

SUICÍDIO E O MINISTÉRIO PASTORAL

Adrielly Machado Araujo Santos¹

RESUMO

Esse trabalho tratará sobre o ministério pastoral ou liderança em um aspecto frágil, em que muitos pastores têm sofrido de tamanho stress que os tem levado a quadros depressivos e até ao suicídio. Tentaremos identificar suas causas e encontrar um método preventivo para evitar chegar a esse estágio. E principalmente, tentar mostrar, através das escrituras sagradas, que o ministério pastoral, tem suas responsabilidades com momentos bons e ruins não sendo uma exclusividade e uma regra apenas os momentos difíceis, mas ajudar os pastores a enxergar que situações adversas são mais comuns do que se imagina. Entregar-se ao suicídio certamente não é a melhor escolha. Temos a alternativa de entender com Jesus a deixar esse fardo mais e leve e assim poder viver graciosamente esse chamado tão especial.

Palavras chave: *Stress, Suicídio, Depressão, Descanso, Igreja.*

ABSTRACT

This work will deal with pastoral ministry or leadership in a fragile aspect, in which many pastors have suffered from so much stress that has led them to depressive conditions and even suicide. We will try to identify its causes and find a preventive method to avoid reaching this stage. And above all, try to show through the holy scriptures that the pastoral ministry has its responsibilities with good and bad moments, not being an exclusivity only the difficult moments, but to help pastors to see that adverse situations are more common that can imagine. Surrendering to suicide is certainly not the best choice. We have the alternative of understanding with Jesus to leave this burden more light and thus able to gracefully live this special call.

Keywords: *Stress, Suicide, Depression, Rest, Church.*

INTRODUÇÃO

Vivemos dias difíceis em que cada vez mais pessoas estão se sentindo sobrecarregadas, cobradas e cansadas. Muitos têm vivido dias de fraqueza e desânimo ímpar. Pastores e líderes enfraquecidos em sua fé diante de um cenário não favorável, muitas vezes desistindo de viver o seu chamado e até desistindo de suas próprias vidas, se achando incapazes chegando a questionar se de fato são chamados por Deus para um ministério, por não conseguirem administrar o stress que têm sido submetidos.

Infelizmente, já não tem sido novidade lermos notícias de pastores se suicidando, apostatando de sua fé, caindo em adultério e deixando de viver o propósito pelo qual foram chamados devido a uma carga de *stress* já insuportável para muitos. Diversos são os fatos que contribuem para tal surto: cobrança excessiva dentro das igrejas, dupla jornada de trabalho, uma carga tal de cobrança sobre o líder e toda a sua família, questões financeiras, falta de cooperação e comprometimento dos liderados, grande cobrança para lidar com homossexualismo nas igrejas, pressões psicológicas e sociais e muitos outros fatores ainda podem ser citados.

Ainda nos dias de hoje vemos comunidades cristãs que encaram a depressão, por exemplo, como sendo impossível para um cristão, e não enxergam a depressão como de fato uma patologia.

Quando olhamos para as escrituras sagradas, encontramos um modelo perfeito que se humaniza em Jesus, um modelo que se fez homem e passou pelas mesmas dificuldades que qualquer homem esta sujeito, e por isso se tornou o maior exemplo de conduta, ética, sabedoria e mansidão. E será que Jesus também passou por esses momentos em seu ministério? Muitas vezes criamos uma imagem de Jesus como sendo uma pequena ovelha indefesa e ingênua no seu dia a dia, mas ao analisarmos as sagradas escrituras, notamos que Jesus também ficou nervoso no seu ministério, sentiu o peso da traição, desânimo, cansaço, solidão, nervosismo e também foi submetido ao *stress*. Porém Ele nunca perdeu o foco do seu propósito. Através desse projeto quero tentar entender e expor como Jesus lidava com essas situações que nos parecem tão cotidianas, bem como procurar auxiliar líderes, a apesar das adversidades, administrarem essas crises, superá-las e seguir em frente.

Entendendo a realidade - Cenário

O Suicídio de pastores e líderes tem crescido de maneira preocupante. Nas sagradas escrituras existem alguns registros de líderes e pessoas comuns que se suicidaram, Sansão (Juízes 16: 29-31), Saul e o escudeiro (1 Samuel 31:3-6), Aitofel (2 Samuel 17:23), Zinri (1 Reis 16:18), Judas (Mateus 27:5); exceto o caso de Sansão, que é bem particular, todos os outros casos tem uma imagem bem negativa nas escrituras sagradas.

