

DEPRESSÃO & CRISTIANISMO

REDE DE ENSINO
Instituto Jáfia

CURSO LIVRE DE PSICOTEOLOGIA
“Aconselhamento Cristão”

DEPRESSÃO & CRISTIANISMO
“Pode o crente sofrer de depressão?”



Rede de Ensino
Instituto Jáfia

Ensinando vidas para transformar esta geração

Introdução

Nossa geração enfrenta uma pandemia silenciosa que tem levado inúmeras pessoas a problemas psicossomáticos – a deficiência da saúde, o equilíbrio mental.

O impacto emocional das perdas familiares, o sentimento de medo, a falta de socialização e a instabilidade no trabalho aumentam o nível de estresse e sofrimento psíquico e se não for dada a devida atenção pode avolumar um problema na alma que vai dando sinais ao corpo que algo não está bem, e, se negligenciado pode resultar em sequelas crônicas senão em questões físicas irreversíveis no corpo.

Baixo nível de empatia aumenta o estresse.

A falta de compaixão e incapacidade de se colocar no lugar do outro, associado ao desgaste emocional leva a pessoa ao isolamento, dimensionando o sofrimento e diminuindo a capacidade de tolerar o próximo.

A cada ano que passa temos visto um aumento significativo nas doenças mentais, surtos, síndromes e distúrbios.

Por outro lado há uma vulgarização em nossa geração onde qualquer pessoa já define seu próprio diagnóstico sem um profissional qualificado, já se diz estar com depressão, estresse, síndrome do pânico, síndrome de burnout, crise de ansiedade ou qualquer outra doença psicossomática por sintomas ou comportamentos que jogou no google e encontram um ou dois sintomas e já se sentenciam com este diagnóstico, quando não, até se auto medicam – isso é um grande erro e um perigo também.

Até profissionais recém formados tem dado um diagnóstico precoce do qual não podemos ficar com a opinião de um só profissional, sem uma análise mais profunda, isso em qualquer sintoma ou enfermidade.

Como conselheiros, nós apenas contribuímos, não resolvemos o problema de ninguém; nós não somos aqueles que vão solucionar os problemas das pessoas, mas podemos ser aqueles que vão apontar o caminho.

Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo. A depressão é o mal do século XXI. A ansiedade afeta cerca de 18,6 milhões de brasileiros. Os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número total de incapacidades nas Américas.

A saúde mental é medida diante da forma como a pessoa reage diante de diversas situações da vida: cobrança, pressão, exigências, desafios, problemas, mudanças, momentos felizes ou momento ruins.

Vivenciamos emoções todos os dias, vinte e quatro horas por dia, pois até dormindo sua alma não dorme!

Sentimentos que, de alguma forma despertam reações emocionais que impactam nossas vidas e a maneira como agimos e como pensamos. Saúde mental é equacionar bem essas emoções. É estar bem consigo mesmo e com os outros, aceitando e entendendo o que a vida nos oferece.

É considerado um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional, que define o nosso bem-estar social, emocional e psicológico. A forma como lidamos com esses fatores é que será determinante para manter ou não a qualidade da nossa saúde mental.

Seja em casa, em família, com amigos, no trabalho, ou até na igreja, as adversidades existem e podem ser superadas; porém, quando não conseguimos lidar com elas positivamente, isso pode gerar um desequilíbrio emocional, ocasionando uma série de transtornos emocionais e até doenças mentais.

Nossos desafios como Igreja – “Corpo Vivo de Cristo”, cresce cada vez mais, pois a Igreja sempre foi vista como uma “comunidade terapêutica”, onde o sedento procura saciar sua sede, o faminto sua fome, e a humanidade busca resposta para os conflitos da vida, porém, a assistência ainda é muito deficitária, o que compromete tremendamente a reabilitação do paciente, sem contar o preconceito que ainda é um outro grande entrave dentro das igrejas.

Temos a grande missão de desconstruirmos o conceito de que a busca de terapia, conselheiro, psicólogo ou psiquiatra é “coisa de louco”, e com isso muitos se isolam, rejeitam ou a evitam contribuindo ainda mais para permanecer numa crise!

Nesta matéria vamos ver um panorama acerca de um grande tabú: “pode o crente passar por depressão?”

Que o Senhor ministre ao seu coração, e o Espírito Santo vos capacite para poder libertar muitos que estão no cativeiro da angústia e depressão! **Isaías 53; Isaías 61.**

Boa Aula!

Claayton Nantes

SOMOS HUMANOS

“SOMOS UM ESPÍRITO, QUE POSSUÍMOS UMA ALMA E MORAMOS NUM CORPO”.



Sentimentos, ou emoções, são uma parte poderosa de nossas vidas. De fato, uma parte tão poderosa que são capazes de controlar todo o nosso ser.

- Você já se sentiu esmagado pela vergonha?

- Exausto pela depressão?
- Consumido pela raiva?
- Dominado pela rejeição?
- Devorado pela amargura?

A maioria de nós pode responder sim a pelo menos algumas dessas 'emoções negativas'.

Mas nós precisamos mesmo ser controlados pelas nossas emoções?

Há um meio melhor de viver do que estar constantemente sob o domínio de suas emoções. Você não precisa ser enredado pelas emoções negativas, permitindo que elas controlem sua vida. Em vez de ser dominado por suas emoções, você pode aprender a compreendê-las, voltando-se para Deus, a fim de obter ajuda e esperança, e até mesmo fazer com que elas trabalhem para você, e não contra você.

As emoções fazem parte da boa criação de Deus

Deus é um Deus emotivo, e Ele nos planejou para que as emoções fossem uma parte boa de nossa composição. Depois de criar Adão (com emoções), Deus olhou o que havia criado com grande satisfação e declarou Sua criação como algo "muito bom". **Gênesis 1:31**

Os sentimentos são uma parte boa de quem fomos criados para ser. Deus nos fez à Sua imagem e semelhança. Se Deus é um Deus emotivo, nós também as temos. Deus se entristece, se alegra, chora, exulta, fica irado e ama.

As emoções nos permitem rir, nos regozijar e alegrar. Possibilitam que experimentemos afeto, amor, paixão e ardor.

As emoções permitem que sejamos gratos, nos deleitemos, que conheçamos a euforia e sejamos fervorosos.

As emoções são uma parte boa da criação de Deus.

De alguma forma surpreendente, podemos argumentar que a capacidade de experimentar emoções "negativas" também é uma parte da boa criação de Deus. Uma vez que pode ser difícil enxergar valor nas emoções negativas, podemos concluir que todas elas (tristeza, solidão, frustração, medo) são consequências do pecado.

No entanto, quando uma auxiliadora idônea para Adão não foi encontrada, e Deus declarou que não era bom para o homem estar sozinho, podemos presumir, com segurança, que alguns sentimentos negativos estavam associados a essa avaliação (talvez tristeza, solidão ou frustração). Mas a tristeza não se transformou em depressão, a solidão não se tornou desespero e a frustração não se transformou em ira. Naquela época, vivendo em um jardim perfeito, intocado pelo pecado, um remédio perfeito foi imediatamente apresentado. Deus criou Eva e, quando a trouxe para Adão, ele respondeu emocionado: "ela é ossos dos meus ossos e carne da minha carne".

Despedaçados pelo pecado

Infelizmente, quando o pecado entrou no mundo, cada aspecto da humanidade foi afetado, incluindo nossos sentimentos. Em vez de ser um elemento catalisador conduzindo a sentimentos positivos elevados, agora as emoções negativas produziam miséria e desespero. Os sentimentos se tornaram deturpados e corrompidos. Antes de Adão e Eva caírem em pecado, sempre havia um remédio perfeito para as emoções ruins. Antes da queda, Adão e Eva nada sabiam sobre vergonha, dor, depressão, raiva, medo e desânimo como experimentamos hoje.

Antes da queda, as emoções nunca eram instrumentos do pecado nem resultavam dele.

Antes da queda, Adão nunca foi tentado a se exasperar com Eva.

Antes da queda, Eva nunca se sentira magoada por Adão culpá-la pelos problemas dela.

Antes da queda, não havia sentimentos miseráveis resultantes do pecado.

O mundo de Adão e Eva estava preservado das péssimas emoções que experimentamos todos os dias. Hoje, somos frequentemente assolados por sentimentos que desejamos não ter. Experimentamos angústia, dor e um conjunto de sentimentos mesquinhos com tamanha intensidade que é tentador desejar que não tivéssemos a capacidade de sentir. Às vezes parece que valeria a pena atravessarmos a vida dopados e desprovidos de emoções, boas ou ruins, de modo a não experimentar a miséria que as emoções ruins produzem. **Gênesis 2:16-17; Gênesis 3:1-21.**

“Morte” no conceito hebreu é ‘separação’. Morreu – separou-se de Deus. O espírito do homem separou-se de Deus, e o homem passou a ser dominado pela alma, e um corpo dominado pela alma, é uma natureza carnal, é um homem violento, pecador, promiscuo pois quer satisfazer os desejos da carne.

A carne luta continuamente contra o espírito – **Gálatas 5:16-22; Romanos 7:18-21**.

O Criador nos projetou com sentimentos. As emoções ainda fazem parte de Seu bom plano. Deus quer nos ajudar com nossas emoções negativas. E não apenas isso. Deus fará muito mais por nós do que simplesmente livrar-nos de sentimentos perturbadores. Ele quer nos dar uma vida na qual sejamos livres para amar a Ele e as outras pessoas, uma vida em que sejamos livres para viver com propósito e importância, apesar da forma como nos sentimos em determinados momentos, livres para nos afastar dos sentimentos e depender dele para obter direção.

Mas, para que possamos viver assim, precisamos de ajuda fora de nós. Você já sabe como é difícil mudar a forma como se sente quando está com raiva, aflito, enciumado, desanimado ou sem esperança. Jesus também sabe disso. Ele viveu em nosso mundo destroçado, onde as coisas podem dar errado – e dão. Ele experimentou a vergonha da cruz, o desânimo de ser abandonado pela família e pelos amigos, a frustração de ver Seu próprio povo não seguir a Deus e a dor de testemunhar a morte de amigos próximos.

Como Sinclair Ferguson observou: “Ele chorou e gemeu; Ele provou a fraqueza humana e o medo”.

“Nunca um homem temeu como esse homem”, disse Martinho Lutero sobre o choro sonoro e as lágrimas de nosso Senhor Jesus Cristo no Jardim do Getsêmani. Ele estava desconcertado pelo que Deus estava fazendo na vida dEle (“Meu Deus, Meu Deus, por que me desamparastes?” **Mateus 27:46**). Sua compaixão, portanto, não é meramente verbal ou teórica. É verdadeira e real. Porque Ele é nosso irmão, Salvador, nosso parente resgatador.

Ele conhece as emoções porque é o “Deus que está conosco”, o Emanuel. Felizmente, Jesus também é nossa solução perfeita, Ele te entende, te compreende e tem cura e resposta para tua vida.

Através de Sua vida perfeita e de Sua morte como nosso substituto, podemos ser libertos do pecado e nos foi dada uma alternativa para dominar os sentimentos. Ele é capaz de restaurar e fazer novas todas as coisas (e isso inclui nossas emoções e a forma como reagimos a elas).

Cristo quer reestruturar nossas emoções para refleti-lo e nos impulsionar na direção de uma vida fiel e orientada para o Reino. Em vez de ser vencido pelos sentimentos que, com frequência, nos levam a procurar nossos próprios desejos e agendas egoístas, Cristo quer capturar nosso coração de tal forma que, independentemente de como nos sentimos no momento, nosso objetivo maior é servir a Ele e ao Seu Reino. O Reino dEle é governado por duas regras básicas: Amar a Deus de todo o seu coração, com toda a sua alma, seu entendimento e força, e amar ao próximo como a si mesmo. Nossas emoções frequentemente nos levam a amar a nós mesmos em primeiro lugar, mas Cristo, nosso Redentor, nos dá poder para vencer essa tentação, impulsionando-nos a amar a Deus e ao próximo.

Vamos desvendar as implicações de **1 Pedro 2:21-25** para nossas emoções.

Qualquer que seja a forma como o sofrimento se apresenta, gera emoções incrivelmente dolorosas. A Palavra de Deus não tenta esconder de nós a angústia que Jesus experimentou enquanto se preparava para carregar a penalidade pela qual pagaria o preço por nossos pecados. Enquanto orava no jardim antes de ser preso, somos informados de que Ele estava profundamente angustiado (triste até a morte). **Marcos 14:32-42**.

Logo depois, Ele foi preso, torturado, escarnecido, insultado, mentiram a Seu respeito e O sentenciaram à morte injustamente.

Então, que exemplo Jesus deixou para seguirmos?

Nós vemos um homem enfurecido por insultos?

Vemos um homem coberto de medo?

Vemos um homem fazendo qualquer coisa ao seu alcance para ser poupado do sofrimento e das emoções negativas?

O exemplo que Jesus deixou é totalmente diferente do que poderíamos esperar de alguém enfrentando a intensidade de sofrimentos que Ele experimentou. Eles usaram xingamentos de toda espécie contra Ele, e Ele não retrucou. Ele sofreu em silêncio, feliz por deixar que Deus acertasse as coisas. Jesus confiou em Seu Pai celestial.

Esse foi o padrão do ministério de Jesus desde o princípio.

Hoje a psicologia e a ciência comprova que quando uma pessoa está com fome, afeta suas emoções que podem mexer com seu humor ou aflorar seu comportamento.

Jesus não comeu por mais de um mês. Ele devia estar faminto. Já que nossa condição física influencia nossas emoções, se já houve um momento em que permitir que os sentimentos ditem as ações iria parecer apropriado ou desculpável, certamente teria sido esse tempo.

Talvez o diabo pensasse que, em uma condição física ou emocionalmente enfraquecida, Cristo sucumbiria à tentação para satisfazer Seu apetite, alimentando-se fisicamente e sentindo-se melhor. Dessa forma, é surpreendente ouvir a resposta de Jesus às tentações de satanás para transformar pedras em pão. Jesus respondeu: “Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus”. **Mateus 4:4**

Cristo comunicou claramente que nosso padrão, nossa fonte de verdade, a base para nossa tomada de decisão tem de ser a Palavra de Deus. Devemos ser guiados e dirigidos pela verdade da Palavra de Deus (dependentes do Espírito Santo para nos iluminar e nos dar o entendimento adequado ao dirigir nossa mente, nossa vontade e nossas emoções no caminho da verdade). A Palavra de Deus oferece uma maneira superior de se compreender a vida. Por isso Jesus não se rendeu a um apetite feroz. Ele não vivia pelas emoções que são tão facilmente despertadas pelas pressões físicas. Mesmo na cruz, Ele ainda viveu de cada Palavra que vem da boca de Deus. Por isso Jesus não lançou insultos na direção daqueles que O estavam insultando. Por isso Jesus não fez ameaças. Ele viveu pela verdade e nos ajudará a viver pela verdade também.

Jesus pôde viver pela verdade porque viveu em completa dependência do Autor da Verdade. Ele disse a seus discípulos que não poderia fazer nada sem Seu Pai no céu. **João 5:19,30**. E nós não podemos fazer nada sem a ajuda de Jesus (**João 15:5**). Você reconhece o padrão aqui? Jesus se apega ao Pai; nós nos apegamos a Jesus. É assim que temos forças para viver de “toda palavra que sai da boca de Deus”. Jesus é nosso auxílio, nosso exemplo, nossa Rocha e nossa fortaleza. Quando parecer que os sentimentos estão a ponto de nos esmagar, podemos nos apegar a Ele e receber Sua graça, para que nos ajude a viver como Ele viveu.

A habilidade de conhecer e viver por cada palavra que sai da boca de Deus é muito mais libertadora do que comer uma barra de chocolates e voltar a ser o mesmo.

A verdade encontrada em Jesus é capaz de nos libertar: libertar do domínio do medo, da amargura, da dominação da vergonha, da raiva descontrolada, da depressão e da falta de esperança.

No entanto, nós temos um Salvador gracioso e compassivo que nos ajuda em nossas fraquezas. Ele sabe como é ter sentimentos que nos oprimem. Sozinho no jardim, na noite anterior à crucificação, Cristo experimentou tamanhas agonias e angústias que Seu suor caiu no chão como gotas de sangue. Ainda assim, Cristo é nosso vencedor. Ele escolheu agradecer ao Pai em meio a emoções excruciantemente dolorosas; e, ao nos voltarmos em Sua direção, Ele se torna nossa força quando as emoções querem nos dominar.

Quando pertencemos a Cristo, podemos ser libertos da maldição do pecado e de sua desesperança escravizante. Somos redimidos por Cristo, e Seu Espírito vem a nós e nos dá uma nova liberdade para sermos como Ele. As emoções desagradáveis parecem poderosas, mas a redenção de Cristo nos permite começar a usar essas emoções como elementos catalisadores para nos voltar para Ele e nos habilitar a viver para Ele e para os outros mesmo quando consideramos que não somos capazes disso.

Por pior e mais vergonhoso que seja nossos traumas, frustrações, lembranças e problemas, os sofrimentos que passamos nos dá um entendimento melhor do que significou para Cristo carregar a vergonha do mundo. Muitos diante das tristes lembranças convivem por anos a fim, com o embaraço que as ações terríveis e más lhes impõe; porém é isso que dá entendimento do que significou para alguém que nunca fez o mal ser vilipendiado pelos pecados alheios. Cristo sofreu por causa de decisões pecaminosas da humanidade, mas o sofrimento dEle possibilitou que nós sejamos limpos da vergonha, do pecado e do erro.

Temos um Salvador que também sentiu vergonha; um Salvador que derramou Seu próprio sangue para que possamos ser limpos e purificados dos nossos pecados e mazelas.

Existe alguma maneira de mudar seus sentimentos?

Admita suas próprias falhas e pecados. O apóstolo Paulo foi escolhido a dedo por Jesus para ver o Seu corpo ressurreto. Ele foi usado por Deus para compartilhar o Evangelho por todo o mundo, e onde quer que pregasse, igrejas

eram fundadas. Por que então ele continuava nos lembrando das suas falhas (que ele foi um blasfemo, um perseguidor dos críticos e inimigo de Jesus) **1 Timóteo 1:12-17**? Ele não fez isso apenas uma vez; de forma regular e pública, ele proclamou seus erros (**Atos 22:3-5; 1 Coríntios 15:9-10; Gálatas 1:13; Filipenses 3:6-7**).

Paulo tinha duas razões para suas confissões públicas: dar glória a Deus e esperança aos outros.

Paulo destacava seus pecados para lançar um destaque ainda mais brilhante sobre Jesus, Seu Senhor e Salvador.

A mensagem dele era: “Se Jesus pode fazer isso por mim, o principal dos pecadores (um presunçoso, assassino, hipócrita religioso) então ele certamente pode fazer o mesmo por cada um de nós!” A confissão de Paulo inspira esperança. Da mesma forma, quando admito minhas próprias falhas e mostro como Jesus trabalhou em mim, outros entendem que não sou melhor do que eles. Isso lhes dá esperança de que Deus também está trabalhando neles.

