos do abdômen. Em seguida, inspire





suavemente, enquanto contrai os músculos do abdômen... mantenha a contração... depois relaxe. (Pausa) Ponha a atenção no peito... e mantenha aí... e, em seguida, relaxe. Continue respirando suave e calmamente. Concentre a atenção nos ombros. Repare se você tenciona mais um ombro do que outro. Agora inspire, enquanto contrai os músculos dos ombros... mantenha a contração ... e relaxe (Pausa). Concentre agora a atenção

nos braços e nas mãos, e, quando contrair os músculos das mãos, fique realmente de punho cerrado; e, então, ao relaxar a tensão, solte muito devagar os dedos. Inspire ao contrair os músculos dos braços e das mãos... mantenha a contração... e relaxe. (Pausa) Em seguida, ponha a atenção na mandíbula e nos músculos da face, observando como estão. Inspire, contraindo os músculos da mandíbula e dos olhos, do nariz e da boca... mantenha a contração... e depois relaxe, soltando qualquer tensão que possa ter nos músculos da mandíbula e da face (pausa). Concentre em seguida a atenção na testa e na cabeça. Inspire, contraindo os músculos da testa e da cabeça... mantenha a contração... e relaxe. Volte então a atenção para a sua respiração... respirando suave e calmamente... e desfrute o relaxamento do seu corpo. (Depois de um minuto) Quando estiver pronto, e só quando estiver pronto, conte até 5 para si mesmo e suavemente abra os olhos, tomando consciência de seu corpo físico e das outras pessoas ao seu redor. Se preferir, ao realizar esta técnica de relaxamento, coloque uma música suave de fundo.

Bíblia, espiritualidade e SAÚDE MENTAL

ANETE ROESE

Teóloga e Psicóloga CRP 07/21473
Sinodo Nordeste Gaúcho

Sobre a loucura, a possessão e o protesto da juventude

Na introdução deste Criatidade nos referimos à conversa de Frankl com o taxista e o diálogo sobre 'se os jovens estão loucos'. Temos que perguntar o que esta loucura nos diz, ela é expressão de quê? A depressão, o suicídio, o uso de drogas, a procrastinação, a bulimia... são "sintomas" – expressam o quê?

Criar um novo sentido para o futuro

Na palestra que Frankl fez na ocasião, e em outras obras suas (Sede de Sentido e A presença ignorada de Deus), o autor faz reflexões que vão ao âmago da compreensão do sofrimento de uma pessoa. A Logoterapia de Frankl se centra muito na criação de um sentido para a vida, para o futuro, sem se concentrar tanto em uma psicologia do passado, das

causas ou na apresentação de dados ou de uma situação. Segundo ele criar um novo sentido para o futuro, eis o que precisamos fazer como pessoas e como humanidade. E é nisto que, segundo Frankl, precisamos ajudar os jovens, no caminho da criação de um sentido para a sua vida, um sentido que não copie a vida alheia, mas um sentido que responda às demandas pessoais e um sentido que tenha a ousadia de criar um novo mundo.

Precisamos ajudar aos jovens, no caminho da criação de um sentido para a sua vida.

Frankl chama a depressão e o suicídio de sintomas de uma realidade, de uma época, pela intensidade das ocorrências. E pergunta o quê estes sintomas nos dizem.

SINTOMAS DE NOSSA ÉPOCA:

- **Uso de drogas** lícitas e ilícitas
- **Agressão/violência** – suicídio, homicídio e demais violências

- **Depressão**
- **Banalização da sexualidade**
- **Excesso de entretenimentos banais**
- **Consumismo e intoxicação digital:** é o que poderíamos acrescentar hoje, além dos diferentes sofrimentos já apontados nos textos anteriores. Estes sintomas expressam uma realidade ampla, generalizada, porque não são casos isolados e raros, pois afetam um grande contingente de pessoas. São eventos de massa. Por isso o autor, médico, psiquiatra, Viktor Frankl, entende que se trata de uma patologia do nosso tempo, de neurose coletiva, e ainda diz que se trata de um adoecimento espiritual.

Adoecimento espiritual?

Uma neurose coletiva porque são muitos sintomas simultâneos que afetam uma massa de indivíduos. Esta maneira de analisar os fatos é importante porque vai além da individualização do sofrimento. E pergunta diante de quê a massa reage, o que não está bem em uma sociedade e que adoce as pessoas de forma coletiva. É um modo de vida que se tornou patológico? Uma civilização que foi sendo construída sobre bases e valores pouco sustentáveis? É provável. E isso significa que o caminho da cura para elaboração de outros modos de vida, outras formas de pensar e de se relacionar. Para esta cura não é suficiente tomar remédios que dopam crianças, jovens, adultos e idosos. É preciso formas alternativas criativas de enfrentar o problema.

Frankl entende que a **depressão** é também uma maneira de protesto diante de tudo o que uma pessoa ou um grande contingente de pessoas não deseja mais para sua vida. É a negação de tudo o que a pessoa não suporta mais. Mas o conhecimento, este saber, não está na superfície do entendimento da humanidade e de quem sofre. Sofrimento é um caminho de ir ao fundo e conhecer o que se deseja, o que se precisa



saber de si. No entanto, estamos em uma sociedade onde o sofrimento é grande, mas a exigência é de que todo mundo se mostre feliz. Toma-se remédios para dormir e remédios para acordar. Toma-se remédios para ter prazer, prazer sexual. Neste último reside a questão da banalização da **sexualidade**. Numa sociedade onde mais se expõe o corpo, há mais liberdade sexual, acesso à informação, esta mesma sociedade é a que mais usa remédios para estimular prazer. Estranho paradoxo! Sintoma de um vazio profundo.



