



SA.  
ÚDE  
MEN.  
TAL  
E  
ESPI.  
RITIS.  
MO

20  
25



**Redação**

Juliana Chagas e Erika Silveira

**Revisão**

Erika Silveira

**Identidade visual e Diagramação**

Gabriela Cruz

**Analista de performance digital**

Amanda Turibio

**Coordenação editorial**

Ricardo Guelfi

**Realização**



# Índice

- Dormir bem é viver melhor** pg. 2  
Por que o sono é essencial para a sua saúde?
- Depressão na terceira idade** pg. 7  
Um desafio invisível e urgente
- Além do mito da maternidade perfeita** pg. 10  
Reconhecendo e superando a depressão pós parto
- O que fazer quando os filhos saem de casa?** pg. 17  
Uma reflexão espírita
- Corpo e Espírito** pg. 20  
Como as emoções influenciam a saúde
- Para além de (pre)conceitos e reducionismos** pg. 22  
breve ensaio psicanalítico sobre o Transtorno de Personalidade Borderline (TBP)
- Depressão, Ansiedade e Mediunidade** pg. 25

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair sleeping peacefully in bed. She is lying on her side, facing right, with her eyes closed and a serene expression. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

**Dormir  
bem é  
viver  
melhor:  
por que o sono  
é essencial para  
a sua saúde?**

# Dormir bem é viver melhor: por que o sono é essencial para sua saúde?

Estudos apontam que a maioria dos brasileiros não dorme como deveria — e isso pode afetar seriamente o coração, o cérebro, o humor e até o metabolismo. Descubra os riscos da insônia e veja dicas práticas para melhorar sua qualidade de vida.

## O sono dos brasileiros está em risco

Um estudo da Epidemiologia do Sono, publicado na revista científica ScienceDirect, revelou que 65% dos brasileiros não têm uma boa noite de sono. O resultado? Cansaço, lentidão no raciocínio, alterações de humor, queda no rendimento e, a longo prazo, problemas cardíacos, cerebrais e metabólicos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 4 em cada 10 pessoas no mundo têm dificuldades para dormir. Além disso, uma revisão de mais de 1.200 estudos, publicada na Clinical Cardiology, mostrou que quem dorme menos de 5 horas por noite e tem insônia tem até 69% mais risco de sofrer um infarto. E tem mais: a insônia não afeta só o corpo — ela também piora quadros de ansiedade e depressão.

## O que noites mal dormidas podem causar?

Fadiga e cansaço excessivo

Aumento do risco de doenças neurológicas

Dificuldade de concentração e memória

Queda na imunidade

Alterações hormonais

Mudanças no humor e na saúde mental

## Os benefícios de uma boa noite de sono

Dormir bem não é luxo — é necessidade vital. É durante o sono que o corpo realiza funções essenciais como restaurar tecidos, regular hormônios e equilibrar o metabolismo.

Segundo a Associação Brasileira do Sono (ABS), adultos devem dormir entre 7 e 9 horas por noite, com média ideal de 8 horas.

## Veja tudo que o sono faz por você:

Elimina impurezas acumuladas durante o dia

Regula o equilíbrio energético

Restaura a musculatura e repara tecidos

Ajuda no controle do peso

Estimula a produção de hormônios, como o do crescimento

Melhora a pele e combate o envelhecimento precoce

Descansa o coração



## 10 dicas para dormir melhor

Estas recomendações da Cartilha do Sono e do Instituto do Sono ajudam a criar uma rotina saudável de descanso:

1. Mantenha horários regulares para dormir e acordar
2. Crie um ritual noturno (como escovar os dentes, desligar aparelhos, ouvir música leve)
3. Durma em um ambiente silencioso, escuro e confortável
4. Evite cafeína e comidas pesadas à noite
5. Não beba álcool nem muita água antes de dormir
6. Reduza o uso de telas (celular, TV, computador) no período noturno
7. Pratique exercícios físicos regularmente, mas evite treinos pesados à noite
8. Experimente técnicas de relaxamento (respiração profunda, meditação)
9. Evite cochilos longos durante o dia
10. Nunca tome remédios para dormir sem orientação médica



# Como funcionam as fases do sono?

O sono é dividido em duas grandes fases: não-REM e REM.

