



Irmãs do Divino Salvador  
Província Santa Catarina

Boletim

ECOS



Nº 357 - janeiro a junho de 2025

# Fraternidade universal e Ecologia integral

**“Deus viu que tudo era muito bom!”  
(Gn 1, 31)**

ACESSE NOSSO SITE: [WWW.SALVATORIANAS.ORG.BR](http://WWW.SALVATORIANAS.ORG.BR)

# Editorial

## Fraternidade e Ecologia Integral – Um Chamado à Esperança na Páscoa

À medida que nos aproximamos do tempo da Páscoa, somos convidados a refletir sobre a profunda conexão entre a fraternidade, a ecologia integral e a saúde mental. A frase “Deus viu que tudo era bom” ressoa em nossos corações, lembrando-nos da beleza e da harmonia que permeiam a criação. Este é um momento propício para reavaliar nosso papel como cuidadores do mundo e uns dos outros.

A Páscoa, simbolizando renovação e esperança, nos convida a um retiro espiritual, um tempo de introspecção e reconexão com nossos valores mais profundos. É uma oportunidade para nos afastarmos da agitação do cotidiano e nos voltarmos para a essência do que significa viver em fraternidade. Francisco Jordan, um verdadeiro peregrino de esperança, nos inspira a cultivar laços de solidariedade e compaixão, não apenas entre nós, mas também com a natureza que nos cerca e toda a humanidade.

Convidamos todos a refletirem sobre suas práticas diárias e a se unirem em um esforço coletivo para construir um futuro mais sustentável e fraterno. Que a mensagem da Páscoa nos lembre que, juntos, podemos transformar o mundo em um lugar onde “tudo é bom” e onde a esperança floresce em cada coração.

Ir. Neuza Maria Cericato



### ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Ir. Sandra Regina Alves de Souza  
Bahia (74) 99004413

Ir. Patricia Santana  
Fortaleza/CE - (41) 99114 - 4893

Ir. Vanúcia S. da Silva e Ir. Kalene Leite Alves  
Humaitá/AM - (97) 99193-0633 / (41) 99172-3694

Ir. Lourdes Oro  
Videira/SC - (49) 99188-1741

Ir. Claudia Camara  
Curitiba/PR - (41) 99703-4373

Ir. Hilária E. Jemuca (258) 87695-6754 /

Ir. Talita Cechinel Munaretto - (258) 87146-9408  
Moçambique

---

### EXPEDIENTE

Publicação Semestral- Impresso  
Irmãos do Divino Salvador – Salvatorianas  
Província Santa Catarina  
Endereço: Rua XV de Novembro, 267  
Cx. Postal 2001 – CEP 88523-010 Lages/SC  
secretaria@salvatorianas.org.br  
www.salvatorianas.org.br

Coordenação:

Ir. Catharina Cericato

Diagramação: Francielle Correa Vieira e Ir. Neuza Maria Cericato

Jornalista Responsável:

Neuza Maria Cericato – Reg. Nº 0004523 SC

Tiragem: 500 exemplares

# É tempo de Páscoa



Estamos celebrando a Páscoa do Senhor. Para nós cristãos, é a principal festa de nossa fé. De nada adiantaria Jesus ter morrido na cruz se não tivesse ressuscitado, vã seria a nossa fé, nos recorda São Paulo. Associada à celebração pascal, a experiência da cruz e da morte são sinais de vida. Para o Bem-Aventurado Francisco Jordan, a cruz é sinônimo de vida em plenitude, pois foi através dela, que nos veio a Ressurreição. Ele faz suas as palavras de Paulo e completa: “Devemos gloriar na Cruz de Nosso Senhor Jesus Cristo. Nela está nossa salvação, vida e ressurreição”. Daí, que com coragem e determinação, guiava-se por esses pensamentos “persevera no sofrimento e na cruz; persevera com firmeza e heroísmo. Coragem, meu filho, contempla-me na cruz! Persevera sim, persevera com paciência! Abraça a cruz e beija-a; breve chegará **a manhã da Páscoa**”. (DE I 175, 5-8).