Com frequência, embora nem sempre, nossos sentimentos estão associados aos nossos desejos, pensamentos e ações. Ainda que não sejamos capazes de controlar de imediato nossos sentimentos apenas dizendo a nós mesmos para nos mantermos firmes ou sermos felizes, podemos influenciá-los poderosamente ao escolhermos aquilo que desejamos e a forma como pensamos e agimos.

Cristo pode começar a mudar nossos desejos. Isso pode ou não resultar em emoções imediatas mais positivas (lembre-se de que Cristo experimentou um sofrimento tão grande que foi descrito como ‘Homem de dores’), mas pode haver uma alegria latente que nos sustenta. Na cruz, Cristo não se importou com a vergonha; em vez disso, olhou para a alegria que lhe fora proposta. **Hebreus 12:1-2**.

Tiago nos diz que devemos ter por motivo de grande alegria o passarmos por várias provações porque, se perseverarmos, seremos capazes de nos tornar pessoas semelhantes a Cristo, pessoas maduras e completas, sem que nos falte coisa alguma. **Tiago 1:2-4**

Quando nos damos conta de que nosso desejo por Deus foi substituído por nossos próprios desejos, podemos pedir perdão – podemos contar a Jesus tudo que queremos e dizer quão arrependidos estamos por viver para nós mesmos, e não para Ele. Podemos pedir ao Espírito Santo que nos dê novos desejos, para que crescamos, desejando nada na terra além de Cristo e Seu reino. Podemos pedir que Jesus, por intermédio de Seu Espírito, nos supra com aquilo de que realmente precisamos (um amor crescente por Deus e pelos outros), e que nos dê a força necessária para nos afastarmos de nossos próprios desejos. Ao agirmos assim, podemos começar a experimentar mudanças emocionais. Nossas emoções podem começar a refletir fielmente as emoções de nosso Criador, e nossos sentimentos não nos levarão a acreditar em coisas que não são verdadeiras. As emoções positivas podem ser o reflexo brilhante de nos alegrarmos em Deus, enquanto as emoções negativas redimidas podem ser catalisadoras para nos ajudar a equilibrar nossos desejos e, assim, experimentar uma alegria maior.

Não deixe seus sentimentos te autoboicotar.

Nossos sentimentos podem ser servos úteis se os utilizarmos da mesma forma que fazemos com a luz vermelha do motor quando se acende para apontar um problema no automóvel. A luz nos avisa que existe um problema que deve ser imediatamente solucionado. Os sentimentos podem servir ao mesmo propósito, alertando-nos sobre um desejo, ou um ídolo, que deve ser enfrentado imediatamente. Isso não quer dizer que todos os sentimentos, incluindo os intensos, sejam motivados por desejos errados ou indiquem idolatria, mas algumas vezes até mesmo reações emocionais apropriadas, como, por exemplo, a ira diante da injustiça ou a tristeza diante da perda, podem ir na direção errada quando nosso desejo se afasta do desejo de Deus. É uma boa ideia manter os olhos na “luz do motor”.

Os sentimentos podem ajudar-nos a valorizar mais o que Cristo sofreu em nosso lugar

Com frequência, as pessoas que foram muito magoadas e suportaram um sofrimento intenso estão mais preparadas para valorizar adequadamente o sofrimento que Cristo suportou por nós. Pense em uma época de sua vida em que você sofreu profundamente. Você consegue lembrar como eram esses sentimentos? Enquanto lembra a dor emocional daquela época, isso ajuda você a entender melhor o que Cristo experimentou? **Isaías 53:1-5**

Aprenda a reconhecer e valorizar os sentimentos bons associados ao amor romântico no casamento, ao nascimento de um filho ou de uma filha, às primeiras flores da primavera, à decisão por Cristo de um membro da família, à realização de um projeto importante, à difícil vitória sobre um hábito pecaminoso, à alegria de ser um herdeiro de Cristo. Deus foi bom ao nos criar com sentimentos.

Certamente os bons sentimentos são uma bênção, mas mesmo esses devem ser nossos servos, e não nossos mestres. Devemos usá-los para acrescentar entusiasmo ao nosso louvor a Deus e para aumentar nosso amor e nossa

devoção a Ele. Devemos usar os sentimentos bons para nos ajudar a buscar ardentemente a semelhança com Cristo e para nos ajudar a galgar novos degraus de crescimento.

Porém, sentimentos ruins também podem ter benefícios eternos se os utilizarmos para voltar nossos corações para Deus. Os sentimentos negativos podem ajudar-nos a cultivar gratidão pelo sofrimento de Cristo em nosso favor, odiar o pecado, ansiar pelo céu; perder o apego ao que é apenas passageiro; tornar-nos mais preocupados com o local em que as outras pessoas passarão a eternidade; tornar-nos capazes de nos identificar com outras pessoas em seu sofrimento. **2 Coríntios 7:8-10; Salmo 119:71-77; Salmo 84:1-8.**

Você crê que Deus quer usá-lo na vida de pessoas para o bem delas? Lembre-se, foi Deus que escolheu Moisés para liderar os israelitas. Você acha que essa escolha foi acidental? Deus conhecia o futuro, então Ele sabia que um dia Moisés ficaria em uma posição de intercessão entre Ele e o Seu povo. Da mesma maneira, Ele também escolheu Cristo para nos resgatar. Agora, já que você é um cristão, Ele o designou para estar em lugares onde pode ajudar a resgatar a outros.

Então comece perguntando: “Do que essa outra pessoa precisa?” ao invés de “O que eles querem?” ou “O que eu quero dele ou dela?”. Ore a Deus e veja como você pode ajudar a suprir as necessidades do próximo.

O amor suporta por um longo tempo.

Nós podemos ficar cansados muito rapidamente ao cuidar de alguém mais do que de nós mesmos. Isso acontece frequentemente. Há muitas vezes que vamos nos sentir ‘usados’ por outras pessoas. Quando isso acontece medite em **Romanos 15:5-6**. Paulo está falando sobre viver em harmonia um com o outro, então ele pede ajuda “ao Deus da paciência e da consolação”.

Perceba como esses dois elementos (paciência e consolação) trabalham juntos. No momento em que você gostaria de parar de tentar alcançar uma pessoa difícil, Deus o capacita a suportar, a continuar conectado, mesmo quando as coisas estão instáveis entre vocês.

Mas Ele é mais que o Deus da paciência. Se isso fosse tudo o que Deus é, você poderia facilmente sentir como se tivesse um deus estafado, que é triste, sombrio e que o força a trilhar caminhos acidentados em relacionamentos sem nenhum sinal de alívio.

Felizmente você adora um Deus diferente. O seu Deus é um Deus de consolação. Seu Deus traz luz e alegria à sua alma enquanto você luta para glorificá-IO através de seus relacionamentos. A estrada da harmonia nos relacionamentos é difícil (você precisará desse “Deus da paciência”), mas não é desoladora, porque Ele é um Deus consolador.

Por isso, quando estiver pronto para desistir, você precisa lhe pedir que o encoraje. Deixe-O lembrá-lo de que, porque Ele é por você, ninguém pode ser contra você. **Romanos 8:31-39**. Ouça novamente dele que Jesus deu a própria vida por você, e Ele intenciona terminar a obra que começou em sua vida.

Ele não desistiu de você, ainda que você saiba que Ele tem todas as razões para isso. É o encorajamento dEle que o moverá ao arrependimento de seu egocentrismo e lhe dará o desejo de tentar novamente com os outros.

Peça a Jesus que encha o seu coração com o conhecimento da largura, comprimento, altura e profundidade do Seu amor por você. Peça-lhe que o encha da alegria por causa da herança que você já tem dEle. Quando Ele responder àquela sua oração, você será capaz de genuinamente amar as pessoas difíceis em sua vida.

A questão da ajuda às pessoas e do aconselhamento bíblico tem-se tornado cada dia mais relevante. A cada momento somos procurados por mais e mais pessoas aflitas e desesperadas, buscando alguém que possa dar-lhes esperança, socorro e ajuda. É fato que muitos cristãos sentem-se chamados para prestar ajuda, e auxiliar a carregar o fardo dessas pessoas; porém, um número provavelmente igual de cristãos reluta fortemente em arregaçar as mangas e lançar-se a esta tarefa. Alguns talvez sintam medo por terem tido experiências negativas, quando tentaram ajudar alguém, e sentiram-se incapazes para tal. Outros desejam ajudar, porém não sabem como fazê-lo e acabam desistindo da tarefa, deixando-a exclusivamente nas mãos de profissionais treinados. Independentemente da razão pela qual as pessoas deixam de prestar ajuda, a triste realidade é que há pouca gente disponível para auxiliar um número tão grande de pessoas que necessitam de alguém que esteja disposto a ajudá-las a carregar seu fardo.

Todo crente em Jesus Cristo é potencialmente **um ajudador ou um conselheiro** – sempre lembre-se que a IGREJA PRIMITIVA sempre foi conhecida como uma **COMUNIDADE TERAPÊUTICA**. Esse conceito é profundo e verdadeiro pelo fato de, no Corpo de Cristo, Deus não ter estabelecido o cargo de conselheiro. Na realidade, devido ao Espírito

Santo Consolador habitar em nós, Deus nos capacitou para tudo o que Ele planejou que fizéssemos, mesmo além de nossos dons especiais. E, dentre as responsabilidades que Ele nos deu, encorajar e aconselhar são duas das mais significativas a serem desempenhadas na igreja. Essa ajuda nada mais é que o cumprimento de uma ordenança bíblica: "... ensinem e aconselhem uns aos outros com toda sabedoria..." **Colossenses 3:16** NVI.

Quando admitimos nossa fraqueza para ajudar outros em seus conflitos emocionais e ao mesmo tempo nos dispomos nas mãos de Deus para servi-LO, servindo ao próximo em sua luta emocional, podemos ser o toque de Deus na alma necessitada. Deus, através do Espírito Santo, equipa-nos para essa tarefa.

Quase nada existe impresso para mostrar que **o aconselhamento pode e deve ser uma parte vital do avanço da igreja em direção a outros**. Ajudar envolve interação com outros. Os melhores ajudadores são os que praticam suas habilidades de ajuda e que se envolvem na vida de outros.

A **psicoteologia**, ou no **ACONSELHAMENTO CRISTÃO**, sempre baseia-se na crença de que a ajuda tem que ter a Bíblia, a Palavra de Deus, como fundamento, e estar de acordo com a Grande Comissão: Jesus ordenou a Seus seguidores que fizessem discípulos de todas as nações.

Ajudar é tarefa de todos. Psicólogos, psiquiatras, terapeutas, assistentes sociais, pastores, e outros profissionais são especialistas nessa área; mas, de um ou outro modo, todos nós temos oportunidades de ajudar quase todos os dias. Orientar nossos filhos numa crise, consolar um vizinho enlutado, aconselhar um adolescente sobre um problema de namoro, ouvir um parente descrever suas dificuldades com um filho ou filha problemática, encorajar a família de um alcoólatra, ajudar o cônjuge a enfrentar uma situação difícil no trabalho, guiar um jovem cristão num período de dúvida – todas essas são situações de ajuda. Assim como ajudar um motorista em dificuldades no acostamento.

Ser um aluno de curso bíblico ou Escola dominical não é ser discípulo. O aluno aprende do professor, mas muitas vezes não segue o professor em obediência e dedicação. Seu alvo não é **tornar-se como o professor**. Em contraste, Jesus veio ao mundo para fazer discípulos que iriam aprender dEle, obedecê-lo, tornando-se como Ele e seguindo-o. Ele passou Sua vida discipulando homens e mulheres. Então, no final de Sua vida terrena, ordenou a cada um de nós que seguisse Seu exemplo fazendo discípulos para Ele. Consequentemente, Jesus nos deu a tarefa de fazer discípulos que pudessem continuar Seu trabalho.

Depressão

Crises pessoais, dificuldades, enfermidades, problemas financeiros, crises conjugais, medo, pavor, tem se intensificado neste início do século. A humanidade tem sido atingida por um mal silencioso que pode levar à morte; tem sido considerado o mal do século XXI – **depressão**.

Um dos piores males de todos os tempos, que tem atingido todos os seres humanos das mais diferentes classes sociais e civilizações. Precisamos aprender como vencer esse mal, como reconhecer, identificar e ajudar aos outros que estão passando por esse vale.

Salmos 4:8 "Em paz também me deitarei e dormirei, porque só tu Senhor, me fazes habitar (repousar) em segurança"

O que é depressão?

Nós não temos uma definição fundamentalmente rígida porque há muitas teorias acerca do porquê da depressão.

Na ciência médica há muitas teorias, nas ciências humanas, na psicologia há muitas definições, cada corrente apresenta um postulado teórico. Não há definição exata para dizermos – "é isso por causa disso"!

Cada vez mais há uma descoberta nova, há um novo ângulo da ciência. Por mais que a depressão tenha sintomas característicos, como a tristeza e falta de ânimo, ela pode se manifestar de maneiras diferentes, precisamos estar atentos aos sinais, comportamentos e atitudes anormais da pessoa. O transtorno depressivo é um distúrbio de humor que afeta como a pessoa pensa, sente e se comporta.

Dependendo do ângulo da ciência ela traz uma definição nova, entre tantas definições da depressão, vamos dar uma aqui.

Depressão é a perda profunda do humor, energia ou ânimo, por questões de tristeza e sofrimento moral (situações sobre pressão, circunstâncias que levaram a uma pressão psicológica). Os sintomas e sinais da depressão podem variar de desesperança e fadiga, além de sintomas como perda de interesse pela vida, dores físicas e até pensamentos suicidas.

Numa linguagem mais comum, vamos usar uma coisa que você vê em estrada, de vez em quando você está viajando e vê uma placa na estrada: “**depressão na pista**”, significa que a estrada está em um nível normal e ela vai ter uma caída, vai sair de um nível normal e vai para um nível inferior.



A-19 - Depressão

Adverte ao condutor do veículo da existência, adiante, de uma depressão na pista.

A saída da normalidade do nível da estrada para um nível inferior, em uma linguagem bem simples é você sair do nível normal e ir para um nível inferior; um rebaixamento, um desnível, porém até a placa adverte “alerta, reduza a velocidade, presta atenção **para passar** pelo desnível”.

‘No meio das ciências humanas o pessoal diz que a depressão é o resfriado da psicopatologia, ou seja, resfriado é uma coisa comum, todos tem resfriado, agora a psicopatologia é a parte da psicologia que faz um diagnóstico das doenças emocionais e do psiquismo humano para encaminhar a outra pessoa para um psiquiatra ou até um outro psicólogo, então se diz que depressão é o resfriado, é comum, muita gente passa por depressão, é comum muitas pessoas já terem tido os sintomas que vamos descrever; muitos passam, superam, ressignificam e nem perceber, e outros travam! Alguns tipos de depressão são causados por eventos na vida de uma pessoa e outros por alterações químicas no funcionamento de nosso cérebro, ou mesmo questões hormonais ou uma anemia profunda.

Tipos de depressão

- **Transtorno depressivo maior ou depressão reativa (ou depressão maior)** – É o tipo mais popular, mais frequente e conhecido, também conhecida como depressão clássica ou unipolar, podendo ir de sintomas leves aos mais graves; apresentando esses sintomas durante boa parte do dia – todos os dias; geralmente causada por fatores externos, injustiças, assédio moral, perdas, morte de um ente querido, danos diversos, emprego, perda financeira muito significativa, perda da estabilidade financeira, perda do namoro, noivado ou casamento; (pode também ser uma herança geracional) podendo durar semanas ou até meses com alterações de sono, apetite e peso. Caracteriza-se por um quadro de humor deprimido, desânimo, tristeza persistente, insônia, falta de apetite, perda de interesse e de prazer, pessimismo, diminuição das atividades, baixo nível de energia, energia reduzida, expressão muito abatida, dores no corpo (dores de cabeça e musculares) e, em casos mais graves, sofrimento, melancolia e incapacidade temporária, especialmente quando não tratada.
- **Depressão casual** – um episódio depressivo casual é caracterizado por um período de tempo em que o indivíduo apresenta uma sensível alteração em seu comportamento. Geralmente, os pacientes relatam uma mudança repentina no estado de humor, e que pode durar algumas horas, dias ou semanas. Esse caso específico de depressão surge sem causa aparente, já que o próprio paciente não consegue identificar exatamente quando os sintomas começaram. Porém, se não for adequadamente tratada, a depressão casual pode se prolongar por mais tempo e evoluir para transtornos depressivos mais graves. Normalmente o paciente alega insatisfação com a vida; alteração repentina no comportamento, sentimento de tristeza por causa indefinida; indisposição para realização das tarefas diárias.
- **Depressão Bipolar** – é diferente de transtorno bipolar, porém a pessoa experimenta episódios de humor extremamente deprimido que satisfazem os critérios para depressão maior. É a alternância de momentos

depressivos com períodos de extremos, eufóricos ou irritáveis, chamados “manias” ou uma forma menos grave, chamada “hipomania”.