Vemos registros de pessoas tementes a Deus que experimentaram sofrimentos que hoje chamamos de depressão, como por exemplo, o profeta Elias que demonstrou um grande desânimo quando fugiu de Jezabel para o monte Horebe (1 Rs 19. 1-15). Também temos um exemplo em Noemi, que viveu um luto muito forte e sentiu uma profunda tristeza (Tt 1. 20-21).

Infelizmente, nos últimos anos, vários pastores americanos tiraram suas vidas e esse fato tem se tornado frequente inclusive no Brasil tornando-se uma preocupação frequente entre os líderes, como vemos no site da OPBB¹ (Ordem dos Pastores Batistas Brasileiros), SEPAL² (Servindo aos Pastores e Líderes) além de outras entidades.

O que está acontecendo com aqueles que foram chamados para cuidar, mas não conseguem administrar suas próprias crises? O que leva pessoas que já ajudaram a tantos, a desistirem da própria vida?

O Fato de ultimamente haver um aumento dos casos de Depressão, para muitos estudos, não é coincidência: isso está relacionado ao mal-estar da sociedade atual, especialmente à desconsideração dos ritmos necessários a uma vida com qualidade. (...). Por isso é preciso compreender as causas da depressão nas várias dimensões da vida humana, incluindo aspectos biológicos, psicológicos, espirituais, filosóficos e também sociais econômicos. (MIRANDA, J. (org.) e KEPLER, K; (ed.). Bíblia de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2015, p.1253)

De acordo com o Instituto Schaeffer, uma pesquisa realizada com a igreja cristã americana, concluiu que 70% dos pastores lutam constantemente contra a depressão, 71% se dizem esgotados, 80% acreditam que o ministério pastoral *afetou* negativamente suas famílias e 70% dizem não ter um amigo próximo³.

A associação brasileira de psiquiatria (ABP), confirma que a depressão juntamente com a síndrome do pânico serão o mal do século 21. Embora não haja um numero exato, estima-se que 30% da população mundial sofram da doença depressiva. Segundo esta instituição, nos próximos 20 anos os casos de depressão irão superar as doenças cardíacas e câncer e também será a doença que mais gerará gastos econômicos e sociais para os governos⁴.

A Universidade do Rio Grande do Sul UNISINOS⁵, realizou uma pesquisa demonstrando que o pastor, líder carismático, o ser intitulado como “homem de Deus” na comunidade, sempre deve estar pronto e disponível para as atividades pastorais. Essa disponibilidade constante associada à falta de um horário fixo para as atividades pastorais é apontada como uma das causas predisponentes a doenças. Essas atividades levam o pastor/líder a uma variância de emoções que expõe o ser humano a um desequilíbrio perigoso, por exemplo: o pastor realiza um velório pela manhã, reunião com a diretoria no período da tarde, e para fechar a noite realiza uma cerimônia matrimonial; ou seja, a vivência, num mesmo dia, da dor e do luto, o exercício da preocupação e planejamento, a celebração de momento de alegria em menos de 24 horas; e todas essas emoções associadas diretamente ao chamado religioso, ao sagrado.

Causas

A causa divulgada para o suicídio de pastores e líderes é a depressão associada a desgaste físico e emocional, baixos salários, disputas desonestas pela liderança, e isolamento por falta de amigos.

Muitos pastores têm poucos amigos ou em alguns casos nenhum. Esse fato é fácil identificar, por exemplo, em um simples encontro ou reunião de pastores em que muitas histórias, conquistas, crescimento e destaques se dão na primeira pessoa, muitas vezes com um clima de concorrência e competição em uma autoafirmação do seu êxito ministerial. Porém, quando a conversa é íntima, o sofrimento é mostrado. Muitos estão desanimados, cansados, chateados com a igreja e com a liderança. Vários com dificuldades no relacionamento com a família e a vida financeira em desequilíbrio.

Uma das causas possivelmente esteja no fato de que pastores contemporâneos são cobrados a todo o momento como se fossem executivos, que precisam oferecer resultados numéricos às suas empresas, com metas tangíveis a serem cumpridas. Caso contrário, estarão fadados a perder seu emprego, salário, membros, moradia e sustento da família. É uma pressão enorme

sobre os ombros de um ser humano.

Compreendendo o que é depressão

A Organização mundial da saúde (OMS) define depressão como um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite⁶.

