



Enfrentando tempos difíceis

Marcos Avellar

Psicólogo (OPP 23590 e CRP
05/25559)

Mestre em Saúde Mental





Expectativas



Interação





Jesus!

Porquanto se levantará
nação contra nação, e
reino contra reino, e
haverá fomes, e pestes,
e terremotos, em
vários lugares.

Mateus 24:7

**E, por se multiplicar a
iniquidade, o amor de
muitos esfriará.**



Jesus!

Mateus 24:12



Jesus!

**Tenho-vos dito isto,
para que em mim
tenhais paz; no mundo
tereis aflições, mas
tende bom ânimo, eu
venci o mundo.**

João 16:33

Objetivos





Objetivos





“Ensina-
mos
melhor o
que mais
precisamos
aprender!”



“Valorize as
suas
limitações e
você nunca
se livrará
delas”!



Tempos
difíceis liga
nosso
sistema de
alerta!





Tempos
difíceis liga
nosso
sistema de
alerta!





Receio



Insegurança



Medo



Estresse



Irritabilidade
frequente





Nervosismo
constante





Ansiedade





Pânico



Depressão



Angústia

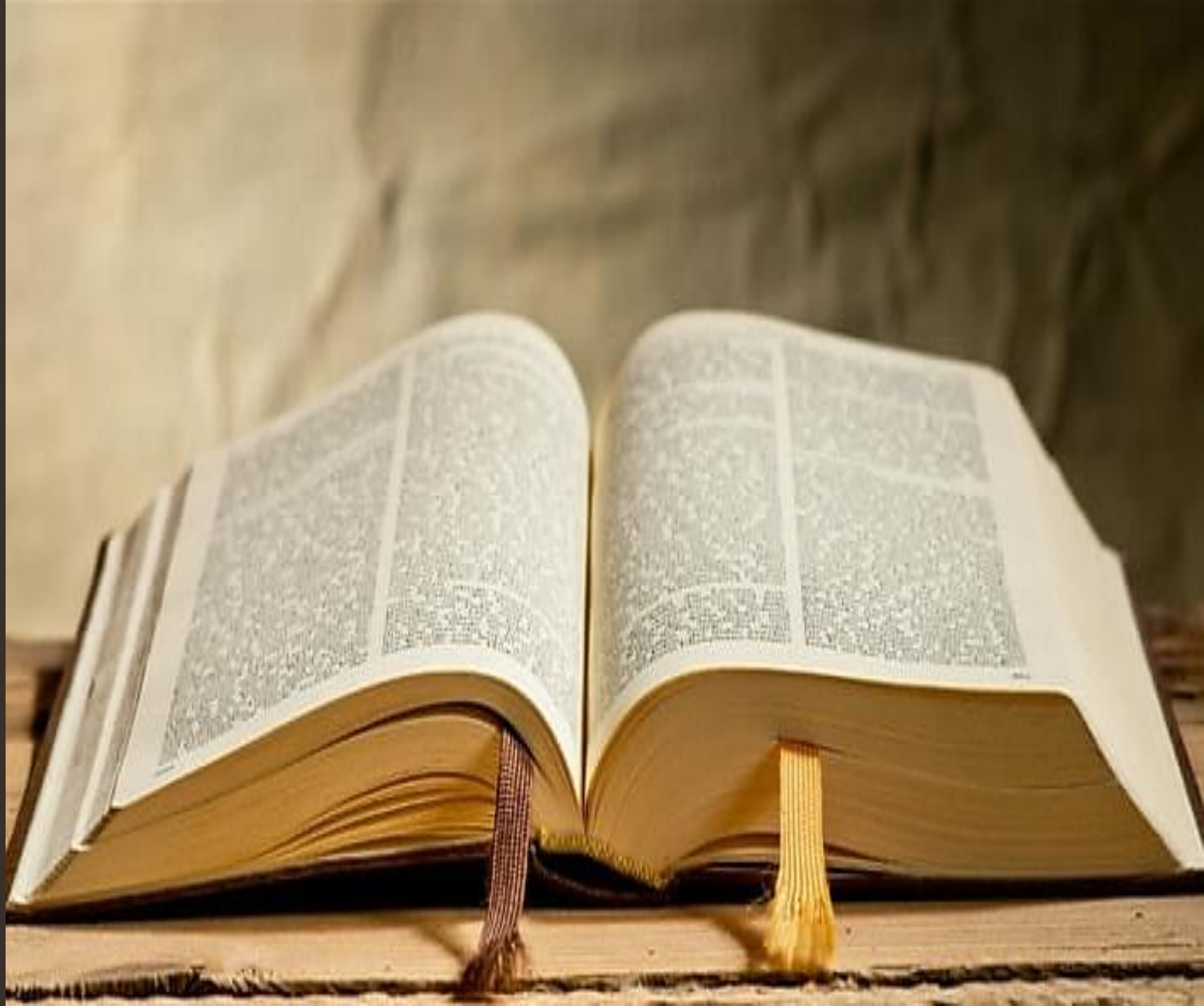


Insônia





Fé em Deus!





Agradeça!

Gratidão



Esperança
de dias
melhores!



Perseverança





Paciência





Resiliência





Foco nas
soluções





Criatividade



Plano de
enfrentamento:
cuidar e ajudar





Cuidar da
família



Ajudar os
parentes



Ajudar os
irmãos da
comunidade
cristã



Discipulado!





Ajudar os
amigos



Amigos



Cuidar de si
mesmo (a)





Rotina
saudável





Rotina
saudável





Rotina
saudável



Rotina
saudável





Rotina
saudável



Rotina
saudável



Plano em
relação à
parte
profissional



Plano em
relação aos
estudos



Altos e baixos





Não está
conseguindo?





Seja humilde:
peça ajuda!





Busca ajuda
profissional!



Interação





Contribuições
e perguntas





!

RESU MINDO



Referências

- ▶ Bíblia. Tradução João Ferreira de Almeida. SBB.
- ▶ Imagens da internet



Quer este
material?

➡ Baixe gratuitamente o PDF em

www.AoDeusUnico.com.br



gratidão



Muito
obrigado!

➡ marcosavellar@hotmail.com