- **Distímia (transtorno depressivo persistente ou ainda transtorno depressivo mais leve)** – essa é uma forma de depressão crônica – com duração mínima de dois anos, onde normalmente a pessoa acaba aprendendo a conviver com isso – de intensidade moderada, quando o indivíduo fica predominantemente triste, uma tristeza profunda ou desesperança crônica; desanimado, baixa autoestima ou sentimentos de inadequação, falta de interesse em coisas que já gostou, mudança, irritabilidade ou impaciência, alteração de apetite, pessimista, e sem vontade de agir, com pouca energia e concentração, dificuldade de funcionar na escola ou no trabalho, raciocínio lento, porém consegue cumprir suas atividades de rotina, porém retraído (retraimento social) e com sentimentos de muita negatividade. Uma pessoa diagnosticada pode ter episódios de depressão maior, juntamente com períodos de sintomas menos graves. Pode ser confundido com um mau-humor casual ou até associado ao temperamento da pessoa, sendo definida como uma pessoa sombria, pessimista, queixosa, quando na realidade estão lidando com uma doença mental crônica. Esse tipo de depressão tende a durar anos, então as pessoas com esse tipo de depressão podem começar a sentir que seus sintomas são apenas parte de sua visão normal da vida. A distímia também tem tratamento. Muitos que passam por esse tipo de depressão sentem que sua vida ocorre como se tivessem puxado o freio de mão, nunca se sentem leve.
- **Depressão pós-parto** – Os sintomas podem aparecer nas primeiras semanas depois do parto ou mesmo durante a gestação. Esse tipo de depressão tem causa definida – ocorre devido às alterações hormonais durante a gestação, e que persistem até o pós-parto (nem sempre é rejeição da criança, porém se manifesta como uma apatia ao bebê). Os sentimentos de extrema tristeza, ansiedade e exaustão podem dificultar que a mãe realize atividades diárias de cuidado do bebê e de si mesma. Toda gestação envolve aspectos biopsicológicos e que afetam consideravelmente o estado emocional da mulher. Isso a torna mais vulnerável aos desequilíbrios psicológicos principalmente nos primeiros dias de vida do bebê. É bem mais grave do que a sensação de ansiedade que muitas mulheres experimentam após o parto, que normalmente desaparecem dentro de dez dias a duas semanas, porém se estender por mais período deve ter a atenção e o cuidado de familiares e médicos onde o psicólogo tem que trabalhar em harmonia com o ginecologista. Alguns sintomas que sinalizam esse quadro: culpa excessiva; crises de choro constante; baixa autoestima; tristeza e melancolia; aparência desleixada; pouco interesse pela criança; insônia e cansaço extremo; reclamação na hora de amamentar o bebê; sensação de incapacidade para cuidar da criança; medo de receber visitas, até mesmo das pessoas mais próximas; perda de interesse em atividades incluindo sexo. (Cerca de uma em cada sete mulheres tem sofrido com essa enfermidade)
- **Transtorno disfórico pré-menstrual ou também conhecida como depressão endógena** – Conhecida como TDPM, estimasse que 5% das mulheres em idade fértil tenha esses sintomas mais severos. É uma depressão de origem interna, problemas com reações químicas no organismo, funcionamento das glândulas, surge quase todos os meses no período que antecede a menstruação e deve cessar quando o ciclo se inicia. Assim como a TPM, decorre de uma baixa de estrogênio, o hormônio feminino. Os sintomas, no entanto, são muito mais severos do que a tensão pré-menstrual comum, a ponto de deixar a paciente incapaz de exercer atividades, irritabilidade, fadiga extrema, sentimentos graves de estresse ou ansiedade, mau humor geralmente com crises de choro, inchaço, aumento de apetite, dores pelo corpo, sensibilidade mamária e muita indisposição.
- **Transtorno afetivo sazonal** – algumas pessoas têm maior sensibilidade e costumam sofrer alterações no humor ou mudanças no estado emocional por influência das estações do ano, essa depressão ocorre durante os meses de inverno, onde a falta da exposição à luz desequilibra o metabolismo enzimático e hormonal, o que resulta em desequilíbrios das substâncias responsáveis pelo humor. Por isso é mais comum em países de clima temperado, onde os dias de invernos são curtos e a exposição à luz reduzida; ou locais onde o inverno é muito longo. A depressão de inverno, que costuma se repetir todos os anos, é acompanhada de retraimento social, aumento do sono e ganho de peso. É a baixa da vitamina “D” natural. Acredita-se que essa situação seja desencadeada por um distúrbio no ritmo circadiano normal do corpo. A luz que entra pelos olhos influencia

esse ritmo, e qualquer variação sazonal no padrão noite e dia pode causar um perturbação que leva à depressão. (Para esse tipo, existe hoje em dia um tratamento baseado na luz, câmaras de luz, terapia com luz; incluindo técnicas de relaxamento que podem ajudá-lo a restaurar a energia perdida).

Pode também ser considerada “depressão sazonal” fases depressivas que acontecem em determinadas épocas do ano: natal, aniversário, páscoa, fim de ano, períodos que induz, naturalmente, à reflexão e pode exercer uma pressão psicológica muito forte em que traz tristes recordações, ou não conseguiu cumprir os alvos, metas propostas para o período que se passou; neste caso um estresse é gerado pela cobrança excessiva, fuga de assuntos relacionados a metas; impaciência e nervosismo; agitação constante e ansiedade.

- **Depressão psicótica ou psicose depressiva** – É uma depressão muito perigosa, um sofrimento intenso e violentíssimo pode levar a pessoa a perder o controle da realidade e a pessoa ser levada até à morte, ou automutilação, autodestruição ou suicídio se não tratada. Ocorre quando uma pessoa tem depressão grave e sintomas psicóticos, como ter falsas crenças (delírios) e ouvir ou ver coisas perturbadoras que os outros não conseguem perceber também (alucinações ou até conhecido como psicose). Alucinações são quando você vê, ouve, cheira, degusta ou sente coisas que realmente não existem, ou não estão ali; Um exemplo comum é ouvir vozes ou ver pessoas que não estão presentes. Uma ilusão é uma crença íntima que é claramente falsa ou não faz sentido, porém, para quem está sofrendo essa psicose, todas essas coisas são muito reais e verdadeiras. Os sintomas psicóticos geralmente têm um "tema" depressivo, como delírios de culpa, pobreza ou doença, podendo também ter um conteúdo persecutório. Os primeiros sinais de psicose incluem desconfiar excessivamente de outros, isolamento social, emoções intensas e inapropriadas, problemas para pensar com clareza, redução da higiene pessoal e queda no desempenho no trabalho, na escola ou igreja. Muitos questionam se pode virar uma esquizofrenia – NÃO!
A depressão é um distúrbio de humor e a esquizofrenia é uma doença psicótica.

- **Transtorno depressivo induzido por substâncias (medicamentos)** – esta, está associada a ingestão, injeção ou inalação de uma substância (abuso de drogas, exposição a uma toxina ou uso de medicamentos), e incluem os sintomas de um transtorno depressivo que persistem além da duração esperada dos efeitos fisiológicos da intoxicação ou período de abstinência.
- **Depressão atípica** – A depressão atípica é caracterizada por episódios de crises melancólicas, nas quais o indivíduo demonstra muita instabilidade emocional e falta de esperança em relação à vida. Geralmente, há a negação quanto a necessidade de ajuda. Esse comportamento vem acompanhado de muita tristeza e de pensamentos de morte. O senso de inutilidade e o desinteresse pelas atividades que antes eram prazerosas também são notórios. Logo, se você conhece alguém próximo que apresenta esses sintomas fique atento. Além desses, o indivíduo também poderá apresentar: insônia; humor apático e instável; queixas de cansaço excessivo; uma ânsia por comer; falta de energia para a realização das atividades de rotina; Na verdade é uma depressão atípica: na depressão maior normalmente a maioria dos pacientes dormem muito pouco, já na depressão atípica o paciente dorme demais. Na depressão maior configura-se pela perda de apetite, na atípica é a compulsão por comida;

Qualquer um dos tipos de depressão podem ser: leve, moderada ou grave, a depender da intensidade dos sintomas.

São consideradas **depressões crônicas**: as que são por um longo período, mas numa intensidade menor.

São consideradas **depressões agudas**: aquelas que tem uma intensidade forte, porém mais curta duração.

Em geral, os sintomas de uma pessoa depressiva são: além do estado deprimido (sentir-se deprimido a maior parte do tempo, quase todos os dias) e da anedonia (interesse e prazer diminuídos para realizar a maioria das atividades), são sintomas de depressão:

- Distúrbio de sono (insônia ou sonolência excessiva diariamente, ou sono perturbado)
- Choro constante
- Ansiedade

- Alteração de apetite
- Alteração do peso (perda ou ganho de peso não intencional)
- Um não investimento em si mesmo, desinvestimento em si próprio; a pessoa se acha a mais chata, se acha a mais miserável das criaturas, a mais terrível, o mais desgraçado. Baixa autoestima
- Desanimo profundo
- Fadiga ou perda de energia constante
- Dor crônica
- Agitação ou letargia motora; problemas psicomotores (agitação ou apatia psicomotora)
- Sentimentos de inutilidade ou de culpa excessiva
- Dificuldade de concentração e de tomar decisões (habilidade diminuída para pensar ou concentrar-se)
- Pensamentos de suicídio ou morte e ideação suicida
- Alteração da libido

Além disso, condições “FÍSICAS” (por exemplo, problemas de tireoide, um tumor cerebral ou deficiência de vitaminas ou hormônios) podem imitar sintomas de depressão, por isso é importante descartar causas médicas gerais.

Alguns entre tantos sintomas de uma pessoa depressiva; inicialmente os sinais da depressão podem não ser reconhecidos. Mas sempre precisamos estar atentos sobre possíveis pensamentos a ideias suicidas ou de autodestruição.

Ai vem uma pergunta que está na mente de muitas pessoas: “Pode um servo de Deus entrar em depressão?” Pode um servo de Deus passar pela depressão? *Sim claro que pode!!!*

1º. Por uma questão de humanidade, você não deixou de ser, ser humano, é um problema sério no nosso meio, as pessoas pensarem que já estão no estado de santidade, esquecem que estão no processo de santificação, aqui estamos em um processo de santidade, enquanto você tiver aqui nesta terra você vai ter tribulações e adversidades. Santidade total só em Deus e só quando você estiver nos céus.

Se alguém te der um beliscão vai doer, você vai sentir, é uma reação humana, normal.

Muitos por pura falta de conhecimento, atribuem as doenças emocionais a satanás.

O cristão admite que uma pessoa que tem uma doença no fígado, ou Jesus cura, ou ele toma remédio ou se for grave ele precisa ser operado.

Assim também com uma doença no coração; ou Jesus cura, ou ele toma remédio ou se for grave ele vai ter que ser operado. Isso em qualquer órgão ou parte do corpo, seja membro ou ossos, aceitam profissionais de saúde.

Problemas nos dentes, aceitam ir ao dentista, nas vistas, procurar um oftalmologista e até usar óculos, mas quando é doença mental, muitos pensam ser demônio, ser espiritual, e não aceitam especialistas como terapeuta, psicólogo ou até psiquiatra.

Cada um de nós somos um espírito que possuímos uma alma e moramos num corpo. E a alma é a sede das vontades, pensamentos e emoções. Todos nós somos seres psicossomáticos, somos mente e corpo; parte matéria e parte espiritual!

Pensamentos ou intelecto, inteligência onde se tem o raciocínio.

Vontades ou volição, onde se tem a iniciativa, os desejos.

Emoções onde se tem os sentimentos, as sensações.

Veja as palavras de Jesus em **Mateus 5:44-45**

As coisas deste mundo terreno elas tanto acontecem ao nível do ser humano comum como daquele que serve a Deus.

2º. É evidente que o diabo que tem um ardil psicológico terrível ele percebe quando você está triste arrasado, decepcionado, e joga pesado, isso não significa que a origem de todas as depressões são possessão demoníaca!

O diabo sabe que se ele conseguir derrotar o seu psiquismo ele vai ter vitória na tua vida. Não deixe o diabo ter vantagem na tua vida, não deixe ele ter a última palavra. Lembre-se de Jesus sendo tentado, não deixe o diabo ter a última palavra. Diga para ele: “Olha diabo eu posso todas as coisas naquele que me fortalece, olha diabo, eu sei em

quem tenho crido e que Ele é poderoso para guardar o meu depósito até o dia final". Declare a Palavra; profetize a Palavra; Viva a Palavra.

Olha diabo, graças a Deus que me dá a vitória por nosso Senhor Jesus Cristo.

Um outro fator, em nível do povo de Deus é que as pessoas começam a agir exclusivamente dentro da deidade humana, é a deidade do homem, mas o homem não é nada.

O homem se acha senhor de tudo, se acha que tem solução para tudo, mas o homem não é nada.

Ele se julga capaz de tudo, resolve tudo e faz tudo e na hora que abate sobre ele um problema ele não tem equilíbrio emocional para suportar aquilo, e quando você faz isto você é um forte candidato a ter depressão na tua vida.

Quando Deus está fora das decisões da vida da pessoa, esta pessoa é um forte candidato a ser um depressivo.

Filipenses 4:6 *"Não estejais inquietos por coisa alguma, antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças."*, participe a Deus tudo que está acontecendo na tua vida, não tome decisão precipitada. Não fique com seus problemas, participe a Deus tudo, **1 Pedro 5:5-7** *"lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vos"*.

Por causa destes motivos uma questão de humanidade, satanás se aproveita deste momento e não quer deixar Deus agir, uma questão que você está deixando Deus de fora da sua vida, você é um forte candidato a entrar no túnel da tua depressão quando tiver um problema que você não consiga solucionar.

Como não deixar a depressão não te alcançar?

Como eu faço para a depressão não me derrotar?

Como eu faço para ela não fazer parte da minha vida?

Este estado de tristeza e de derrota, a gente pensa que é a pior pessoa do mundo, que tudo só dá errado para mim, que somos a pior criatura e parece que nunca vamos sair dessa fase.

Vamos ver agora dois homens na Bíblia que tinham tudo para serem pessoas deprimidas, os homens que tinham tudo para ser os mais chatos da Bíblia; as piores pessoas com os piores comportamentos, sendo os mais ranzinzas.

José no Egito

Um, se chama **José no Egito**, com 14 ou 15 anos, ele teve um sonho, e foi contar aos seus irmãos (a Bíblia não nos diz com que tom ele contou, se ingenuamente ou se ensoberbecendo-se, mas a Bíblia nos diz que os irmãos já não tinham um bom relacionamento com ele, ainda mais o invejaram. Ele relata o sonhos dos molhos: "Olha a gente estava amarrando os molhos no campo e vi quando um molho se levantou e onze molhos se dobravam a mim", e eu tive um outro sonho: "eu vi onze estrelas o sol e a lua e todos se encurvando à minha estrela"

Seus irmãos se iraram ainda mais e planejaram acabar com a vida dele, porém um dos irmãos disse: "Não, matar, não podemos, é sangue do nosso sangue; vamos vendê-lo, pelo menos levantamos uma verba com ele para nós".

O pai pede que José vá ver onde está seus irmãos e venha contar o que eles estão fazendo. A hora que eles o vê, dizem: Vamos matá-lo e vejamos o que será dos seus sonhos...

Lançaram ele numa cisterna, e da cisterna arrancaram suas roupas, e venderam como escravo nu a uma caravana de midianitas. Essa caravana de midianitas vendem ele para Potifar – chefe da guarda de Faraó.

Ele tem todas as evidências para cair em depressão: perdas, arrancado do convívio familiar, não teve a oportunidade de se despedir de seu pai; (ele não sabe qual história contaram para o seu pai), perdeu a comunhão com sua família de origem, pai, mãe, irmãos – mas Deus estava trabalhando para levá-lo à maturidade. De mimado, queridinho do papai, a um líder justo.

Um dos motivos é perda e outro motivo que leva a pessoa a depressão é **injustiça**.

Ele tem dois motivos para ser uma pessoa depressiva.

Ai ele vai para a casa de Potifar, era para ser o escravo mais nojento, mais irritado, mais chato, isolado no campo que não quer olhar para ninguém. Era para ser insuportável, ou então aquele cara amuado, encostado, não conversava com ninguém, mas diz a Bíblia que José foi tão bom, que Potifar colocou ele para tomar conta de tudo.

Abrindo um parêntese aqui: “Tem gente crente, que ganha salário e é ruim de serviço; contratado, remunerado, é pago para aquilo, ganha salário, fala mal do serviço, fala mal do patrão, fala mal de tudo, só arruma intriga no trabalho e nem é escravo, José era escravo, foi injustiçado, não ganha um centavo, e foi o melhor escravo que Potifar já teve.

Agora a mulher de Potifar, esta não valia um centavo, colocou o olho no garoto bonito, e começou a assediá-lo, e José correu dos desejos da mocidade, **2 Timóteo 2:22-26**. A Bíblia só manda a gente correr daquilo que é maior do que nós, “carne” – a Bíblia manda fugir. Você tem o poder de Jesus para enfrentar o diabo, agora a “carne”, a Bíblia manda fugir

1 Coríntios 6:18-20

Não vai encarar não, porque você vai se arreborder, a sua tendência humana é maior do que a sua vontade. Não vai encarar não, que vai se arreborder. (Não tente o tentador!)

Mateus 26:41 “*Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca*”. A Bíblia só manda você fugir de uma coisa que é maior do que você. Foge e ele fala: “não o meu Senhor não me deu você ele falou para cuidar de todos os bens dele, mas não a ti”.

Ai, ela pressiona o garoto, ele tentou fugir e ela agarrou a roupa do jovem.

As fases da vida de JOSÉ são marcadas pela troca de roupas:

1ª fase – seus irmãos arrancaram suas vestes e o venderam como escravo nu (perdas; injustiçado, vergonha).

2ª fase – suas roupas ficam nas mãos da esposa de Potifar e é preso nu (perdas; caluniado, difamado, vergonha).

3ª fase – troca de roupas para se apresentar diante de Faraó que o chama para interpretar os sonhos que o perturba.

Imagine ‘o chefe da guarda de Faraó’, chega do serviço e a esposa diz que ‘aquele escravo que ele tanto confiava, a assediou, e ela tem as vestes dele para dizer que tinha tirado sua roupa’.

Mais uma vez, perdeu tudo que tinha na casa de Potifar e foi para o calabouço, **2 perdas e 2 injustiças**.

Gênesis 37 em diante diz a Bíblia, e ai José foi para a prisão!

Mas José foi tão bom na prisão, ao invés de ser amuado, quieto, era para ser o pior prisioneiro, mas ele foi tão bom que o carcereiro colocou ele para tomar conta!

Ele fica esquecido na prisão, interpreta os sonhos do copeiro e do padeiro, em 3 dias se cumprem; ele pede que lembre-se dele, porém Deus fez o copeiro esquecer até Faraó ter um sonho, 2 anos depois; já se passaram mais de 13 anos que ele está injustiçado, esquecido – ele tinha tudo para ser depressivo. De repente, Faraó tem 2 sonhos, e o copeiro se lembra dele, mandam buscá-lo; o texto diz que ele faz a barba, apara o cabelo e TROCA DE VESTES!

Começa um tempo de honra, mas ele não vai visitar ou saber do pai, da família. Ele administra os 7 anos de fartura; inicia os 7 anos de escassez, fome, miséria, até que num dado momento, chegam os irmãos de José; ele trama toda situação para provar e sentir como os irmãos estão, até que se revela como José, e traz o pai e mais 70 pessoas de sua família para Gósen.

Até então, ele ainda tem marcas, frustrações, traumas e tristes lembranças. O nascimento dos 2 filhos ainda são tristes lembranças: Manassés e Efraim: Deus me fez esquecer do sofrimento da casa de meu pai, e o Senhor me fez prosperar na terra da minha adversidade. Porém quando ele se revela, ele revela sua identidade, há uma clemência dos irmãos pedindo perdão, e há uma liberação de perdão, e aí ele diz: HOJE SEI QUE FOI DEUS QUE FEZ TUDO ISSO PARA QUE EU ESTIVESSE NESSA POSIÇÃO E OS SONHOS SE CUMPRISSE (ali ele foi curado, restaurado, transformado).

Quando seus irmãos se ofereceram para ser escravo! Ele declara: “Porventura estou eu em lugar de Deus? Vós bem intentaste mal contra mim, mas o Senhor reverteu em bem como vocês veem hoje!”

O segredo de José não viver depressivo, primeiro foi uma boa paternidade na infância; o amor do pai na primeira infância; em segundo lugar porque ele sabia que Deus está no controle de tudo; com isso ele não travou nas injustiças, nas perdas, nas calúnias.