Segundo a Bíblia Conselheira, (MIRANDA e KEPLER, 2015, p.1252), “Depressão é um quadro clínico complexo, em que se destaca principalmente uma queda acentuada de humor e perda de energia nas tarefas habituais.” A depressão é um quadro multifatorial, que é demonstrada em muitos sintomas diferentes, que se caracteriza por irritação ou tristeza e até a perda de vontade de viver. Muitas vezes, até as atividades mais prazerosas perdem o seu brilho, dificuldade de dormir (ou sono exagerado), sensação de agitação ou vagarosidade, sentimento de culpa, falta de energia, dificuldade para tomar decisões e pensamentos repetitivos sobre a morte. Os autores concluem dizendo que “Na depressão este conjunto de sofrimentos- ou parte dele- esta presente na maior parte do dia, em quase todos os dias.” (MIRANDA e KEPLER, 2015, p.1253)⁷.

O psiquiatra Pérsio Ribeiro realizou um *estudo da depressão em pastores protestantes*⁸ onde define que a depressão é compreendida atualmente pelas ciências médicas como uma desordem do funcionamento cerebral que afeta e compromete o funcionamento normal do organismo, com reflexos ou consequências na vida pessoal em seus aspectos emocionais ou psicológicos, familiares e sociais.

A depressão é uma doença e deve ser examinada dos pontos de vista biológico, genético, cognitivo, social, considerando ainda as histórias pessoal, econômica e espiritual do indivíduo. A depressão pode ser identificada como sintoma, manifestando-se nos mais diversos quadros clínicos, como na demência, no alcoolismo, no estresse, e pode ser secundária diante de outras doenças clínicas, por exemplo, na hipertensão, no hipotireoidismo, no diabetes, no reumatismo, no câncer, nos quadros dolorosos crônicos e em várias outras doenças. Pode ainda ser compreendida como síndrome, incluindo as alterações de humor (tristeza, irritabilidade, falta de capacidade em sentir prazer, apatia) e alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas, como as alterações de sono e apetite; por fim, compreendida como doença.

Consequências da Depressão

A depressão trás muitas consequências, que tendem a ser desastrosas, para o indivíduo acometido da patologia e para os que o cercam.

FAMÍLIA Desagregação, incapacitação para as relações familiares e para o cuidado com os demais membros.

TRABALHO Diminuição da capacidade produtiva e aumento de faltas.

SAÚDE Aumento da procura por atendimento e dos gastos com medicamento e hospitalização.

Adaptado: MIRANDA, J. (org.) e KEPLER, K. ; (ed.). Bíblia de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2015, p. 1254

Suicídio

De acordo com a OMS, o suicídio é considerado um problema de saúde pública em países de alta renda e um problema emergente em países de baixa e média renda sendo uma das principais causas de morte no mundo, com maior frequência entre os jovens. Mais de 800 mil pessoas se suicidam no mundo a cada ano, o que equivale a uma morte a cada 40 segundos. “Para cada suicídio, há muito mais pessoas que tentam a cada ano. A tentativa prévia é o fator de risco mais importante para o suicídio na população em geral”, disse a organização⁹.

Segundo Solomon (2014, p.237), pessoas que estão deprimidas são 5% mais predispostas a cometer suicídio do que pessoas que não estão deprimidas, com a estatística de que pacientes deprimidos tem uma taxa de suicídio 25 vezes maior que a norma social.

Para o autor Andrew Solomon:

Há diferenças sutis, mas importantes entre querer estar morto, querer morrer e querer se matar. A maioria das pessoas tem, de tempos em tempos, o desejo de estar morto, anulado, além da dor. Na depressão, muitos querem morrer, fazer uma passagem concreta do estado em que se encontram para se libertar das aflições da consciência. Querer se matar, contudo, requer um nível extra de paixão e uma certa violência direcionada. O suicídio, não é o

resultado da passividade; é o resultado de uma ação. Requer uma grande quantidade de energia e uma vontade forte, além de uma crença na permanência do momento atual e pelo menos um toque de impulsividade (SOLOMON, ANDREW. 2014, p.233).

A internet está repleta de sites que orientam e incentivam ao suicídio, ensinando técnicas de como fazê-lo e justificativas para tal ato. É curioso notar que em grande parte desses sites existe uma isenção e transferência da culpa para familiares ou pessoas mais próximas. Por isso ao menor sinal, familiares devem estar atentos, pois as consequências serão percebidas quando o ato for concretizado, e aí, já não haverá mais o que fazer.

Tirar a vida de qualquer pessoa, incluindo a própria vida, de forma intencional, **é pecado** e é um ato de rebeldia contra o Autor da Vida, Deus. Suicídio não é vontade de Deus para a sua criação. Mas infelizmente, acontece de algum cristão se suicidar, e quando isso acontece muitas perguntas e anseios ficam no ar, sem resposta, da parte daqueles que ficam e que sofrem pela perda.

