



Roteiro da semana: De 02 a 08 de Outubro de 2023

Tema: Depressão: quais caminhos seguir? Objetivo: A depressão tem características próprias e não deve ser confundida com um estado de tristeza

ENCONTRO – COMUNHÃO - Koinonya - 15 Minutos

🕯️ **Fraternidade:** Sirva aos irmãos mais acanhados, envolva-os.

LOUVOR E ADORAÇÃO – Liturgia - 15 Minutos

🕯️ **Orar** - Esta noite pediremos a cura da tristeza e depressão.

🕯️ **Salmo: 138 (NTLH) ou Salmo 42, 11 (NTLH)**

🕯️ **Músicas / Sugestão:** Sonda-me / Cuidas de Mim

EDIFICAÇÃO – ENSINO – Catequese

🕯️ **Escritura:** Lucas 22, 39 – 45 (A Tristeza do Senhor)

PARTILHA DO LIDER – 25 MINUTOS

Vivemos um ritmo de atividades e de exigências numa sociedade que, cada vez mais, corre por resultados e sucesso. Num mercado de trabalho altamente competitivo e desafiador, doenças surgem no ambiente profissional e preocupam as organizações e a sociedade como um todo. Hoje, há uma forte tendência ao aparecimento da depressão e muitos são os fatores que causam essa patologia. Em qualquer caso, faz-se necessária uma ajuda terapêutica; há situações em que é necessária a ajuda de medicamentos.

Depressão é um sintoma do nosso tempo. Pode ser que ela sempre tenha existido, contudo, recebia outros nomes e diagnósticos.

Considerada uma das enfermidades que tem crescido de forma expressiva nos últimos anos, a depressão tem características próprias e não deve ser confundida com um estado de tristeza.

Podemos pensar **na tristeza** como um sentimento que nos leva a um processo de reflexão, de estarmos quietos; sentimento manifestado pela perda de alguém, por algo relacionado ao trabalho, pela decepção com alguém ou a frustração de expectativas irrealizadas.

A grande diferença é que uma pessoa triste consegue manter sua rotina diária, seu cuidado pessoal e até mesmo experimentar alegrias que possam surgir nesse período. Como fato passageiro, esse sentimento pode ser identificado em sua origem, ou seja, conseguimos descobrir o motivo pelo qual estamos tristes.

Quando falamos em **depressão**, os sinais aparentes de desmotivação, desinteresse, tristeza persistente, falta de desejo de cuidar de si e de dar seguimento às suas atividades cotidianas, Ruminação de pensamentos, sono conturbado, aumento ou diminuição do apetite, redução da capacidade de concentração, incapacidade de encontrar prazer em atividades agradáveis, perda de energia, dores crônicas e sofrimento que parecem ter causa física, mas que não reagem ao tratamento, afastamento e isolamento social.

Bem como aquela sensação de ver o mundo "cinza", sem cor e sem motivos, tornam-se mais prolongados. Nesses casos, a intervenção médica se faz necessária, bem como o apoio psicológico para que a pessoa possa reestruturar seus pensamentos e descobrir sua forma de lidar com a doença

e com a vida. **Sabemos ainda que a espiritualidade também tem um papel importante na superação de qualquer adoecimento, inclusive na depressão.**

Não nos esqueçamos de que, muitas vezes, em nossa família, na sociedade e entre nossos amigos ainda existe uma dificuldade de compreender a situação pela qual uma pessoa deprimida está passando.

Também para o deprimido não é uma tarefa fácil aceitar a doença e o tratamento. O mais importante é que os tratamentos existem, e acreditar na superação e na melhora é um passo essencial tanto para o paciente quanto para aqueles que convivem com ele.

Fiquemos também atentos às pessoas que estão ao nosso redor e nos procuram. Elas podem estar sofrendo caladas, esperando uma abertura, nem que seja uma pequena fresta para colocarem seus sentimentos e suas dores. Não podemos nos esquecer do calor humano que se expressa através do dar as mãos, não só no sentido figurativo, mas no seu verdadeiro sentido de abraçar, de acolher, de acalantar, de partilhar, de conversar e de compreender.

