

EBOOK DIGITAL

DEPRESSÃO

COMO SURGE
E COMO CURAR

POR

CURA ESSENCIAL TERAPIAS




Você enfrenta o problema da **depressão** e gostaria de saber tudo sobre esta doença?

Quais as **causas, sintomas, tipos e graus de severidade** da doença?

Você gostaria de expandir sua visão sobre os possíveis caminhos de cura, além dos tratamentos convencionais da medicina?

Se você respondeu **SIM** para estas perguntas, então este ebook é para você! Entenda:

- **Como se instalam as doenças em nosso organismo.**
- **O que é a depressão, suas causas e sintomas.**
- **Diagnóstico, autoavaliação e quando procurar um médico.**
- **Graus e Tipos de Depressão.**
- **Como cuidar de um parente com depressão.**
- **Tendência ao Suicídio -como lidar.**
- **Caminhos de Cura Tratamentos Convencionais e Alternativos.**



**“Tuas forças naturais,
as que estão dentro de
ti, serão as que curarão
suas doenças.”**

Hipócrates, Pai da Medicina - 460 AC.

***A habilidade do
seu corpo em se curar,
é muito maior do que
qualquer pessoa te
permitiu acreditar.***

***O corpo humano
possui inteligência e
enorme capacidade
de auto cura.***



DEPRESSÃO
A DOENÇA DO SÉCULO QUE
ATINGE PESSOAS DE TODAS AS
RAÇAS, CREDOS E CLASSES SOCIAIS.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Dicionário Aurélio, depressão é o abaixamento de nível causado por peso ou pressão: depressão do solo, abatimento, enfraquecimento físico ou moral, desânimo ou esgotamento.

De pressão, a própria palavra já indica que a pessoa que está de-pressão encontra-se pressionada a nível **afetivo, filosófico ou profissional.**

Depressão é uma doença que se caracteriza por afetar o estado de humor da pessoa, deixando-a com predomínio anormal de tristeza.

Todas as pessoas, homens e mulheres de qualquer faixa etária podem ser atingidos, porém mulheres são duas vezes mais afetadas que os homens. A ocorrência em crianças e idosos também é frequente. Esta é a doença que mais cresce no mundo e estima-se que 5% da população adulta, sofrerá um episódio de depressão em algum momento da vida.

ÍNDICE

1. ENTENDENDO COMO SE INSTALAM AS DOENÇAS
2. O QUE É DEPRESSÃO?
3. QUAIS SÃO AS CAUSAS DA DEPRESSÃO?
4. QUAIS SÃO OS SINTOMAS?
5. DIAGNÓSTICO E AUTO AVALIAÇÃO
6. QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?
7. GRAUS E TIPOS DE DEPRESSÃO
8. COMO CUIDAR DE DE UM PARENTE COM DEPRESSÃO
9. TENDÊNCIA AO SUICÍDIO – COMO LIDAR
10. SUS – SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE
11. CAMINHOS DE CURA – TRATAMENTOS CONVENCIONAIS E COMPLEMENTARES
12. ENTREVISTA – LUIZ ALFREDO BATISTA TRATANDO A DEPRESSÃO COM A CURA QUÂNTICA
13. CASO DE SUCESSO - ANDREIA DIAS E SEU DEPOIMENTO INSPIRADOR
14. QUEM SOMOS



01

ENTENDENDO COMO SE INSTALAM AS DOENÇAS

**O DESEQUILÍBRIO MENTAL,
EMOCIONAL, FÍSICO OU
ESPIRITUAL, LEVAM À
DOENÇAS.**

A relação entre o estado psicológico e as doenças não ocorre apenas nas situações de estresse, mas também de tristeza, sofrimento intenso, angústia, frustrações e perdas; principalmente quando acontecem repetidas vezes.

Ou seja, toda sobrecarga que gere tensão emocional pode ocasionar em uma doença.

Devemos também considerar alguns fatores determinantes da doença:

- **Fatores predisponentes:** de natureza genética ou adquirido;
- **Fatores desencadeantes:** relacionados ao estilo de vida (hábito alimentar, consumo álcool/fumo/drogas, tipo e duração do trabalho, atividades físicas ou sedentarismo, vida sexual, lazer, relacionamento familiar e afetivo, religiosidade, escolaridade, posição social) e às condições do meio ambiente (alterações climáticas, condições sanitárias, poluição, etc.).



Quando existem esses fatores ocorrerá um desequilíbrio interno gerando todas as fases do adoecer.

O processo de adoecer é lento e gradual, passando por quatro fases, sendo:

- **Primeira fase: Tensão emocional.**

- **Segunda fase: Distúrbio funcional.**

- **Terceira fase: Alteração celular, ocorrendo nessa fase as alterações laboratoriais.**

- **Quarta fase: Destruição celular, onde ocorre a lesão celular, ou a doença propriamente dita.**

Ou seja, quando há tensão (primeira fase), dependendo da intensidade, repetição ou duração do conflito, seja consigo mesmo, ou com alguma situação, é suficiente para originar transtornos funcionais (segunda fase); e estes, se repetidos e insistentes, alteram a vida celular.

(terceira fase), onde encontramos alterados os resultados de exames - acarretando a lesão orgânica, que é a quarta fase, ou a doença em si.

É preciso salientar que o processo de adoecer começa muito antes de ser diagnosticado em exames: isso só ocorre na terceira fase.

Por isso é tão frequente descobrir uma doença já em estado avançado, quando anteriormente não constava em nenhum exame. Todo esse processo é inconsciente, podendo durar semanas ou anos.





É preciso SALIENTAR que o processo de ADOECER começa muito antes de ser DIAGNOSTICADO em exames: isso só ocorre na terceira fase.

Por isso é tão frequente descobrir uma doença já em estado avançado, quando anteriormente não constava em nenhum exame.

Todo esse processo é inconsciente, podendo durar semanas ou anos.



*A doença é a manifestação dos conflitos interiores.
Antes de ocorrer a somatização, a pessoa apresenta problemas de ordem emocional, como angústia, ansiedade, raiva, medo etc.*

Essa condição interna é um aviso de que sua atuação na vida é inadequada ao seu temperamento.

A doença acusa a postura embaraçosa de alguém que está se boicotando em favor dos outros e se desviando de seu verdadeiro ser.

Esse mecanismo existe para alertar e não para castigar.

Desse modo, você poderá perceber o mal que está fazendo para si mesmo.

A partir do momento que há um reposicionamento interior, resgata-se a harmonia e conseqüentemente a saúde.

**FAÇA AS PAZES COM
VOCÊ, SE PERDOE!**



02

O QUE É DEPRESSÃO?

A depressão refere-se ao afeto negativo, baixo humor, e/ou a ausência de afeto positivo, perda de interesse e prazer na maioria das atividades e geralmente é acompanhada por uma variedade de sintomas emocionais, mentais, físicos e comportamentais.

Depressão é mais do que simplesmente se sentir infeliz ou enfadado por alguns dias. A maioria das pessoas passa por períodos de desânimo, e isso é absolutamente normal, mas quando você está deprimido,



sente-se persistentemente triste por semanas ou meses, em vez de apenas alguns dias.

Algumas pessoas pensam que a depressão é trivial e não uma condição de saúde genuína. Eles estão errados - é uma doença real com sintomas reais.

Depressão não é um sinal de fraqueza ou algo do qual você pode "sair" desse estado de espírito.

A boa notícia é que, com o tratamento e apoio adequados, a maioria das pessoas com depressão se recuperam totalmente.