Paulo de Tarso

O outro homem que tinha tudo para ser depressivo foi Saulo de Tarso. Ele tem uma experiência incrível que todo mundo gostaria de ter: VER JESUS FACE A FACE, caiu diante do clarão, fica cego até o Senhor enviar Ananias para orar por ele. Ele se converte, é rejeitado pelos fariseus, pela família, só que também não foi aceito pelos 12 apóstolos do Cordeiro, e inicialmente pela igreja, se retira, sai de cena e fica anos estudando uma revelação; quando o Espírito Santo lhes explica tudo se cumpre o que Deus tinha dito a Ananias: “Vai porque ele tem se saber o quanto ele vai sofrer pelo meu nome”.

Um dia lá em Filipos, **Atos 16**, arrancaram sua roupa em praça pública, (sabe o que é um homem ficar nu em praça pública e pagar por uma coisa que não fez, tomar uma chicotadas nu), ele faz bem e o pessoal paga com mal, ele levanta um paraplégico, e o povo quer bater nele; injustiçado, rejeitado, perseguido, perdas e mais perdas: tinha tudo para ser depressivo. **Filipenses 3:13-14; Filipenses 4:8-14**.

O que não presta o que é do passado e não vai servir para me abençoar deixa para trás, fecho o ciclo!

Um outro segredo para não ser um homem depressivo é o verso 8 de Filipenses 4, encher-se da Palavra de Deus.

Não fique ocupando sua mente com coisas que não valem, com besteira, bobagem, frustrações, perdas, com coisas que não vão colaborar com o seu bom viver. Paulo ocupava a sua mente com coisas boas. Assim a depressão não vai tomar conta de você.

Outra coisa que você precisa fazer para a depressão não te alcançar, é que tem pessoas, que pensam que tem que dizer “amém para todo mundo”, a pessoa machuca e ela tem que engolir, fala de novo, a comida está podre, “mas eu tenho que engolir...” Você tem que aprender a dizer NÃO! Não é porque é crente que precisa aceitar todas as coisas e dizer sim para tudo.

Então eu tenho que botar para fora! Para não ficar com depressão eu tenho que saber quando falar, como falar, e quando não está satisfeito, se expressar!

A Bíblia tem parâmetro para tudo, **Efésios 4:26** nos diz, “*Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira*”. Se aconteceu alguma coisa com uma pessoa, vai até ela e diga o que você não gostou!

Em **Atos 15:39**, Paulo e Barnabé tiveram uma não pequena confusão. Barnabé, queria levar João Marcos, Paulo não queria levar Marcos porque Marcos já tinha dado problema na primeira viagem e retornado na metade da viagem.

Houve uma discussão violenta entre eles, não houve uma ofensa, Paulo não xingou Barnabé e nem Barnabé repreendeu Paulo, foi uma discussão de ideias e não de sentimentos, cada um expressou a sua ideia, e quem é estava com a razão? Os dois, Paulo o zeloso e Barnabé apóstolo da graça. Romperam por um tempo, amadureceram, cresceram e no final da vida Paulo vai pedir que lhe tragam João Marcos que lhe era muito útil.

Paulo resistiu a Pedro na cara porque era repreensivo, há pessoas que ficam acumulando coisas e depois isto vai estourar de alguma maneira, ou uma neurose (um mecanismo que você tem como válvula de escape) ou uma depressão.

A terceira maneira de você não deixar a depressão chegar é cumprir um mandamento da Bíblia. **Mateus 22:37**

Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo. Não é mais do que a si mesmo, isso pode levar à depressão; mas é ‘como a si mesmo’.

Se relacionamento é uma das coisas que leva a pessoa a depressão e se você tem o amor de Deus o ágape no teu coração, e prática o amor de Deus, é um santo remédio para você não ser depressivo.

Mais um motivo para depressão não te alcançar: produza o fruto do Espírito. **Gálatas 5:22**

Desde o dia em que você entregou a sua vida a Jesus você tem possibilidade de produzir o fruto do Espírito.

Paulo está preso e escreve uma carta para uma igreja em liberdade que estava cheia de problemas; a Igreja estava em guerra, e Paulo exorta, chama a atenção mesmo! Não podemos permitir marionete com o anjo da igreja, a igreja dos filipenses estava em guerra. Paulo não escreve uma carta se comiserando: “Amados irmãos que estão aí na igreja eu

estou preso, eu estou aqui preso na prisão e não é fácil estar aqui na prisão, orem por mim, por favor não é fácil estar aqui, não!!!”

Ele está preso e escreve para os que estão em liberdade: *Alegrai-vos no Senhor, alegrai-vos no Senhor, alegrai-vos no Senhor, alegrai-vos no Senhor, alegrai-vos no Senhor outra vez vos digo: Alegrai-vos no Senhor.*

No cárcere interior, apanharam em praça pública, chicoteados, sangrando, com frio, fome, vestes toda rasgada com Silas, quase nus, mas perto da meia noite oravam e cantavam de maneira que os outros presos os escutavam.

Se você tiver o fruto do espírito esta tristeza não vai dominar você, a alegria não vai deixar a depressão dominar você, porque você tem alegria no seu coração e você é mais do que vencedor, pois a “alegria do Senhor é a nossa força”.

Talvez você pergunte: Eu estou em depressão como é que eu venço isso? Ou como eu ajudo quem está passando pelo vale da depressão? Como é que eu saio deste túnel terrível que eu estou? Ou como ajudo a quem está neste túnel sair?

1º Há certos níveis de depressão que estão tão profundos que se Jesus não curar, você terá que ter uma terapia medicamentosa. Não é psicoterapia, é terapia medicamentosa, tem que ter remédio onde somente um profissional qualificado pode prescrever e/ou suspender.

Existem pessoas que estão em depressão profunda, entram em coma e morrem. Tem que cuidar, muitas pessoas têm morrido de depressão. Não tenha vergonha, nem medo de procurar um bom profissional, um psiquiatra porque psicólogo não pode receitar remédios, terapia medicamentosa; não negligencie o “alerta do painel”.

Jesus tem poder para curar toda e qualquer enfermidade, porém, Ele pode usar médicos para curar também. Depressão profunda, muitas vezes tem que procurar um médico, um terapeuta, ou você pode ser levado a morte.

2º. Se você está em depressão LANÇA ELA para o Senhor teu Deus. Lembra do Salmista nos Salmos 42.

Choro constante é sintoma de depressivo, isolamento, lamentação não resolve, tem que se tratar, tem que buscar ajuda.

“Porque estás abatida óh minha alma”, chama o teu Deus para cuidar de você nesta hora.

Salmos 46, “*Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na hora da angústia*”.

As nações se embraveceram, os reinos se moveram Ele levantou a sua voz e a terra se derreteu, o Senhor dos exércitos é o nosso refúgio.

Vinde e contemplai as obras do Senhor. Ele é o teu Deus, transfere para Ele,

Chama o teu Deus e clame a Ele, Ele tem poder de te tirar desta. Ele “é o teu Deus aquietar a tua alma”.

3º. Você quer vencer a depressão? Se ela chegar você quer botar ela para correr? O que é uma psicoterapia?

A maior psicoterapia do mundo, você procura um psicólogo ele de um lado e você do outro, você começa a falar e o terapeuta aqui vai formular uma hipótese aqui, e esta hipótese pode ser confirmada ou negada, e quando você começa a falar você expressa sentimentos, e quando você fala, já está acontecendo um processo de cura, por que você está colocando para fora, na multidão das suas palavras vai acontecer uma coisa que muitos terapeutas chamam de um “ato falho”. Onde a pessoa solta alguma coisa em que estava recalçada no seu consciente, só que tem um detalhe, na multidão das suas palavras você faz um “ato falho” você solta alguma coisa, um gatilho, que estava recalçada no paciente, só que tem um detalhe, o terapeuta é um ser humano e ele pode maquiagem, o terapeuta não é onisciente e nem onipotente, ele pode se enganar, não por que ele deseja, e ele pode errar, mas são hipóteses; não é porque um terapeuta não acertou na primeira que terapia não seja eficaz.

A maior psicoterapia do mundo é:

Coloca os dois joelhos no chão e começa a falar com Deus, através da verbalização você começa a colocar para fora, só que tem um detalhe, o Psicólogo dos psicólogos não formula a hipótese, porque Ele é Onisciente e Onipotente, não tem probabilidade de erros, você fala com Deus, você extravasa tudo que você está sentindo, conta tudo que está te perturbando, extravasa tudo, sem hipocrisia, sem medir as palavras, conta para Ele, mas tem que falar tudo mesmo, e Deus que conhece o profundo do ser vai dar a receita certa e a solução certa porque Ele é Onipotente, Ele é Onisciente, e Ele é o Jeová Raphá, Ele vai curar você e Ele vai te arrancar deste túnel escuro que é a depressão; ore, fale com Deus, Deus não fez o homem para andar de cabeça baixa, Deus não te fez para ser um derrotado, mas andar em vida abundante, ter paz, ser feliz, derrote a depressão em o Nome de Jesus.

Deus te fez para ter vida abundante, Deus te fez para você ter paz, e ter alegria, derrote a depressão em Nome de Jesus.

COMO TRATAR: hoje em dia há uma variedade de opções de tratamento. Em primeiro lugar, procure fazer uma atividade física, uma caminhada no parque; um passeio, uma viagem; podendo incluir a psicoterapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapia eletroconvulsiva (ECT) e tratamentos naturais. Caso haja necessidade de medicamentos é o profissional capacitado que vai prescrever, não se automedique e nem suspenda o uso de medicação por conta própria. O plano de tratamento será diferente para cada pessoa, dependendo das necessidades individuais e classificação entre depressão leve, moderada ou grave.

Muitas pessoas que estão passando pelo 'vale da depressão' se sentem envergonhadas ou tem medo, insegurança, vergonha de buscar ajuda terapêutica. O preconceito, as crenças limitantes, a vergonha, o medo, a desinformação, a falta de programas educativos preventivos, a falta de conhecimento sobre a realidade do problema, tudo isso completa e agrava o quadro.

O Ministério da Saúde reconhece o agravamento da situação, em especial, pelo aumento no número de doenças psicossomáticas e suicídios.

Praticamente 20% dos brasileiros têm, teve ou terá algum distúrbio emocional, como ansiedade, depressão ou síndrome do pânico.

No trabalho o problema é grande, agravado por jornadas de trabalho exaustivas, cobranças incabíveis e metas inalcançáveis, ainda mais pós pandemia, onde muitos ofícios passaram para home office, porém, muitas empresas aumentaram os serviços e diminuíram o salário e para a pessoa ter o mesmo salário ela tem que se desgastar o dobro!

Conscientização

A maioria das pessoas não sabem ou confundem os sintomas de doenças mentais.

Conscientizar as pessoas sobre o problema e as formas preventivas para evitá-lo é o melhor caminho.

A medicina preventiva é melhor do que a doença, do que o problema. Muitas das doenças têm melhor prognóstico quando detectadas precocemente. Ao aderir ao rastreio preventivo, é possível identificar lesões e doenças, realizar tratamentos na fase inicial (antes que a condição deixe sequelas) e detectar um fator de risco, que permite a correção para evitar o aparecimento da doença. O principal benefício de investir em medicina preventiva é a melhoria na qualidade de vida das pessoas. As ações de prevenção trazem diversos reflexos positivos nas condições gerais de saúde do indivíduo, seja ele saudável ou portador de alguma doença. Do ponto de vista dos serviços de saúde, as ações de medicina preventiva podem ser divididas em três fases: primária, secundária e terciária. Contudo, dentro dessas fases, é possível identificar cinco diferentes níveis de prevenção, de acordo com o tipo e o objetivo destas ações.

1º nível: promoção da saúde

O primeiro dos níveis de prevenção engloba as ações destinadas a manter o bem-estar geral de uma população, sem visar a nenhuma doença em particular. São ações destinadas a manter a qualidade de vida de indivíduos, famílias e comunidades de modo a evitar o desenvolvimento de diversos processos patogênicos.

Exemplos: educação alimentar, incentivo à prática de atividades físicas, campanhas contra o uso de álcool e tabaco, etc.

2º nível: proteção específica

Este nível também se refere a ações que incidem no período pré-patogênico, antes da instalação da doença. A diferença é que elas são dirigidas ao combate de uma enfermidade específica ou um grupo de doenças em particular. Exemplos: vacinação, exame pré-natal, quimioprofilaxia, eliminação de focos de vetores de doenças, fluoretação da água, adoção de medidas ergonômicas e ginástica laboral no ambiente de trabalho, etc.

3º nível: diagnóstico e tratamento precoce

As ações neste nível têm como objetivo detectar o mais rapidamente possível processos patogênicos já instalados, antes do aparecimento de sintomas. Dessa forma, é possível adotar medidas protetoras antes mesmo de um agravamento em curso cruzar o horizonte clínico.

Embora o período pré-patogênico seja o melhor momento para a prevenção, o fato é que ações de prevenção primária geralmente demandam investimentos caros e retornos de longo prazo. Sendo assim, o terceiro e o quarto níveis de prevenção (que fazem parte da prevenção secundária) ganham um caráter estratégico, pois permitem focar em locais e pessoas mais suscetíveis.

Exemplos: exames periódicos de saúde (checkups), rastreamentos (screenings) para doenças infectocontagiosas, autoexame, intervenções médicas ou cirúrgicas precoces.

4º nível: limitação do dano

Este nível de prevenção envolve as medidas aplicadas nos casos em que o processo de adoecimento já está plenamente instalado. Apesar de terem menor impacto na população em geral, as ações neste nível são extremamente relevantes por limitar a extensão das lesões e retardar o aparecimento de complicações.

Dependendo do caso, o objetivo de tais ações deve ser a cura total ou com poucas sequelas, bem como a redução de complicações clínicas por meio de suportes terapêuticos nos casos de condições crônicas (como hipertensão, diabetes e certos distúrbios mentais) ou crônicas (como a AIDS e algumas doenças autoimunes).

Exemplos: grupos de apoio a pacientes crônicos, telemonitoramento, acesso facilitado a serviços de saúde, tratamento médico ou cirúrgico adequados, hospitalização em função das necessidades.

5º nível: reabilitação

O último dos níveis de prevenção se enquadra na fase terciária, com ações que buscam desenvolver o potencial residual do organismo após ser afetado pela doença. O objetivo é contribuir para que o indivíduo aprenda a conviver com sua condição de saúde e consiga levar uma vida útil e produtiva.

Exemplos: acompanhamento de complicações em pacientes diabéticos, reabilitação pós-infarto ou acidente vascular cerebral, terapia ocupacional, treinamento do deficiente, próteses e órteses.

Se não tratada corretamente, as doenças mentais agravam o estado de saúde mental e físico. A mudança desse cenário exige engajamento social. Os serviços de saúde precisam esclarecer a população sobre os cuidados preventivos, já que não o fazem aumenta a responsabilidade da Igreja que funciona como “Comunidade Terapêutica”; precisamos conscientizar, prevenir para que um grau relativamente ‘leve’, não evolua para “GRAVE”.

Cuidar do preconceito com o tema é o primeiro passo.

O segundo é identificar e tratar sintomas como:

- Tristeza e preocupações excessivas;
- Cansaço sem motivo aparente; Fadiga crônica;
- Perda do prazer por atividades que antes gostava;
- Desleixo com a aparência e higiene pessoal;
- Desmotivação pelo trabalho;
- Alterações de humor ou alucinações.

Dados sobre a depressão e ansiedade

Especialistas da USP apontam que o Brasil está entre os países que mais apresentam pessoas ansiosas (63%) e depressivas (59%). A Irlanda ocupa a segunda colocação com 61% da população apresentando ansiedade e 57% depressão.

Esse quadro se agravou ainda mais entre 2020 e 2021 devido à pandemia de coronavírus. Em muitos períodos o afastamento social imposto por quarentena e lockdown privou a população do convívio social e do trabalho.

O estudo da Universidade foi realizado em 11 países. Confinadas em casa, as pessoas que ficaram desempregadas foram as mais afetadas, apresentando sintomas de depressão e de ansiedade.

No mundo a depressão afeta mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades. Juntas, depressão e ansiedade custam US\$ 1 trilhão para a economia mundial, de acordo com levantamento da OMS.

Depressão é a causa número um de incapacidade, podendo levar ao suicídio. Todos os anos, mais de 800 mil pessoas com idades entre 15 e 29 anos, se matam.

A doença afeta mais mulheres do que homens e pode gerar sérios problemas de saúde física.

Pessoas depressivas têm problemas no trabalho, em casa, na escola e principalmente na Igreja.

Tratamentos com multiprofissionais ou atividades físicas podem ajudar na recuperação.

Questionário DASS-21 sobre saúde mental

O questionário usado para distinguir a depressão, ansiedade e o estresse é o **DASS-21**, desenvolvido pelo PhD Peter Lovibond.

A avaliação permite medir a gravidade dos sintomas do paciente, mas também um modo de acompanhar e medir a resposta do paciente ao tratamento psicológico.

Seu objetivo é mensurar a intensidade das sensações e comportamentos dos transtornos mentais experimentados nos últimos sete dias

Como funciona o teste DASS-21?

Desenvolvido em 1995, o teste DASS-21 é uma importante ferramenta que **ajuda as pessoas a identificarem o seu estado emocional**. Por meio de 21 questões, o teste mede o humor, a ansiedade, o estresse e até a depressão.

São questionamentos sobre reações ou sintomas que a pessoa vivencia, decorrente de algumas situações cotidianas.

Cada pergunta é classificada na escala Likert de quatro pontos de frequência que vão de zero a três.

Sendo zero, que não se aplica de maneira alguma e três se aplica muito ou o tempo todo. Eles servem para ressaltar os estados emocionais. O resultado pode indicar se é preciso acompanhamento médico.

Porém o teste não substitui uma avaliação psicológica e nem vale como diagnóstico. Se prestar atenção, o ideal é que a pessoa procure atendimento psicológico o quanto antes.

O teste é de domínio público e está disponível na internet por meio de vários sites especializados em saúde mental. Ele serve de alerta para que a pessoa possa procurar ajuda, se auto avaliar e promover mudanças em seu estilo de vida.

Estudos apontam que entre 10 e 19 anos existe uma prevalência maior de transtornos mentais, sendo o principal fator agravante as incertezas dessa fase da vida.

Como prevenir os transtornos?

Independente do tipo de problema que possamos enfrentar na vida, **prevenir os transtornos** mentais é sempre possível. O equilíbrio físico e mental pode partir de ações simples no dia a dia, seja em casa, no lazer ou no trabalho.

Mantener uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos regulares, dormir bem, pode ser o ponto de partida na prevenção de doenças. Vamos ver outras sugestões que podem ajudar a prevenir transtornos mentais.

– Mantenha o equilíbrio emocional partindo de quatro passos: não seja impulsivo; seja flexível; não foque somente no problema, busque soluções e acima de tudo, respeite seus limites;

– Sempre fale o que pensa ou sente;

– Não acumule tristezas e angústias;

– Mantenha a respiração estável, mesmo em situações de estresse;

– Ame a vida e mantenha o foco no presente.