A Ressurreição do Salvador é também o fundamento da esperança cristã. Neste Ano Jubilar, somos chamados a vivenciar essa esperança não apenas como um sentimento, mas como um compromisso concreto com a vida e com os irmãos e irmãs. Assim, como os primeiros discípulos e discípulas saíram do medo para o testemunho, também somos convidados a deixar para trás as sombras da desesperança e anunciar **a vitória da vida sobre a morte**.

O Jubileu é um tempo de conversão e renovação, e a Páscoa nos coloca diante da necessidade de transformar nossa vida pessoal e comunitária. A experiência da misericórdia divina nos impulsiona a perdoar, reconciliar e recomeçar. Como peregrinos de esperança, somos chamados a trilhar esse caminho com um coração aberto à graça de Deus. Que esta Páscoa Jubilar nos fortaleça na fé e nos renove na missão de anunciar o Divino Salvador, usando todos os meios e modos que o Espírito Santo suscita em nosso coração.

Francielle Correa Vieira  
Colaboradora Salvatoriana

# XXVI Capítulo Provincial: Um Tempo de Graça e Compromisso com a Missão Salvatoriana

Entre os dias 27 de fevereiro e 2 de março de 2025, nós, Irmãs do Divino Salvador – Província Santa Catarina, reunimo-nos no Centro de Formação Católica, em Lages/SC, para a realização do XXVI Capítulo Provincial. Esse encontro, de profunda importância para nossa caminhada, foi marcado por momentos de reflexão, discernimento e partilha, renovando nosso compromisso com a missão salvatoriana e os desafios dos tempos atuais.

O Capítulo Provincial é um espaço sagrado de revisão do caminho percorrido, avaliação da vida e missão da Província e projeção de novos horizontes. Este ano, contamos com a participação de 44 Irmãs, além de algumas lideranças das Unidades Operativas. Tivemos ainda a presença enriquecedora do Pe. Milton Zonta, SDS, que nos agradeceu com sua partilha sobre a sinodalidade nas fontes salvatorianas, e a assessoria qualificada da Ir. Dulcelene de Fátima Ceccato fazendo memória agradecida pelos 10 anos do Processo de Ressignificação de nossa vida apostólica.

A Assembleia Capitular teve como destaque o repasse do Capítulo Geral, conduzido pelas Irmãs

Lisete Buganti, Leonila Gubert e Sandra Regina Alves de Souza. Também vivenciamos um momento especial de apresentação, acolhida e entrega do Documento Final do referido Capítulo a cada capitular, seguido de sua leitura e apreciação. Essa etapa, profundamente celebrativa e vivencial, permitiu-nos mergulhar na riqueza e na profecia de nossa Vocação-Missão Salvatoriana.

Foram dias intensos de espiritualidade e mística, que nos conduziram a uma experiência profunda com o Divino Salvador. Cada oração, reflexão e partilha nos impulsionaram a reavivar o dom do Espírito, fortalecendo-nos para proclamar Sua presença e inflamar os corações com o ardor da missão salvatoriana.

Com os corações agradecidos, repletos de esperança e renovado entusiasmo, retornamos às nossas comunidades e frentes de missão, prontas para dar continuidade ao chamado que o Divino Salvador nos confia.

Irmãs Claudia Camara, Leonila Gubert e  
Patrícia Santana



# CAMINHANDO JUNTAS

reacendendo o dom do Espírito entre nós  
para anunciar o Evangelho e inflamar a todos.



PROMOÇÕES DO XXII CAPÍTULO GERAL  
DE 1 A 30 DE SETEMBRO DE 2024.





# Francisco Jordan, Peregrino de Esperança

Francisco Jordan foi um homem movido pela esperança! **“Renova-te e fortalece-te, muitas vezes, nas virtudes divinas. Luta também, especificamente, pela virtude da esperança.”** (DE I 122,1-2)

A sua esperança era fruto direto de uma fé profunda e de uma confiança inabalável em Deus. Após compreender claramente a sua missão de iniciar uma nova obra na Igreja, confiou-se plenamente a Cristo Salvador. Nenhuma dificuldade foi capaz de desviá-lo de suas metas, e sua esperança de que, no tempo certo, sua obra frutificaria jamais se abalou.