DEPRESSÃO

ESTIMATIVAS MUNDIAIS/ANO

300

MILHÕES

afetados

5%

ADULTOS

sofrem com
um episódio
de depressão

> 35

ANOS

manifesta-se

6-8

MESES

duração
média de um
episódio de
depressão

DESENVOLVERÃO PELO MENOS 1 EPISÓDIO DE DEPRESSÃO AO LONGO DA VIDA



- 20% das mulheres
- são mais suscetíveis



- 12% dos homens
- maior risco de suicídio

50%

chance de
recorrência

após 1o. episódio +

Portadores de
doenças crônicas
possuem risco
aumentado à
depressão

Como saber se você tem depressão ?

A depressão afeta as pessoas de maneiras diferentes e pode causar uma **grande variedade** de sintomas.

Eles variam de sentimentos duradouros de infelicidade e desesperança, a perder o interesse pelas coisas de que você gostava e choro excessivo.

Muitas pessoas com depressão, também apresentam sintomas de **ansiedade**.

Também pode haver sintomas físicos, como sentir-se constantemente cansado, dormir mal, perder a libido, perda ou excesso alimentar e dores diversas.

Os sintomas da depressão variam de **leve a grave**. Na depressão leve, você pode simplesmente se sentir constantemente triste, enquanto a depressão severa pode fazer você ter pensamentos suicidas e que a vida não vale mais a pena ser vivida.

A maioria das pessoas experimenta sentimentos de estresse, ansiedade ou humor baixo em tempos ou circunstâncias difíceis.

Um humor baixo pode melhorar após um tempo curto, ao invés de ser um sinal de depressão.



03

QUAIS SÃO AS CAUSAS DA DEPRESSÃO

Não deixe que os seus medos encubram a sua verdadeira essência!

Às vezes há um **gatilho** para a depressão.

Eventos que mudam a vida, como por exemplo, o luto, a perda do emprego, rompimento amoroso, após o parto, entre outros, que são **circunstâncias** que podem desencadear a depressão, mas você também pode ficar deprimido sem motivo óbvio.

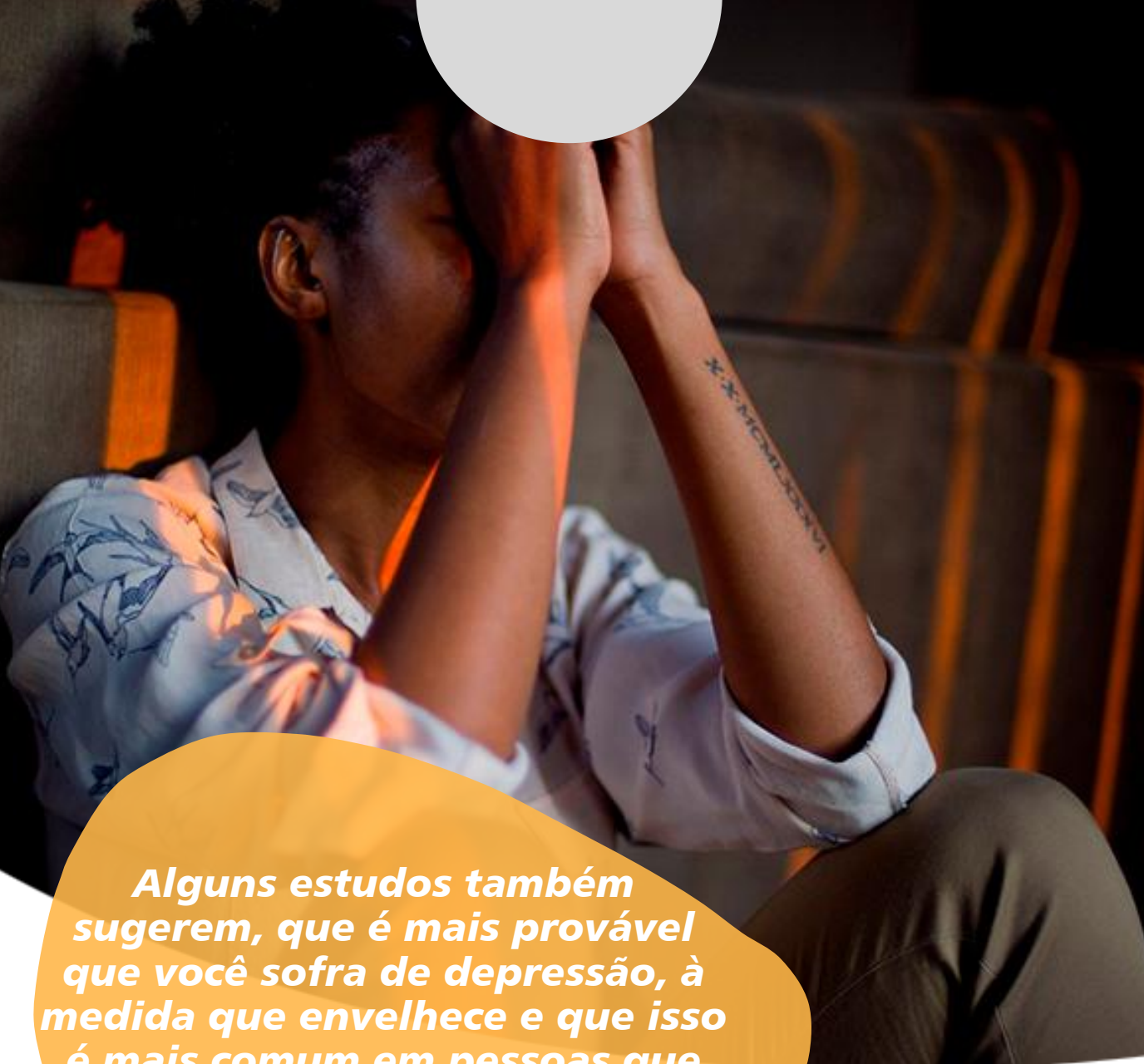
Pessoas com histórico familiar de depressão são mais **propensas** a experimentá-lo.

Muitas vezes, diferentes causas podem se **combinar** para desencadear a depressão.

As pessoas relatam uma "espiral descendente" de **eventos** que levam à depressão.

Por exemplo, você pode se sentir muito triste após uma doença prolongada, e somando a isso, pode vivenciar um evento traumático, como um luto/separação etc. que combinados, **somatizam** no corpo como a depressão.





Alguns estudos também sugerem, que é mais provável que você sofra de depressão, à medida que envelhece e que isso é mais comum em pessoas que vivem em circunstâncias sociais e econômicas difíceis.

Abaixo, as circunstâncias mais comuns que levam ao episódio de depressão:

- **Eventos Estressantes**
- **Personalidade**
- **Histórico Familiar**
- **Dar à luz**
- **Álcool e Drogas**
- **Solidão**
- **Doença**



Eventos Estressantes

A maioria das pessoas leva tempo para **lidar** com eventos estressantes, como por exemplo, luto, problemas afetivos (separação, traição...) ou perda do emprego.

Quando esses eventos estressantes ocorrem, o risco de ficar deprimido **aumenta** se você parar de ver seus amigos e familiares e tentar lidar com seus problemas por conta própria.

Personalidade

Você pode estar mais **vulnerável** à depressão se tiver certos traços de personalidade, como baixa autoestima ou ser excessivamente autocrítico.

Isso pode ser devido a genética, de suas próprias experiências ou de ambos.

Histórico Familiar

Se alguém da sua família teve depressão no **passado**, como pai, irmã ou irmão, é mais provável que você também a desenvolva.

Dar à luz

Algumas **mulheres** são particularmente vulneráveis à depressão após a **gravidez**.

As mudanças hormonais e físicas, bem como a responsabilidade adicional de uma nova vida, e não se sentir capaz de “dar conta do recado”, podem levar à depressão **pós-parto**.