O **uso de drogas** segue uma mesma lógica explicativa possível, não única. As drogas ilícitas oferecem à pessoa usuária outras sensações, a transportam para uma outra realidade que não esta, deste cotidiano. Muitas vezes esta realidade é tão exaustiva e sem sentido, que é um alívio ser transportada para uma outra esfera, ainda que por momentos. Até mesmo as drogas lícitas, as que acalmam as crianças super estimuladas, ou as que são um sonífero diante da realidade insuportável, violenta ou estressante, da ansiedade gerada por tantas demandas, da crise gerada pela confusão de tantas exigências impostas pela sociedade. Ou seja, o uso excessivo de drogas lícitas e ilícitas tem um contexto. Um contexto que leva a uma profunda crise de sentido. O que, afinal, devo fazer, o que ou quem devo ser? Se gera uma profunda confusão com tanta oferta de sentidos. E o sentido profundo e verdadeiro que cada qual poderia dar à sua vida, se perde.

A **agressividade excessiva** e a violência seguem o mesmo rumo, como sintomas de uma sociedade cujo indivíduos estão emocionalmente em crise, perdidos. O ódio contra o semelhante é um ódio difuso e generalizado, que se dirige ao outro e a si mesmo. Neste sentido a raiva é contra o outro ser e da pessoa contra si mesma. Suicídio e homicídio, duas faces de uma mesma realidade absurda. Como reações em um mundo neurótico em desespero. Uma saída é que as pessoas comecem a criar um novo sentido para a sua vida, um rumo que seja diferente deste rumo generalizado, onde todos reproduzem, como em série, a vida alheia e colhem frustração. O sentido é construído olhando para o futuro, e este sentido é único, pessoal, seguindo a intuição que cada qual tem sobre o que deve ser e fazer.

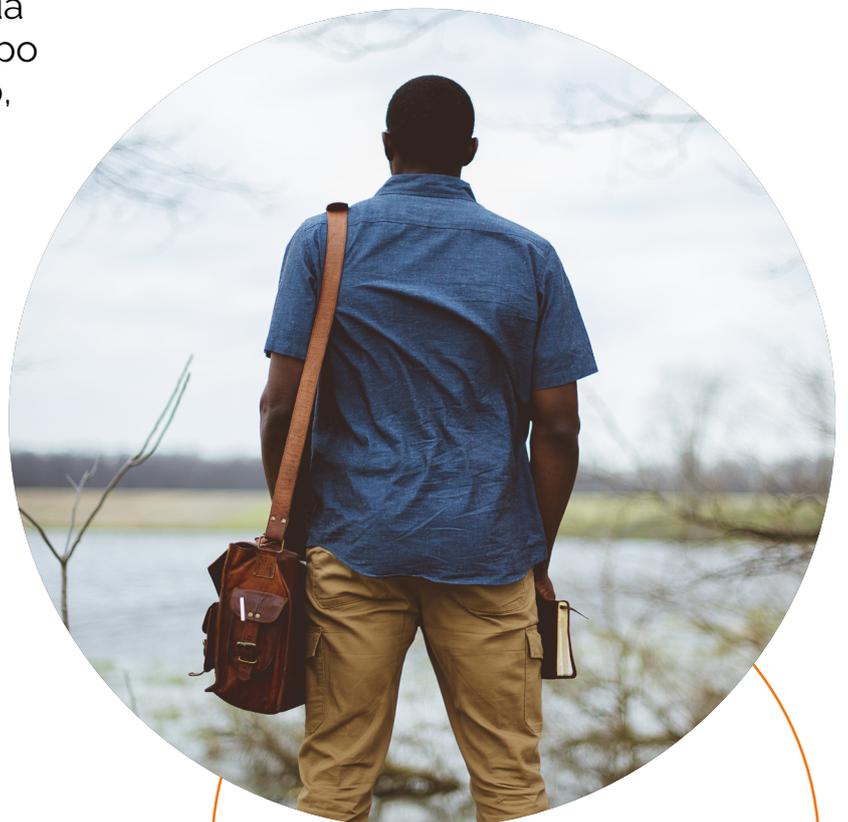
E o adoecimento espiritual? Esta

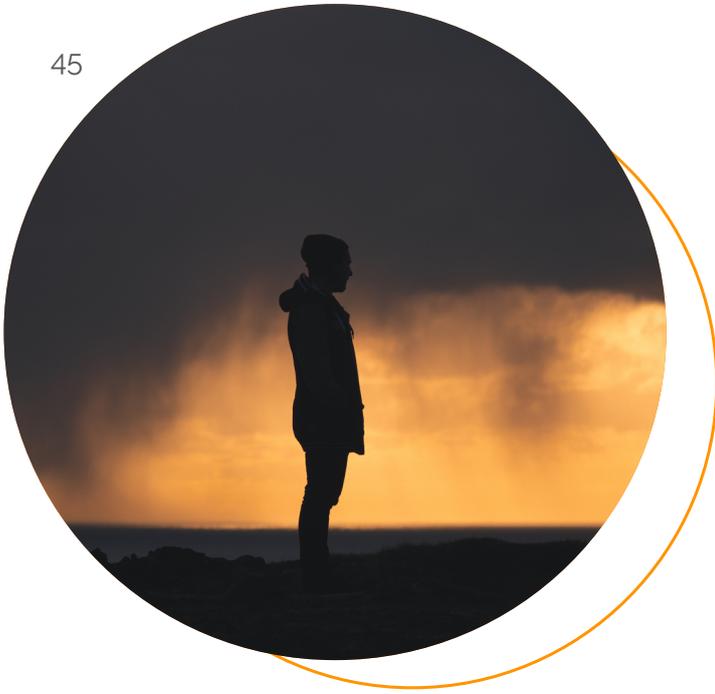
compreensão de Frankl segue o entendimento que existe em um vasto campo dos estudos das ciências humanas (da Psicologia à Teologia, no campo humanista-existencial e da fenomenologia. Na Teologia pode ser verificado em Paul Tillich). Aqui, longamente falamos de distúrbios que se manifestam como sendo do campo psíquico, com expressões físicas. Mas e o espiritual? No âmbito da religião nunca duvidamos que o ser humano tem uma dimensão espiritual, uma capacidade especial para uma vivência de nível espiritual. Mas como se diferencia o psíquico do espiritual e do físico? O físico é mais simples, mais visível, a dimensão psíquica é o mundo das emoções. E quando não damos conta emocionalmente de alguma realidade, podemos procurar ajuda e orientação psicológica. No campo das emoções estão a raiva, o ódio, o ciúme, entre muitos outros sentimentos que vem à tona de forma irrefletida. O que resta para o campo espiritual? O que o ser humano tem como dimensão que o diferencia (aparentemente) de outras formas de vida? A dimensão espiritual é a dimensão que nos torna capazes de juízo, ponderação, avaliação, reflexão (habilidades da fé).