Em seu diário, encontramos trechos que mostram como sua confiança e esperança foram testadas: **“Levanta-te, confiante, ó peregrino, ao tropeçares no caminho íngreme que leva à Vida. Dirige teu olhar para o céu caminha, sem titubear, até chegar às portas da vida eterna. Não te canses, caminheiro, nem desanimes, pois, o Altíssimo há de te amparar e proteger na difícil e perigosa viagem para o eterno paraíso.**(DE I 5,2-4) Ele acreditou firmemente que, ao confiar na segurança de Deus e agir com determinação, tudo era possível. **“Se podes crer, tudo é possível a quem crê. Aqueles que põem sua esperança no Senhor transformam suas forças em força divina.”** (DE I 160,2-4)

Com essa certeza, lançou-se ao serviço da Igreja, especialmente ao abrir logo no início de sua obra, diversos campos missionários. Com apenas oito anos da fundação da Sociedade do Divino Salvador (SDS), entre 1889 e 1890, envia os primeiros missionários para a Índia. Apesar da Sociedade ainda estar em fase de organização Francisco Jordan não hesitou em enviar seus jovens padres para terras desconhecidas.

Nem mesmo a morte de alguns dos primeiros missionários o fez desistir. Ele sabia em quem confiava e por qual causa lutava. Aqui no Brasil, também fomos agraciadas pela força da esperança que animava Francisco Jordan. Em 1936, ele envia as primeiras cinco Irmãs Salvatorianas para o Brasil, movidas pelo desejo de anunciar o Divino Salvador. Obedientes ao espírito missionário, as Irmãs Colonata Ackermann, Ehrenfrieda Hölscher, Philippa Steiber, Renata Herold e Ludolfa Boch, assumiram a missão de “esperançar” e florescer a missão Salvatoriana no Brasil. Francisco Jordan nunca esteve no Brasil, mas seu desejo de servir ao Salvador e sua esperança, era que o Divino Salvador fosse conhecido e amado também aqui. Graças a isso, hoje celebramos mais de um século de presença da Família Salvatoriana no Brasil.

A esperança de Francisco Jordan nunca cedeu ao medo ou às críticas que frequentemente eram feitas. Quando pressionado e persuadido a desistir, reagia com firmeza: **“Firmeza! Não cedas! O Senhor te ajuda na execução; coloca tudo em suas mãos. Confia firmemente nele, espere e aguarde tudo Dele.”** (DE I 211,3-4)

Sua esperança não era um idealismo ingênuo. Francisco Jordan tinha plena consciência de suas responsabilidades e nunca delegou a Deus aquilo que era de sua alçada. Como ele escreveu em seu diário: **“Emprega toda diligência, como se nada tivesse a esperar de Deus. Ao mesmo tempo, porém, espera tudo de Deus, como se não tivesses empregado qualquer diligência. Deves esperar tão somente em teu Senhor e teu Deus!”** (DE I 94, 2.3). **E ainda: “Esperamos em Deus, não porque O tenhamos servido fielmente, mas sim, para recebermos a graça de servi-Lo bem”.**(DE I 98,3)



Toda a vida de Francisco Jordan, seus sonhos, preocupações e angústias, estavam nas mãos de Deus: “Eis-me aqui, Senhor, disposto a derramar o sangue por teu amor, a fim de que me faças participar da vida dos teus. Amém. Não desanimes, se a estrela, que te conduz e guia, desaparece. Permanece fiel a Deus e procura, com sinceridade e zelo, e Deus te conduzirá ao rumo certo, como no caso dos três Reis Magos. (DE I 43,4-5 e 44, 1). E ainda nos convoca: “*Não desanimes, mesmo que, de todos os lados, te preparem armadilhas*”. (DE I 37,2) Essa mesma esperança que sustentou o coração de Francisco Jordan é, hoje, essencial para nós. Vivemos num mundo onde muitos estão sem esperança. O testemunho de Francisco Jordan é, para nós, uma mensagem de alento, encorajamento e perseverança no caminho da missão. Com ele, somos chamados a proclamar: “*Em Ti, Senhor, espero; não serei confundido para sempre. De Ti, Senhor, eu espero tudo! De Ti eu espero tudo. Espero e confio unicamente em Ti*”. (DE I 164 1-3) A esperança de Francisco Jordan continua a inspirar. Que seu exemplo nos motive a confiar e viver como “peregrinos de esperança”.