## Sono não-REM

É quando o corpo começa a relaxar e a desacelerar.

Essa fase tem 3 estágios:

**Estágio 1:** sonolência leve; início do relaxamento muscular

**Estágio 2:** redução das frequências cardíaca e respiratória

**Estágio 3:** sono profundo; o corpo se recupera com mais intensidade

## Sono REM

Fase de atividade cerebral intensa. É nesse momento que ocorrem os sonhos. Também é essencial para:

**Regulação do humor**

**Aprendizado**

**Equilíbrio emocional**



Rosali Andrade

**Assista**

## Quer saber mais?

Assista ao vídeo com Rosali Andrade, comunicadora da Rádio Boa Nova e TV Mundo Maior, sobre a importância do sono para a saúde física, mental e espiritual.



# Depressão na terceira idade: um desafio invisível e urgente



# Depressão na Terceira Idade: Um Desafio Invisível e Urgente

A terceira idade, geralmente iniciada a partir dos 60 anos, é uma fase marcada por novas experiências, amadurecimento e redescobertas. É um período que pode ser dedicado ao autocuidado, ao convívio familiar, a hobbies e até a novos aprendizados. Valorizar essa etapa da vida é essencial para combater o preconceito etário e promover o respeito, à inclusão e o bem-estar de quem já tem uma longa história para contar.

No entanto, é preciso estar atento aos desafios que também podem surgir nessa fase, entre eles, a depressão. Muitas vezes silenciosa, ela afeta uma parcela significativa da população idosa e pode ser confundida com sinais naturais do envelhecimento. Tristeza constante, isolamento, perda de interesse em atividades e alterações no sono ou apetite são sinais de alerta.

As causas da depressão na terceira idade podem ser variadas: perda de entes queridos, solidão, aposentadoria, doenças

crônicas, limitações físicas, falta de autonomia e até a sensação de inutilidade. Por isso, é fundamental criar redes de apoio, promover o diálogo e oferecer acolhimento.



Nando Garcia

[Assista](#)

## Quer saber mais?

Confira o vídeo com o comunicador Nando Garcia, que fala sobre o tema e como o Espiritismo ajuda neste momento.



**Além do mito  
da maternidade  
perfeita:  
reconhecendo e  
superando a depressão  
pós-parto**



# **Além do mito da maternidade perfeita: reconhecendo e superando a depressão pós-parto**

A maternidade traz para a vida de uma mulher muitas mudanças, tanto no corpo, quanto nas emoções, o que muitos chamam de: “as dores e delícias de ser mãe”.

Em meio a esse período tão desafiador e cheio de sensações, muitas mulheres podem passar também por um período difícil de saúde mental debilitada.

Entre essas alterações, existe ainda um tabu em se falar da depressão pós-parto. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 15% a 20% da população feminina apresenta pelo menos algum sintoma de depressão puerperal (pós-parto).

No Brasil, a depressão pós-parto acomete cerca de 25% das mães brasileiras no período de 6 a 18 meses após o nascimento do bebê.

