



Auto-estima no Combate a Depressão

AUTO-ESTIMA

Auto-estima é o conceito que fazemos de nós mesmos, como nos avaliamos. É de suma importância em nossas vidas e interfere em tudo o que fazemos, desde um pedido de emprego até a barganha de um desconto em uma loja, de um desafio numa promoção a uma conquista amorosa. É imprescindível para o desenvolvimento psicológico e fator de sobrevivência num mercado competitivo. Compõe-se de amor próprio (o amor incondicional que sentimos por nós mesmos, com qualidades e defeitos), a autoconfiança (que nos dá coragem de agir em situações novas, de assumirmos desafios, tomarmos decisões, etc) e auto-imagem (o retrato mental que temos de nós mesmos) e que atuam em diferentes proporções.

O sucesso, entre outras coisas, pode ser explicado pela presença de auto-estima adequada, em assimilar adequadamente o erro transformando-o em oportunidade para aprendizagem, fazendo dele um desafio e não um “testemunho de incapacidade”. É ter as emoções atuando construtivamente ao lado da razão.

A auto-estima desenvolve-se desde as primeiras experiências da criança, tendo o amor incondicional dos pais como ingrediente básico. É sedimentada pelo incentivo e pela observação do comportamento de pessoas significativas. A superação progressiva de metas, o estímulo positivo e a correção adequada por parte de pais e educadores



promovem, ao longo do desenvolvimento, a aquisição de uma sensação íntima de capacidade, baseada numa avaliação realista de si mesmo, denominada AUTO-EFICÁCIA. Em outras palavras, a consciência e a segurança de que os problemas podem ser resolvidos na medida em que apareçam.

Auto-estima é uma experiência íntima. Refere-se ao que a pessoa (e não os outros) pensa de si mesma. Não deve ser confundida com egoísmo, narcisismo ou convencimento, ao contrário, é um sinal de baixa auto-estima. Pessoas com auto-estima elevada são orientadas para a realidade e para avaliação adequada de suas qualidades e defeitos, sem subestimar ou super estimar a própria capacidade. Procuram a verdade dos fatos. É mais importante a verdade do que estarem certos e, se os fatos o exigirem, são capazes de adequar a própria opinião. São seguros o suficiente para acreditarem em sinais internos como intuição e criatividade. Flexíveis para considerarem mudanças como

desafios e não como catástrofes. Apresentam melhor capacidade para interações sociais já que os outros não são considerados ameaçadores.

Por outro lado, auto-estima rebaixada está presente em todos os quadros psicopatológicos, da ansiedade à depressão e distímia, do abuso de substâncias à anorexia nervosa e bulimia, passando por diversas formas de obesidade e compulsão alimentar, preocupações, timidez, sentimentos de incapacidade, ineficácia, medo da intimidade, do sucesso, processos de auto-sabotagem, isolamento social e afetivo, transtornos sexuais, apenas para citar alguns.



Fonte: www.tommaso.psc.br

Dicas para manter a Auto-estima

Busque a auto-estima **DENTRO DE VOCÊ**. Banho de loja ou carro novo podem ser momentaneamente prazerosos, mas não recuperam a auto-estima.



Procure o autoconhecimento

Quais são as suas qualidades?
Seus pontos fortes?

Quais são seus limites?

Como isso o preocupa e o que faz diante desses limites?

Pratique a auto-aceitação incondicional

Incondicional não quer dizer “passivo”. Você pode ter déficits em alguns assuntos, mas isso não o desqualifica como pessoa. Auto-aceitação incondicional quer dizer “ser seu melhor amigo”, mesmo não sendo perfeito.

Mas se você não está satisfeito com seus déficits, vamos ao mandamento maior:

NÃO SE LAMENTE! FAÇA!! Transforme os lamentos em ação. Estabeleça metas viáveis e vá atrás. Persevere e não se compare com ninguém.

Diga “não” ao perfeccionismo

Faça o melhor que puder. Procure melhorar sempre, mas não seja algoz de si próprio.



Assuma o risco do erro

Erros não são insucessos. São oportunidades de aprendizagem.

Errou? Corrija!!

Caiu? Levanta!!

Quando almejamos a perfeição estamos a um passo da frustração.

Cultive a assertividade

A capacidade de expressar seus direitos, sentimentos e emoções sem hostilidade e levando em conta o direito do outro.

Desenvolva a empatia

Procure se colocar no lugar do outro. Trabalhe a capacidade de dizer “não” sem se sentir culpada.

Redescobrir a auto-estima habitualmente é um processo longo. Mas vale a pena.

Fonte: www.tommaso.psc.br





Pergunte ao Terapeuta

Quais são os principais sintomas da depressão?

Mudanças de humor, perda de interesse ou prazer nas atividades, sentimento de culpa ou perda de auto-estima, distúrbio de sono ou de apetite, perda de energia e falta de concentração.