“

O logotipo do Jubileu do Ano Santo representa quatro figuras estilizadas para indicar a humanidade dos quatro cantos da Terra. As figuras estão abraçadas cada uma à outra, para indicar a solidariedade e a fraternidade que unem os povos. O que está à frente está agarrado à cruz. É o sinal não só da fé que abraça, mas da esperança que nunca pode ser abandonada, porque precisamos dela sempre e sobretudo nos momentos de maior necessidade. Observemos as ondas que estão em baixo e que se movem, para indicar que a peregrinação da vida nem sempre se move em águas tranquilas. Muitas vezes eventos pessoais e eventos mundiais impõem com maior intensidade o chamamento à esperança. É por isso que devemos prestar atenção à parte inferior da cruz, que se prolonga, transformando-se numa âncora, que se impõe ao tumulto das ondas. Como se sabe, a âncora tem sido muitas vezes usada como metáfora da esperança. A âncora da esperança, na verdade, é o nome que na gíria marítima é dado à âncora de reserva, utilizada pelas embarcações em manobras de emergência para estabilizar o barco durante as tempestades. Não ignoremos o fato que a imagem mostra como o caminho do peregrino não é um acontecimento individual, mas comunitário, com a marca de um dinamismo crescente que tende cada vez mais para a Cruz. A Cruz não é de modo algum estática, mas também ela dinâmica, curva-se para a humanidade como que para ir ao seu encontro e não a deixar sozinha, mas oferecendo a certeza da presença e a segurança da esperança. Finalmente, vê-se claramente o lema do Jubileu de 2025 com a cor verde: Peregrinos de Esperança.

”

# COLÉGIO SALVATORIANO MARIA DO APÓSTOLOS

*Um sonho.. uma realidade!*



Desde o início da fundação da Família Salvatoriana, o Bem-aventurado Francisco Jordan demonstrou uma profunda preocupação com a educação de crianças, adolescentes e jovens. Sua visão estava ancorada no entendimento de que a instrução não é apenas uma ferramenta de conhecimento, mas um caminho essencial para o desenvolvimento integral do ser humano. Ele acreditava que a educação era uma porta para o crescimento não apenas intelectual, mas também espiritual e humano, e que oferecia aos jovens as ferramentas necessárias para uma vida de dignidade, serviço ao próximo e compromisso com a justiça social.

No mesmo espírito, a Bem-aventurada Maria dos Apóstolos, antes mesmo de conhecer o Bem-aventurado Francisco Jordan, havia iniciado um instituto voltado para a educação de jovens mulheres. A missão desse instituto estava profundamente alinhada com os princípios do fundador da Família Salvatoriana, pois visava oferecer às meninas e mulheres a possibilidade de uma formação integral, não apenas no campo do conhecimento, mas também no desenvolvimento moral e religioso. A Bem-aventurada Maria dos Apóstolos, com sua visão e dedicação, entendia que a educação era uma ferramenta de transformação social,

especialmente voltada para aquelas jovens que, muitas vezes, eram excluídas de oportunidades educativas mais amplas.

Com o desejo de ampliar a missão Salvatoriana no Brasil através da Educação, no dia 31 de janeiro de 2025, celebramos com alegria e emoção um marco histórico realizando a inauguração do Colégio Salvatoriano Maria dos Apóstolos em Fortaleza/CE. Este foi um momento de grande significado, não apenas para as Irmãs Salvatorianas, mas para toda a comunidade educativa que, com entusiasmo, participou dessa iniciativa singular.

A inauguração reuniu a Família Salvatoriana, colaboradores, parceiros, estudantes e suas famílias em um evento memorável, simbolizando o início de um projeto que visa transformar vidas por meio da educação. Destacamos a presença das Coordenações Provinciais das Províncias dos Padres e Irmãs e da Coordenação Regional dos Leigos Salvatorianos, E a presença das Irmãs e Padres Salvatorianos que residem e atuam em Fortaleza/CE.

