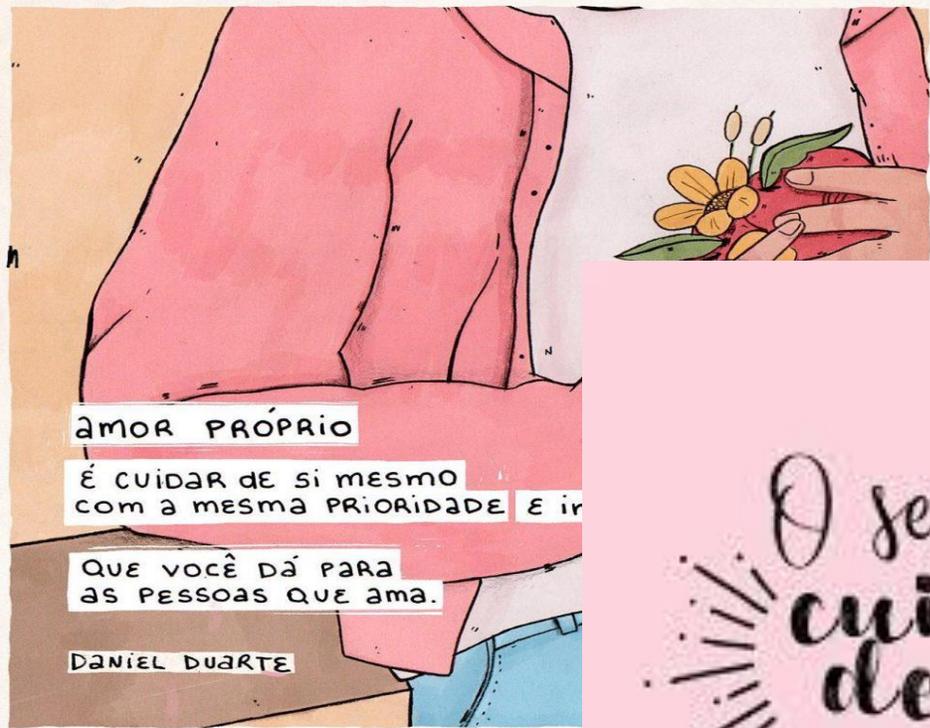


**CUIDADO DE SI E FELICIDADE NA
VISÃO DA RELIGIÃO**

ENSINO RELIGIOSO

**PROF. PAULO EMANUEL
MACHADO**



AMOR PRÓPRIO

É CUIDAR DE SI MESMO
COM A MESMA PRIORIDADE E IR

QUE VOCÊ DÁ PARA
AS PESSOAS QUE AMA.

DANIEL DUARTE



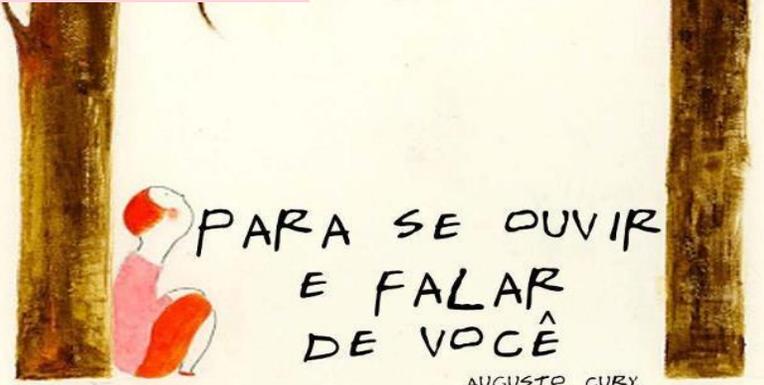
O segredo
cuidar
de si.



TEMPO



IMAGEM TIPIKA - TRAJUNAGEM BY S



PARA SE OUVIR
E FALAR
DE VOCÊ

AUGUSTO CURY

O QUE É CUIDAR DE SI?

Às vezes estamos tão ocupados que nos esquecemos de cuidar da única pessoa que nos acompanhará por toda a vida: nós mesmos. Pode ser que pensar no bem-estar próprio e se situar como prioridade em sua lista de "deveres" diários soe egoísta... mas não é. Na verdade, um dos investimentos mais importantes que podemos fazer é investir em nós mesmos, em nossas necessidades e em **nosso bem-estar**. Além disso, é imprescindível saber como cuidar de si mesmo para poder cuidar dos demais. Porque se não nos cuidamos corretamente, não podemos nos doar aos demais de forma mais íntegra e completa.



