



# Esperança para a Depressão!

9

## Segredos de Bem-estar

A depressão é uma doença grave que afeta mais de 350 milhões de pessoas em todo o mundo. Trauma, perda de um ente querido, um relacionamento difícil,

ou qualquer situação stressante pode desencadear um episódio depressivo. Os sintomas de depressão podem incluir tristeza constante, ausência de prazer, dificuldades de raciocínio, sentimentos de culpa, perturbações do sono e falta de energia. Sente-se assim a maior parte do tempo? Não desanime, há uma saída! Aceite que tem um problema. Procure ajuda profissional

e comprometa-se a mudar. Várias práticas saudáveis podem fazer a diferença. Uma dieta saudável, exercício físico regular e um espírito de gratidão contribuirão para o seu restabelecimento. Ganhe novamente uma vida plena de felicidade! ❤️

## Pode começar hoje !

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150<sup>DE</sup>  
ANOS PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUEROVIVERMAIS



Dr. Dan Chilel Pineda

Médico

Penela, Portugal