O Colégio Salvatoriano Maria dos Apóstolos é a 6ª Unidade Educacional da Rede Salvatoriana das Irmãs Salvatorianas da Província Santa Catarina e o primeiro Colégio Salvatoriano na região nordeste do Brasil. É apenas o começo de um grande sonho que se realiza a cada dia, com a contribuição de todos que fazem parte desta história. Agradecemos a cada um que acreditou neste projeto e investiu nele, pois sabemos que, juntos, podemos fazer a diferença na vida de muitas pessoas.

Ir. Patrícia Santana de Aragão Silva

# Valor

SALVATORIANO - 2025

## A Fraternidade Universal na Vida Salvatoriana

O Ano Santo de 2025, proclamado pela Igreja Católica como um Jubileu Ordinário, será celebrado sob o lema "Peregrinos da Esperança". Este tema ressoa profundamente com o chamado cristão à vivência da fé como uma jornada de esperança em Cristo, que é nosso Salvador

A ideia de ser um "peregrino de esperança" convida cada fiel a renovar a confiança em Deus, mesmo em meio aos desafios do mundo contemporâneo. A peregrinação, tanto física quanto espiritual, simboliza a busca incessante por uma vida plena de sentido, baseada na fé, no amor e na caridade. Este é um convite para deixar-se transformar pela graça divina, para que cada cristão se torne um agente de esperança no mundo.

Dentro desse contexto, destaca-se o carisma salvatoriano, que encontra na fraternidade universal um valor fundamental. Inspirados em Jesus Cristo como o Salvador, a fraternidade universal salvatoriana é vivida na prática por meio de ações concretas, na educação, saúde, projetos sociais, evangelização, formação de lideranças e promoção da dignidade humana, sempre em sintonia com a missão de toda a Igreja.

Durante o Ano Santo de 2025 somos convidados/as a aprofundar ainda mais este compromisso, integrando o espírito do Jubileu à sua missão. A esperança cristã não se limita às palavras, mas se manifesta em gestos concretos de solidariedade, acolhimento e amor ao próximo. Neste sentido, a vivência da fraternidade universal salvatoriana é uma expressão viva do chamado a ser "peregrino de esperança".

Viver a fraternidade universal é, portanto, assumir o compromisso de testemunhar a presença salvadora de Cristo através da comunhão e do serviço.

## Fraternidade e Ecologia integral

### Canção da Terra e dos Irmãos (inspirada no tema da CF/2025)

Somos filhos do mesmo chão,  
do vento, da luz, da imensidão.  
Na terra sagrada que a todos sustenta  
bate um coração que não aguenta  
o pranto do rio, o grito da flor,  
o céu sufocado, o mundo em dor.

Que a fraternidade seja a ponte  
ligando o vale até ao monte.  
O ser humano aprenda a estender a mão  
não só ao irmão, mas a toda a criação.  
Em cada árvore está nossa história,  
cada fonte é nossa memória.

No abraço da terra, no canto do mar,  
há vida pulsando a nos chamar:  
Escuta irmão, o tempo é agora,  
não deixes a esperança ir embora!  
Planta no solo amor e respeito,  
e o mundo renasce em um novo jeito.

Cuida da mente, do espírito e da alma,  
acolhe em ti a luz que acalma.  
Na paz interior, a terra floresce;  
quando o espírito ama, bendiz e agradece.  
Que haja equilíbrio, harmonia e cor,  
e tudo nos conecte a Deus Criador.

No ritmo da vida, em dança plural,  
Ecologia integral é o nosso ideal.  
Na teia do mundo, tudo está interligado:  
o ar, a água, a luz e o chão cultivado...  
Se a terra pulsar, pulsa o coração,  
Somos parte viva da imensa canção.

Ir. Lourdes Oro



# Por Tudo Demos Graças a Deus 30 dias de Retiro

“Dêem ouvidos a mim, venham para mim, me escutem”

Is 55,3. Foi assim que as Irs. Terezinha Bianchet, Lucia Risson e Maria Marlene Rizzotto, de ouvidos e coração atentos escutaram o apelo de Deus, fazendo uma parada interior de 30 dias de encontro com Deus, conosco mesmas e com a criação, através da oração, da meditação, da contemplação da Palavra de Deus encarnada no cotidiano da vida.