Uma das principais perguntas que sempre surge é se o cristão que se suicidou era salvo ou não. Apenas Deus, que é onisciente, sabe com certeza absoluta quem é verdadeiramente salvo ou não. A Bíblia, contrariamente ao que se crê, não condena explicitamente os suicidas ao Inferno, por isso não cabe ao homem julgar ou querer definir o futuro eterno de alguém.

A Bíblia diz que se alguém é verdadeiramente salvo, o amor de Deus por ele/ela está garantido em qualquer circunstância. O Apóstolo Paulo disse que nada, incluindo nós mesmos, nos poderá separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus (Romanos 8.38-39). Podemos então concluir que para alguém que realmente era salvo, mas que em um momento de desespero tomou sua própria vida, nem mesmo esse seu último pecado vai separá-lo do amor de Deus.

Muitos debates teológicos acontecem sobre o suicídio, mas o mais importante e fundamental é lembrar que Deus nos ama e que enquanto há vida sempre haverá esperança de recomeço através do sangue de Jesus, mesmo apesar de todo o desespero que possamos sentir.

Como já foi dito, a depressão é uma doença e como tal precisa ser tratada com o auxílio de um médico psiquiatra e/ou psicólogo podendo ser medicada devidamente.

Esse trabalho tem o objetivo de identificar as causas que tem levados pastores e líderes ao suicídio e encontrar um método preventivo para evitar chegar a esse estágio. E principalmente, mostrar, através das escrituras sagradas, que o ministério pastoral tem suas responsabilidades com momentos bons e ruins não sendo uma exclusividade e uma regra apenas os momentos difíceis, mas auxiliar os pastores e líderes a enxergar que situações adversas são mais comuns do que se imagina. Largar o ministério nem sempre é a única saída. Temos a alternativa de tentar entender com Jesus a deixar esse fardo mais leve e assim poder viver graciosamente esse chamado tão especial.

Jesus, o modelo perfeito

Sem dúvidas, Jesus é o nosso melhor e maior modelo em perfeição. E assim como homem, também exerceu seu ministério aqui nessa terra passando por dificuldades e sendo exposto ao stress que o causa.

Nas sagradas escrituras encontramos o próprio Cristo entregando sua vida para a morte, e de maneira consciente se entregando a morte, como consta em João 10.17-18 *“Por isso, o Pai me ama, porque eu dou a minha vida para a reassumir. Ninguém a tira de mim; pelo contrário, eu espontaneamente a dou. Tenho autoridade para a entregar e também para reavê-la. Este mandato recebi de meu Pai.”*

Tal atitude de Jesus não o torna um suicida, mas sim um mártir, pois Ele tinha uma missão em sua morte, entregou-se por coragem a fim de cumprir o plano da salvação para a humanidade. Sem ter culpa ou sequer obrigação para tal ato, em obediência a Deus, teve a coragem de cumprir o seu chamado até o fim, mesmo que lhe custasse à própria vida. Já um suicida, procura a morte a fim de fugir de uma missão, de isentar-se de responsabilidades que lhe causam medo, stress, insegurança e uma série de frustrações, sejam ministeriais, sociais ou familiares.

Existem nas sagradas escrituras homens que foram levados à morte de maneira cruel por terem permanecido firmes no chamado do Senhor Jesus. Além dos 12 discípulos, dos quais muitos foram mortos por causa do evangelho podemos citar o apóstolo Paulo que morreu decapitado em Roma¹⁰ e outros nomes mencionados na bíblia.

Por mais difícil que seja viver o ministério de Cristo, vale a pena permanecer firme, pois podemos contar com Ele em qualquer circunstância e ainda com a promessa de *“Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse*

será salvo.” Mateus 24.13.

Stress no Ministério

Vamos analisar algumas passagens em que Jesus, o Mestre, teve reações que demonstram a realidade em que muitos ministros vivem em seus ministérios:

Irritabilidade: Jesus no Pátio do templo com os mercadores: *“Tendo Jesus entrado no templo, expulsou todos os que ali vendiam e compravam; também derribou as mesas dos cambistas e as cadeiras dos que vendiam pombas.” Mateus 21.12 ARA*

Para muitas pessoas imaginar Jesus irritado, é uma imagem que choca. “A atitude enérgica de Jesus contrasta com a imagem de um meigo e inofensivo pregador, alienado da realidade que o cercava.” (Bíblia de estudo Conselheira- Novo testamento. Barueri, SP; Sociedade Bíblica do Brasil, 2011, p. 52).