Moisés

A vida de Moisés é uma vida de superação e resiliência – ele é gerado num período em que Faraó faz um decreto que todos os machos das hebreias tem que ser mortos, sacrificados no Nilo. Imagine a pressão, tensão, preocupação e insegurança que Joquebede gera ele. Os soldados à porta toda hora. Como se esconde uma criança recém nascida?

Quando Jezabel ficou sabendo do ocorrido ameaçou a Elias, e pediu para ele se matar até o dia seguinte senão ela o faria.

ELIAS ENTRA NUMA DEPRESSÃO! Foge para caverna, chora, se revolta e a causa da depressão de ELIAS não são perdas, não é enfermidade, não é luto – o motivo que levou Elias a essa depressão FOI UM PROBLEMA QUE POR ELE NÃO QUERER PECAR CONTRA DEUS E QUEBRAR UM PRINCÍPIO DE AUTORIDADE DE SE LEVANTAR CONTRA A RAINHA ELE PREFERIU A MORTE.

Esse é um dos motivos da depressão: coisas que fogem a nossa esfera. Motivos, situações que não tem o que fazer, que não podemos fazer nada.

Eles estão na dispensação da lei – “OLHO POR OLHO E DENTE POR DENTE”, dentro da lei, ele poderia matar todos que estavam na área revelacional, mas não de governo. Ele não podia matar ‘RAINHA’, só falsos profetas, encantadores, bruxos, feiticeiros, etc. Ele foge pelo sentimento de impotência. Mas vamos analisar como Deus trata esse tipo de depressão: **1 Reis 18:22-19:21**.

Jonas

A tradição nos informa que o pai de Jonas, o profeta Amitai (**2 Reis 14:25**) já tinha ido para Nínive e tinha sido rejeitado, e morto em Nínive. Segundo Flávio Josefo, e a história, acredita-se que Nínive tenha torturado ao profeta Amitai, arrancado sua pele e por fim, colocado fogo nele em praça pública, e quando a notícia chega aos ouvidos de Jonas, foi exatamente o momento em que o Espírito do Senhor disse para JONAS: Agora é você que vai para Nínive. Vá para a cidade de Nínive e clama contra ela, porque a sua malícia subiu até mim! **Jonas 1:2**.

Não podemos nos esquecer que eles estão na ‘dispensação da lei – olho por olho, dente por dente’ – “eles mataram meu pai, eles têm que morrer, eu não vou pregar lá, meu pai já foi...”

O motivo da depressão de Jonas são momentos que Deus nos manda fazer alguma coisa, e não queremos; queremos desobedecê-IO.

Há muitas pessoas hoje em dia caindo em depressão porque sabem que é errado o que querem fazer, sabe que é ou estão em pecado, e não querem se posicionar então entram no vale profundo da depressão – esse tipo de depressão só se supera no arrependimento, na confissão de pecados e deixando Cristo libertar.

Se realmente essa história (QUE NÃO ESTÁ NA BÍBLIA) e a tradição estiver correta, precisamos fazer uma releitura de Jonas, porque na cultura ninivita, eles eram politeístas e um dos deuses era Dagon (metade homem e metade peixe – a sereia masculina), e segundo a crença deles, o deus Dagon de tempos em tempos enviaria um mensageiro que saiu da ‘boca de um peixe’. Então a mensagem de Jonas é que Deus entrou na cultura de Nínive para alcançar aquela geração, e foi exatamente isso que Jesus quis dizer quando falou: Geração incrédula me pedem um sinal, mas não será dado outro sinal senão do profeta Jonas. **Mateus 16:1-4; 12:38-41**.

DEPRESSÃO E SUICÍDIO

Extraído na íntegra do livro: O PASTOR COMO CONSELHEIRO/Paul Hoff – cap. 15 pg. 255-270

O salmista não foi a única pessoa que disse: “Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas em mim?” **Salmo 42:5**.

Grandes homens de Deus como Moisés (**Números 11:10-18**), Davi (pecado Bateseba, criança morre; **Salmo 51**); Elias (**1 Reis 19**), Jonas (querer fugir da presença de Deus) e até o valente João Batista (**Mateus 11:1-3**) passaram pelo “pântano do desânimo” no caminho da Nova Jerusalém. Todos nós, sem exceção, às vezes nos sentimos deprimidos em maior ou menor grau. Felizmente, para a maioria das pessoas, os períodos de depressão duram pouco tempo. Há pessoas, porém, que os experimentam de maneira crônica. Ele afeta seriamente a saúde, e em casos extremos pode levar ao suicídio.

Pode ser estranho que muitas pessoas não façam diferença entre a depressão e a infelicidade passageira. Esta é provocada em grande parte por circunstâncias adversas, mas a pessoa não perde sua perspectiva nem a esperança, e pode continuar agindo normalmente. Em contrapartida, a depressão afeta a disposição inteira da pessoa, determinando

como ela vê a si mesma, suas circunstâncias e as demais pessoas. A pessoa deprimida tem um conceito pessimista da vida; parece-lhe que tudo é cinzento ou negro. “Torna-se vulnerável àquilo que a ameaça, e até as frustrações insignificantes podem aumentar seus sentimentos depressivos”. Pensa que tudo o que fizer sairá mal, e sente-se incompetente, inadequada e indigna de amor; rejeita-se a si mesma; afunda-se na apatia. Diz dentro de si: “A vida é um vale de lágrimas; não vale a pena viver”.

Mesmo que a depressão seja um inimigo terrível para muitas pessoas, essas pessoas não devem considerar-se suas vítimas obrigatórias. O famoso estadista e liberador dos negros nos Estados Unidos, Abraão Lincoln, disse: “A maioria das pessoas será feliz na medida em que o decidir sê-lo”. Lincoln era uma pessoa propensa à depressão, e sofreu muitas decepções. Em um determinado ponto de sua vida, ele pensou no suicídio como saída, mas preferiu superar sua depressão e ser feliz. Conseguiu a paz interior e a felicidade durante os últimos anos de sua vida.

O pastor evangélico deve ter a mesma confiança que Abraão Lincoln tinha, e desta forma ajudar as pessoas deprimidas a saírem do ‘poço do desespero’. Normalmente a interferência do conselheiro pode impedir que tais indivíduos tirem sua própria vida. Para ajudá-los, porém, é preciso adquirir antes um claro entendimento da natureza da depressão, e saber como ela pode ser vencida.

1. **Sintomas da depressão:** Os sintomas típicos da depressão, desde a depressão moderada até a mais forte, são fáceis de ser reconhecidos. São as seguintes:
 - a. **Perda de apetite e a conseqüente perda de peso em um período relativamente breve** (alguns indivíduos deprimidos, porém, comem excessivamente e engordam)
 - b. **Uma destacada mudança nos hábitos de dormir.** Alguns deprimidos dormem demasiadamente e acordam cansados, mas a maioria sofre de insônia. Quando começam a dormir de noite, logo despertam nas primeiras horas da madrugada, e não conseguem voltar a dormir. Sempre se sentem cansados física e emocionalmente. Há diminuição da rapidez do pensamento e da fala.
 - c. **Sentimentos de culpa e indignidade.** Muitos deprimidos censuram duramente a si mesmos e sentem-se culpados, quando na verdade não têm culpa. Outros censuram o próximo, ou afundam no sentimento de autocompaixão. O indivíduo costuma julgar-se pecador e indigno; acredita que merece castigo por suas faltas e por não ter alcançado suas metas. Exagera suas deficiências e ignora suas virtudes; pode angustiar-se por algum desatino que cometeu há alguns anos. Se é crente, tende a forçar o sentido da Palavra de Deus, fixando-se nos versículos que ensinam a condenação, e ignorando as promessas da graça e do perdão. Pensa que nem Deus nem os homens lhe querem bem. Acredita que é uma nulidade e não serve para nada.
 - d. **A apatia, o desengano e a atitude do “não me importa”.** O deprimido normalmente descuida-se de sua aparência. O homem se preocupa menos com sua aparência física, e a mulher passa a demorar menos em se arrumar. Perdem o interesse pelo trabalho, pelas atividades diárias e até por sua recreação favorita. Geralmente cessa o impulso sexual.
 - e. **Concentração em si mesmo.** O deprimido tende a perder o afeto para com os demais membros de sua família, e a isolar-se, evitando o companheirismo com eles e com as demais pessoas.
 - f. **Tristeza profunda e constante.** O abatimento está tão enraizado em seu coração, que passa a se refletir em seu rosto. O deprimido não reage positivamente ao bom humor dos outros e até sente-se irritado diante da alegria deles. Normalmente chora, e é capaz de acessos de ira por coisas insignificantes.
 - g. **Desesperança.** Em regra geral, o desenganado sente-se incapaz de solucionar sua situação, e é incapaz de vislumbrar uma saída. No caso de forte depressão, sua tristeza torna-se aguda dia após dia, a menos que alguém consiga animá-lo a ter esperança. Não está em condições de tomar decisões importantes, tais como mudar de trabalho, renunciar a uma posição ou separar-se de seu cônjuge.
 - h. **Doenças físicas variadas:** tonturas, palpitações cardíacas, dificuldades respiratórias, pressão no peito, acidez estomacal, e sensação de estreitamento no esôfago.

De vez em quando a depressão se manifesta em transtornos psicóticos caracterizados por períodos alternados de exaltação e depressão. Nos períodos de exaltação, o indivíduo torna-se loquaz, entusiasta e hiperativo; em seguida cai em uma depressão tão profunda, que normalmente sente desejo de suicidar-se. Tais reações são denominadas “reações maníaco-depressivas”. Em regra geral, o pastor não é capaz de ajudar tais pessoas. Os tratamentos incluem o emprego de medicamentos, terapia, choque elétrico e psicoterapia.

2. **Causas da depressão:** Ainda que não se saiba ao certo todas as causas da depressão, algumas são bem conhecidas. Às vezes a depressão ocorre como reação a uma enfermidade prolongada, um esgotamento físico ou emocional, a perda de um ser querido, a ruptura de um romance, a rejeição por parte de pessoas queridas, ou a separação matrimonial. Entre todas as experiências traumáticas que as pessoas enfrentam na vida, parece que a pior é a perda do companheiro da vida causada pela morte, especialmente se o casal é de idade avançada.

Em muitos casos, o sobrevivente não se adapta à perda, cai em profunda depressão, e pouco tempo depois morre. Em muitos casos a depressão aparece como resposta a alguma tensão ambiental que a pessoa não pôde dominar. Então ela tem a sensação de estar perdida, de ser incapaz de remediar aquela situação insuportável. Há fatores físicos que resultam em depressão. Os estudos sobre a matéria indicam que há pessoas propensas por natureza à depressão; todos os membros de certas famílias tendem a sofrer a mesma emoção. Provavelmente a tendência é genética. Parece também que às vezes as mudanças bioquímicas que ocorrem no corpo funcionam como fatores “depressivo provocadores”. Essas mudanças, por exemplo, podem ser do metabolismo, das glândulas e do sistema nervoso.

Normalmente as mulheres sofrem de crise depressiva pouco depois de darem à luz um filho, ou no período da menopausa, e necessitam da compreensão e atenção especial de seus maridos. A anemia, em regra geral, vem acompanhada de depressão.

Algumas pessoas empregam a depressão como “um chamado de auxílio” (uma amostra de que estão indefesas, uma súplica por afeto e segurança, ou um pedido de ajuda para conseguir um objeto perdido). Às vezes a pessoa deprimida usa sua depressão para manipular outras pessoas. Seu estado chama a atenção, é uma desculpa para evitar a responsabilidade, e um meio de atrair compaixão sobre si. De um modo especial, algumas mulheres recorrem a este estratagema.

Segundo os psicólogos evangélicos Frank Minirth e Paul Meier, as raízes da maioria dos casos de depressão são a ira e a hostilidade acumuladas contra a própria pessoa, e os rancores guardados no coração. Algumas pessoas têm medo de expressar sua ira e a reprimem. Porém, a ira reprimida pode dirigir-se exageradamente a si mesma, e sente-se culpada e indigna. É a reação em cadeia que leva à depressão.

Em outros casos, a pessoa guarda rancor contra os indivíduos que a ofenderam. Os cientistas descobriram que a ira acumulada tende a esgotar forças vitais no cérebro (neurotransmissores que flutuam nas sinapses entre duas células dos nervos), e isto tem como consequência a depressão.

É interessante que a maioria das pessoas deprimidas pela ira não se considera iracunda. O primeiro passo para ajudar tais pessoas é fazê-las reconhecer que a depressão que as afeta não é espontânea, e sim resultado de fatores ambientais presentes na infância do indivíduo.

A falta de auto-estima é um dos maiores fatores que produzem depressão. Já observamos também em capítulos anteriores que o complexo de inferioridade, em regra geral, é originado na infância. A falta da mãe ou sua atitude de descuido, rejeições, as excessivas exigências paternas, ou exigências demasiadas rígidas normalmente desenvolvem na pessoa um conceito muito deficiente do seu próprio valor. Ela se sente culpada, indigna e insegura.

Uma forma de complexo de inferioridade é manifestada no perfeccionista, ou seja, a pessoa torna-se demasiado consciente, dirigente e industriosa, que nunca aprova a si mesma. Há indivíduos que trabalham esforçadamente durante longas horas, mas sentem-se culpados quando dedicam a si mesmos algumas horas de descanso ou recreação; trabalham compulsivamente. Em regra geral, conseguem muito, mas nunca estão plenamente satisfeitos com suas realizações. Tim La Haye conta-nos um exemplo: seu filho executou seu primeiro solo ao piano durante um culto. Tocou magnificamente, e depois seu pai o abraçou e o felicitou por uma excelente atuação. A criança sequer esboçou um sorriso. “Não, não foi assim”, respondeu ele. “Eu errei em uma nota”. Muitas pessoas que conseguem grandes coisas, caem nesta categoria: médicos, advogados, cientistas e ministros cristãos.

Normalmente os perfeccionistas são açoitados por sentimentos de culpa. Lutam com uma gigantesca consciência que os amedronta sem misericórdia, pois não conseguem viver de acordo com as normas que fixaram para si mesmos. Seus fracassos os prejudicam mais que a outros. Alguns tornam-se obcecados pelos seus próprios defeitos. Muitas vezes se desiludem desmedidamente diante dos insignificantes fracassos que cometem. Suas frustrações não têm relação com seus fracassos, e parece que eles se esquecem que todo

mundo, em alguma ocasião, deixa de estar à altura de suas expectativas para consigo mesmo, para com a sociedade e para com Deus. Rejeitam-se a si mesmos. Tais pessoas são propensas a sentir-se deprimidas.

Em contrapartida, existem pessoas que estão deprimidas porque se sentem culpadas, e de fato, o são. Em tais caso a única cura é enfrentar o pecado, confessá-lo e reconciliar-se com Deus e com o seu próximo. Alguns pastores-conselheiros experimentados levam a sério o que o aconselhado diz acerca de seus sentimentos de culpa; só atribuem tais sentimentos a um culpa fictícia quando não encontram qualquer prova de que esses sentimentos têm o seu fundamento em uma má conduta. O pecado costuma produzir um círculo vicioso: a pessoa que peca sente-se culpada e em seguida deprimida, e assim torna a pecar para aliviar a depressão.

A solidão é ao mesmo tempo a causa e a consequência da depressão. Todos os seres humanos necessitam de amigos íntimos com os quais possam partilhar sua vida. Alguns indivíduos, porém, temem ser rejeitados se tentarem estabelecer amizades íntimas; não confiam nas demais pessoas e se distanciam emocionalmente. Outros tentam compensar sua falta de amizade íntima com algumas pessoas fazendo muitos amigos, mas em um plano superficial. Isto não preenche o vazio do seu coração.

Muitas pessoas solitárias projetam os seus sentimentos sobre outras, e imaginam que não são elas que não querem estabelecer amizades íntimas, e sim as demais. Desta forma passam a alimentar hostilidade e ressentimento para com o próximo. O sentimento de infelicidade de muitas pessoas também é proveniente do vazio de Deus que elas sentem no íntimo. Falta-lhes um relacionamento pessoal com o Criador: guardam rancores contra Deus por acharem que Deus as privou de algo ou de alguém que lhes era precioso.

As pessoas que necessitam de um propósito na vida podem de repente vir a sofrer de depressão se descobrirem que não têm mais barreiras a superar. O psiquiatra Víctor Frankl passou vários anos em um campo de concentração nazista. Observou que havia prisioneiros que não encontravam mais nenhum sentido na vida, não viam razão alguma para viver, nem tinham mais fé no futuro. Esses eram os que cediam às influências degeneradoras do campo, e abandonavam a luta pela vida. Em contraste, as pessoas que ainda viam algum sentido para viver, que apreciavam a beleza da natureza, que queriam ajudar os outros e que acreditavam que haviam algum propósito no sofrimento, eram as que mantinham certa estabilidade psicológica, apesar dos sofrimentos.

Muitas mulheres sofrem de depressão ao chegarem aos 45 anos. Já não são atrativas fisicamente como antes, seus filhos deixaram a casa para estabelecer suas próprias famílias, e elas se sentem quase solitárias. Parece-lhes que perderam o propósito de viver; já que não são úteis, sucumbem à depressão.

Todos nós temos observado os velhos que mantêm uma fé inabalável no Senhor, que têm um vivo interesse no bem-estar dos demais, e continuam ativos visitando os enfermos e intercedendo perante Deus pelas demais pessoas. Não há como a depressão se instalar dentro deles.

Observa-se que com frequência as pessoas deprimidas sentem compaixão de si mesmas. Em vez de resistirem à tentação de se autocompadecerem, cedem e caem na autocomiseração. Se são crentes, ignoraram a expressão do salmista dirigida à sua alma abatida: “Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas em mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, meu Salvador e meu Deus”. **Salmo 42:5**. Conta-se que em certa ocasião Martinho Lutero ficou muito deprimido e recusou-se a ser encorajado. Sua esposa vestiu-se de luto. Ao vê-la assim, o reformador lhe perguntou: “Quem morreu?” “Deus”, respondeu-lhe Catarina. Ele percebeu imediatamente quão absurdo estava sendo sua atitude, e o seu estado de ânimo entusiasta e otimista voltou outra vez.

3. **Aconselhamento de pessoas deprimidas:** Os deprimidos necessitam de apoio e de ajuda. Muitos deles se isolam e rejeitam os amigos, quando mais necessitam deles. Normalmente os familiares dos deprimidos, ignorantes da natureza do estado dele, perdem a paciência. Por isso, quando o deprimido mais necessita da compreensão e do amor dos demais, sente-se ferido pelas críticas e pela falta de amor, e isso complica ainda mais o seu quadro. Não obstante, quando ele mergulha em si mesmo, teme ficar sozinho. Não se entende a si mesmo e se prejudica.