Por mais difícil que seja ou por maior que seja a vergonha ou o sentimento que o esteja impedindo de dar passos para a cura, não deixe de buscar ajuda. Um amigo, um familiar, aquele médico que já conhece um pouco de sua saúde podem ser os primeiros a quem você pode pedir auxílio quando perceber que esse quadro de tristeza está demorando um pouco mais para passar, dando sinais de que vão além do normal.

A perseverança na oração, mesmo nos momentos de maior aridez que vão sustentar a pessoa deprimida e dar-lhe força para enfrentar o tratamento.

PARTILHA GERAL E APLICAÇÃO PESSOAL

- 1). **Você se sente triste? Partilhe pedindo a cura.**
- 2). **Já sofreu a depressão? Como a venceu?**

CONCLUSÃO EM PARTILHA – “LEIA! PARA TODOS”

Irmãos e irmãs. **A medicina cuida do corpo e Deus cuida da alma.**

E a depressão é uma doença mais da alma que do corpo. E quem cuida da alma é o psicólogo e a religião. Essa enfermidade tem cura **e a cura tem três caminhos iniciais:**

– Procure um médico psiquiatra, só ele pode diagnosticar se é depressão e dar remédio; Ninguém pode fazer isso antes dele.

– É preciso um psicólogo para saber como se comportar diante das situações difíceis; o caminho a ser percorrido é de orientação e oração.

– O tratamento tem de ser físico e espiritual.

Não tenha medo de procurar os três tratamentos.

A depressão é muito difícil de ser diagnosticada. Como dissemos, cuidado com os falsos diagnósticos e sugestões de tratamentos...

EVANGELISMO – EVANGELIZAÇÃO – Martyria

Converse com seu líder e faça o evangelismo do convite.

Nesta semana façamos um exame de consciência permitindo que o Espírito Santo trabalhe em nós revelando nossas fraquezas e aos poucos ir mudando nas ações com os irmãos. Faça uma lista de seus alvos para oramos na Célula.

Líderes ore pelos seus alvos de liderança! Invista seu tempo em amar, orar e formar discípulos.

Faça também ações e iniciativas de evangelismo levando mais pessoas ao Grupo Sit Mihi Lux em nome de sua célula e nos encontros promovidos pela Comunidade Fidelidade.

Lembre-se: Nas casas e no templo... Participe das missas. Convide!

ENTREGA E INTERCESSÃO – Diakonia

- Pelos visitantes (se tiver) da Célula e seu Oikós. Pelos anfitriões e casa que acolhe a célula.
- Oremos pela Comunidade Fidelidade, pelo fundador e por todos os membros consagrados.
- Oremos pelas Células de evangelização e seus líderes, auxiliares, membros. Pelos supervisores e coordenadores.
- Oremos pelo Grupo de Oração para que todos os membros das células e alvos participem.
- Oremos pela Santa Igreja, Papa, Bispos, Padres, diáconos e por todos os consagrados.

ATENÇÃO LÍDERES – AVISOS

- **VIII Congresso Católicos em Célula! Participe! De 13 a 15 de outubro de 2023 na Mitra Diocesana. Inscrições Online e com seu Líder.**
- **Terças Feiras as 15h00.** Atendimento de Oração e Orientação. Agendar com pessoal da Comunidade ou pelo Cel.: 9.4594-3555
- **Quintas Feiras as 15h e 19h30** – Atendimento de Oração e Orientação. Agendar com pessoal da Comunidade ou pelo Cel.: 9.4594-3555
- **Grupo de Oração: SEXTAS FEIRAS às 19h30 no Grupo Sit Mihi Lux.**

Ajude a Comunidade adquirindo nossos materiais, salgados e pães!

Líder, promova novamente um momento da oferta para a Comunidade.

Todos os meses a Comunidade também ajuda a Agência Católicos em Células

www.comunidade Fidelidade.com

A Comunidade Fidelidade precisa de sua ajuda - Muito obrigado – Deus te abençoe