Quais são as suas consequências?

Se não tratada devidamente, pode levar a uma incapacidade de gerenciar a própria vida e à perda da responsabilidade em relação aos outros. A depressão pode levar a casos extremos como o suicídio. A doença está associada à morte de cerca de 850.000 pessoas por ano, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).

E no Brasil, quantas pessoas são atingidas pela doença?

Estima-se que cerca de 17 milhões de brasileiros tenham a doença. De acordo com um levantamento feito pelo Instituto Nacional de Seguro Social (INSS), 74.418 trabalhadores foram afastados de suas atividades em 2007 em decorrência de depressão.

A doença só atinge um grupo específico de pessoas?

Não. A depressão pode ocorrer tanto em homens como em mulheres, de todas as idades e de qualquer classe social. No entanto, a incidência é muito maior entre as mulheres do que entre os homens (a proporção é de dois casos entre elas para cada caso entre eles). Entre os indivíduos que também apresentam maior risco de desenvolver a doença estão as pessoas com casos de depressão na família, usuários de drogas, medicamentos e álcool, e mulheres nos dezoito meses seguintes a um parto.

E quais são as causas da doença na terceira idade?

No idoso, é comum que a depressão esteja associada à diminuição da autonomia, da capacidade funcional, ao isolamento, e à perda de familiares e amigos. Conforme a Associação Brasileira de Psiquiatria, cerca de 15% da população de idosos apresentam os sintomas clínicos da doença.



Apresentando sintomas de Depressão
Procure seu Médico
Oriente-se com seu Farmacêutico

Jefferson da Costa Rato
Terapeuta Natural

Mande sua pergunta para:

farmaciagalileugalilei@hotmail.com

Mais que alimento

Dê adeus a ansiedade, depressão e ao cansaço. Coloque em sua dieta alimentos que têm o poder de estimular o bom funcionamento do sistema nervoso, acabar com a irritação e espantar a tristeza.

ALFACE

Ótima para amenizar a irritação. O talo tem lactucina, substância que funciona como calmante. Use e abuse, inclusive no preparo de sucos desintoxicantes, nas saladas cruas e nos chás terapêuticos.

BANANA

De acordo com recentes pesquisas, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas se sentiram melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém triptofano, um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

A banana também dá o maior pique porque possui vitamina B6, que produz energia.

ESPINAFRE

A verdura contém potássio e ácido fólico, que juntos podem prevenir a depressão.

PEIXES

Entre as carnes dê preferência as delícias que vêm do mar. Elas têm zinco e selênio que agem no cérebro, diminuindo o cansaço e a ansiedade.

JABUTICABA

Nessa frutinha encontramos vitaminas do complexo B que agem como antidepressivos.

UVA

Essa fruta tem boa dose de vitaminas do complexo B, que ajudam no funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os flavonóides da uva são antioxidantes, que retardam o envelhecimento da pele e ajudam a combater o colesterol. Além disso, é energética. Use também nos sucos desintoxicantes e nas saladas verdes.

Alguns estudiosos e nós acreditamos que a alimentação tem efetivamente uma participação importante para evitar a depressão.

Além do que já foi dito anteriormente sobre alguns alimentos, vão aqui algumas dicas que poderão colaborar para diminuir sintomas e auxiliar no combate a Depressão.

* Diminuição da ingestão de açúcares

* Evite cafeína



Mundo Verde

MULUNGU - *Erythrina velutina*

A casca do caule possui propriedades medicinais contra a tosse e a insônia. Apresenta-se como um hipnótico e sedativo de ação suave, acalma o sistema nervoso, combatendo a histeria. Usado nas dores reumáticas, nas afecções hepáticas, nevralgias crônicas, asma e coqueluche.



MELISSA - *Melissa officinalis*



Conhecida popularmente como melissa, erva-cidreira verdadeira, melissa romana ou chá da França, a *Melissa officinalis* é comumente confundida com outra erva, também medicinal.

Usada para insônia, enxaquecas, tensão nervosa, neurastemia, ansiedade, antiespasmódica, sedativa, estimulante do chakra cardíaco.

Agenda

Ciclo de Palestras

Agenda anual de palestras gratuitas

Gratuito

Auto Estima no combate a Depressão

8 de Maio (das 10 às 12 horas)

Todas as palestras terão coffee break, material didático gratuito e sorteio da nossa cesta de cosméticos.

Viva a Vida

Apresentamos o "Viva a Vida", ação que visa aproximar os profissionais da saúde ao público em geral de forma gratuita.

Profissionais envolvidos:

Massagista, Esteticista

22 Maio das 10 às 16hs

Venha participar desta ação, e concorra ao sorteio de nossa cesta de produtos

Informações: Tel.: (11) 2248 3311 Fax: (11) 2242 9653