E o que, então, seria considerar que a humanidade tem sua **capacidade espiritual adoecida**? Uma diminuição da capacidade de razão, reflexão, juízo, ponderação... E uma exasperação

de emoções, do âmbito psíquico. Avaliando caso a caso fica mais difícil esta percepção, mas tomando em conta os sintomas e analisando-os como uma expressão coletiva, massiva, na realidade atual, faz muito sentido. Por isso é sempre importante tomarmos em conta uma realidade em um contexto mais amplo, pois nos dá um campo de visão mais complexo, que apenas o individual.

Quando não é possível mudar uma realidade, uma situação dada, quando não mais nada a ser feito... ainda nos resta algo? Sim. Ainda está ao nosso alcance mudar o nosso modo de pensar sobre aquilo. Este é um bom começo para a mudança de algo em nossa vida. É preciso mudar o modo de pensar, sobre nós,





O caminho de Jonas: a fuga, a tormenta, o profundo

Assim foi com Jonas, da Bíblia – que foi engolido por um monstro marinho (ou um grande peixe). Ele tentou fugir de todas as maneiras deste chamado que vinha do alto, e do profundo dele mesmo, para que realizasse algo necessário. Ele não queria, porque queria atender outras demandas. Ele é jovem e estava revoltado, contrariado, estava fugindo, reclamou muito de Deus, queria que todos morressem em Nínive, chegou a dizer que preferiria morrer.

Será que Jonas pensou em suicídio? Será que Jonas vivia um estado depressivo? Podemos no perguntar sobre a saúde mental de Jonas? Sim, podemos!

Havia uma demanda que tinha a ver com um compromisso maior de Jonas com o mundo, com Deus, com o próximo e consigo mesmo. Tratava-se de um chamado para que ele saísse do seu mundo próprio para ir além. Ele teria que deixar de se voltar somente para si e teria que levantar o seu olhar e ir... ir para cumprir algo maior. Isso não é fácil, nem simples, mas por isso mesmo vale a pena! Para tal é preciso fazer a escuta interior, é a escuta do que está lá no fundo de nós. Lá está o que vem do

os outros, a vida... e depois começar em nós os processos de mudança, que vão no sentido de mudar formas de relacionamentos, construindo novos modos de se relacionar. Aqui o critério é recomeçar a amar, exercitar a bondade e o amor como mantras, exercitar no dia a dia, tentar sempre de novo, sem desanimar. Depois, temos que começar a fazer coisas significativas, coisas simples, mas que tem valor/sentido para nós. Sempre tentando vencer o mundo da repetição, do que os outros fazem ou pensam. Eis um bom começo para criarmos um mundo com mais verdade, simplicidade e sentido profundo.

Há uma intuição que vem do profundo de nós, é um saber que vem da nossa capacidade espiritual de compreensão profunda.

Essa intuição é um saber que vem do divino, da nossa centelha divina, da nossa ligação com Deus que clama por se realizar em nós.

mais alto e do mais profundo. Esta escuta traz grande sentido para a vida. Vejam que a história de Jonas é magnífica. Suas tentativas de fuga são dignas de filme.

Uma interpretação sobre o caminho de Jonas foi feita por Jean Yves Leloup, em Caminhos de Realização, onde trata dos medos de Jonas e dos nossos medos. A leitura do livro de Jonas, tomando em conta a questão da saúde mental pode ser feita parando para pensar em várias imagens e situações que o texto aporta. O porão do navio, por exemplo, e os nossos porões pessoais, as nossas próprias tentativas de fuga perguntando sobre fuga. Fuga de quê? Medo de quê? Jonas foge, mas antes de fugir, não quer se levantar e ir, prefere ficar onde está, nada o move. São temas interessantes para belos trabalhos em grupo.

...o porão do navio e os nossos porões pessoais, as nossas próprias tentativas de fuga de quê? Medo de quê?

Os marinheiros fazem perguntas a Jonas. Ele precisa responder sobre suas decisões, suas opções. As perguntas feitas a Jonas são questões existenciais com as quais nos debatemos na vida, e que precisamos responder:

o que você está fazendo ali, onde você está/ou por que você está ali? de onde você vem, de que país e qual é o seu povo? Ou seja, você tem consciência do seu pertencimento/ dos seus antepassados/ da sua família/ do lugar de onde você vem – o que você tem a dizer sobre isso? Você sabe sobre você mesmo/você mesma?