Talvez alguém diga que a felicidade não existe, pois o que experimentamos são apenas momentos de maior ou menor alegria. A questão é que assimilamos felicidade à posse de bens materiais. É claro que o dinheiro pode nos proporcionar momentos de alegria, mas esses momentos passam e o que fica em nossa vida são as vivências diárias, às quais o dinheiro não pode comprar.

O QUE É SER FELIZ?

Felicidade é o estado de quem é **feliz**, uma sensação de bem estar e contentamento, que pode ocorrer por diversos motivos .A felicidade é um momento durável de satisfação, onde o indivíduo se sente plenamente feliz e realizado,

É formada por diversas emoções e sentimentos, que pode ser por um motivo específico, como um sonho realizado, um desejo atendido, ou até mesmo pessoas que são conhecidas por estarem sempre felizes e de bom humor, em que não é necessário nenhum motivo específico para elas estarem em um estado de felicidade.





As pessoas religiosas tendem a se sentir mais felizes que as não religiosas? A resposta é um redundante Sim.

Os motivos são múltiplos e muito interessantes:

- Os religiosos adotam um estilo de vida saudável;
- Em um grupo religioso, o indivíduo se sente respeitado e considerado;
- Em todas as religiões existe esse momento de silêncio, de estar com Deus: **meditação**, que sabidamente ajuda no enfrentamento de problemas;
- Todas as religiões propõem um significado de vida; propõem a vida após a morte, o que mitiga a ansiedade da morte;
- Deus representa uma figura de consolação, que suplementa as aflições do indivíduo ou compensa suas faltas.

A FELICIDADE NA VISÃO DA RELIGIÃO

A relação entre fé e felicidade está no sentido do significado e propósito que muitas pessoas derivam de sua fé. Esta hipótese entende que a religião satisfaz a mais fundamental de todas as necessidades humanas. Isto é, a necessidade de conhecer que nós temos importância, que nossas vidas significam alguma coisa, conta como alguma coisa mais que simplesmente um pequeno ponto no universo. Na realidade, as pessoas têm esperança de que a fé sirva como amortecedores ou mesmo redutores do sofrimento ou do enfrentamento denominado "o terror resultante de nossa consciência de vulnerabilidade e morte". A fé é o controle das ações humanas.

fui
atrás da
felicidade
e encontrei
Jesus
encontrei tudo!



Instituto Acolher

24 DE AGOSTO
**CUIDAR DE SI:
A SAÚDE EXISTENCIAL**
com Enio Brito Pinto

HORÁRIO:
19H ÀS 21H

PREÇO:
RS50

ANSELM GRÜN | GERALD HÜTHER | MAIK HOSANG

**AMAR
É A ÚNICA
REVOLUÇÃO**

*A força transformadora
do amor a partir das
ciências, da filosofia*

Cuidar
de si
e do
outro



DÊ A SI MESMO
O QUE VOCÊ ESTÁ
DISPOSTO
A DAR AOS OUTROS

comita goldstein

Cuidar de si
para cuidar do outro

“Eu -Tu”. O ser humano, como já assinalou Sigmund Freud, experimenta, em seu interior, mundo subjetivo, mundo inconsciente, este lado, às vezes, “sombrio” e mascarado. Geralmente, a razão, nesse contexto, torna-se insignificante aos pés do não observável, do não verbalizado. Em outras palavras, do inconsciente. A pessoa, nessa perspectiva, trata-se de um ser inconstante e volúvel. Ser não realizado. Até certo ponto, o sentimento de não realização é positivo, pois desperta o desejo da busca. Torna-se negativo, entretanto, quando tal busca despersonaliza o indivíduo. O sentimento de não realização na VRC e Presbiteral pode despersonalizar a pessoa. Na relação, na comunidade, a vida corre o risco de tornar-se amarga e vazia. Isso porque já não há o encanto pela busca da realização. Talvez ela tenha até sido procurada, mas não foi encontrada.”

OS CUIDADOS DE SI NA VISÃO DA RELIGIÃO

A religião é elemento constitutivo da subjetividade e doadora de significado ao sofrimento, ela deve ser considerada um objeto privilegiado na interlocução com a saúde e os transtornos mentais. Ao estudar a relação que a saúde tem com a religiosidade, não é necessário assumir qualquer posição sobre a realidade ontológica de Deus ou do mundo espiritual. É possível entender se a crença religiosa está associada a resultados de saúde, independente de se acreditar nas crenças sob investigação. Existe uma forte associação positiva entre o envolvimento religioso e saúde mental. Estudos epidemiológicos indicam a influência de fatores religiosos sobre um conjunto diversificado de resultados, incluindo drogas, depressão e etilismo, comportamento delinquente, suicídio, e certos diagnósticos psiquiátricos. A religião é grande responsável pela formação de comportamentos de proteção, pois cuidar do outro é cuidar de si, é paz espiritual.