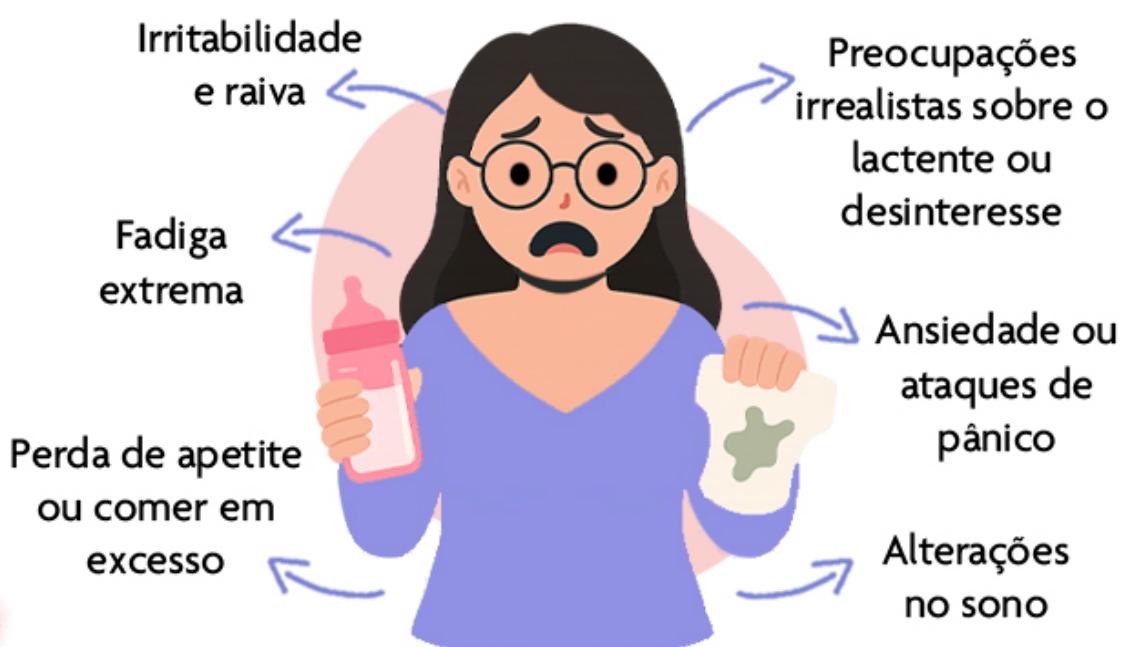
A depressão pós-parto é definida como: “uma condição de profunda tristeza, desespero e falta de esperança que acontece logo após o parto”.

Mas os sintomas da depressão pós-parto nem sempre são identificados facilmente, porque não existe uma única causa.

Especialistas explicam que pode estar associada a diferentes fatores biológicos, psicológicos e sociais como: privação do sono, depressão, ansiedade, estresse ou outros transtornos mentais; alimentação inadequada, isolamento, falta de apoio do parceiro ou familiar, entre tantas outras causas, que podem se agravar, caso a mãe apresente algum quadro depressivo antes do parto.

Os especialistas alertam que dar atenção especial aos sintomas é essencial para que a depressão pós-parto possa ser diagnosticada e tratada de forma adequada.

## Sintomas da depressão pós- parto



## **Sentimento de culpa materna**

Diante desse transtorno apresentado após o parto, em muitos casos o sentimento de culpa acomete algumas mulheres por se sentirem mal em meio a um momento que deveria ser apenas de felicidade e plenitude e também pelo receio do julgamento da família e da sociedade, e devido a isso muitas vezes, as mulheres escondem aquilo que estão sentindo.

Mas essa dificuldade em se abrir a respeito do que está vivendo pode retardar o diagnóstico e atrapalhar o tratamento.

Em uma matéria publicada no site Viva Bem, a obstetra especialista em medicina fetal e gestação de alto risco de São Paulo, Renata Lopes ressaltou: "Não à toa, a doença pode levar tempo até ser (quando é) diagnosticada, o que atrapalha a recuperação. "Se não tratado ainda nos primeiros meses, o risco de o quadro se tornar crônico aumenta bastante".

## **A diferença entre "baby blues" e depressão pós- parto**

O termo "baby blues" é utilizado para definir uma instabilidade emocional passageira após o parto que pode ser controlada e tratada. Especialistas em saúde mental explicam que é normal e esperado momentos de choro e medo após o nascimento do bebê em uma situação de fragilidade emocional das mães, mas esses sintomas tendem a desaparecer após duas semanas.



No entanto é importante ressaltar também que em casos de mães que já tiveram algum transtorno psíquico anterior o “baby blues” pode causar maiores impactos na saúde.

Daí a importância de falar sobre o que se sente e pedir ajuda da rede de apoio e de profissionais da saúde.