É um grande erro pensar ser possível animar o deprimido mostrando-se jovial com ele. O autor dos Provérbios observou acertadamente: “O que entoa canções junto ao coração aflito é como aquele que se despe num dia de frio, e como vinagre sobre salitre”. **(25:20)**. A pessoa que se torna muito alegre e brincalhona, somente irrita o deprimido. Tampouco convém criticá-lo por estar deprimido; ele necessita do máximo de compreensão. O pastor deve escutar com paciência o que o deprimido diz, mas não convém condoer-se dele. Não há dúvida de que a compaixão e a compreensão são apropriadas, mas os deprimidos já tiveram excessiva comiseração

deles mesmos. Se o conselheiro demonstrar pena, estará aumentando a autocompaixão da pessoa, e tenderá a levá-la a afundar mais na depressão. Centralizará sua atenção em seu sofrimento, em vez de buscar uma solução.

O segundo passo para ajudar o deprimido é apontar o que está ocorrendo realmente com ele. É preciso que o aconselhado compreenda os fatores pelos quais ele está sofrendo a depressão. Em seguida, o pastor pode ajudá-lo a descobrir uma solução e executá-la.

Frequentemente é necessário aconselhar os membros da família do deprimido. Todo mundo, em certa medida depende do conceito que seus parentes chegados têm dele; normalmente a pessoa avalia-se a si mesma conforme a maneira como a tratam. Por exemplo, uma bonita moça de 17 anos que estava muito deprimida, dizia: “Sou uma aluna de capacidade mediana, mas não sei o que posso fazer da minha vida. Não sinto-me atrativa. Mas o que mais me incomoda é a maneira como minha mãe me trata. Ela diz sempre que sou gorda e estúpida. Quando choro, pergunta-me porque eu fiquei nervosa. Algumas vezes fico irada com ela, e ela me trata como se eu a tivesse ofendido mortalmente. Ela arma uma grande confusão. Acusa-me de ser mal-agraçada por tudo o que me deu. Meu pai nunca me defende nem defende a si mesmo. É uma pessoa calada e tímida”.

É óbvio que a mãe dessa moça é uma mulher ciumenta e dominante, e age assim motivada inconscientemente pela inveja da juventude e dos atrativos de sua filha, pelo desejo de mantê-la dependente dela e de distrair a atenção de suas próprias faltas. A raiz da depressão da jovem se encontra na atitude da mãe.

Vemos no relato de Elias, quando ele estava debaixo do arbusto, um modelo de como orientar o deprimido (**1 Reis 19**). O profeta desiludido desejava morrer. Como Jeová curou o desânimo do seu servo?

- (1) Providenciou o que ele necessitava fisicamente. Depois de um tremendo estímulo espiritual recebido no monte Carmelo, e dos 25 quilômetros que ele percorreu no caminho até Jezreel, era natural que um abatimento físico e emocional se apoderasse dele. Deus sabia que o estado de ânimo de Elias se devia em parte a sua situação. Por isso o deixou dormir e em seguida lhe enviou um anjo com comida. Não o censurou nem o obrigou a tomar uma decisão. Alguns deprimidos necessitam, mais do que qualquer outra coisa, **descansar e recuperar suas forças e sua saúde**. Não estão em condições de tomar uma decisão importante.
- (2) Jeová esclareceu a visão do profeta sobre sua situação, o que desfez seus pensamentos negativos. Primeiro, fez com que ele trouxesse à luz seus sentimentos e deste modo deu-lhe oportunidade de ver-se a si mesmo. No poço do desânimo, falando em sentido figurado, o Senhor formulou lhe perguntas perscrutadoras. “O que fazes aqui, Elias?” Da mesma maneira, o deprimido deve fazer um inventário de sua situação. Por que estou no poço do desânimo? O que penso? O que eu estou fazendo para sair da depressão?

A resposta de Elias revela que ele estava com pena de si mesmo. O profeta se queixou que apesar de todo o seu fervor por Deus, ele se encontrava sozinho, esquecido, exilado de seu país. Parecia que o Reino de Deus estava por se acabar, que só ele era fiel, e que sua situação era insuportável. Talvez ele se sentisse também irado pelo fato de Deus não ter intervindo decisivamente para castigar o fraco rei e sua malvada esposa.

Deus fez com que Elias soubesse que realmente ele não era o único que sofria perseguição e que permanecia fiel. Elias não estava sozinho, nem a verdade e a fé morreriam com ele. Tinham ficado sete mil fiéis que não haviam dobrado o joelho perante Baal. Deus ainda estava vivo e seu reino continuaria.

O deprimido normalmente pensa que seu caso é único, e que ele é o mais desgraçado de todos os mortais. Ele acha que sua situação necessita de uma solução urgente. Mas é necessário ele saber que não virá sobre ele nenhuma prova que não seja comum ao homem, que suas circunstâncias não são tão ruins como lhe parecem, e que Deus é fiel. Ele não permitirá que a pessoa seja tentada mais do que possa resistir. Deus lhe dará uma saída, e se não lhe der, lhe proporcionará graça para suportar.

- (3) O Senhor fez com que Elias desviasse os olhos de si mesmo e deu-lhe trabalho para fazer. Um dos melhores remédios para a excessiva preocupação consigo mesmo é parar e se preocupar com as necessidades dos demais. Se a pessoa se ocupa com uma atividade de valor, ou envolve-se em um passatempo, sentir-se-á mais satisfeita e contente. Mas às vezes é difícil levar o deprimido a se ocupar de algo interessante. Ele prefere sentar-se e ficar remoendo seus próprios problemas.

(4) Deus fez com que Elias soubesse que a situação não estava sendo controlada por Jezabel, e sim por Deus. Ele encarregou Elias de ungir os novos monarcas de Damasco e de Israel. A casa de Acabe seria exterminada. É importante que o deprimido saiba que Deus domina o destino do homem. Ele não está sendo vítima das circunstâncias da vida. “Tudo posso em Cristo, que me fortalece”. O conselheiro pode dar alguns conselhos ao deprimido, adaptando-os, certamente, à sua situação particular. Os psicólogos Minirth e Meier sugerem o seguinte:

- a) **Fale a si mesmo de maneira positiva.** O deprimido tem a tendência de se autocriticar e manter-se rancoroso contra si mesmo. Mas ele deve lutar contra tal atitude e pensar positivamente. A moça cujo namorado Jorge desfez o compromisso, pode falar a si mesma desta forma: “Ai de mim! Jorge arruinou o meu futuro. Ele é a única pessoa a quem eu posso amar, mas ele simplesmente me desprezou. Como é possível que alguém possa ser tão cruel? Acho que é porque eu não sou linda. Eu deveria ter sido mais atenta e mais amável para com ele. Porém, agora é tarde...” Seria melhor ela pensar assim: “Estou sofrendo muito por ter sido tratada assim, mas é melhor que Jorge rompa o nosso compromisso agora, e não se case comigo, do que se casar e em seguida descobrir que não me ama. Além do mais, existem muitos outros jovens, e certamente algum se interessará por mim. Além do mais, a Bíblia diz: ‘Todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus’. O Senhor tem outro jovem para mim”.
Um famoso estadista era maníaco-depressivo, mas exercitava magnificamente o autodomínio. Em meio a momentos da mais profunda depressão, ele costumava dizer a si mesmo: “Isto também passará”. O deprimido não vê as coisas com clareza porque tudo lhe parece sem remédio, e exagera a dimensão dos males. Portanto, deve resistir à tentação de tomar decisões que depois poderão lhe prejudicar. Deve aconselhar-se a si mesmo: “Amanhã as coisas me parecerão menos ameaçantes e mais encorajadoras”.
- b) **Compreenda seus sentimentos, mais dê ênfase à sua conduta.** O indivíduo nem sempre é guiado por seus sentimentos, mas na maioria dos casos seus sentimentos surgem normalmente da forma como ele se comporta. Se ele se conduz mal, sentir-se-á mal, e vice e versa. Se ele decidir que quer bem ao seu cônjuge e o tratar com afeto, logo sentirá amor por ele.
Não devemos permitir que nossas emoções dominem nossa conduta. Deus perguntou a Caim sobre sua ira: “Por que te iraste? E porque descaiu o teu semblante? Se procederes bem, não serás aceito? E se não procederes bem, o pecado jaz à porta, e sobre ti será o teu desejo, mas sobre ele deves dominar”. **Gênesis 4:6-7**. Se Caim deixasse de lado o seu ódio, superaria esse sentimento e andaria de nariz erguido e sereno. A dona-de-casa não diz: “Não estou com vontade de me levantar esta manhã, e por isso não me levantarei”. Ela se levanta, apesar dos seus sentimentos e prepara o café da manhã.
- c) **Trace um plano para vencer a depressão.** Não basta dizer que a pessoa deve mudar sua atitude. Ela deve preparar uma lista de soluções optativas, escolher uma e colocá-la em prática. Se não der resultado, escolha a segunda e esforce-se para executá-la.
- d) **Faça novas amizades.** Muitos deprimidos não têm nenhum amigo com o qual possam falar. Um amigo verdadeiro pode compreendê-lo, incentivá-lo e ajudá-lo a ver seus problemas a partir de uma perspectiva objetiva. Deve reconhecer o seu medo de ser rejeitado e superar a tendência de isolamento dos demais.
- e) **O perfeccionista deve perceber que todo mundo às vezes comete erros.** Deve aprender a perdoar-se e ser mais tolerante consigo mesmo. A oração atribuída a Reinhold Niebuhr lhe é apropriada: “Senhor, dá-me serenidade para aceitar o que eu não posso mudar, para mudar as coisas que eu posso, e a sabedoria necessária para entender a diferença”.
- f) **Ter cuidado quando olhar para dentro de si mesmo e fazer um exame de autoconsciência.** As pessoas deprimidas tendem a julgar-se a si mesmas excessivamente.
- g) **Cuidado com o emprego da depressão para manipular as outras pessoas, e com o emprego dela como alívio da ira acumulada.** O deprimido deve aprender a expressar suas emoções de uma maneira que não prejudique aos outros. Muitos indivíduos são demasiado passivos e sofrem o abuso de outros sem lhes dar nenhuma resposta. Em seguida, a ira dessas pessoas se acumula e se transforma em depressão. Seria melhor que essas pessoas expressassem sua cólera

moderadamente, do que comportarem-se de maneira passiva. Mais vale reagir do que reprimir. Em contrapartida, é importantíssimo aprender a perdoar e a não guardar rancor.

- h) **Deve melhorar o conceito de si mesmo.** Como? Primeiro, a pessoa deve aproximar-se de Cristo e sentir sua aceitação e amor. Cada crente é filho de Deus e tem um lugar único no seu maravilhoso plano. Em seguida, é conveniente melhorar o seu relacionamento com os demais. Finalmente deve estabelecer metas dentro do seu alcance e esforçar-se para cumpri-las.
- i) **Ore diariamente e sature sua mente com a Palavra de Deus.** O crente não luta contra o sangue e a carne, e sim contra os principados e potestades das trevas. Satanás emprega a depressão para torná-lo inútil. São verídicas as palavras do hino: “Doce oração, doce oração, doce oração, que ânimo e que gozo dás à alma”. O escritor inspirado conta que Davi em sua hora mais negra “fortaleceu-se em Jeová seu Deus quando clamou”. **1 Samuel 30:6**

Às vezes a depressão de um indivíduo é tão profunda e crônica, que o interesse e o apoio do conselheiro, dos parentes e dos amigos não podem curá-lo. Pode ser que o deprimido esteja a ponto de suicidar-se ou de sofrer um transtorno psicológico. Convém complementar o apoio emocional com medicamentos antidepressivos, com terapia de choque elétrico ou com uma rápida hospitalização. Porém, alguns médicos desaconselham o choque elétrico, porque esse processo leva normalmente o paciente a uma perda parcial da memória. Já com medicamentos, o resultado terapêutico é obtido em um tempo relativamente breve.

4. **Suicídio** – Algumas pessoas acham a vida tão desanimadora, que a única saída que elas veem é suicidar-se. A investigação científica proporciona luz sobre o que Menninger denomina de “o último paradoxo da vida”. As mulheres são mais inclinadas ao suicídio, porém três vezes mais homens que mulheres que o tentam, conseguem realizá-lo. É que os homens tendem a empregar métodos mais violentos e mortíferos que as mulheres, e são menos inclinados a usar o suicídio como um meio para manipular os outros.

As pessoas que têm mais de 45 anos de idade e são profissionais, são mais propensas a se matarem do que as de idade inferior e de classe humilde. Um fator importante que predispõe ao suicídio é o isolamento social: os divorciados formam um grupo maior, e em seguida vêm os viúvos e os solteiros. Essas pessoas sofrem de solidão, sentem-se inferiores ou não queridos. Muitos suicídios ocorrem depois do falecimento de um ser amado, como um cônjuge, especialmente se o casal havia desfrutado de um feliz e longo casamento. Uns 35% se suicidam durante um transtorno emocional, como uma grande depressão. Outros fatores precipitantes são a prolongada enfermidade, a queda da posição ou valorização pessoal, sentimento de culpa, intensa hostilidade voltada contra a própria pessoa, e o despeito, ou seja, o desejo de vingar-se fazendo com que outras pessoas se sintam culpadas.

O indivíduo que perdeu uma posição importante ou sofreu uma humilhação muito penosa pode experimentar fortes sentimentos de indignidade, futilidade, culpa e hostilidade. Inconscientemente, parece-lhe que o suicídio seria uma boa maneira de expressar sua ira contra a sociedade, e ao mesmo tempo de castigar-se a si mesmo contra o fracasso.

Nem todos os indivíduos que tentam suicidar-se, desejam tirar a própria vida. Às vezes a pessoa só pensa em assustar alguém, mas tirará a própria vida por acidente, caso ninguém apareça a tempo para levá-la ao hospital. O gesto suicida pode ser um pedido de auxílio ou a intenção de impressionar os outros. A maioria dos indivíduos que pensa em acabar consigo mesmo, fala disso antes de tentá-lo. As estatísticas demonstram que oito em cada dez pessoas que tentaram o suicídio deram sinais antecipadamente. Mesmo que somente 90% dos que falam de suicídio realmente o tentam, vale a pena levar a sério esses sinais.

O suicídio é um pecado, um ato egoísta e terrível condenado por Deus. A tragédia do suicídio é o fato de os indivíduos o tentarem quando não são capazes de ver claramente sua real situação; não se suicidariam se compreendessem a natureza verdadeira das circunstâncias, e percebessem que o seu problema é passageiro e solucionável. Com frequência os pacientes que tentarem sem êxito matar-se, e que se recuperaram no hospital, mostraram-se incapazes de compreender por que desejavam tirar a própria vida.

O suicídio faz estragos nos parentes sobreviventes e entre os amigos. Os filhos ou cônjuges dos suicidas sentem vergonha e, com frequência, culpam a si mesmos. Os filhos dos suicidas também são mais propensos a seguir o exemplo do pai ou da mãe, e correm o risco de tirar a própria vida. Se o suicida era um pastor ou um líder religioso, pode destruir quase todo o trabalho que ele realizou durante seu ministério, e também é possível que provoque escândalo para a causa de Cristo.

5. **Aconselhamento de pessoas com ideias suicidas:** O conselheiro que se aproxima dos membros de sua congregação, às vezes observa em alguns deles sintomas de depressão profunda, ou de impulsos suicidas. É frequente os amigos mais chegados da pessoa ou membros de sua família não darem muita importância aos sinais que o suicida em potencial apresenta. Costumam comentar, com medo: “Você está louco! Que saída mais estúpida! Por favor, não fale mais nisto”. Tais palavras somente o distanciam ainda mais das pessoas. Quando ele não recebe encorajamento de desistir da ideia, e as pessoas com quem fala somente expressam medo, o seu desespero aumenta. O que ele necessita é de compreensão e de uma atitude positiva por parte de seus amigos e parentes próximos.

O primeiro passo para se orientar uma pessoa é escutá-la com atenção. É contraproducente tentar animá-la antes que ela tenha conseguido descarregar todos os seus sentimentos. Alguém disse: “as emoções suicidas tapam os ouvidos do indivíduo”. O conselheiro pode ajudar a pessoa a falar acerca de seus problemas, fazendo o seguinte comentário: “as coisas lhe parecem muito difíceis e penosas”, ou: “compreendo que você esteja se sentindo tão desesperado”.

Se a pessoa chorar, gritar raivosamente ou tornar-se hostil a ponto de criticar o pastor, conselheiro, é conveniente permitir que ela extravase seus sentimentos. Em hipótese alguma deve-se discutir com ela. É aconselhável que o conselheiro lhe assegure: “Não é pecado ter esses sentimentos, mas muita coisa vai depender do que você vai fazer com esses sentimentos”. Não obstante, o conselheiro não deve condoer-se dessa pessoa, nem manifestar preocupação. É importantíssimo que ele permaneça sereno, tranquilo, confiante e firme.

Às vezes é necessário perguntar ao aconselhado se ele já pensou em suicídio. Algumas pessoas mudam de assunto porque têm vergonha de confessar tais pensamentos. O conselheiro perguntará também acerca do seu motivo para pensar em suicidar-se. Depois de expressar seus sentimentos, o indivíduo estará preparado para receber palavras de encorajamento.

O conselheiro pode comentar que muitas pessoas têm impulsos suicidas. Expressará sua confiança no fato de existir uma solução para o problema do deprimido (mesmo que nesse ponto não seja necessário apresentar uma solução). Evitará criticá-lo, pois o suicida em potencial é muito suscetível e se distanciará em seguida se não sentir que é aceito incondicionalmente. O conselheiro averiguará os meios pelos quais a pessoa pensa em tirar a vida, e dará aviso à família a fim de que esses meios sejam colocados longe do alcance da pessoa.

Se o aconselhado se sentir indigno, convém perguntar-lhe indiretamente acerca de seus êxitos ou fracassos, sobre as coisas que lhe dão satisfação, e desta forma levá-lo a pensar positivamente. O indivíduo deve entender que ele tem um papel muito importante na vida de outras pessoas. “O que aconteceria se você fosse retirado repentinamente deste mundo?” O conselheiro deve ajudá-lo a ver que ele tem um propósito para viver, e não é tão inútil como pensa. É fundamental que a pessoa recupere sua auto-estima.

Em seguida, o suicida em potencial deve ver que há soluções para os seus problemas. Possivelmente o conselheiro poderá ajudá-lo levando-o a se lembrar como ele enfrentou outras situações similares, e em seguida aplicar o método à sua crise atual. Às vezes é útil distinguir entre o desejo de morrer e o desejo de aliviar a pressão e os fatores que a provocam. Muitas pessoas não querem morrer, mas também não querem continuar sofrendo as tensões de seu problema, depressão ou sentimentos de culpa e indignidade. Acima de tudo, o pastor deve encorajar a pessoa a crer nas promessas divinas, e orar com ela.

Em casos de forte desejo de suicidar-se, é aconselhável enviar o aconselhado a um hospital, onde ele poderá receber antidepressivos e tratamentos. Provavelmente ele não estará muito de acordo com esse último caso, mas depois de se recuperar, sentir-se-á muito agradecido. Certamente continuará buscando a ajuda do conselheiro para encontrar uma solução definitiva para sua situação.