Solidão

Sentimentos de solidão, causados por falta de identificação com a família e amigos, fazendo-se sentir permanentemente como “um peixe fora d’água” podem aumentar o risco à depressão.





Álcool e drogas

Quando a vida está muito difícil, algumas pessoas tentam **lidar** bebendo muito álcool para "afogar as tristezas" ou usando drogas, como uma válvula de escape da situação, pois sabe-se que o efeito pós-consumo, aumenta o sentimento de **vazio interno**, o que além de estimular mais consumo destas substâncias para evitar esta sensação de vazio, no fim, a causa não foi tratada, levando a uma espiral negativa e causando a depressão.

A maconha eventualmente pode ajudar a relaxar, mas há **evidências** de que ela também pode causar depressão, principalmente em adolescentes.

Tanto o álcool quanto as drogas, **afetam diretamente** a química cerebral, o que aumenta o risco de depressão.

Doença

O risco da depressão é **aumentado** se você se tiver uma doença crônica de longa data ou com risco de vida, como doença cardíaca coronária ou câncer.

Os ferimentos na cabeça também são uma **causa** frequentemente sub-reconhecida de depressão.

Uma lesão grave na cabeça pode **desencadear** alterações de humor e problemas emocionais.

Algumas pessoas podem ter a tireoide hipoativa (hipotireoidismo) resultante de problemas com seu **sistema imunológico**.

Em casos mais raros, um pequeno ferimento na cabeça pode danificar a glândula pituitária, que é uma glândula do tamanho de uma ervilha na base do cérebro que produz hormônios estimuladores da tireoide.

Isso pode causar **vários sintomas**, como cansaço extremo e falta de interesse em sexo (perda de libido), que por sua vez podem levar à depressão.





04

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

NÃO HÁ UMA CAUSA ÚNICA DA DEPRESSÃO, POR ISSO QUE ELA É DITA COMO UMA DOENÇA MULTIFATORIAL, ONDE DIVERSOS FATORES E CIRCUNSTÂNCIAS PODEM SERVIR DE GATILHO PARA EMERGIR UM EPISÓDIO DEPRESSIVO.

Os sintomas da depressão podem ser **complexos** e variam amplamente entre as pessoas.

Se você está deprimido, pode se sentir triste, sem esperança e **perder o interesse** pelas coisas que costumava gostar.

Os sintomas **persistem** por semanas ou meses e são ruins o suficiente para interferir no seu trabalho, vida social e vida familiar.

Existem muitos outros sintomas de depressão e é **improvável** que você tenha todos os listados nesta página.

Mas de forma geral, apresentam-se:

- **Sintomas psicológicos**
- **Sintomas físicos**
- **Sintomas sociais**
- **Sintomas espirituais**



Sintomas psicológicos

- Humor baixo contínuo ou tristeza
- Sentindo-se sem esperança e desamparado
- Tendo baixa autoestima
- Choro excessivo
- Sentindo-se culpado
- Sentindo-se irritado e intolerante com os outros
- Sem motivação ou interesse pelas coisas
- Torna-se muito difícil tomar decisões
- Perda de prazer pela vida
- Sentindo-se altamente ansioso ou preocupado
- Tendo pensamentos suicidas ou de se machucar

Sintomas físicos

- Dores sem razão aparente
- Prisão de ventre
- Falta de energia
- Baixo desejo sexual (perda da libido)
- Alterações no ciclo menstrual
- Movendo-se ou falando mais devagar que o normal
- Alterações no apetite ou no peso (geralmente diminuído) sono perturbado ou alterações no ciclo vigília/sono - por exemplo, achando difícil adormecer à noite ou acordar muito cedo pela manhã

Sintomas sociais

- Evita contato com amigos e participação nas atividades sociais
- Negligência ou perda de interesse pelas coisas que você gosta de fazer
- Dificuldades em sua casa, trabalho ou vida familiar

Sintomas espirituais

- Sentimento de vazio existencial e angústia devido a questionamentos filosóficos: quem eu sou, o que acontece quando eu morrer, qual é o propósito da vida e todo este sofrimento, etc.
- Perda da conexão com o divino ou com a sua religião/crença
- Não se sentir digno de Deus - do seu amor / perdão / justiça
- Crise que a alma enfrenta para superar a materialidade, também conhecido como "a noite escura da alma"



Noite Escura da Alma

É um poema e tratado escrito no século XVI por São João da Cruz.

O termo **“Noite Escura (da alma)”**

é usado no cristianismo para referir-se à crise espiritual na jornada rumo à união com Deus, como a que é descrita por São João da Cruz. De modo geral, a crise consiste na ausência de Deus na vida daquele que crê.

Tipicamente para um crente que se encontra na noite escura da alma, disciplinas espirituais como a prece e forte devoção a Deus, subitamente parecem perder todo o valor empírico; a prece tradicional passa a ser extremamente difícil e não gratificante por um longo período durante a noite escura.

A noite escura de São Paulo da Cruz durou 45 anos, e da Madre Teresa de Calcutá, 50 anos.

O indivíduo sente como se de repente Deus o tivesse abandonado ou como se sua vida de prece tivesse entrado em colapso.

É importante notar, contudo, que a presença de dúvida não é o mesmo que o abandono de Deus.

A noite escura é considerada uma bênção disfarçada, pela qual o indivíduo é despojado (na noite escura dos sentidos) do êxtase espiritual associado com atos de virtude.

Embora os indivíduos possam, por um momento parecer declinar em suas práticas de virtude, na realidade, eles se tornam mais virtuosos, devido a um amor genuíno à Deus, do que por Suas recompensas.





05

DIAGNÓSTICO E AUTOAVALIAÇÃO

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

Não existe exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão.

A tristeza normal existe ao longo de um **continuum** da depressão clinicamente significativa:

a diferenciação é baseada na gravidade, persistência e no grau de **comprometimento** e incapacidade funcional associados ao humor desanimado.



DEPRESSÃO

VOCÊ ESTÁ DOENTE?

Existem muitos sintomas de depressão, incluindo mau humor, sentimentos de desesperança, baixa auto-estima, falta de energia e problemas com o sono.

Quanto mais sintomas alguém apresentar, maior será a probabilidade de ficar deprimido.

Este teste lhe ajudará a avaliar se você pode estar sofrendo de depressão.

Responda às perguntas com base em como você está se sentindo nas últimas duas semanas, utilizando a escala abaixo:

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| a) Não, de jeito nenhum | b) Em alguns dias |
| c) Mais da metade dos dias | d) Quase todos os dias |

- 1) Você encontrou pouco prazer ou interesse em fazer as coisas?
- 2) Você se sentiu deprimido, deprimido ou sem esperança?
- 3) Você já teve problemas para adormecer ou dormir demais?
- 4) Você está se sentindo cansado ou teve pouca energia?
- 5) Você teve pouco apetite ou come demais?
- 6) Você já sentiu um fracasso ou decepcionou a si ou sua família?
- 7) Você já teve algum problema para se concentrar em coisas como ler o jornal ou assistir TV?
- 8) Você andou ou falou devagar ou ficou muito inquieto, para que outras pessoas percebessem?
- 9) Você já pensou que seria melhor morrer ou se machucar de alguma maneira?

INTERPRETANDO O RESULTADO

Some a pontuação das suas respostas:

A = 0 B = 1 C = 2 D = 3

Abixo de 21 Pontos: Com base nas suas respostas hoje, é improvável que você esteja sofrendo de depressão.

Acima de 22 Pontos: Com base nas suas respostas hoje, é provável que você esteja sofrendo de algum tipo de depressão, mas apenas um médico pode lhe dar o diagnóstico ter certeza. A maioria das pessoas com depressão melhora com bons cuidados, o que pode incluir mudanças que você pode fazer na sua vida, falar sobre terapia e medicamentos.