Já a depressão pós- parto se trata de um transtorno do humor mais duradouro e intenso que afeta o físico e o emocional.

## Diagnóstico e prevenção

De acordo com o Ministério da Saúde: “O diagnóstico da depressão pós-parto é basicamente clínico, feito com observação nos sintomas e situações específicas”. E explica: “conforme cada caso, o médico psiquiatra pode diagnosticar a depressão pós-parto, a depressão ou outro tipo de transtorno mental que tenha sintomas semelhantes”.

Quanto à prevenção da depressão pós- parto, especialistas recomendam cuidar melhor da alimentação, do sono, atividade física se possível, cuidar mais da saúde mental e ao invés de se isolar querendo dar conta de tudo sozinha, buscar apoio e ajuda de pessoas próximas e de sua confiança durante e após o parto.

Cuidar da saúde física e emocional da mãe é essencial para garantir melhores cuidados com o bebê e uma maternidade saudável.





## O olhar do espiritismo sobre a depressão pós- parto

A maternidade envolve muitos fatores, responsabilidades e cuidados. Ser mãe é um sonho de muitas mulheres, já para outras a gravidez pode acontecer de uma maneira inesperada.

Sob o ponto de vista abrangente do espiritismo encontramos pontos importantes para reflexão que vão além do físico e que podem explicar as aflições presentes que encontram razões no passado e que ficam gravadas no inconsciente. Antes de ser mãe e filho, os espíritos trazem histórias de outras encarnações.

Esse entendimento pode auxiliar a compreender certos conflitos nos sentimentos como o medo e a tristeza. A oportunidade de reencarnação em uma mesma família oferece novas oportunidades de convivência e ajustes entre os espíritos para que possam aprender a equilibrar as emoções, construindo nos caminhos.

O fortalecimento dos laços de amor entre mães e filhos, cultivo da paciência e dedicação pode ajudar a transformar possíveis relacionamentos difíceis do passado, construindo um novo presente.

Sobre os laços de família Kardec ressalta em O Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo quatorze:

***“Os que encarnam numa família, sobretudo como parentes próximos, são, as mais das vezes, Espíritos simpáticos, ligados por anteriores relações, que se expressam por uma afeição recíproca na vida terrena. Mas, também pode acontecer sejam completamente estranhos uns aos outros esses Espíritos, afastados entre si por antipatias igualmente anteriores, que se traduzem na Terra por um mútuo antagonismo, que aí lhes serve de provação. Não são os da consanguinidade os verdadeiros laços de família e sim os da simpatia e da comunhão de ideias, os quais prendem os Espíritos antes, durante e depois de suas encarnações”.***

E será que não pode neste momento de fragilidade mental e emocional da mulher pós-parto, abrir brechas para processos obsessivos também? O médico psiquiatra e comunicador da Rádio Boa Nova e TV Mundo Maior, Dr. João Lourenço, acrescenta que é possível e isso pode ser um agravante, mas às vezes um coadjuvante, uma coisa que melhora. E com isso temos que monitorar essa mulher e algumas vezes a gente precisa dar antidepressivos e repor algumas vitaminas e sais minerais para que ela volte a ter vigor físico e mental minimamente para que ela possa exercer a sua maternidade. A parte espiritual é importante também no sentido de que a gente possa fazer uma proteção espiritual levando essa mãe ou o nome dessa mãe para alguma assistência espiritual mesmo que seja a distância a fim de se evitar o que nós chamamos de obsessões oportunistas”.

## Tratando para superar a depressão pós-parto

O tratamento da depressão pós-parto depende do grau de comprometimento, o que pode incluir uso de psicoterapia, grupos de ajuda e até medicamentos, dependendo do caso. Mas buscar ajuda médica especializada é de grande importância.

O médico psiquiatra Dr. João Lourenço Navajas salienta que é preciso fazer a assistência médica, dar o remédio se for necessário, assistência psicológica com essa mãe, assistência social que é ajudar a mãe a se organizar para que não se perca com as tarefas e também a assistência espiritual que é para ajudar a ver um sentido maior na vida.