O suicida em potencial necessita obter o apoio e a ajuda tanto de seu conselheiro como das pessoas próximas a ele durante um longo tempo. Não convém deixá-lo sozinho, pois a tentação de se autodestruir se apresenta mais forte quando a pessoa não está acompanhada. Convém que o conselheiro assessore os membros de sua família. Muitas pessoas que pensam na autodestruição necessitam de afeto, atenção e de carinho em seu lar.

Se uma pessoa consumir o suicídio, é fundamental que o conselheiro fale imediatamente com os membros da família. Em regra geral, eles se sentem culpados e às vezes até irados com o falecido. O conselheiro deve dar-lhes a oportunidade de expressar seus sentimentos. Também convém pedir a ajudar de alguns membros da igreja para apoiar a família nesse momento de angústia, sem julgamento, acusação ou condenação.

O conselheiro dará os passos necessários para que a igreja continue aceitando incondicionalmente os membros da família do suicida, e pare que seus membros não se isolem da igreja nem da sociedade. A família necessitará da compreensão e do apoio do pastor, dos irmãos em Cristo durante um longo período.

Suicídio

O principal ponto que o conselheiro nunca pode negligenciar é que um quadro depressivo não é culpa da pessoa, do paciente; não é corpo mole, ou frescura, é uma limitação real onde o corpo não corresponde com a intenção da pessoa. Depressão é uma doença, e não uma tristeza ou fraqueza.

Ao contrário do que muitos pensam, quem comete o suicídio, ou quem apenas pensa sobre isso, de fato não quer tirar a vida ou simplesmente desistiu de viver; o suicídio, é apenas uma tentativa de acabar com a dor que a pessoa está sentindo por dentro, e nunca pode ser considerado como um ato de fraqueza.

Quando uma pessoa pensa em suicídio, é sinal de um quadro depressivo grave, e sinal de que essa pessoa precisa de apoio psicológico o quanto antes, e principalmente apoio familiar.

A perda brusca e inesperada de um ente querido não é fácil, esse é considerado um “luto complicado”. Nossa próxima matéria será: “TERAPIA DE LUTO” onde vamos abordar melhor como tratar, porém, para concluir esta matéria vamos falar do grau intenso e grave da depressão que leva a pessoa ao suicídio.

Há uma dor inenarrável para um ente querido que perdeu um ente querido para o suicídio, é uma gama de emoções e reações inexplicáveis.

A pessoa se sente ferida, traída, abalada, confusa diante de uma realidade muito difícil e obscura: “porque ele (a) fez isso?”

A reação inicial é de choque e descrença, a primeira fase – a negação – “isso não pode ser verdade, isso não está acontecendo comigo, isso deve ser um pesadelo”.

Depois, tenta processar o que aconteceu: Como compreender e aceitar o suicídio de alguém próximo?

É possível encontrar esperança nas consequências de uma escolha tão desesperada?

A grande verdade é que o ente querido que está passando por essa dor dilacerante está passando por uma tempestade de emoções e sentimentos. Em primeiro lugar há um vazio e uma tristeza profunda pela perda, um sentimento de solidão extremamente difícil. Porém o suicídio adiciona muitas outras reações dolorosas além do coração partido que qualquer perda, qualquer morte de um ente querido traz. É comum esta pessoa ter as seguintes emoções:

- **Confusão e desorientação** – o suicídio não é algo simples e fácil de se compreender. Aceitar, nunca vai, esquecer jamais!
- **Raiva e traição** – o suicídio fere as outras pessoas, então é natural experimentar um sentimento de raiva e uma sensação de ter sido traído.
- **Culpa e responsabilidade** – é normal se perguntar: “Será que eu poderia ter feito algo?”, “E se...”? “Por que eu não percebi?”
- **Medo de mais alguém fazer a mesma coisa** – o suicídio de um ente querido próximo desperta o questionamento será que alguém mais vai fazer a mesma coisa, ou até, ter o medo da própria pessoa que está sendo atendida se matar também, a pessoa fica insegura e receosa de correr o risco de ter comportamentos suicidas, ou um filho, ou os pais (e não é anormal, infelizmente acontece também).

Todas essas e outras perguntas são perguntas sem respostas, vamos viver sempre nas conjecturas.

Todas as pessoas que sofrem os impactos do suicídio lutam com perguntas como “Por quê? Por que isso aconteceu? Por que tinha que acabar assim? Por que isso não pôde ser impedido? (são perguntas que nunca teremos respostas, porque quem teria que responder não está mais aqui e não volta mais). Um livro excelente para obter ajuda quanto a pensamentos e comportamentos suicidas é “EU QUERO MORRER: Substituindo pensamentos suicidas por esperança” Editora Fiel – David Powlison – da Série Aconselhamento (os boxes – pequenos livros que temos apresentado na livraria).

Não há solução rápida e nem uma fórmula mágica para tirar a dor de quem foi vítima de um suicídio familiar, tem que ter muita paciência, tem dias que a pessoa está bem, tem dias que está chorosa, tem dias que vai estar com raiva – e tem que se ter paciência, muito amor e graça para deixar a pessoa repetir a mesma história inúmeras vezes; fazer as mesmas perguntas inúmeras vezes – faz parte do processo.

Deus, na Sua Palavra, não nos oferece chaves ou respostas prontas. Ele nos dá algo muito melhor – em resposta à sua tristeza, emoções e perguntas sem resposta, Deus lhe dá a Si mesmo!

Edith Schaeffer uma vez usou uma metáfora de um tapete para falar sobre as dificuldades da vida. Ela mostrou que a parte de cima do tapete possui belos desenhos costurados; mas a parte de baixo possui muitos nós e fios enroscados. O suicídio da pessoa que você ama é uma daquelas partes com nós e fios enroscados debaixo de seu tapete. Não importa por quanto tempo o observe, você não poderá entendê-lo. Essa é uma das experiências doloridas e obscuras da vida, na qual você deve saber que as promessas e a presença do Seu Deus e Salvador são reais. Em meio a essa escuridão, Deus lhe chama para viver uma vida em que a fé e o amor ainda resplandecem – só Deus para amenizar a dor e curar tal ferida.

Um dia você enxergará a parte de cima do tapete ao invés de apenas o emaranhado. Parte de sua beleza será o modo como você aprenderá a conhecer Deus e a amar outras pessoas ao passar por experiências tão difíceis. Não vamos ter resposta, e a Bíblia nos diz que “as coisas encobertas pertencem ao Senhor, e as reveladas pertencem a nós”.

Deuteronômio 29:29

Mas é possível a pessoa habilitar a alegria novamente e voltar a sorrir; a pessoa vai ter que reaprender a viver, ressignificar a vida, os sonhos, os projetos, os alvos; enquanto luta com um coração partido, seguir em frente. Somente um profundo relacionamento com Deus é que trará paz, mesmo não tendo as perguntas respondidas.

Você nunca terá uma resposta que venha a unir todos os pontos e formar o desenho final. Você nunca se sentirá confortável quanto a isso. Você nunca irá “superar” o ocorrido de forma que isso não o machuque ou incomode mais. Você terá que conviver com o senso contínuo de “Eu não entendo! Eu não aceito”. Depois de toda a luta para entender o que houve; depois de todo o sofrimento doentio quanto ao motivo do ocorrido; depois de toda a raiva quanto à traição, num nível mais profundo, você deve conseguir dizer: “Eu não entendo essa situação e preciso deixá-la com o Senhor, meu Deus e meu Rei”.

A fé se aperfeiçoa na fraqueza. **2 Coríntios 12:9-10; Joel 3:9-10; Jeremias 17:7-8**

Deus não está alheio à realidade que levou alguém ao suicídio, nem está alheio à sua luta com a tristeza e dor. É exatamente em meio a essas duras realidades que a sua fé em Deus vai se aperfeiçoando. Nenhuma “varinha mágica” pode fazer com que a memória do suicídio dessa pessoa querida não doa. Você deve lembrar várias vezes que o Deus eterno está com você, e que ele é maior que a morte. Ele promete que um dia não haverá mais morte, e que toda tristeza, choro e dor chegarão ao fim. Apocalipse 21:4

Quando alguém amado comete suicídio, o conselho que essa realidade transmite é que a forma de lidar com obstáculos e decepções é o isolamento. O suicídio é um ato feito em solidão que nos leva a total isolamento e desolação. Você precisa encarar a realidade obscura do suicídio, mas não ficar preso a todas as suas reações negativas. Você precisa resistir a esse conselho se apegando a Deus, conectando-se com outras pessoas, confiando na misericórdia de Deus e vivendo de uma maneira frutífera. Mergulhe no Corpo de Cristo, esteja rodeado de pessoas, ajude ao próximo que isso vai produzir cura – Romanos 8:32-39

Ao lermos o Evangelho Segundo Lucas, vemos uma biografia bem incomum de Jesus. Lucas não fala muito de pessoas famosas, inteligentes e de sucesso. Ele põe seu foco em pessoas pequenas, que não têm poder, enlutadas, ignoradas e negligenciadas. Jesus se importa por esses, Ele se importa por você!

Jesus sempre tratou a cada um com muito amor, ternura e sabedoria. Em poucas palavras Ele consolou, ensinou, discipulou e curou.

Conecte-se com pessoas: “gente precisa de gente”, não tente lidar com isso no isolamento, longe de sua comunidade, muito pelo contrário é hora de mergulhar no Corpo de Cristo. Junte-se a outros que também foram afetados pelo suicídio. Conversem uns com os outros sobre essas pessoas queridas, não evite falar sobre o suicídio, ou sobre o ente querido. O juntar-se para chorarem uns com os outros e lembrarem o ocorrido é terapêutico.

A tragédia do suicídio não precisa acabar com os relacionamentos, a família precisa se unir ainda mais para amparar um ao outro. Esses relacionamentos sempre irão lembrá-lo da “cadeira vazia”. A pessoa não está mais entre nós mas nunca será esquecida, então permita-se ser feliz novamente, permita-se habilitar a alegria no Senhor que é a nossa força.

Uma pergunta que todos fazem, ou não tem coragem de fazer, mas é a incógnita que fica: **ESSA PESSOA FOI PARA O INFERNO?** Essa é uma pergunta que não teremos uma resposta porque a Bíblia não fala absolutamente nada de suicídio, o que podemos dizer com toda certeza é que o suicídio é errado, é um autoassassinato, e isso é pecado. Mas é importante lembrar que ele não é um pecado imperdoável.

Nós não lemos corações, nós não sabemos se Deus deu segundos para ele se arrepender, (se a pessoa foi como o ladrão da cruz, nos últimos minutos de vida: “Senhor, lembra-se de mim quando entrar no Teu Reino” – e o Senhor respondeu: Hoje mesmo estarás comigo no paraíso).

Nós não conhecemos a história completa e Deus não nos colocou como juízes na Terra, mas o Sangue de Jesus é suficiente para perdoar pecados que ainda vamos cometer, porém isso não é respaldo para as pessoas saírem se matando, porque não temos nada com clareza na Bíblia.

Não temos conhecimento do diálogo final da pessoa com Deus. Se a pessoa tinha Jesus como Senhor e Salvador, tinha fé em Cristo Jesus, Deus conhece os corações, e só Ele sabe a pressão, a agonia, e o estado psíquico, emocional, o estresse que a pessoa estava passando.

Segundo o autor David Powlison, ele declara: “Se a pessoa que você amava tinha fé em Cristo, mesmo que o último ato dela na terra tenha sido errado, isso não significa que ela não pode ser perdoada. Deus conhece os corações – nós não; e ele que é tanto justo como misericordioso, dá a decisão final sobre céu e inferno”.

Entendemos a posição e respeitamos a posição de cada teólogo, porém, não somos juízes! Que é errado, isso está claro; mas uma posição de um teólogo não podemos afirmar: **FOI PARA O CÉU!** Ou **FOI PARA O INFERNO!**

Não podemos nem definir que “os suicidas não vão para o inferno”, porque senão um monte de cristãos vão se matar – e ao homem não foi dado o direito de tirar a vida de ninguém, nem a sua própria. Mas não é por isso que vamos julgar: “foi para o inferno”. A grande verdade é, só Deus para saber, porém, há uma chance de ter sido salvo – SIM, nosso Deus é cheio de misericórdia e Seu amor é imensurável; mas nossa posição como conselheiro é **FOCAR NO QUE ESTÁ VIVO**, socorrer e ajudar a amenizar a dor dos que estão vivos, e não julgar; confie na misericórdia do Senhor!

É natural as coisas perderem seu brilho, a comida perder o sabor, ter dias que não dá vontade de levantar da cama, mas precisa reagir, precisa se fortalecer no Senhor, porém temos que respeitar o relógio das nossas emoções: Há tempo de chorar e tempo de deixar de chorar. Reagir, fazer as coisas reafirmando que a vida continua apesar do que aconteceu.

Ao viver a comunhão com Deus e com os irmãos, aos poucos vai se restabelecendo o padrão normal de vida, enxergando que essa triste experiência vai te capacitar para amar mais intensamente a outras pessoas recebendo conforto e consolo do Espírito Santo de Deus – **2 Coríntios 1:1-6**

Deus vai usar aquilo pelo qual você está passando agora para lhe dar sabedoria e ternura enquanto você vai ao encontro de outras pessoas que estão sofrendo, e você pode fazer da sua dor, o seu chamado! O consolo de Deus fluirá através de você para que possa consolar outros em suas tribulações, ajudando a outras pessoas a não deixarem a depressão chegar a tal ponto.

Eu quero morrer substituindo pensamentos suicidas por esperança

Muitas pessoas diante de problemas e pressões da vida, não veem outra saída senão tirar a própria vida, porque chegaram ao ponto de achar que a vida não vale a pena.

Chega a uma fase que a pessoa perde toda esperança e não consegue ver qualquer solução para os próprios problemas.

Quando esse sentimento assola a alma, a pessoa insiste em pensar que é um fardo para as outras pessoas, acreditando que todos vão ficar melhor sem a presença dela. Esse é um pensamento tragicamente errado.

Àqueles que ficam para trás não ficarão aliviados, pelo contrário, serão deixados com fardos terríveis e questionamentos intermináveis que vão ter que se acostumar de não encontrar as respostas, pois a pessoa não está mais aqui!

O suicídio é um ato egoísta. Ele acaba com relacionamentos e não deixa qualquer esperança de reconciliação. Aqueles que a pessoa deixa para trás sentem um vazio muito profundo.

O suicídio pensa que a melhor maneira de lidar com a culpa, o fracasso, a decepção e a dificuldade é tirando a própria vida. Pensamentos suicidas são cheios de falsidades, mentiras e enganos. A pessoa tem que levar o desespero até aos pés da cruz e clamar pela misericórdia do Senhor! Não ser orgulhoso achando que não precisa de ajuda, de socorro, reconhecer que precisa de gente, pessoas ao redor, amigos, conselheiros que possa abrir o coração e confessar os pensamentos ruins que está tendo.

TODO DESESPERO, ANGÚSTIA, TODA FALTA DE ESPERANÇA, AGONIA, TEM QUE SER LEVADO A DEUS EM ORAÇÃO.

Davi clamou a Deus em desespero e o Senhor lhe ouviu. **Salmo 86 (7, 13)**. Assim como Davi muitos se sentem nas “profundezas, em cordéis da morte, angústias do inferno”. **Jeremias 29:13; Salmos 116:3-7;**

A vida é feita de fases, e as tribulações da vida muitas vezes nos faz lutar contra um sofrimento físico, um relacionamento fracassado, vergonha, culpa, condenação e derrotas. Um sonho que foi frustrado, porém o suicídio não é a solução. Todo sentimento suicida possui um motivo, uma causa.

Talvez a morte de uma pessoa próxima, ou uma doença crônica, a própria dor, depressão pós-parto, um divórcio complicado, pobreza, preconceito, bullying, dívidas, injustiças, falência, etc, levando a um esgotamento psíquico e culminando a falta de esperança. **Salmos 31:9-10, 19-24.**

Já em muitas pessoas os sentimentos e pensamentos suicidas estão relacionados às próprias falhas, pecados e consequências. Talvez a pessoa se sinta tão cheia de culpa e vergonha que prefere por fim na própria vida do que reconhecer o pecado, arrepender-se e confessar ao Senhor, superar a vergonha e seguir em frente.

Muitos personagens bíblicos deram passos seriamente errados e se arrependeram, ressignificaram e continuaram a jornada. Foi assim com Adão, Abraão, Jacó, e próprio salmista Davi e muitos outros. Uns mentiram, outros enganaram, cometeram adultério e até programaram a morte de um inocente. **Salmo 32:3-4.**

A experiência de falha e culpa de Davi vem em parte de Deus e em parte de sua própria consciência. Mas por que esse salmo também é cheio de alegria, ao invés de apenas desespero e vergonha? É por causa daquilo que Deus fez para Davi em meio ao seu pesadelo de culpa. A alegria de Davi vem do perdão que Deus lhe concedeu e de sua promessa de guiá-lo. **Salmos 31:1-2,8.**

Deus nunca omitiu, escondeu as falhas de personagens bíblicos que são grandes modelos de fé, superação e resiliência, como por exemplo o grande rei Davi, uma pessoa que com todas as suas conquistas, estava vivendo uma fase de falhas pessoais terríveis, **Provérbios 24:16.**

Todo aquele que confessa o seu pecado alcança misericórdia. Deus é Àquele que perdoa. Davi descreve o que ele sentiu e experimentou depois que expos e confessou o seu pecado; então o salmista conclui o salmo dizendo: **Salmo 32:10-11.** A vitalidade de Davi tinha desaparecido e ele sentia-se sem esperança e sem vida. **Salmo 32:5-7.** Ele sabe que pedir ajuda o leva à presença de Deus, onde ele ficará livre do problema.

Muitas pessoas entram no vale da depressão quando são demitidas, injustiçadas ou teve um rompimento do planejamento e as metas foram todas frustradas. Se a pessoa organizou sua vida toda em torno de algo que acreditava ser a estabilidade ou a fonte de renda da vida, com certeza ficará apavorada e com a sensação de vazio, mas é possível ressignificar e rever todos os alvos e metas e voltar a jornada. Quando aquilo pelo qual você viveu lhe é tirado, você tem a sensação de estar morrendo. A vida fica sem sentido, vazia! O salmista mostra que todas as esperanças que tinham eram fúteis. **Salmos 33:16-17.**

As coisas em que as pessoas confiam são aquelas sobre as quais se constrói a vida, sua identidade, suas metas e seu sucesso.

Muitos sonham e planejam com o suicídio porque pensam que essa é a forma de fazer os outros sofrerem. Uma pessoa que foi tremendamente ferida ou traída por alguém, veja no suicídio a vingança, a realização com o falso pensamento: “assim todos saberão o quanto me fizeram sofrer”.

