



CARLOS AFONSO SCHMITT

UM NOVO JEITO DE
VENCER
A DEPRESSÃO

A cura possível através da terapia holística



Resumo de Um Novo Jeito de Vencer a Depressão. A Cura Possível Através da Terapia Holística - Coleção Vida Plena

A depressão vem sendo considerada o "mal do século", em virtude do número cada vez maior de pessoas acometidas por esse misterioso e complicado distúrbio, que aflige o espírito, a mente e o corpo de quem sofre.

Como se estivessem perdidas no labirinto de uma vida sem sentido, essas pessoas buscam urgentemente uma saída. Em linguagem bastante acessível, favorecendo a ampla divulgação, o autor contextualiza a depressão no mundo de hoje e investiga suas possíveis causas, identificando os vários sintomas característicos e distinguindo-a de outros males - tristeza, melancolia, síndrome do pânico - com os quais muitas vezes é confundida.

À medida em que demonstra como a doença se instala, pouco a pouco, na mente das pessoas, apresenta indicações de como reagir aos fatores psíquicos e físicos que a determinam ou que são dela decorrentes.

Ao longo de toda a obra, palavras positivas, de encorajamento e incentivo reforçam a afirmação de que a cura é possível, desde que o problema seja encarado de frente, o autoconhecimento seja desenvolvido e os avisos emitidos pelo corpo e pela mente sejam ouvidos.

Despretensioso, o livro não se coloca como um estudo exaustivo sobre o problema, mas abre as portas para uma maior compreensão do problema e indica possibilidades de tratamentos baseados na terapia holística, que alia medicina e psicoterapia, técnicas de relaxamento, massoterapia, atividade física e atenção à espiritualidade.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)