“Manual de Diagnóstico e Estatística - 4ª. Edição (DSM-IV), para se diagnosticar o quadro apresentado pelo paciente como depressão, requer pelo menos um dos principais sintomas:

**Pelo menos
1 sintoma abaixo:**

- Tristeza persistente ou mau humor quase todos os dias.
- Perda de interesse ou prazer na maioria das atividades.

**Pelo menos
3 sintomas abaixo:**

- Fadiga ou perda de energia.
Inutilidade, culpa excessiva ou inadequada.
- Pensamentos recorrentes de morte, pensamentos suicidas ou tentativas reais de suicídio.
- Menor capacidade de pensar / concentrar-se ou maior indecisão.
- Agitação ou retardo psicomotor.
- Insônia / hipersônia.
- Mudanças no apetite e ou perda de peso.

**Outras
Considerações:**

Devem haver pelo menos 5 sintomas somados.

Devem estar presentes persistentemente por pelo menos 2 semanas.

Devem ter causado sofrimento e prejuízo clinicamente significativos.

Não devem ser devidos a um fator físico / orgânico (por exemplo, abuso de substâncias) ou doença (embora comumente coexistam doença e depressão).





06

QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

DIAGNÓSTICO CLÍNICO É O PRIMEIRO PASSO PARA TRATAR A DEPRESSÃO.

É importante procurar ajuda de um clínico geral se você acha que está deprimido.

Muitas pessoas esperam muito tempo antes de **procurar ajuda** para a depressão, mas é melhor não demorar.

Quanto mais cedo você consultar um médico, mais cedo poderá estar no caminho da **recuperação**.

É particularmente importante falar com um clínico geral se você:

- ter pensamentos de suicídio ou de automutilação
- tem sintomas de depressão que não estão melhorando
- perceber que seu humor afeta seu trabalho, outros interesses e relacionamentos com sua família e amigos.

Às vezes, quando você está deprimido, pode ser difícil imaginar que o tratamento possa realmente ajudar.

Mas quanto mais cedo você procurar tratamento, mais cedo sua depressão melhorará.





A principal maneira de um médico saber se você está com depressão é fazer perguntas sobre sua saúde geral e como os seus sentimentos estão te afetando mental e fisicamente.

Tente ser o **mais aberto e honesto** possível com suas respostas.

Descrever seus sintomas e como eles estão te afetando ajudará o médico a determinar se você tem depressão e qual é a **gravidade** dela.

Qualquer discussão que você tiver com um clínico geral será **confidencial**. Essa regra só será quebrada se houver um risco significativo de danos a você ou a outros e se informar um membro da família ou cuidador reduziria esse **risco**.

O tratamento recomendado será baseado no grau e **tipo** de depressão que você tem.





07

GRAUS E TIPOS DE DEPRESSÃO

A gravidade é baseada na extensão dos sintomas e em seu impacto funcional.

Com base no resultado do autodiagnostico da página 22.

Depressão Subliminar

Menos de 5 sintomas listados.

Depressão Leve

Poucos, se houver, sintomas acima dos 5 necessários para o diagnóstico, com sintomas resultando apenas em comprometimento funcional menor.

Depressão Moderada

Sintomas ou comprometimento funcional estão entre 'leve' e 'grave'.

Depressão Grave

A maioria dos sintomas presentes e os sintomas interferem acentuadamente na função normal. Pode ocorrer com ou sem sintomas psicóticos.



Tipos de Depressão:

Distímia

É um quadro mais leve e crônico. As alterações estão presentes na maior parte do dia, todos os dias, por, no mínimo, dois anos.

Podem ocorrer oscilações, mas **prevalecem** às queixas de cansaço e desânimo durante a maior parte do tempo.

Geralmente, se mostram como pessoas **excessivamente** preocupadas, que apresentam um sentimento persistente de preocupação.

As alterações de apetite, libido e psicomotoras não são **frequentes**, é mais comum sintomas como letargia e falta de prazer pelas coisas que antes eram prazerosas.

Na **maioria dos casos**, se inicia na adolescência ou no princípio da idade adulta;



Depressão Endógena

Caracteriza-se pela **predominância** de sintomas como perda de interesse ou prazer em atividades normalmente agradáveis, piora pela manhã, falta de reatividade do humor, lentidão psicomotora, queixas de esquecimento, perda de apetite importante e perda de peso, muita desânimo e tristeza;

Depressão Atípica

Apresenta uma inversão dos sintomas: aumento de apetite e/ou ganho de peso, dificuldade para conciliar o sono ou sonolência, sensação de corpo pesado, sensibilidade exagerada à rejeição, responde de forma negativa aos estímulos ambientais;



Tipos de Depressão:

Depressão Sazonal

Caracteriza-se pelo início no outono/inverno e pela remissão na primavera, sendo incomum no verão.

A **prevalência** é maior entre jovens que vivem em maiores latitudes.

Os sintomas mais comuns são: apatia, diminuição da atividade, isolamento social, diminuição da libido, sonolência, aumento do apetite, "fissura" por carboidratos e ganho de peso.

Para diagnóstico esses episódios devem se repetir por dois anos **consecutivamente**, sem quaisquer episódios não sazonais durante esse período;

Depressão Psicótica

É um quadro **grave**, caracterizado pela presença de delírios e alucinações.

Os delírios são representados por ideias de pecado, doença incurável, pobreza e desastres iminentes. Pode apresentar alucinações auditivas;

Depressão Secundária

Caracterizada por **síndromes** depressivas associadas ou causadas por outras doenças sistêmicas e/ou por uso prolongado de certos medicamentos;

Depressão Bipolar

A maioria dos pacientes bipolares inicia a doença com um episódio depressivo, enquanto mais precoce o início, **maior a chance** de que o indivíduo seja bipolar.

História familiar de bipolaridade, de depressão maior, de abuso de substâncias, transtorno de ansiedade, são indícios de **evolução** bipolar.





08

COMO CUIDAR DE UM PARENTE COM DEPRESSÃO

Não é apenas a pessoa com depressão que é afetada por sua doença. As pessoas próximas as a eles também são afetadas.

Se você está cuidando de alguém com depressão, seu **relacionamento** com ela e a vida familiar em geral pode ficar tensa.

Você pode se sentir sem saber o que fazer.

Encontrar um **grupo de apoio** e conversar com outras pessoas em uma situação semelhante pode ajudar.

Se você estiver tendo **dificuldades** de relacionamento ou casamento, pode ser útil entrar em contato com um terapeuta de casais para que possa **conversar** com você e seu parceiro.

Os homens são menos propensos a pedir ajuda do que as mulheres e são mais propensos a recorrer a álcool ou drogas quando deprimidos.





09

TENDÊNCIA AO SUICÍDIO - COMO LIDAR

Apoio emocional é muito importante para restabelecer a saúde.

