

## FALECIMENTOS OCORRIDOS EM MARÇO/2.018

01/03 - Antônio Francisco do Carmo	Santa Rosa de Viterbo
02/03 - Joaquim Ferreira de Almeida	Tambaú
02/03 - Alvaro Bastos	Santa Rosa de Viterbo
03/03 - Sebastião Varize	Tambaú
04/03 - José Augusto Miá	São Simão
05/03 - Rogério Pereira da Silva	Luiz Antônio
05/03 - Moisés Clóvis de Oliveira	Luiz Antônio
07/03 - Fabio Henrique Gomes	Tambaú
08/03 - Aureliano Porteiro Netto	Luiz Antônio
09/03 - Maria Simionato Orlando	Santa Rosa de Viterbo
09/03 - Pedro Capeci	São Simão
11/03 - Zenaide Amélia Queiroz da Silveira	São Simão
11/03 - João Batista Gibela	Tambaú
14/03 - Luzia Bernardina da Silva Ferreira	São Simão
16/03 - Leovílio Moretti	São Simão
16/03 - Carlos Alberto Goncalves Gomes	Tambaú
16/03 - Cacilda Geralda da Silva	Tambaú
17/03 - Romildo Quirino da Silva	Tambaú
18/03 - Lindomar de Fátima Rodrigues	Santa Rosa de Viterbo
18/03 - Sebastião de Moura	Tambaú
18/03 - José Luiz Ferreira Filho	Tambaú
19/03 - Júlio César Barbosa dos Santos	Santa Rosa de Viterbo
20/03 - Valmir José Dias	Tambaú
21/03 - Irene Jussiani dos Santos	São Simão
21/03 - Rosa do Carmo Rodrigues Silva	São Simão
21/03 - Olímpio Teodoro Pinto	Santa Rosa de Viterbo
22/03 - Vitória Lara Bento Ribeiro	Santa Rosa de Viterbo
22/03 - Benedita Ap. dos Reis Raimundo	Tambaú
23/03 - Maria Helena da Silva Quirino	Luiz Antônio
25/03 - Sebastião Antônio Barbon	Tambaú
26/03 - Edevaldo Luiz de Oliveira	São Simão
27/03 - José da Silva Ramos	São Simão
28/03 - Miguel Teixeira do Nascimento	São Simão
28/03 - Maria Ap. Serafim Herculano	Tambaú
29/03 - Terezinha Ferreira dos Santos	São Simão
29/03 - Geovania Cardoso Ribeiro	Santa Rosa de Viterbo
30/03 - Angelina Dário de Lázaro	São Simão
30/03 - Maria Antonia Camaçary	São Simão

### FUNERÁRIA SANTO ANTÔNIO

Rua Dr. Alfredo Guedes, 94 - centro - Tambaú/SP  
fone: (19) 3673 1426  
Cel: (19) 98125 2741 / 98145 3627

24h

### FUNERÁRIA SÃO SIMÃO

Rua Cassiano Nogueira, 171 - centro - São Simão/SP  
fone: (16) 3984-2061  
Cel: (16) 99158 3498

24h

### FUNERÁRIA SANTA ANA

Rua Henrique Dumont, 595 - centro - Santa Rosa de Viterbo/SP  
fone: (16) 3954 5056  
Cel: (16) 99158 3310

24h

### FUNERÁRIA SÃO LUIZ

Rua Manoel Francisco, 42 - centro - Luiz Antônio/SP  
Cel: (16) 99158 3498

24h



HONESTIDADE E RESPEITO  
DESDE 1931



01 de abril de 2.018 - ano X - edição 103

### Como ajudar quem está passando por uma crise de depressão?

Alguns dos momentos mais difíceis na vida de quem sofre de depressão são os de crises. Choro incessante, tristeza profunda, isolamento e, em casos extremos, tentativas de suicídio são alguns dos sintomas da doença. Nessas situações, quem está por perto tem um papel crucial: mostrar-se disponível para escutar e acolher a pessoa, compreendendo que ela precisa de atenção e cuidado.

“Na hora de acolher, é preciso respeitar o tempo do paciente, manter-se sensível, empático e acompanhá-lo sem pressa. Para isso é importante focar na pessoa, seus sentimentos, valores e possibilidades”, explica Roberto Gellert, presidente do Centro de Valorização da Vida (CVV).

O CVV atende por telefone, e-mail, chat e Skype pessoas que cogitam tirar a própria vida ou simplesmente precisam de apoio emocional. Elas são atendidas por voluntários que se revezam, estão



disponíveis durante todo o dia e mantêm total sigilo acerca das conversas e informações pessoais dos usuários do serviço.

**Você pode encontrar todas as informações no site do CVV**  
**<https://www.cvv.org.br>**

Mesmo não tendo uma preparação psicológica prévia, cada um de nós deve ser capaz de ajudar em momentos de crise de depressão seguindo alguns passos:

### **Mantenha a calma**

A situação é difícil e confusa para todos. Agora, mais do que nunca, é preciso ter calma. Desesperar-se ou perder a paciência não irá ajudar ninguém.

### **Acolha**

Deixe de lado comentários como “se você não fosse tão emotivo não estaria passando por isso”. A hora é de compreender a magnitude dos sentimentos e como eles impactam a vida de quem está sofrendo. Perceba quais são os valores mais importantes para ela e trabalhe com isso.

### **Não se coloque como referência de comportamento**

É preciso policiar-se para não colocar a si mesmo como referência. Por exemplo, não descreva uma situação que não lhe afetou emocionalmente, nem espere que o outro se sinta e se comporte do mesmo jeito que você. Acolher é entender que cada um tem o seu próprio tempo e seus valores. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

### **Escute e responda com base no que a pessoa está falando**

O diálogo é extremamente importante, fique atento para não somente falar. Nunca deixe de escutar e prestar atenção no que o outro tem a dizer. Responda de acordo com o rumo da conversa.

### **Tente fazê-la refletir sobre a situação**

É necessário encorajá-la a pensar no futuro, seus objetivos e desejos. Isso faz com que ela queira caminhar até lá.

### **Demonstre vontade de ajudar**

Não fique com pressa e não demonstre impaciência. Estar presente no momento importa mais do que qualquer compromisso.

### **Não diga “NÃO”**

A negação do problema psicológico que a pessoa está enfrentando pode atrapalhar. Não a contrarie negando ou minimizando o que ela sente. A hora não é apropriada para sermões e brigas. Se não tiver o que dizer, apenas fique em silêncio.

### **Leve ajuda até a pessoa em vez de esperar que ela a procure por si própria**

Para quem está em um quadro de depressão profunda, procurar ajuda é muito difícil, por isso muitos não o fazem. Jogar tudo nos ombros de quem passa por uma crise é injusto, e cabe também aos amigos e familiares a responsabilidade de dividir os problemas.

**CVV – Centro de Valorização da Vida**  
**Informações sobre atendimento no número 188**



maiores informações  
[www.drauziovarella.com.br](http://www.drauziovarella.com.br)