Marcus Ribeiro

Assista

### Quer saber mais?

Para se aprofundar ainda mais sobre depressão pós parto sob o olhar abrangente do espiritismo, confira um vídeo exclusivo com o médico psiquiatra Dr. Marcus Ribeiro, membro da Associação Médico Espírita de São Paulo (AME-SP).



# O Que Fazer Quando os Filhos Saem de Casa?

Uma reflexão espírita

# O Que Fazer Quando os Filhos Saem de Casa? Uma Reflexão Espírita

A chamada síndrome do ninho vazio costuma surgir quando os filhos deixam o lar em busca de sua independência seja para estudar, trabalhar ou formar sua própria família. Para muitos pais, especialmente as mães, esse momento pode ser acompanhado por sentimentos de solidão, tristeza e a sensação de perda de propósito.



**Mas será que esse vazio precisa, de fato, ser permanente?**

Sob a ótica do Espiritismo, a vida familiar é uma oportunidade de aprendizado mútuo, e a missão dos pais não é prender os filhos, mas prepará-los para o mundo. O amor verdadeiro é aquele que liberta com confiança, que acompanha mesmo à distância, e que se alegra com o crescimento do outro.

Esse período pode ser visto não como um fim, mas como o início de uma nova etapa: de redescobertas, de reencontros consigo mesmo e com novos propósitos.



Deusa Samu

[Assista](#)

## Quer saber mais?

Para refletir mais sobre esse tema à luz do Espiritismo, assista ao vídeo com a comunicadora Deusa Samu, que traz orientações acolhedoras e inspiradoras sobre esse momento de transição tão delicado quanto transformador.





# Corpo e Espírito:

## Como as Emoções Influenciam a Saúde

# **Corpo e Espírito: Como as Emoções Influenciam a Saúde**

As dores do corpo, muitas vezes, são apenas o sintoma visível de algo mais profundo: os conflitos da alma. Emoções mal resolvidas, mágoas guardadas e pensamentos negativos podem se manifestar em forma de enfermidades físicas, revelando que o equilíbrio entre mente, corpo e espírito é essencial para uma vida saudável.

A espiritualidade nos convida a olhar além dos sintomas, buscando as raízes emocionais e espirituais das doenças. Ao cuidar da alma com amor, perdão e autoconhecimento, oferecemos ao corpo a chance de se curar de dentro para fora.



Celina Sobral

**Assista**

## **Quer saber mais?**

Que tal refletir mais sobre isso?  
Assista ao vídeo com a comunicadora Celina Sobral e aprofunde-se nesse tema tão importante!



# **Para além de (pre)conceitos e reducionismos: breve ensaio psicanalítico sobre o Transtorno de Personalidade Borderline (TPB)**

# **Para além de (pre)conceitos e reducionismos: breve ensaio psicanalítico sobre o Transtorno de Personalidade Borderline (TPB)**

Em sua origem psiquiátrica e psicanalítica, o TPB surgiu como categoria diagnóstica pelos idos de 1950, designando um transtorno limítrofe entre as estruturas neurótica e psicótica. Os sintomas mais comuns são intensa agressividade, direcionadas a pessoas, objetos e contra si mesmo, em paralelo com depressão e rejeição. A pessoa com TPB pode sentir profundo ódio dela mesma, por se considerar inadequada, solitária e vazia. Sua experiência afetiva é atravessada pela ira e anedonia (incapacidade na obtenção do prazer em atividades outrora prazerosas). O sofrimento psíquico pode ser intensificado por sintomas ansiogênicos, autoagressão, incluindo autolesões e ausência de identidade: ocorre uma fragmentação da personalidade e o sujeito perde características que antes eram suas, a exemplo dos desejos sexuais. O humor torna-se instável, se manifestando em ações imprevisíveis e impulsivas.