É preciso que pense, que reflita, que saiba. Responder a estas questões, é responder sobre si mesmo/si mesma diante da vida. Então Jonas responde sobre si mesmo aos marinheiros. Mas o drama pessoal é tão grande, há uma tempestade, uma verdadeira tormenta real e mental.



E ele é jogado ao mar. Segundo a psicologia profunda, o fundo do mar simboliza o profundo de si.

E é lá no profundo da reflexão sobre si mesmo, que Jonas consegue fazer uma oração – símbolo da capacidade espiritual, capacidade de refletir e pensar com responsabilidade. Jonas volta à si, volta à terra e vai cumprir o seu papel. Ainda a contragosto. Aliás, ele está revoltado e assim continua até o final da história. Para ele, a tarefa da amorosidade para

com outro resulta muito difícil. Ele não se conforma em anunciar o perdão, o amor... Mas vejam, quanta paciência temos que ter com a outra pessoa e as outras pessoas conosco. Mudanças de mentalidade, para manter uma saúde mental boa, não são simples. Precisamos de tempo e de compreensão. De amor próprio, amor mútuo e amor ao inimigo.

Um símbolo para o profundo. O que está no interior, no centro, é diferente do que está em volta e que ocupa muito espaço.

Trabalho artístico sobre Jovens e Saúde Mental feito por jovens durante Seminário de Formação de Lideranças Jovens no SESB em Córrego da Peneira/Vila Pavão-ES, em 2019.



DINÂMICA

o caminho de Jonas

Qual é o caminho de Jonas? Podemos fazer no chão, com elementos criativos todo o processo e caminho de Jonas. Cada pequeno grupo pode se ocupar com um trecho do texto e reproduzir criativamente aquela parte do caminho de Jonas. Passo a passo, compor um único caminho. Ao fim sentar-se em volta e, em grupo, analisar o caminho de Jonas e comparar com o nosso próprio caminho – com as nossas fugas, tormentas, porções, sobre encontrar-se consigo mesmo, no profundo de si.

Praga de gafanhotos, seca e pandemia: depois disso, 'jovens terão visões'

"E, depois disso, derramarei do meu Espírito sobre todos os povos. Os seus filhos e as suas filhas profetizarão, os velhos terão sonhos, os jovens terão visões". (Joel 2.28)

Vejam que atual é o texto do Profeta Joel. Começa assim:

"Prestem atenção velhos!
Escute, povo de Judá!
Já aconteceu alguma coisa
tão terrível como esta,
em nossos dias ou no tempo dos
nossos antepassados?
Digam aos seus filhos o que
aconteceu;

que eles contem para seus filhos,
e que eles falem sobre isso
à geração seguinte.

Vieram nuvens e mais nuvens
de gafanhotos,
E comeram todas as plantações".
"Os campos estão arrasados,
a terra está de luto".

"As parreiras e as figueiras
secaram...

e todas as árvores frutíferas.

O povo está triste."

"Nos campos secos, as sementes
não brotam."

"O gado está mugindo de fome".

(Trechos de Joel 1. Grifo meu)

Há poucos dias deste mês de junho de 2020, uma nuvem de gafanhotos estimada em mais de 40 milhões de animais passando por países vizinhos ameaçava entrar no sul do Brasil; o Rio Grande do Sul acaba de receber a primeira chuva importante depois de seis meses de seca, a mais longa estiagem conhecida pela geração mais velha. É fato que por aqui, o gado muge de fome, até as árvores frutíferas secaram e o povo está triste. Ademais, o mundo vive uma das maiores crises de saúde já conhecida. No momento, o coronavírus, Covid-19, já matou mais de 63 mil pessoas no Brasil, que tem mais de 1,5 milhão de casos.

A terra está de luto, o povo está triste, o gado está mugindo de fome. Não é possível dissociar a tristeza do povo do luto da terra arrasada e a fome dos animais. Tudo está interligado. O desequilíbrio ambiental, social e

mental é um único acontecimento. Não podemos dissociar, em nossa realidade atual, a depressão e todas as doenças mentais, físicas e psíquicas, do desequilíbrio que envolve a terra, o clima, os animais.

Uma ecologia mental

A saúde que está em jogo, e da qual precisamos falar, se refere ao bem-estar no planeta como um todo. Trata-se simultaneamente de tomar em conta a *ecologia ambiental*, ou seja, a saúde ambiental, do meio ambiente natural, a prevenção do desmatamento e os desequilíbrios climáticos, o cuidado do lixo, a garantia de tratamento de esgoto, a produção de alimentos saudáveis, a não contaminação da terra com venenos...; a *ecologia social*, ou seja, a saúde do ambiente social – as nossas relações sociais, o equilíbrio social – a prevenção da violência, do ódio, das mortes com armas de fogo, da violência doméstica. Não é possível ter paz e saúde mental, se as nossas relações andam mal, é a *ecologia mental*. Como haveríamos de ter equilíbrio mental se as nossas relações com o meio ambiente e o meio social estão deterioradas? Félix Guattari, escreveu um livro com o título "As três ecologias". Neste livro, ele afirma que necessitamos de uma ecologia mental, uma nova forma de pensar, uma reforma do pensamento, das pessoas, dos espíritos/do espiritual.

Ao final do livro de Joel encontramos as esperançosas palavras que dizem que ao final de tudo... "os

velhos sonharão e os jovens terão visões". Digamos que ter uma nova visão é uma questão de saúde mental. É preciso, urge, uma nova visão da vida, do mundo. Uma nova visão para construir uma nova realidade, onde a frustração seja menor e a realização maior, para que o sofrimento diminua. Esta nova realidade certamente não será trazida com remédios pesados como os que nos colocam para dormir, que nos dopam. Não, não porque precisamos estar bem acordadas(os) para sonhar e visualizar uma nova realidade. Precisamos renovar as nossas mentes imaginando uma nova sociedade onde a saúde seja ampla, ecológica, ambiental, social e mental.