O suicídio nunca é uma resposta. Suicídio não resolve a injustiça, muito pelo contrário, traumatiza e marca pessoas inocentes e é um grande erro. Dois erros nunca vão criar um acerto.

Vá até Deus e experimente a satisfação que só Ele pode dar. Seu Espírito nos ajuda nas nossas fraquezas. **Romanos 8:15-18**. Seus sofrimentos presentes não podem ser comparados com a glória a ser revelada.

Neste mundo coisas ruins acontecem com bons e maus, mas Deus proporcionou para nós o Espírito de Vida, e nada neste mundo pode nos separar do amor de Deus. **Romanos 8:35-38**.

Jesus derrotou a morte, Ele morreu em nosso lugar na cruz como substituto voluntário e sem pecado. **1 Pedro 1:3-4**. Deus nos dá esperança viva baseada na realidade física da ressurreição de Jesus Cristo. Porque a ressurreição aconteceu e Jesus está vivo, bem e trabalhando, sua história pode terminar em vida! Existe uma esperança incorruptível, sem mácula, imarcescível (inalterável que não perde o frescor) – quando você tem essa esperança viva, então o que você recebe da vida não será destruído nem arruinado pelos seus problemas.

A pessoa dá indícios de pensamentos suicidas: depressão, sofrimento, experiências com as quais se desiluiu, fracasso, infelicidade, porém precisa:

- **PEDIR AJUDA – Mateus 7:7-8** – o suicídio opera em um mundo de morte, desespero e solidão. Jesus Cristo cria um mundo de vida, esperança e comunhão. Peça ajuda a Deus, e insista em pedir. Não pare de pedir. A pessoa precisa que Ele o preencha diariamente com a esperança da ressurreição. Enquanto você pede ajuda a Deus, conte a outras pessoas sobre a sua luta com a falta de esperança. O suicídio acontece quando a pessoa está se isolando e chega a um “mundo completamente solitário”. Cada pessoa precisa criar relacionamento com pessoas cuidadoras e sábias para protegê-la de agir no desespero. Compartilhe o seu desespero com aqueles que o ama, e peça a eles que orem por você.
- **PROCURE PESSOAS PARA AMAR, SERVIR E AJUDAR** – mesmo que a vida tenha sido destruída por relacionamentos perdidos, Deus pode e vai encher a vida da pessoa com relacionamentos construtivos e restauradores se ela se permitir servir ao próximo.
- **LEVE A PESSOA A CRESCER NAS HABILIDADES DE UMA VIDA PIEDOSA** – crescer em uma vida piedosa é um fator de proteção. Muitas razões para o desespero vir é não viver uma vida piedosa e frutífera. Uma vida que não encontrou um propósito maior, uma causa, um ideal pelo qual viver. A pessoa precisa olhar ao redor e ver que tem pessoas com problemas mais graves ao lado que estão lutando pela vida. Precisa aprender a resolver problemas entrando nas dificuldades humanas e crescendo através delas.
- **BUSQUE E CONCEDA PERDÃO** – pensamentos sem esperança são frequentemente o resultado de culpa e amargura.
- **APRENDA A DAR** – o suicídio é um ato egoísta. É uma mentira que as pessoas acham que os outros vão ficar melhor sem a pessoa. Essa pessoa precisa substituir os pensamentos de culpa através de ajudar outras pessoas que também estão sofrendo; dar esperança a alguém – semear esperança vai colher esperança.
- **VIVA PARA DEUS** – esse é o maior e melhor sentido genuíno da vida. Não existe propósito maior, viver pela fé em Deus para cumprir os propósitos dEle vai proteger a pessoa dos pensamentos suicidas e desesperadores. Deus quer usar a personalidade de cada um, as habilidades, situações e experiências de vida para levar esperança a outros.

ENQUANTO A PESSOA PROCURAR CRESCER EM QUAISQUER CIRCUNSTÂNCIAS QUE ENFRENTAR, SEJA ONDE FOR QUE DEUS A COLOCAR, A PESSOA ENCONTRARÁ SENTIDO, PROPÓSITO E ALEGRIA NA VIDA!

E QUANDO A CORRIDA TERMINAR, SERÁ O DOADOR DA VIDA, O PAI DO CÉU QUE FINDERÁ OS DIAS DE CADA UM, CHAMANDO-O PARA IR PARA CASA. ATÉ QUE CHEGUE ESSE DIA, É O PRÓPRIO JESUS QUE NOS ABENÇO, SUSTENTA E FAZ O ROSTO DO PAI BRILHAR EM NÓS E NOS DÁ PAZ!

Sofrendo a perda de um ente querido

A morte não escolhe faixa etária, classe social, raça, ou posição ou patente de autoridade.

Nunca ninguém está preparado para perder, o ser humano não foi criado para morrer. A morte vem e rouba a alegria, faz marcas tão profundas que a pessoa precisa ressignificar os sonhos, projetos, alvos e metas para poder reabilitar a alegria, por isso, todo ambiente de morte precisa ser ventilado. Jesus ao chegar em Betânia, pergunta à Marta e Maria: “onde o puseram”, e dá uma ordem – “TIRAI A PEDRA”.

Toda morte é um sofrimento, porém, quando a pessoa já vem com um quadro de saúde delicado, avançada em idade e cheia de internações e procedimentos médicos não que seja mais fácil, mas é esperado; agora, quando a morte bate à porta de repente, por uma brutalidade inesperada, a reação a um assalto, uma bala perdida, um infarto inesperado, um afogamento num passeio ou retiro evangélico, um carro desgovernado que ceifa a vida de crianças inocentes vindo da escola, o choque, o impacto e a realidade pode levar os entes queridos a um quadro depressivo.

A Bíblia classifica a morte como um inimigo. Toda morte causa estragos implacáveis no modo como as coisas deveriam ser e deixa devastação e corações partidos pelo caminho. É como se o mundo desabasse e nunca mais a vida venha a parecer normal; mas ainda assim há esperança de encontrar consolo no “ABRIGO DO ALTÍSSIMO” –

Salmos 91:1.

Esperança de que Deus lhe dará a ajuda de que precisa exatamente na hora da necessidade; esperança de que você pode ser sincero com Deus e sentir a sua presença no sofrimento; esperança de que aquele que derrotou a morte o protegerá de ser derrotado pela morte de um filho.

Consolo, esperança e ajuda somente Deus pode providenciar, as palavras humanas não são suficientes; cada pessoa que passa por essa triste experiência precisa conectar-se com a graça e misericórdia de Deus nos dias que virão.

A comida perde o sabor, as cores se apagam e as tarefas mais simples parecem ser obstáculos insuperáveis. E o pior de tudo, Deus parece estar distante, como se Ele não estivesse com você em meio à sua nova realidade. Um questionamento: ONDE DEUS ESTÁ? O QUE ELE ESTÁ FAZENDO?

Ele está no mesmo lugar que estava quando Seu próprio Filho estava sendo torturado nesta Terra; injustiçado, crucificado, morto e sepultado – ELE ESTÁ NO TRONO. O sofrimento frequentemente age como uma barreira entre você e o mundo, isolando-o das pessoas e circunstâncias do dia a dia.

O salmista registrou a oração de um homem aflito, clamando desesperadamente a Deus em sua dificuldade. **Salmos 102:1-5.**

Muitos pensam que não são mais capazes de amar, pensar ou se relacionar como no passado; sentem como se o coração tivesse secado. As Escrituras descrevem de forma precisa as emoções sinceras de um coração em sofrimento. Felizmente Deus não o deixa sozinho em seu sofrimento. Deus não se distanciou de você ou de seu sofrimento. Ele se importa profundamente com você enquanto você luta em meio à sua dor.

Os personagens bíblicos encontraram um dos atributos de Deus, exatamente na pressão e no vale – Abraão conheceu a Jeová Jiréh (O SENHOR PROVERÁ), na maior pressão da sua vida, quando estava para sacrificar o filho amado – Isaque, em que o Anjo do Senhor parou sua mão com o cutelo, e disse: olhe ao seu lado, que ali está um cordeiro, ele então exclama: NO MONTE DO SENHOR JEOVÁ JIRÉH – Se proverá.

Talvez a pessoa conheça o Deus das Montanhas, que lhe ajudou nas lutas, batalhas e conquistas da vida, mas ainda não tenha conhecido o “Deus dos Vales”, é uma grande oportunidade para conhecê-lo nos momentos mais sombrios, áridos e angustiosos. **Salmos 34:18; Salmos 145:18**

A tentação de duvidar da presença e do amor de Deus em meio à tragédia é forte, e até esse pensamento Deus compreende.

Jesus entrou na criação – o Verbo se fez carne – e experimentou sofrimentos, assim como você e eu, para que nós nunca sofrêssemos sozinhos. Agora nós temos a oportunidade de nos aproximarmos de Deus com confiança porque sabemos que Ele não está alheio e distante de nós. Jesus conhece exatamente aquilo pelo qual estamos passando, porque Ele voluntariamente passou pelos mesmos sofrimentos, tentações, provações e por coisas ainda piores. Jesus, ao entrar em nosso mundo e em nosso sofrimento, é qualificado de forma singular para nos oferecer ajuda e esperança quando nós mais precisamos. Por isso, ao invés de sofrermos sozinhos, em Cristo nós recebemos misericórdia e achamos graça para socorro em ocasião oportuna. **Hebreus 4:16.**

Deus se recusa a nos abandonar em nossa dor, mas nos oferece Sua misericórdia, graça e Sua presença reconfortante daquele que também perdeu um Filho. Apesar de, em seu sofrimento, Ele parecer distante, a Escritura nos lembra de que Ele se aproxima de cada um de nós precisamente por causa de nossos sofrimentos.

Seja sincero e transparente em meio as suas dúvidas, e vá até Deus mesmo com o coração partido, mesmo com toda dor e angústia, mesmo com a fé abalada – Ele tem boas-novas para você, mesmo agora, em seu sofrimento agudo. Ele tem consolo para você, mesmo agora, quando está inconsolável e sobrecarregado pela dor.

Seu Pai celestial anseia por ouvir o que você tem a dizer. Ele conhece a sua dor, então traga-a até Ele sinceramente. Sem fingimentos, sem aparências. No Reino de Deus, nenhuma pergunta é difícil demais de se responder; nem qualquer emoção, crua demais. Lembre-se de que Jesus sofreu, morreu e ressuscitou para nos assegurar um caminho certo até o Trono da graça de Deus. Esse é o plano soberano de Deus para garantir que, em Cristo, cada um receba misericórdia e ache graça que o ajude em seu tempo de necessidade.

SOFRENDO COM ESPERANÇA

Muitas vezes Deus não responde nossas orações nos tirando do problema, mas dando graça para suportá-lo. Paulo exorta aos irmãos de Tessalônica – **1 Tessalonicenses 4:13**, contra o entristecer-se e não ter esperança. Aquela coisa que estará sempre além do seu alcance. O apóstolo Paulo é aquele que foi apedrejado, perseguido, chicoteado, sofreu naufrágios, foi preso, caluniado, difamado, injustiçado e nos ensina a ter esperança, e durante todo o seu sofrimento pleiteou a Deus que lhe removesse a causa de seu sofrimento. Ao invés disso, Deus ensinou a Paulo que é na fraqueza humana que Ele opera mais efetivamente. A graça de Deus foi suficiente para Paulo, e ela provará ser suficiente para você também. Assim como Paulo aprendeu a sofrer com esperança, você também poderá aprender.

2 Coríntios 12:9.

- 1) **Aproxime-se de Deus** – **2 Crônicas 16:9** – O compromisso do qual esse versículo fala é uma humilde confiança no Senhor em tempos de luta, não uma mobilização de desempenho humano para provar, diante de Deus, ser alguém de valor. **Salmo 120:1**. Em sua fraqueza que induz ao sofrimento, você pode ser feito forte pelo poder de Deus se você clamar a Ele. Lembre-se de que a sua habilidade de perseverar nas disciplinas espirituais, como ler a Bíblia e orar, não são a base de sua comunhão com Deus. Ir à Igreja, envolver-se com o ministério. Você não pode desfazer, com sua fé enfraquecida, o que Cristo já completou em Sua morte e ressurreição. No reino de Deus, sua fraqueza é, na verdade, sua força. Quando você sentir que está se afogando em uma onda de sofrimento, clame a Jesus por misericórdia e ajuda. Ele irá ajudá-lo. É nas graciosas respostas e na presença fiel de Jesus que você encontrará razão para sofrer com esperança.
- 2) **Achegue-se à sua família mais próxima** – Em tempos de sofrimento, surge uma tentação e um sentimento de se isolar. Afinal, sua experiência com o sofrimento é diferente das demais; portanto, quem poderia possivelmente entender aquilo pelo que você está passando? você vai precisar deles nos dias que virão, então supere esse sentimento e aproxime-se. Resista à tentação de comparar o tamanho de seu sofrimento com o de cada membro da sua família. Lembre-se de que sofrimento é uma reação caracterizada por diversas emoções. Todos estão sofrendo porém cada um de formas drasticamente diferentes; nenhum modo é melhor do que o outro. **Tiago 1:19**. Procure estender graça um para o outro e ouvir com compaixão, assim como seu Pai no céu faz com você. Não tenha medo de compartilhar memórias e lembranças da pessoa falecida para construir unidade em família quando o isolamento ameaçar tomar o controle. Quando você precisar de um tempo sem outras pessoas (e vai precisar, não há problemas algum com isso), retire-se não para a solidão, mas para trás do escudo do Altíssimo, e receba a Sua misericórdia e graça. Permanecer conectado à família irá ajudá-lo a sofrer com esperança nos dias que virão.
- 3) **Aproxime-se do povo de Deus** – O povo de Deus tem um ministério específico com aqueles que estão sofrendo. **Romanos 12:15. 2 Coríntios 1:4**; Deus planejou que pessoas fiquem ao seu lado e o ajudem em momentos de necessidades. Se você permanecer conectado a uma igreja local, deixe-os saber como podem ajudá-lo, não tenha vergonha em pedir ajuda, socorro, nos afazeres mais simples. Você é alguém que precisa de consolo, e eles podem providenciar se você se abrir, permitir e pedir ajuda, isso lhe dará esperança em meio ao sofrimento.
- 4) **Prepare seu coração para perdoar** – é comum descobrir recados, mensagens ou até bilhetes da pessoa que cometeu suicídio colocando como um possível motivo que o levou a isto; ou mesmo um erro médico, o tiro num assalto ou a negligência de alguém. De acordo com Robert Jones: “uma ofensa que causa uma rachadura profunda ou vira nosso mundo de cabeça para baixo” pode levar à amargura. O pecado, briga, discussão, ou negligência de alguém contribuindo para a morte de um ente querido. A amargura é uma atitude que faz com que o ofendido se oponha contra o ofensor no julgamento. Paulo nos dá um conselho em **Efésios 4:31**. Paulo continua **Efésios 4:32**, dizendo o que devemos fazer. Uma atitude de perdão diante de Deus e a concessão do perdão ao ofensor, agressor ou ‘culpado’ é uma ação terapêutica curadora. De nada adianta alimentar um

ódio, mágoa e ressentimento, porque nada vai trazer o ente querido de volta. Caso foi um assalto, uma bala perdida, ou mesmo algo em que houve um culpado, é a justiça que vai julgar isso, porém às pessoas envolvidas cabe o perdão.

Através da morte e ressurreição de Jesus, a dívida que você tinha diante de Deus pelo seu pecado foi paga por completo, não lhe custando um único centavo. Quando você reconhecer essa verdade, você será motivado a adotar uma atitude de perdão ao invés de amargura em relação ao seu ofensor. Certamente não parecerá fácil, e talvez ela leve tempo, mas a correlação bíblica entre ser perdoado por Deus e estar disposto a perdoar outros é clara. Mateus 6:12; Através da graça de Deus e com o tempo, você será capaz até mesmo de perdoar aquela pessoa cujas ações causaram a morte de um ente tão próximo.

Quando você perdoa, você está prometendo abaixar o martelo do julgamento e a espada da punição, pois eles pertencem a Deus apenas. Você não está se comprometendo a esquecer-se da ofensa, o que é impossível. Ao invés disso, você está se comprometendo voluntariamente a não permitir que ela fique entre você e o ofensor, assim como Deus fez com você através de Cristo. Ao estender a esperança do perdão de Deus a outro pecador em necessidade, você será capaz de encontrar esperança em seu sofrimento porque você resistiu à tentação de se afundar na amargura.

As palavras do **Salmo 23** descrevem um pastor guiando amorosamente suas ovelhas pelos vales mais escuros da vida. Ele as guia por pastos verdes e águas tranquilas, e quando a luta vem, eles lhes restaura a alma. A constante presença do pastor em meio a dificuldades absurdas é a base para a confiança de Davi de que a bondade e a misericórdia certamente o seguirão todos os dias de sua vida; e habitará na Casa do Senhor para todo o sempre.

Salmo 23:6.

Você também não foi abandonado em seu sofrimento. Apesar de seu mundo ter ficado em pedaços com a perda de um ente querido, Jesus, o Bom Pastor, deu a sua vida por você, e não o abandonará quando os lobos da dor e do desespero estiverem ao seu redor. Deus está com você; Deus é por você; e Deus tem misericórdia e graça para você através de Jesus. Quando a dor da morte ou do suicídio de um ente querido o sobrecarregar, que Deus o leva para as águas tranquilas e restaure a sua alma. Quando não conseguir verbalizar uma frase em oração, Ele conhece a dor de uma lágrima e lhe compreende e responde trazendo consolo, descanso e paz!

BIBLIOGRAFIA

- **Aconselhamento Cristão** – Edição Século 21 – Editora Vida Nova – Gary R. Collins
- **Aconselhamento Cristão** – Os recursos terapêuticos da fé cristã para o cuidado da alma – Editora Vida Nova – Eric L. Johnson
- **Como amar pessoas difíceis** – recebendo e compartilhando misericórdia – Editora Fiel – William P. Smith
- **Gerenciando suas emoções** – impedindo seus sentimentos de estar no controle – Editora Fiel – Amy Baker
- **Eu quero morrer** – substituindo pensamentos suicidas por esperança – Editora Fiel – David Powlison
- **Livre da Culpa** – encontrando alívio para os seus fardos – Editora Fiel – Timothy S. Lane
- **Sofrendo com o suicídio** – ajuda após o choque – Editora Fiel – David Powlison
- **Sofrendo com a perda de um filho** – consolo para o coração partido – Editora Fiel – Ryan Showalter
- **Ajudando uns aos outros pelo aconselhamento** – Editora Vida Nova – Gary R. Collins
- **Fundamentos teológicos do Aconselhamento Bíblico e suas aplicações práticas** – Nutra Publicações – John Babler & Nicolas Ellen
- **Pastor como conselheiro** – Paul Hoff – CPAD
- **Cuidando do Ser** – Albert Friesen – Editora Evangélica Esperança
- **Conselheiro Capaz** – Jay E. Adams – Editora Fiel