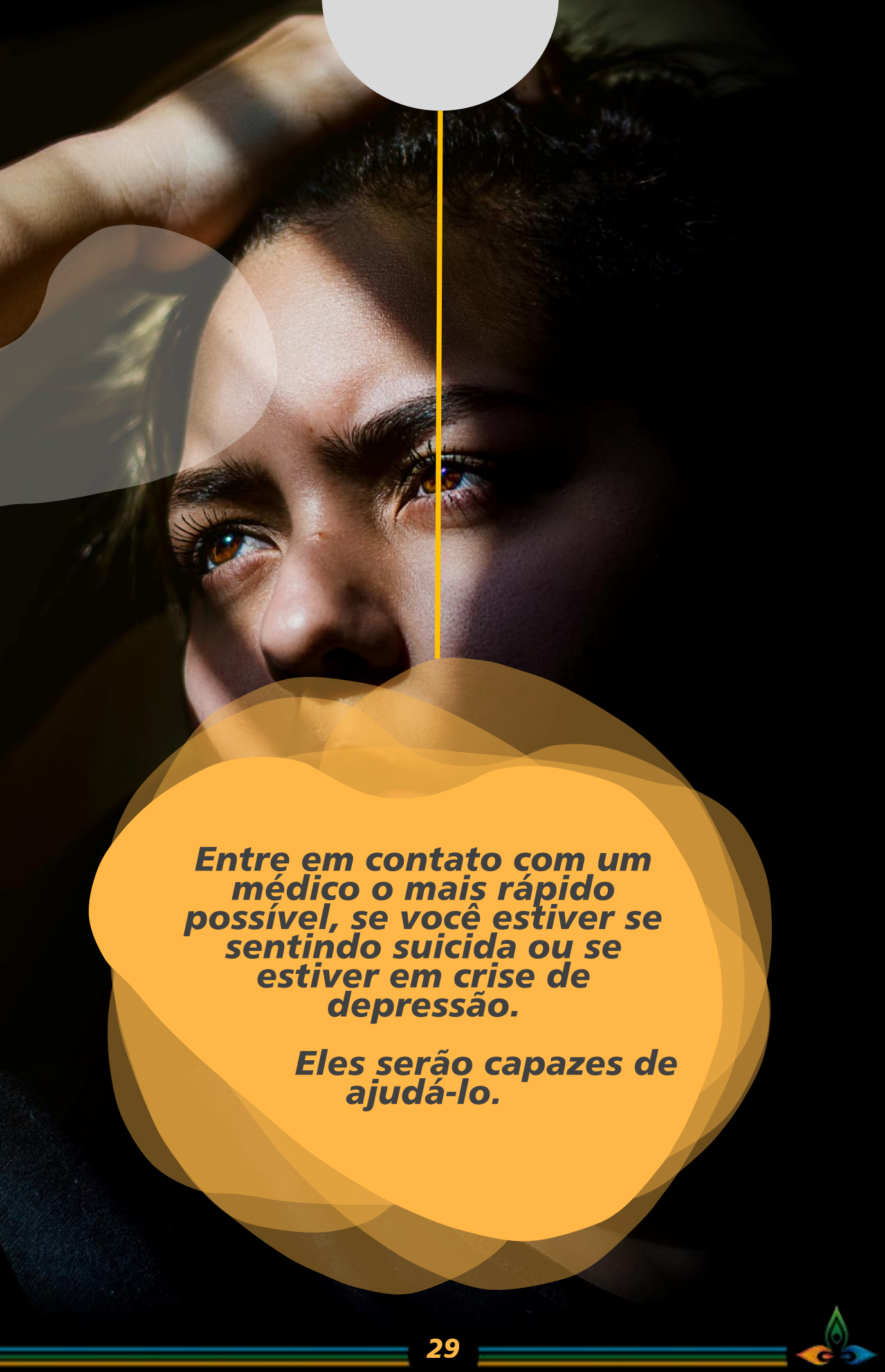
A maioria dos casos de suicídio está relacionada a **distúrbios mentais** e a maioria deles é desencadeada por depressão grave.

Os sinais de **alerta** de que alguém com depressão pode estar pensando em suicídio incluem:

- Tomar providências finais, como doar bens, fazer um testamento ou dizer adeus aos amigos;

- Falando sobre morte ou suicídio – isso pode ser uma afirmação direta, como "Eu queria estar morto", mas muitas vezes as pessoas deprimidas falam sobre o assunto indiretamente, usando frases como "Acho que as pessoas mortas devem ser mais felizes que nós" ou "como seria bom ir dormir e nunca acordar";
- Danos pessoais, como cortar braços ou pernas ou queimar-se com cigarros;
- Um repentino levantamento de humor, o que pode significar que uma pessoa decidiu tentar o suicídio e se sente melhor por causa dessa decisão.





***Entre em contato com um
médico o mais rápido
possível, se você estiver se
sentindo suicida ou se
estiver em crise de
depressão.***

***Eles serão capazes de
ajudá-lo.***



Ajudando um amigo ou parente suicida

Se você perceber algum dos **sinais** de aviso listado anteriormente em um amigo ou parente:

- obtenha **ajuda** profissional para eles;
- deixe-os saber que não estão sozinhos e você **se preocupa** com eles;
- oferecer suporte para encontrar outras **soluções** para seus problemas;

Se você sentir que há um perigo imediato, fique com a pessoa ou peça a outra pessoa e **remova** todos os meios disponíveis para tentar o suicídio, como remédios.

Medicamentos vendidos sem receita, como analgésicos, podem ser tão perigosos quanto **medicamentos** prescritos.

Além disso, remova objetos pontiagudos e produtos químicos domésticos venenosos, como alvejante.





10

SUS SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Apoio emocional é muito importante para restabelecer a saúde.

A assistência às pessoas com transtornos mentais acontece de forma integral no SUS, conforme a **necessidade** de cada caso.

Entre os serviços e referência para **acompanhamento** estão as 43 mil Unidades de Saúde da Família (USF), na Atenção Primária, que atendem 63% da população.

Já os 2.594 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ofertam **acolhimento** à pessoa em sofrimento e seus familiares.

Nesses serviços o cidadão é atendido e, caso seja necessário, é encaminhado para outro serviço **especializado** da Rede de Atenção Psicossocial (Raps).

Atualmente, a Rede também conta com 633 residências terapêuticas; 61 Unidades de Acolhimento (adultos e infanto-juvenil); 1.505 leitos de saúde mental em hospitais gerais; 17 equipes **multiprofissionais** de atenção especializada em saúde mental; e 152 Consultórios em ruas.

“Para receber atendimento, procure o posto de saúde mais próximo, que eles te orientarão adequadamente quanto aos próximos passos”.



11

CAMINHOS DE CURA

TRATAMENTOS CONVENCIONAIS E COMPLEMENTARES

Não perca a esperança!

É importante ter a percepção de que é você quem cria as **condições** propícias à manifestação das doenças, neste caso, a depressão.

Da mesma forma, você também tem a **capacidade** de destruir as causas e curar-se.

Talvez seja difícil conceber que você é quem está causando os seus distúrbios de saúde, pois **aprendeu** erradamente que o corpo fica doente sem a sua participação.

Cada indivíduo é **responsável** por tudo que acontece em seu corpo.

Uma vez somatizada a depressão, é preciso ter o **acompanhamento médico** para restabelecer o físico.

Paralelamente ao uso de medicamentos e demais **terapias** convencionais, é necessário mudar as atitudes inadequadas que causam prejuízos emocionais e físicos.

As terapias energéticas podem ser uma **ferramenta** muito poderosa para serem utilizadas de forma complementar.



Os remédios tratam o **físico**, fortalecem temporariamente o corpo e eliminam os sintomas.

Mas, se você não mudar a **condição interna** que está gerando a depressão, ela ressurgirá, agravará ou se manifestará como uma outra doença, em outra área do seu organismo.

A dor é uma sensação **exagerada**, com o intuito de despertar a consciência para as nossas inadequações.

Ela não é o único caminho para o **progresso** espiritual, como muitos pensam.

Ela faz parte da vida daqueles que resistem ao **fluxo natural** do ser e persiste enquanto não houver a reformulação interior, que só pode ser feita por você mesmo.

Essa **transformação** pode ocorrer naturalmente durante o período de convalescência sem que a pessoa tenha **consciência** disso, apesar de estarem intimamente interligados.

A dor promove um estado de **reflexão**. O simples fato de se abster da dinâmica do seu dia-a-dia por conta de sua condição debilitada, já é um fator positivo para se trabalhar **interiormente**.