DINÂMICA

*a cegueira
e a visão*

Uma sugestão é trabalhar o tema da 'Visão de Jovens'. Dinâmicas com visão e falta de visão poderiam ser feitas, vendando os olhos para falar sobre: o que não vemos na vida real, o que não queremos ver, o que temos que ver. Vendar os olhos para falar da visão interior, olhar para dentro de si e falar do que vemos dentro de nós, que sonhos existem ali, o que não queremos mais ver...

O Jovem possesso, a Jovem possessa e a Menina endemoniada e o Menino endemoniado

No Evangelho de Marcos 9.14-29 nos é relatada o desespero de um pai que clama a Jesus pela cura do seu filho possesso de um espírito que lhe traz sofrimento, ao menino e para a sua família. Não sabemos bem a idade do menino ou jovem. Mas isso não é tão importante. A resposta do pai para a pergunta de Jesus sobre a idade do 'menino' pode nos dizer algo, pois o pai diz que o filho está acometido deste 'espírito' desde a infância, ou seja, parece que ele já não está na infância. Possivelmente já seja um jovem agora.

"Mestre, eu trouxe meu filho, ele tem um espírito mudo que apodera-se dele em qualquer lugar, o atira no chão... Jesus perguntou ao pai: 'Faz quanto tempo que isto lhe acontece?' Desde a infância... Tudo é possível para quem crê, disse Jesus, e ameaçou o espírito impuro e ele saiu. Jesus tomando o rapaz pela mão, o fez levantar-se e ele se pôs de pé. Quando Jesus voltou os discípulos perguntaram: e nós, porque não conseguimos expulsar este espírito?"

Em um Seminário de Formação de Lideranças Jovens realizado no SESB, em Córrego da Peneira ES, em 2019, sob o tema Jovens e Saúde Mental, estudamos o texto do Jovem Possesso e da Menina Endemoniada. No Evangelho de Mateus 15



Trabalho artístico sobre Jovens e Saúde Mental feito por jovens durante Seminário de Formação de Lideranças Jovens no SESB em Córrego da Peneira/Vila Pavão-ES, em 2019

encontramos o relato do desespero de uma mãe que clama a Jesus a cura da filha endemoniada. O texto tem um contexto importante no ministério de Jesus, que é importante estudar, que trata de uma importante conversão no modo de pensar para que povo Jesus veio, (seria apenas para o povo judeu?) questão para a qual não temos espaço aqui, mas que pode ser pesquisada por cada qual. A mãe informa a Jesus que sua filha está 'horripelmente endemoniada' e, depois de muita insistência e persistência, vê sua filha curada. Não temos maiores informações do texto sobre o estado da filha, como também não temos muitas informações sobre o jovem possesso - ainda que o texto dê algumas informações a mais. No entanto, para que possamos fazer uma relação da vida e os fatos do texto com a nossa vida, já nos basta o pouco que temos.

Temos um jovem possesso e uma menina endemoniada.

A nossa pergunta aqui é para o texto e para nós e está relacionada com o tema saúde mental. E como estamos tratando do tema a partir do olhar da Bíblia, também nos interessa o tema da espiritualidade.

A pergunta é: O jovem está possesso de quê? A menina endemoniada está endemoniada por quê? De quê?

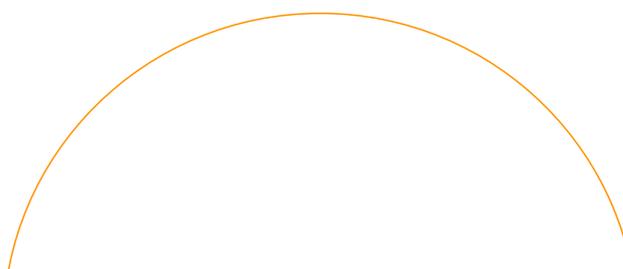
Poderíamos responder de forma impensada e rápida: possesso de um espírito maligno, de um demônio. Certo. Mas queremos respostas mais profundas e queremos atualizar as perguntas e as respostas.

Do quê os e as jovens estão possesados nos dias atuais?

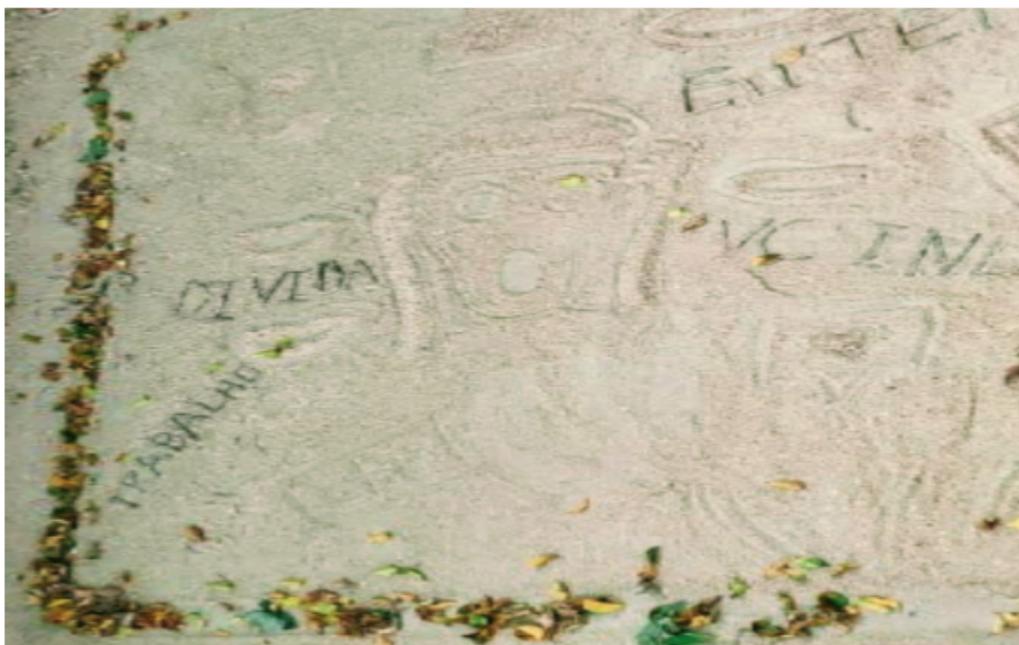
Como poderíamos traduzir este "possessos e possesadas" para que jovens entendam hoje o que queremos perguntar; o quê seria esta força demoníaca hoje? No Seminário sobre Jovens e Saúde Mental realizado no SESB, acima mencionado, esta pergunta foi feita e por meio de um belo processo bibliodramático, seguido de um