Tendo em vista a multiplicidade de sintomas, o diagnóstico do TPB é desafiador. Isso porque a sua prevalência estimada entre 1,5% e 3% da população mundial pode estar subnotificada. Ademais, as causas podem ser variadas: predisposição genética, passando por episódios estressantes na primeira infância – como abusos psicológicos, físicos e sexuais, nascimento de um irmão, divórcio ou morte de um dos pais – até o uso de drogas, são fatores que aumentam exponencialmente as chances de desenvolver o transtorno. Alterações cerebrais, entre elas, o hipocampo continuamente hiperexcitado, a amígdala menor ou atrofiada, o cortisol em excesso na corrente sanguínea e o córtex pré-frontal inativo e/ou ineficiente também são aspectos a ser levados em consideração para concluir um diagnóstico. Fome e miséria também podem contribuir para que uma pessoa desenvolva TPB.

O conglomerado de sintomas e fatores descrito vai exigir do médico psiquiatra a criação de um relacionamento pautado pela confiança, ao mesmo tempo em que familiares e amigos serão entrevistados, visando uma profunda investigação do psiquismo do paciente. Sem isso, o profissional da medicina pode se equivocar e até mesmo diagnosticar o paciente como uma pessoa com Transtorno Bipolar (TB). Exatamente neste ponto, percebemos a necessidade de investigação, para que o diagnóstico nosológico e a prescrição terapêutica atinjam o seu objetivo. Deve haver observação constante do paciente, haja vista no TB, as alterações de humor serem delimitadas, ao passo que no TPB, a instabilidade é mais frequente. Nesses termos, é possível proceder a diferenciação entre TB e TPB, principalmente no que diz respeito a categoria deste: (1) explosivo, caracterizado com ataques de fúria; (2) implosivo, com presença de automutilação, uso de drogas e autoflagelação; (3) petulante, no qual desrespeitar, hostilizar e desrespeitar outras pessoas é comum; (4) vazio, quando o paciente enfrenta marcante dificuldade em estabelecer vínculos com outros, buscando emoções fortes para se satisfazer; e (5) inseguro, com intenso rebaixamento da autoestima, insegurança, medo de ser rejeitado inseguro e dependência emocional.

Apesar de estigmas, preconceitos e discriminações a pessoa com TPB pode viver de maneira equilibrada. A partir da prescrição médica de estabilizadores de humor, ansiolíticos, antipsicóticos e antidepressivos, em concomitância com a terapia psicanalítica, o paciente acessa formas positivas de convivência com o transtorno. Aqui, alguns aspectos são fundamentais para o tratamento psicanalítico funcionar: (1) o ambiente – o psicanalista deve fornecer um espaço confidencial para o paciente se expressar livre de medos; (2) as atitudes – a empatia, o acolhimento, a compaixão e uma constante recusa de qualquer tipo de julgamento por parte do psicanalista; e (3) as adaptações – deve haver adequação da técnica psicanalítica para favorecer tanto a identificação dos sintomas quanto as elaborações realizadas pelo paciente. O TPB é um transtorno mental complexo e convoca a quebra de paradigmas sociais fundamentados em estereótipos negativos presentes no “paciente psiquiátrico” e na “loucura”. Com o apoio da família, amigos, em paralelo a acompanhamento psiquiátrico e psicológico/psicanalítico, a pessoa com TPB certamente vai reunir totais condições para uma vida positiva, desfrutando de relacionamentos estáveis.





## Depressão, Ansiedade e Mediunidade

Depressão e ansiedade são desafios emocionais que afetam profundamente o equilíbrio interior. Quando falamos de mediunidade, esse cuidado precisa ser ainda maior, pois o médium é sensível não apenas às próprias vibrações, mas também às influências espirituais ao redor.

O autoconhecimento, o tratamento médico quando necessário e a prática constante da oração e da disciplina mental são aliados essenciais para que a mediunidade se desenvolva de forma saudável, preservando a paz e a harmonia interior.



Dr. João Lourenço Navajas

[Assista](#)

## Quer saber mais?

Para refletir mais sobre esse tema à luz do Espiritismo, assista ao vídeo com o comunicador Dr. João Lourenço Navajas.