Ao Senhor louvamos e bendizemos a Deus por nos ter criado, livres e disponíveis para amar e servir aos irmãos e irmãs, na gratuidade do seu amor. Fizemos a experiência do dom gratuito do amor de Deus, sentindo-nos amadas e desejadas por Deus, como Filhas, alimentando em nós a atitude de serviço como Ele fez, e somos convidadas a participar da sua Vida, do seu mistério. A maior riqueza do nosso existir é Ser Filha/o.

O projeto de Deus, nos convida a ter um fio condutor, a mergulhar nas profundezas do nosso interior, fazer a vontade de Deus, pois suas raízes são mais profundas do que os valores que o mundo oferece.

O retiro iluminou o nosso ser discípulas missionárias do Reino, assim como Jesus chamou Pedro e lhe perguntou três vezes: você me ama? Então lhe deu uma missão: Alimente os meus cordeiros, tome conta das minhas ovelhas, alimente as minhas ovelhas Jo 21, 15b a 17b, como discípulas missionárias nós também somos chamadas a fazer acontecer a mesma missão de Pedro, Eis-nos aqui para amar e servir com gratidão e alegria.

O Sim de Maria, de José, de Jesus não é um silêncio estático, reprimido, alienado, mas é um silêncio fecundo, de discernimento a vontade do Pai, que gera vida nova. Este silêncio Trinitário foi escavando em nosso espaço interior, para fazer habitar Deus em nossa vida, e que sua Palavra permaneça em nossos corações e transforme nossas vidas, para servir com amor e alegria.



O retiro foi um verdadeiro Pentecostes, onde recebemos muitas luzes e sabedoria para rever e realimentar nossa opção de vida, doada a serviço do Reino de Deus. E unidas pelos mesmos sentimentos de Jesus, com os olhos fixos no seu projeto de vida voltamos para nossos espaços de missão com a força do Espírito Santo.

Com o coração agradecido demos graças a Deus e nossa profunda gratidão as Irmãs da equipe de coordenação provincial, por todo apoio, pelas orações, pela comunhão, pelas mensagens. As Irmãs e formandas das comunidades as quais pertencemos, as Irmãs da província, leigos que nos acompanharam com as orações e comunhão, Deus recompense com sua benção de Pai.

Irs, Maria Marlene Rizzotto, Lúcia Risson  
e Terezinha Bianchet



# Intenções de orações

## do Papa Francisco para 2025

janeiro

*Pelo direito à educação*

Rezemos para que os migrantes, os refugiados e as pessoas afetadas pela guerra tenham respeitado o seu direito à educação, necessária para a construção de um mundo melhor.

fevereiro

*Pelas vocações à vida sacerdotal e religiosa*

Rezemos para que a comunidade eclesial acolha os desejos e as dúvidas dos jovens que sentem o chamado para servir à missão de Cristo na vida sacerdotal e religiosa.

março

*Pelas famílias em crise*

Rezemos para que as famílias divididas encontrem no perdão a cura de suas feridas, redescobrimdo, até nas suas diferenças, as riquezas de cada um.

abril

*Pelo uso das novas tecnologias*

Rezemos para que o uso das novas tecnologias não substitua as relações humanas, mas respeite a dignidade das pessoas e ajude a enfrentar as crises do nosso tempo.

maio

*Pelas condições de trabalho*

Rezemos para que, através do trabalho, toda pessoa se realize, as famílias tenham como sustentar-se com dignidade e a sociedade se torne mais humana.

junho

*Para crescer na compaixão pelo mundo*

Rezemos para que cada um de nós encontre consolo na relação pessoal com Jesus e aprenda do seu Coração a compaixão pelo mundo.

julho

*Pela formação para o discernimento*

Rezemos para que aprendamos cada vez mais a discernir, a saber escolher caminhos de vida e a rejeitar tudo o que nos distancie de Cristo e do Evangelho.

agosto

*Pela convivência comum*

Rezemos para que as sociedades em que a convivência parece mais difícil não sucumbam à tentação do confronto por razões étnicas, políticas, religiosas ou ideológicas.

setembro

*Pela nossa relação com toda a criação*

Rezemos para que, inspirados em São Francisco, experimentemos a nossa interdependência com todas as criaturas, amadas por Deus e dignas de amor e respeito.