processo com Arteterapia, as questões foram respondidas pelos e pelas próprias jovens reunidas. Foram em torno de 30 imagens, expressões contundentes, sinceras e tomadas de emoção, apresentadas em um espaço que exigiu atenção e profundo respeito por cada pessoa e obra. Criou-se um espaço de confiança mútua onde foram expostas situações vividas pelos e pelas jovens presentes. Temas como alcoolismo e violência nas famílias, humilhações e vergonha sofridas na escola, solidão na infância e na adolescência e tentativas de suicídio, rompimentos de relacionamentos e lutos vividos por jovens, o tema da depressão se repetiu, distância de pais e mães foram alguns dos temas que jovens compartilharam e que são a matéria do seu mal-estar. Tudo isto nos mostrou que em nada jovens pertencentes a igreja são diferentes do que mostram estudos e estatísticas no Brasil e no mundo sobre saúde mental.

São as palavras escritas neste trabalho artístico feito no espaço aberto, externo, em volta da Igreja. Estas palavras expressam a realidade da vida de jovens, situações vividas, palavras ouvidas, revoltas sentidas. Esta é a matéria da qual é feita a depressão, tentativas de suicídio de jovens do nosso país e, aqui, o retrato da mesma realidade vivida por jovens que integram a IECLB.



Nesta expressão de arte sobre a Saúde Mental de Jovens 'O grito' (de Munch) é o centro. Dívida, Trabalho, Vc inútil, Eu tenho a razão.



Trabalho artístico sobre Jovens e Saúde Mental feito por jovens durante Seminário de Formação de Lideranças Jovens no SESB em Córrego da Peneira/Vila Pavão-ES, em 2019.

Jovens expressaram nesta arte, por meio de risco com restos de carvão, de folhas e madeira queimada, pedras que estava no local, folhas secas e folhas verdes tudo do que estavam 'possuídos', **tudo do que estavam cheios, tudo o que não suportam mais.**

O 'demônio' 'é tudo isso que nos dizem o tempo todo, e quando nos enchemos e não suportamos mais... Aí, se conseguimos vomitar/ colocar para fora, dizer, falar... aí finalmente vem uma paz de espírito'.

É neste sentido que jovens expressam sua sensação. Veja, a questão central no trabalho com os textos bíblicos acima não estava em grandes explicações sobre a mensagem do texto. A questão central estava na dinâmica que daria chance para jovens falarem e se expressarem, dizerem de si e de sua verdade e realidade. Uma oportunidade para a fala foi criada, por meio do acesso aos textos sagrados, pois eles nos ajudam a revelar o mundo que está dentro e fora de nós. Os textos do jovem possesso e da menina endemoniada estão justo ali, na Bíblia, para que possamos, com a ajuda da palavra sagrada, criar caminhos de cura, de saúde mental. Naquele processo, jovens se escutaram mutuamente, e por meio da escuta conheceram e puderam respeitar a verdade e a vida de outras pessoas.

DINÂMICA



O amor e a escuta

“É na escuta que o amor começa. É na não escuta que ele termina”.

Esta é uma fala de Rubem Alves no livro “O amor que acende a lua”. Rubem Alves fala da escuta e sua importância. No site [https://osegredo.com.br/e-na-escuta-que-o-amor-comeca-e-e-na-nao-escuta-que-ele-](https://osegredo.com.br/e-na-escuta-que-o-amor-comeca-e-e-na-nao-escuta-que-ele-termina-rubem-alves/)

termina-rubem-alves/
Luiza Fletcher apresenta os passos e uma escuta amorosa. É um exercício.

O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranquila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: ‘Se eu fosse você...’ A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito. A fala só é bonita quando ela nasce de uma longa e silenciosa escuta. É na escuta que o amor começa. E é na não escuta que ele termina.”

R. Alves

Rubem Alves fala da **escuta ativa** como uma maneira de preservar o amor.

Passos para a prática de uma escuta ativa: (conforme resume Fletcher)

a. “APRENDENDO A ESCUTAR A OUTRA PESSOA.

Esse exercício dura poucos minutos, mas pode fazer uma grande diferença em seus relacionamentos. Peça a um amigo ou familiar para auxiliá-lo. Por dois minutos um fala sobre algum tema específico, e o outro escuta. O ouvinte não falará durante esse tempo, apenas mostrará atenção através de expressões corporais.