Quando isso acontece, a pessoa altera seus valores e **supera** esse período obscuro de sua vida com uma nova postura.

Ninguém sai de uma fase de sofrimento com a mesma cabeça, porque a situação só muda **se você mudar**.

A dor tem o poder de te transformar. Ela é uma **condição extrema** para superar os bloqueios instalados durante a trajetória de vida. Ela vai passar definitivamente quando você mudar sua **atitude** interna.





TRATAMENTOS CONVENCIONAIS

***Integre os benefícios do
tratamento convencional
com o complementar
– Quem Ganha é Você!***

Já é de consenso médico, que devido a depressão ter **causas multifatoriais**, a melhor abordagem, é de tratamento integrativo e multidisciplinar, ou seja, além do tratamento médico recomendado, que pode ou não incluir terapias com psicólogos, as **terapias complementares** são ferramentas importantes e valiosas para **potencializar** a recuperação do paciente.



Antidepressivos

Antidepressivos são medicamentos que tratam os **sintomas** da depressão.

Existem muitos **tipos** diferentes, que estão disponíveis no mercado.

A maioria das pessoas com depressão moderada ou grave se beneficia de antidepressivos, mas **nem todo mundo**.

Você pode responder a um antidepressivo, mas não a outro, e pode precisar tentar 2 ou mais tratamentos antes de encontrar um que **funcione** para você.

Os diferentes tipos de antidepressivos funcionam tão bem quanto o outro. Mas os **efeitos colaterais** variam entre diferentes tratamentos e pessoas.

Se eles estiverem funcionando, você precisará continuar tomando-os na mesma dose por pelo menos **4 a 6 meses** após a redução dos sintomas.

Se você já teve episódios de depressão no passado, pode precisar **continuar tomando** antidepressivos por até 5 anos ou mais.

Os antidepressivos não causam dependência, mas você pode ter alguns sintomas de **abstinência** se parar de tomá-los repentinamente ou se perder uma dose.

Psicoterapia

Uma das **variantes** de psicoterapia desenvolvidas nos últimos anos para o tratamento dos transtornos afetivos é a cognitivo-comportamental, na qual o elemento central é **corrigir** as distorções cognitivas que o paciente apresenta em relação a sua forma de **ver a si mesmo**, ver seu meio ambiente e ver o futuro.

A forma de psicoterapia mais amplamente utilizada é provavelmente a **psicoterapia de apoio** ou de suporte, na qual o objetivo principal é o alívio da ansiedade, a atenuação ou supressão dos sintomas e a recuperação do **equilíbrio** do paciente mediante atitudes de nova segurança, e de conselho, e fundamentalmente mediante o estabelecimento de um contato empático com o paciente.

No manejo de todo enfermo deprimido deve ser sempre considerada alguma forma de psicoterapia, seja em combinação ou não com fármacos.





Dieta e exercício

O exercício e uma dieta saudável podem fazer uma **diferença** significativa na rapidez com que você se recupera da depressão.

Ambos irão melhorar sua saúde geral também.

Ser fisicamente **ativo** pode elevar o seu humor, reduzir o estresse e a ansiedade, incentivar a liberação de endorfinas (substâncias químicas saudáveis do seu corpo) e melhorar a **autoestima**.

Exercitar também pode ser uma boa **distração** para pensamentos negativos e pode melhorar a interação social.

Pesquisas sugerem que o exercício pode ser tão eficaz quanto os antidepressivos na **redução** dos sintomas da depressão.

Uma dieta saudável pode ajudar a **melhorar** o seu humor.

De fato, comer saudavelmente parece ser tão importante para manter sua saúde mental quanto para **prevenir** problemas de saúde física.



Os alimentos que devem ser consumidos para combater a depressão são ricos nos seguintes nutrientes:

Triptofano e ômega-3:

carne, peixe, frutos do mar, ovo, castanha, amendoim, ervilha, abacate, couve-flor, banana, grão-de-bico, abacate, aveia, chocolate amargo;

Cálcio: leite e derivados;

Magnésio: chocolate, castanhas, amêndoas, sementes de abóbora, arroz integral, gérmen de trigo, aveia, abacate e banana;

Vitaminas do complexo B:

espinafre, couve manteiga, leite e derivados, fígado, frango, ameixa e melancia;

Vitamina C: acerola, goiaba, abacaxi, laranja, limão, tangerina, amora, framboesa;

Fibras: frutas, vegetais e sementes como chia, linhaça e gergelim.

Para obter resultados na melhora do humor, esses alimentos devem ser consumidos diariamente em todas refeições.



TRATE A DEPRESSÃO

Siga este passo a passo, para uma abordagem integrativa para obter melhores resultados.



1 ESTUDE

Se você suspeita que você ou algum conhecido esteja sofrendo de depressão, é muito importante estudar, para conhecer um pouco sobre esta doença.



2 PROCURE UM MÉDICO

É fundamental ter o seu diagnóstico confirmado por um Médico. Sugere-se começar por um Clínico Geral que analisará o seu caso, e te encaminhará para especialistas - Psiquiatras ou Psicólogos, se for necessário.



3 SIGA O TRATAMENTO PRESCRITO

Siga a recomendação médica à risca, para que se possa avaliar com mais eficácia, a sua resposta ao tratamento proposto, seja a medicação, tratamento psicólogo, e outras.



4 FAÇA MUDANÇAS NO SEU ESTILO DE VIDA

Alimentação saudável e um pouco de atividade física são extremamente benéficos para combater a depressão. Conecte-se com aquilo que você gosta, aproxime-se dos seus amigos e familiares.



5 AGREGUE TERAPIAS ENERGÉTICAS

As terapias energéticas tratam o ser humano como um todo: florais, reiki, acupuntura, cura quântica, musicoterapia e outras, são ferramentas altamente eficazes.



6 CONECTE-SE COM O DIVINO EM VOCÊ.

O estudo filosófico sobre o propósito da vida, bem como as práticas espirituais ou religiosas são um divisor de águas para a sua cura. Orações, meditações, cura espiritual, são excelentes recursos.



6 TENHA PACIÊNCIA E CONFIE!

Acredite na sua melhora. Você é mais forte e capaz do que imagina! Nós acreditamos em você!



TRATAMENTOS COMPLEMENTARES AUTOAJUDA

Conversar com seus sentimentos pode ser útil.

Você pode conversar com um amigo ou parente ou participar de **grupo de autoajuda** para pessoas com depressão em sua região.

Você pode tentar **livros de autoajuda**, algumas sugestões:

"Resgate Emocional", Dzogchen Pondo Rinpoche

"Autocompaixão", Kirsten Neff

"A Virtude da Raiva", Arun Gandhi

"O Poder do Agora", Eckhart Tolle

"Manual AntiAutoajuda: Felicidade Para Quem Não Consegue Pensar Positivo", Oliver Burkeman





**TRATAMENTOS
COMPLEMENTARES
MINDFULNESS
ATENÇÃO PLENA**

Reserve alguns minutos para respirar profunda e lentamente.

A atenção plena envolve prestar mais atenção ao **momento presente** e concentrar-se em seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e no mundo ao seu redor para melhorar seu bem-estar mental.

O objetivo é desenvolver uma melhor **compreensão** de sua mente e corpo e aprender a viver com mais apreço e menos ansiedade.

A atenção plena é recomendada como uma forma de **prevenir** a depressão em pessoas que tiveram 3 ou mais crises de depressão no passado.

*Livro: "Atenção Plena - Mindfulness",
Danny Penman e Mark William*





TRATAMENTOS COMPLEMENTARES

REIKI

O Reiki canaliza a energia cósmica e direciona para o paciente

O Reiki é uma **terapia energética** de cura, criado pelo Monge Mikao Usui que utiliza a troca de energia para revitalizar e harmonizar o corpo, usando as mãos como fonte desta energia para promover bem-estar, felicidade e serenidade.