outubro

*Pela colaboração entre as diferentes tradições religiosas*

Rezemos para que as pessoas de diferentes tradições religiosas trabalhem juntas para defender e promover a paz, a justiça e a fraternidade humana.

novembro

*Pela prevenção do suicídio*

Rezemos para que as pessoas que lutam contra pensamentos suicidas reconheçam a beleza da vida e encontrem na sua comunidade o apoio, o cuidado e o amor de que precisam.

dezembro

*Pelos cristãos em contextos de conflito*

Rezemos para que os cristãos que vivem em contextos de guerra ou de conflito, especialmente no Oriente Médio, possam ser sementes de paz, reconciliação e esperança.

# Saúde mental - É preciso falar sobre



O que você faz quando a bateria do seu celular está acabando? Certamente busca conectá-lo para recarregá-la, não é mesmo? Mas e quando a situação é com você, quando você percebe que algo não está bem? Neste caso, nem sempre se dá a atenção necessária aos sinais e o que geralmente se diz é “não é nada”. Esta comparação nos ajuda a perceber de um modo simples as prioridades que estabelecemos, mas que nem sempre são as que necessitamos, quando o assunto é saúde mental!

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) por saúde mental entende-se um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui de alguma forma para sua comunidade[1]. Vejamos que se fala de um estado de bem-estar e que este envolve dimensões essenciais e humanizadoras ao indivíduo e a sociedade. O fato é que tudo o que vivemos e experienciamos nos afeta de algum modo, trazendo exigências emocionais sempre maiores e impactando sempre mais na qualidade de nossa saúde mental. Esta realidade é confirmada por pesquisadores da área.

Segundo dados da OMS, o Brasil é o país com o maior número de casos de depressão da América Latina, cerca de 5,8% da nossa população sofre de depressão, o que equivale a 11,7 milhões de brasileiros[1]. Outro dado alarmante é que também lideramos a prevalência de transtornos de ansiedade, onde 9,3% dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica[2]. Esses dados são indicativos de um desequilíbrio, uma busca sempre mais ativa em vista de responder a uma estabilidade econômica/social em detrimento de um esgotamento físico/mental. Já fomos conhecidos como o país do futebol, dizem que somos o país do carnaval, mas somos também o país que se destaca nos índices das enfermidades.

Esse cenário tem provocado campanhas de conscientização e algumas vem colorindo o nosso calendário, por exemplo: janeiro branco dedicada à promoção da saúde mental e emocional; o setembro amarelo que trabalha a prevenção ao suicídio, como o outubro rosa e o novembro azul promovendo ações e cuidados na saúde das mulheres e homens. Mas o trabalho deve ser permanente!

Toda esta realidade, minimamente deve nos levar a repensar o modo como estamos vivendo e o que estamos fazendo no que envolve nosso bem maior – nossa vida! Escutar a si mesmo pode ser um primeiro passo em direção à uma mudança. Cada pessoa precisa encontrar e priorizar, dentro do seu ritmo e gostos, atividades que a ajude a se reconectar, buscando uma vida com mais qualidade e com menos estresse. Isso implica também um desligar-se das telas e mudar hábitos. Corpo e mente estão em relação e pequenas mudanças de rotina podem contribuir para melhorar nossa saúde, como por exemplo, fazer uma caminhada, fará bem para o corpo, mas, fará também a mente, poderá ser o momento de relaxar, distanciar de preocupações, recarregar-se de boas energias para depois, sim, continuar a jornada do dia com mais qualidade e com menos estresse. Além do exercício é indispensável consumir alimentos saudáveis, priorizar o tempo do sono (7/8 horas por dia) fundamental para manter o bom humor, a concentração e o controle emocional. Mudar a rotina, diminuir a marcha, não é sinal de fraqueza, é compromisso com sua própria vida e a qualidade desta depende também de suas prioridades.

[1] Disponível em [https://www.paho.org/sites/default/files/ce170-15-p-politica-saude-mental\\_0.pdf](https://www.paho.org/sites/default/files/ce170-15-p-politica-saude-mental_0.pdf)

[1] Disponível em <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/11/06/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-depressiva-da-america-latina.ghtml>

[1] Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c4ne681q64lo>