O principal objetivo é focar no que o outro está dizendo. Depois de ambos realizarem as duas partes, reflitam sobre como se sentem. Se sentiram que foram realmente escutados.”

b. TENHA A MENTE ABERTA E ENTENDA O QUE O OUTRO ESTÁ DIZENDO

Muitas vezes nós julgamos o que as outras pessoas têm a dizer, sem considerar suas palavras. Avalie se você está escutando bem. Pergunte-se:

- “Posso escutar tudo o que a pessoa tem a dizer sem interromper?”
- Posso me controlar para não julgar o que ela está dizendo, apenas escutar?”
- Posso me controlar para apenas escutar, sem dar conselhos?”
- Posso ficar séria, sem interromper sua fala com palavras ou gestos não apropriados?”

c. PRESTE ATENÇÃO, MAS DE UMA MANEIRA NATURAL

“Você não precisa exagerar para estar atento ao que pessoa diz. Fique natural, não force seus olhos em direção à pessoa, apenas concentre-se em suas palavras.

A conexão verdadeira é um valor que precisa ser resgatado. Todos nós temos coisas para compartilhar e para aprender com as pessoas ao nosso redor. A vida se torna muito mais interessante e significativa quando aprendemos a escutar de forma saudável.”

para meditar
e refletir

Para meditar e refletir são lindos os caminhos de Jesus. Jesus meditava muito, ele se retirava para ficar sozinho para refletir, silenciar. Esta dimensão muitas vezes parece esquecida no cristianismo. Podemos resgatá-la. Sugiro estes materiais:

Vídeos

O Poder da Unidade

Jean-Yves Leloup

youtu.be/mld42eq5PRE

Aprende com o Silêncio

Jean-Yves Leloup

youtu.be/wuKVNw6ECrs

Leitura

Tear - Liturgia em Revista

Número 25 - Maio 2008

Labirinto de oração

Iára Müller

A meditação do coração

Paulo Afonso Butzke

luteranos.com.br

Conclusão e últimas considerações

IMPORTANTES SOBRE O TEMA

Os sofrimentos mentais são inúmeros, e neste Criatidade foram enfocados alguns. Ainda que a abordagem que prevaleceu tenha tido o intuito de esclarecer sobre os sofrimentos, o que não queremos deixar de enfatizar é que as doenças não surgem fora de contexto, fora da realidade da vida. Algumas vezes, as explicações no mundo da ciência se reduzem a dizer que é genético ou neurológico. Isso não basta. Pois, como dito no início, a mente e o corpo também estão no mundo. Mesmo fatores genéticos para se desenvolverem precisam de um ambiente favorável. O neurológico também precisa de outros fatores desencadeantes, pois não se trata de um sistema à parte do corpo e do mundo da vida.

A Psicoterapia, na Psicologia, é uma das ciências mais interessadas nas causas de determinados sofrimentos. Por esta razão, é tão importante tratar não apenas os sintomas físicos de um sofrimento como a depressão, mas também as suas causas e, além disso ajudar as pessoas a elaborar novas formas de pensar a vida. Grande parte, dos pesados remédios usados para tratar a depressão, trata os

sintomas físicos, ou seja, a superfície de uma dor muito mais profunda, que, não raro, será silenciada com o uso de medicamentos que levam a uma melhora física, mas não `a cura desta "dor da alma". O que esta dor psíquica, emocional e espiritual que vem do profundo quer expressar? É preciso que a pessoa em sofrimento fale, se expresse, e que tenha ajuda para encaminhar uma mudança na vida. A dor é sempre um sinal de que algo precisa mudar. Algo mais profundo requer mudança, a dor é o clamor de um corpo por alguma mudança. Muitas outras terapias, ou práticas para a promoção da saúde e o enfrentamento da dor, estão hoje disponíveis no Brasil e à disposição também no SUS. As chamadas PICS.

Práticas Integrativas Complementares no SUS para cuidar da saúde

No Brasil, atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) reconhece e trabalha com uma ampla gama de terapias complementares, as chamadas PICS (Práticas Integrativas e

Complementares). O site do Ministério da saúde, em destaque abaixo, cita o tratamento preventivo de depressão e hipertensão, afirmando que “as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas”. (confira no site <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>).

Trabalho artístico sobre Jovens e saúde mental feito por jovens durante Seminário de Formação de Lideranças Jovens no SESB em Córrego da Peneira/Vila Pavão -ES, em 2019.



Prevenção é uma palavra essencial quando falamos em saúde mental. Precisamos cuidar da saúde pensando em medidas e medicinas preventivas para manter a saúde mental, ou evitar agravamentos e danos importantes, por havermos postergado o cuidado de nós mesmos/de nós mesmas e das pessoas próximas.

No país são 29 diferentes procedimentos oferecidos, que podem se encontrados em 54% do municípios. É importante conhecer as práticas que o SUS reconhece, pois isso nos diz que já foram testadas e aprovadas como eficazes. O site do Ministério da Saúde diz: “*evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares.*

Além disso, há crescente número de profissionais capacitados e habilitados e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas.” (<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>). O Brasil é referência mundial nesta prática, na atenção básica.

É fundamental conhecermos as terapias complementares, muitas delas popularmente conhecidas como “terapias alternativas”, pois são menos invasivas que os medicamentos convencionais,

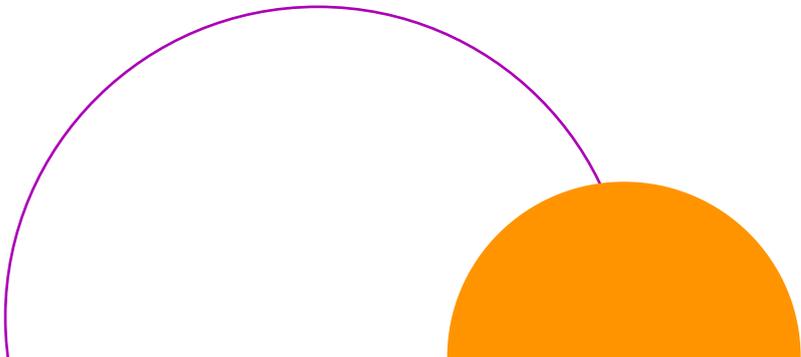
que têm efeitos colaterais importantes. Ainda há muitos preconceitos contra tratamentos que não são o convencional remédio psiquiátrico. Isso se dá em boa medida porque estes tratamentos não são bem conhecidos pelos próprios médicos, bem como porque concorrem com a poderosa indústria farmacêutica.