É uma terapia baseada na canalização da energia universal (rei) com o objetivo de **restabelecer o equilíbrio** energético vital de quem a recebe e, assim, restaurar o estado de equilíbrio natural (seja ele emocional, físico, mental ou espiritual); podendo eliminar doenças e promover saúde.

Está baseado nos 5 princípios:

*Só por hoje, não se preocupe
Só por hoje, não sinta raiva
Só por hoje, tenha gratidão com as bênçãos que recebe
Hoje e SEMPRE, ganha teu pão diário honestamente
Hoje e SEMPRE, seja gentil e mostre gratidão com todos os seres vivos*





TRATAMENTOS COMPLEMENTARES

FLORAIS

Existem diversos sistemas florais disponíveis no mercado atualmente.

O mais conhecido, é o sistema **Florais de Bach**, que foi o grande precursor desta terapia. No entanto, todos os outros sistemas florais, também são muito eficazes.

Os florais Joel Aleixo, por exemplo, utilizam flores e plantas da fauna brasileira, que sabemos, é a mais rica do planeta.

Os florais são remédios da alma e despertam as potencialidades do usuário e o fortalecem para que ele possa lidar com o que provoca sofrimento.

Dessa forma, as essências ajudam as pessoas a reencontrar o bem-estar, equilíbrio e conforto diante de uma variedade de problemas físicos, emocionais e espirituais, inclusive a depressão e os outros desequilíbrios associados (baixa concentração, indisposição, insônia etc.).





TRATAMENTOS COMPLEMENTARES ACUPUNTURA

Medo de agulhas? É possível fazer acupuntura usando outro recurso.

A acupuntura está fundamentada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), desenvolvida há 5 mil anos. Ensina que cada órgão está **ligado a uma emoção** e que não existe doença, mas sim um órgão energeticamente **desequilibrado**.

Além disso, o conceito de mente pela MTC, engloba Mente e Espírito, que possui depressões específicas de cada órgão.

Então ao se identificar a **causa raiz** do desequilíbrio energético nos órgãos associados (em geral, o Coração, Pulmão, Intestino Delgado e Grosso estão afetados), a acupuntura atua **estimulando** o sistema nervoso provocando alterações bioquímicas que **influenciam** os mecanismos corporais, promovendo bem-estar físico e emocional.





TRATAMENTOS COMPLEMENTARES CURA QUÂNTICA

Cura quântica é a cura do corpo-mente-emoção no nível quântico.

Isto significa que é em um nível que **não é percebido** pelos nossos cinco sentidos, pois está em um nível subatômico: é a própria **essência** de todas as partículas que compõem o nosso corpo.

Cada sentimento, cada emoção e cada pensamento, nos afeta no nível **subatômico**, que por sua vez, dispara comandos para o cérebro, que cria a química necessária para manifestar estas sensações.

O campo quântico não distingue o que é bom do que é ruim; como um bom general, ele planeja e orchestra para que estas **sensações**, se manifestem em nossa vida.

Diante disso, ao atuarmos no campo quântico, através do **conhecimento de suas leis** e aplicando-as de forma positiva e intencional, temos condições de manifestar a **realidade** que desejamos, seja a cura de uma doença, de um trauma ou de um bloqueio, e mais ainda, pode ser aplicado em todas as **dimensões** da nossa vida.





12

TRATANDO A DEPRESSÃO COM A TERAPIA “CURA QUÂNTICA”

*Entrevista com Luiz Alfredo
Batista, Terapeuta da Cura
Essencial*

O que é a Terapia de Cura Quântica?

Tudo o que existe é **energia**, inclusive o ser humano: seu corpo, seus pensamentos, seus sentimentos e a sua própria **essência**.

Por mais que isso possa parecer “místico”, a física quântica já comprovou isso cientificamente e já é aceito nos meios acadêmicos esta verdade: de que **somos energia**.

A cura quântica é a cura do corpo-mente-emoção no nível quântico, que está no nível subatômico, ou seja, **além da matéria**.



A cura quântica envolve a cura da consciência e da mente, para levar a **mudanças profundas** para se manifestarem fisicamente.

Como é feito o diagnóstico?

- A energia, é composta de **frequência e vibração** e que, portanto, podem ser “lidos” com os instrumentos adequados.

Em nossos atendimentos, utilizamos a **mesa radiônica** para fazer esta leitura e diagnosticar a **causa raiz** do desequilíbrio que se manifesta fisicamente como depressão.





É feito um mapeamento bem detalhado dos **desequilíbrios** do paciente, nos aspectos físico, mental, emocional e espiritual.

Os desequilíbrios podem ser, por exemplo, causados por **bloqueios energéticos** nos órgãos, nas glândulas (produzem a química cerebral), no sistema nervoso ou na coluna vertebral, que com o tempo, levam a parte afetada a **adoecer**, produzindo todos os tipos de males.

Também são investigados se existem problemas de ordem **espiritual**, como por exemplo, trabalho de magia negra, "encosto" - que são tipos de energias negativas - entre outras investigações.

Como é o Tratamento?

- Nosso principal objetivo, é promover a expansão da **consciência** do paciente, para que se empodere de sua vida, enquanto aplicamos as técnicas necessárias para **remover** os bloqueios energéticos, e trazer o corpo de volta ao equilíbrio - que é o seu estado natural.

Boa parte do tratamento é utilizado na **construção** deste entendimento, falando na linguagem do paciente, independentemente de suas crenças.

Fazemos isso, porque quando o paciente **compreende** como a energia funciona e seu impacto em sua vida ele se torna capaz de "forjar" a vida que deseja, e mais ainda, evitando adoecer novamente.

Queremos que as pessoas se **libertem**, que não sejam pacientes "para sempre".

Este tratamento pode ser feito à distância?

- O tratamento com a cura quântica pode ser feito a distância com **eficácia** e segurança, pois quando se entende que tudo é energia, não se faz necessário a presença para tratar, visto que o tratamento é energético e não físico.

Quanto tempo dura o tratamento?

- A duração do tratamento depende da gravidade da doença e da resposta do paciente, que é individual.





De modo geral, de 8 a 12 sessões semanais, costumam produzir melhorias muito positivas.

Quais são os resultados obtidos?

- Já tratamos vários pacientes com depressão nos mais diversos graus, e todos obtiveram **melhoria** no seu quadro.

Alguns destes, alcançaram a **cura completa**, libertando-se de todos os medicamentos e consultas psiquiátricas.

Por que este tratamento dá resultado?

- Esta terapia está fundamentada na Física Quântica, que já comprovou cientificamente, que somos "energia".
- Acreditamos que o tratamento energético como complemento ao tratamento médico convencional, produz **resultados** muito positivos.

Em muitos casos, a causa raiz do problema, é de ordem física e energética.

A parte física, deve ser vista e tratada por **médico** competente, e para tratar o aspecto energético é necessário empregar terapias desta **natureza**, e contar com terapeuta muito experiente em **manipular** energias.

A combinação holística e **integrada** da medicina convencional somado a energética, aliadas à **vontade e determinação** do paciente em se curar, permite atingir resultados surpreendentes.

*Veja a seguir o depoimento inspirador de nossa paciente **Andreia Dias**.*



13

CASO DE SUCESSO

ANDREIA DIAS
DEPOIMENTO
INSPIRADOR

**Depoimento de
Andreia Dias, 39 anos
de Nova Hartz, RS**

Sofreu com Depressão Profunda e Síndrome do Pânico por 3 anos e hoje está completamente curada e livre de todas as medicações há 1 ano.