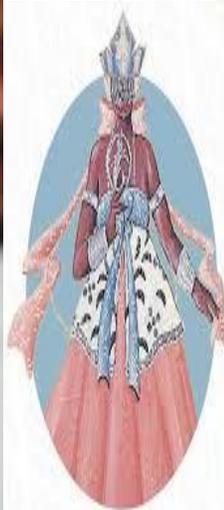


OS CUIDADOS DE SI NA RELIGIÃO CATÓLICA

“A paz é um bem que supera qualquer barreira, porque é um bem de toda a humanidade”

Papa Francisco

Deus determinou que cuidássemos uns dos outros. Vemos, amplamente, por toda a Bíblia, instruções acerca do cuidado mútuo. A Bíblia, no entanto, ensina que os dois principais mandamentos são: amar a Deus sobre todas as coisas e o próximo como a nós mesmos. Mas, se não amamos a Deus, como poderemos amar ao próximo? Se desconsiderarmos que Deus atua eficazmente em nossa vida, como poderemos imaginar que o próximo poderá nos ser útil em uma vida em sociedade? A tendência, portanto, é viver juntos – mesmo assim, as redes sociais, os edifícios de luxo e outras modernidades nos afastam uns dos outros – mas totalmente separados. O que interessa para Deus é a proximidade de propósito e a unidade de vida



"Por fim, fica na memória uma das coisas mais profundas que se na vivência da espiritualidade, uma Divindade que desce, dança e come com os/as filhos/as. Um Sagrado que toca o corpo, o coração e nos deixa sensíveis. Ser do Axé, é ser livre nas mãos das forças que conduzem o universo, transcendendo a própria individualidade, ultrapassando um modelo de espiritualidade individualista."

OS CUIDADOS DE SI NA RELIGIÃO CANDOMBLÉ

o Candomblé promove uma espiritualidade do cuidado, de reencantamento com a natureza e todos os seus elementos. No livro *Iniciação do Candomblé*, do autor Zeca Ligeiro, ele apresenta os onze orixás como **forças inteligentes da natureza**. E no livro *Candomblé e Umbanda: Caminhos da devoção brasileira*, de Vagner Silva, o autor complementa apresentando os orixás como entidades espirituais regentes. Para os autores, "na visão das religiões de matriz africana, os orixás são forças inteligentes da natureza que regem o cosmo, vincula-se às pessoas, como arquétipos da personalidade humana", dando característica a cada filho ou filha.

A espiritualidade do candomblé nos retira de uma espiritualidade individualista, cultivando o respeito pela pessoa humana e a reverência pela natureza.

A relação com cada orixá constitui uma fonte intuitiva que nos ensina a cuidar da natureza



"Compaixão é desejar que os outros se libertem do sofrimento. Amor é desejar que encontrem a felicidade."
Dalai Lama

Se a sua compaixão não inclui a si mesmo, ela é incompleta.
Buda



Compaixão
 Se a sua compaixão não incluir a si mesmo, ela é incompleta!
 (Buda)



A compaixão em relação aos animais é tão intimamente ligada à bondade que se pode em verdade dizer que ninguém é verdadeiramente bom se for cruel com os animais. A compaixão em relação aos animais vem da mesma fonte que a compaixão em relação às pessoas.