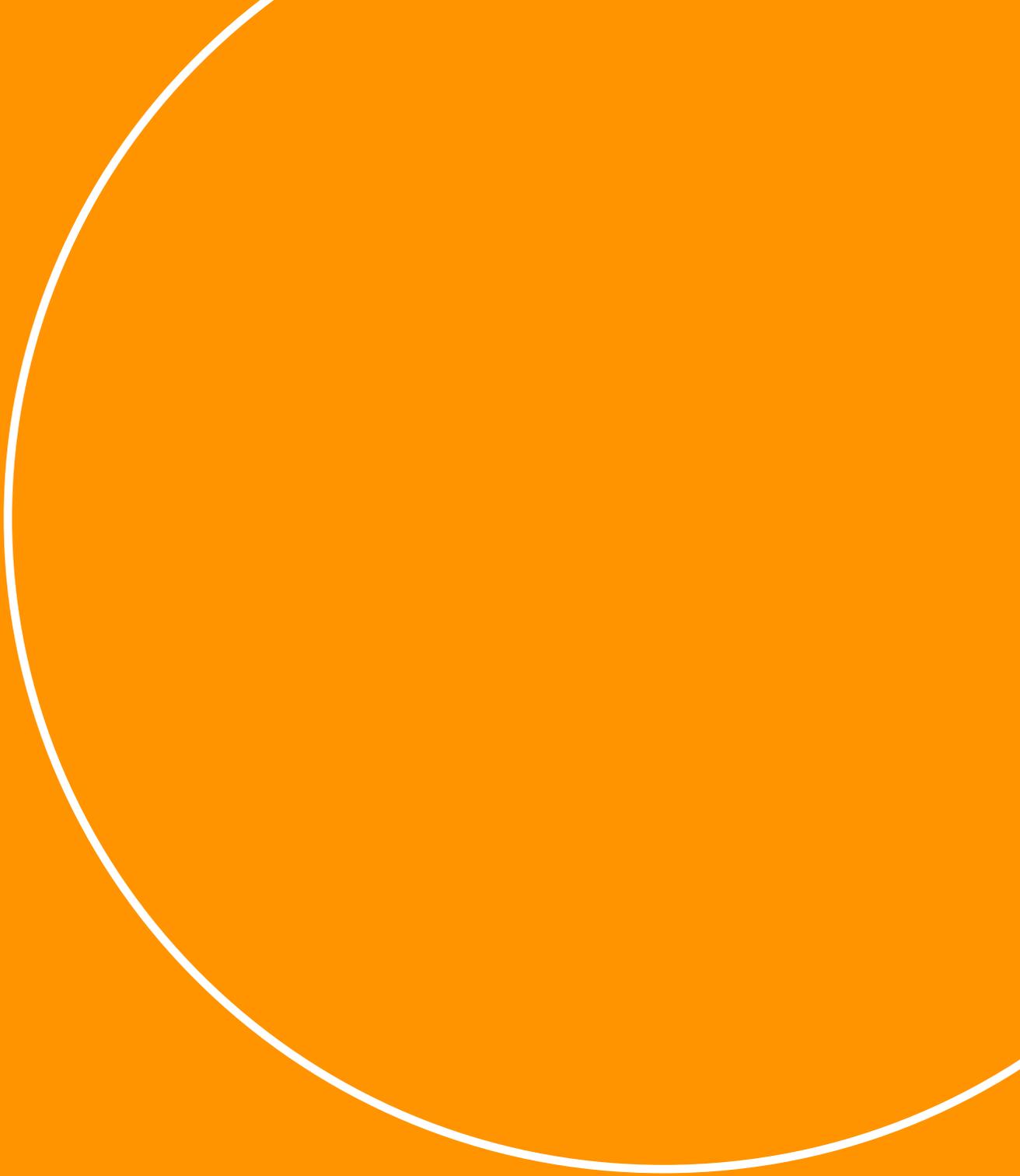
As Práticas Integrativas complementares oferecidas pelo SUS são as seguintes (que não detalharemos aqui, porque não há espaço para tal. Mas, cada qual de nós pode pesquisar o que é e para quê finalidade é mais indicada. Também podemos buscar em nossa cidade pessoas com boa formação que oferecem tais práticas ou terapias:

- Apiterapia
- Aromaterapia
- Arteterapia
- Ayurveda
- Biodança,
- Bioenergética
- Constelação Familiar
- Cromoterapia
- Dança Circular
- Geoterapia
- Hipnoterapia
- Homeopatia
- Imposição de Mãos
- Medicina Antroposófica

- Antroposofia aplicada à saúde
- Medicina Tradicional Chinesa
- Acupuntura
- Meditação
- Musicoterapia
- Naturopatia
- Osteopatia
- Ozonioterapia
- Plantas Medicinais – Fitoterapia
- Quiropraxia
- Reflexoterapia
- Reiki
- Shantala
- Terapia Comunitária Integrativa
- Terapia de Florais
- Termalismo Social / Crenoterapia
- Yoga.

Muita saúde
a Todas e
Todos vocês!





Igreja Evangélica
de Confissão Luterana no Brasil