“Tudo começou em 2016, após a **morte** de uma tia, que era como uma segunda mãe para mim.

A perda me deixou abalada, e foi quando fui ao médico a primeira vez, que me receitou um **calmante**.

Aproximadamente 9 meses depois, em 2017 o meu marido perdeu o emprego e isso me **desestabilizou** ainda mais, e à medida que o tempo passava, e meu

marido não arrumava outro emprego, eu piorava, e foi quando fui diagnosticada com **depressão profunda**, o que agravou-se muito com as enormes dificuldades financeiras que atravessamos neste período.

Apesar das medicações e tratamentos com psiquiatras e psicólogos, eu desenvolvi **Síndrome do Pânico**,



Achava que o mundo ia “cair na minha cabeça” – de repente eu tinha **medo** de tudo:

do vento, do ar, de tomar banho, de me vestir, do fogo, de cozinhar no fogão à gás, e o pior de tudo, o que eu tinha mais medo era da claridade do sol.

Nesta época, eu cheguei a tomar **25 comprimidos** e 1 injeção no posto de saúde todos os dias por 6 meses!

Em dezembro de 2018 eu tentei **cometer o suicídio** por 2 vezes, e com isso as medicações aumentaram para 36 comprimidos + 2 injeções diárias.

Eu já não saía da cama, **pesava 35 kg** (perdi 40 kg), usava as roupas da minha filha de 8 anos, pois eram as que me serviam.

Em fevereiro de 2019, tentei o suicídio pela terceira vez, e já tinha **perdido** completamente a esperança de que podia melhorar, já nem sonhava em pensar que poderia ter a minha vida de volta.

A Recuperação

Encontrei a **Cura Essencial Terapias** através de um anúncio no Facebook no fim de abril de 2019,

fiz contato e resolvi tentar a terapia de “Cura Quântica” (semanal e à distância) com o Luiz.

Sou evangélica, não sabia nada sobre **terapias energéticas** e nunca tinha feito.

Mas o meu desespero era tão grande, que resolvi **tentar**.

Segue o que aconteceu:

Na 2ª. Sessão – já me sentia **melhor**, consegui tomar banho e cozinhar um pouco.

Na 3ª. Sessão – já conseguia lavar roupa e perdi o medo da claridade e já **conseguia** abrir as janelas da casa para o sol entrar.

Na 4ª. Sessão – estava muito melhor, já consegui sair de casa e **retomar** aos poucos a minha vida.

Após o fim do tratamento (12 sessões):

Procurei o meu psiquiatra que notou a minha visível **melhora** e começamos a reduzir as medicações.



Minha melhora foi tão **significativa** com o tratamento com o Luiz, comparado com 3 anos de tratamento convencional com medicações, que após a 8ª sessão, eu decidi por minha própria conta, tirar todos os remédios de uma única vez (hoje reconheço que esta atitude foi muito **arriscada**, mas estava tão otimista com a minha melhora, fazendo o tratamento energético e natural, que resolvi tentar), sofri um pouco com **crises de abstinência**.

Mas fazia os exercícios energéticos que o Luiz me ensinou, como tomar banho de sol, banho de sal grosso, fazer o "globo azul" (proteção energética) e outros e isso me **ajudou** muito a passar por esta fase.

Me sentia **outra pessoa**, aprendi a perceber quando eu começo a ficar mal, e já me trato (com os exercícios energéticos) e não dependo mais dos outros para cuidarem de mim, eu mesma **me cuido** e sei quando pedir ajuda ao Luiz, quando as coisas pioram.

Hoje:

Tenho "fome de viver", voltei a **ser eu mesma**, retomei todas as minhas atividades, voltei a sentir **prazer** pelas coisas simples da vida, como levar a minha filha a escola e acompanhar o seu **desenvolvimento**, fazer um

almoço especial com a minha família, caminhar na natureza, atividade que eu amo, a cozinhar, a cuidar da minha casa.

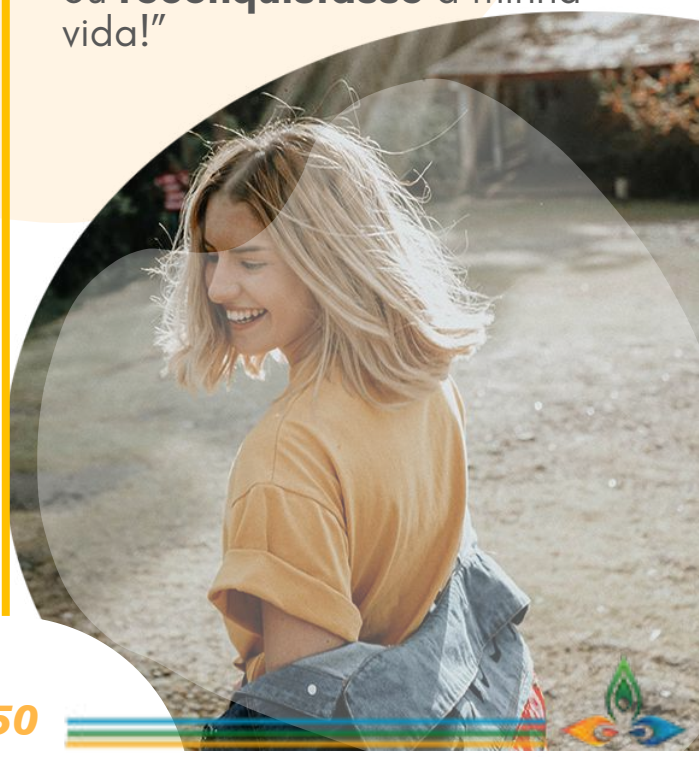
A alegria da convivência familiar voltou, a relação com meu marido **melhorou**, voltei a beber chimarrão (tinha medo disso também).

Recuperei meu peso e acima de tudo a **alegria pela vida**.

Se puder aconselhar alguém que sofre de depressão eu digo:

Faça terapias energéticas, pois salvou a minha vida e pode salvar a sua também.

Sou eternamente **grata** a Deus, por ter colocado em meu caminho, o Luiz e a Giselle da Cura Essencial Terapias. Vocês foram o instrumento Divino, para que eu **reconquistasse** a minha vida!"



“Tuas forças naturais, as que estão dentro de ti, serão as que curarão suas doenças.”

Hipócrates, Pai da Medicina – em 460 AC

O corpo humano possui inteligência e enorme capacidade de auto cura.

Ensinamos você a se apropriar desta verdade para que seja o protagonista de sua saúde e acima de tudo, da sua vida.

Restabeleça o equilíbrio com a sua verdadeira natureza e viva em harmonia, paz e alegria interior.

Somos Terapeutas e podemos te ajudar.



14
QUEM
SOMOS



***Somos Terapeutas, Coachs e
Acupunturista por missão de vida.***

***Estudiosos de Física Quântica, Neurociência,
Metafísica, Filosofia e Medicina Oriental.***

***Já ajudamos centenas de pessoas a curarem suas
depressões, medos e anseios.***

***Através de nosso método comprovado,
restabelecemos a verdadeira essência de vida que
cada pessoa necessita para viver feliz.***

**DESCUBRA COMO A CURA QUÂNTICA PODE
ATIVAR A ENERGIA POSITIVA, MUDANDO SUA VIDA DESDE
A PRIMEIRA SESSÃO, SEM PRECISAR SAIR DE CASA**

Clique no botão abaixo e agende sua consulta agora

**QUERO TRANSFORMAR
MINHA VIDA AGORA**

Siga nossas redes



Agradecemos
seu tempo na leitura desse ebook,
esperamos ter levado conhecimento
e esperança de como tratar a
Depressão de forma mais leve,
delicada e natural, indo além
da medicina convencional.



Gratidão!