— Arthur Schopenhauer —

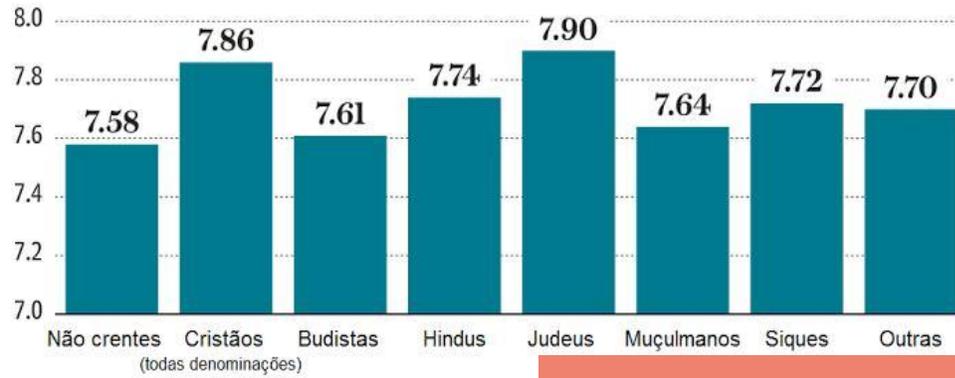


OS CUIDADOS DE SI NA RELIGIÃO BUDISTA

Ter compaixão pelos outros é um dos mais constantes temas de orientação Budista. O que eles buscam é a voz da compaixão que inspire confiança para seguir em frente e encontrar uma solução para o sofrimento. Alguns formas de poder aprender a ter autocompaixão seriam: reconhecer o sofrimento, tratar a si próprio como se fosse um amigo, lembrar-se de sua humanidade, praticar a atenção para habilidade de entender verdadeiramente o sofrimento na vida dos outros. Ser compassivo não requer uma crítica interna como motivação, então quando somos verdadeiramente compassivos com os outros não precisamos critica-los mas sim apoia-los em suas próprias soluções. O mesmo é verdadeiro para nós. Não precisamos de crítica lena e meditação, além de praticar a bondade amorosa para si mesmo.

Sentido de Valorização da Vida por Religiosos

Classificação média de 10

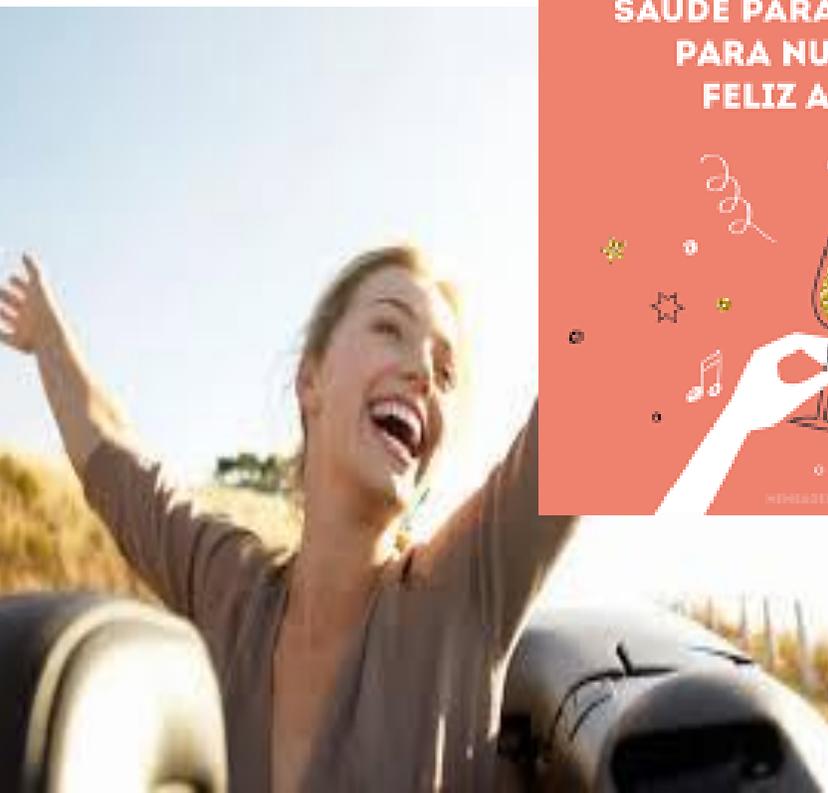


**QUE TODOS OS DIAS VOCÊ VIVA
COM FELICIDADE, TENHA
SAÚDE PARA APROVEITAR E FÉ
PARA NUNCA DESISTIR.
FELIZ ANIVERSÁRIO!**



A felicidade do corpo
consiste na saúde, e a do
espírito, na sabedoria.

Talies de Milero



RELAÇÃO ENTRE FELICIDADE, SAÚDE E RELIGIÃO

. A ligação a uma religião institucionalizada parece aumentar a felicidade e o bem-estar em sociedades que não conseguem suprir adequadamente as necessidades por alimentos, emprego, cuidados com a saúde, segurança e educação. As pessoas religiosas vivendo em sociedades religiosas são mais propensas a se sentirem respeitadas, receberem mais apoio social e experimentar mais emoções positivas e menos emoções negativas do que as pessoas não religiosas dessas mesmas sociedades. Nas sociedades seculares, que são em geral as mais ricas e que têm melhor assistência social, a religiosidade não parece ter impacto sobre os níveis de felicidade. Na verdade, as pessoas religiosas dessas sociedades relatam ter mais emoções negativas.