Não temos como afirmar categoricamente se Jesus agiu sem pensar direito ou não, se Ele naquele momento cogitou o que pensariam sobre a sua atitude, mas sabemos que naquele momento Ele demonstrou que homens então sujeitos a irritação, quando enxergam algo que não está como gostariam. Essa atitude de Jesus, certamente estava ligada a um acúmulo em irritações que o mestre já vinha vivenciando com perseguições políticas e na sociedade, com questionamentos e até porque não, em saber o que estava por vir a cumprir no calvário.

Solidão e tristeza: Jesus no Getsêmani, e os discípulos dormindo: *“Então, lhes disse: A minha alma está profundamente triste até à morte; ficai aqui e vigiai comigo.” Mateus 26.38 ARA*

Jesus seguiu até o Jardim do Getsêmani na companhia de seus três mais íntimos discípulos. Confessou a eles tamanha tristeza e angústia que estava sentindo, mas de nada adiantou. Jesus sabia o que estava por vir, o que o aguardava, qualquer mente humana entraria em profunda agonia em imaginar terrível dor que estava para suceder. Ainda assim Jesus, o Mestre, demonstra sua “fraqueza” a seus amigos, e não obtém ajuda alguma, tendo somente a Deus a quem recorrer. Quantos pastores e líderes têm sentido essa profunda solidão por não terem um amigo a recorrer, um amigo para poder chorar e declarar suas ansiedades e mazelas. Até mesmo Jesus

experimentou esse cálice amargo.

Cansaço e indignação: Jesus acalma a tempestade: *“Por que é que vocês são assim tão medrosos? - respondeu Jesus - Como é pequena a fé que vocês tem.” Mateus 8.26 NTLH.*

Vamos nos ater apenas ao momento de Jesus. Ele estava cansado, pois estava em ritmo acelerado a pregar para multidões. Provavelmente quando Jesus subiu ao barco, tendo seus pés, mente e voz já cansados, imaginou que aquele momento seria de descanso, pois Ele sabia que ao chegar a região de Gadara muito trabalho o esperava. E assim o fez, porém, seu sono foi interrompido por seus discípulos amedrontados com uma tempestade. Jesus fica indignado com a falta de fé daqueles homens, pois eles viviam lado a lado com o Mestre, eram testemunhas oculares dos milagres já realizados e do poder de Deus para operar milagres inclusive através deles. Quantos pastores e ministros têm se decepcionado com a liderança de sua igreja justamente por essa falta de fé, pela falta de credulidade e falta de apoio e entendimento da necessidade de descanso do Pastor. Muitos líderes só querem extrair o máximo de seus pastores, não respeitando ao menos seu momento de descanso.

Luto, choro e tristeza: Jesus chorou a morte de seu amigo Lazaro. *“Jesus chorou”. João 11.35.*

Esse versículo, mesmo tão pequeno, nos mostra a grande humanidade de Jesus. Mesmo para nós, cristãos, que cremos na ressurreição, a morte não é algo fácil de ser encarado, não conseguimos sentir tanta beleza em seu fato, pois a dor e a tristeza são inevitáveis. Atualmente, tudo que se espera de um pastor é a imagem de “superior” às fraquezas humanas, muitos pastores não tem coragem de chorar pois, para muitos e até para si mesmos, é um sinal de fraqueza ou de falta de fé.

A igreja é uma célula social em continuo movimento, onde seus membros compartilham uma só fé e convivem diariamente em busca do fortalecimento de ideais comuns. Nessa convivência as pessoas interagem com o seus sentimentos e a suas emoções. A alegria e a tristeza são fontes de irradiação e transmissão entre o seus membros. (...) O bom líder apresenta-se à comunidade ou igreja de forma translúcida em relação ao seus sentimentos e as suas emoções. (...) Um líder transparente em seus sentimentos ajuda a cultivar uma comunidade mutuamente espontânea e uma igreja saudável e feliz (BÍBLIA CONSELHEIRA- NOVO TESTAMENTO, 2011, p.378).

Em Jesus podemos enxergar que o ser humano é limitado sim e que carrega uma série de sentimentos, fraquezas e limitações que o tornam humano.

A exemplo de Jesus, o que fazer?

Dentro da agenda de Jesus ele separava momentos para recarregar suas energias vitais, dando tempo para a reflexão e descanso da fadiga gerada pelas pregações e confrontos. É de grande importância que o ministro saiba desfrutar também de tempos para renovação física e mental afastando assim alguns motivos que desencadeiam a depressão.

Jesus não sofria de depressão, porém tinha seus momentos, como qualquer pastor, de tristeza, solidão, incompreensão e amargura. Não é necessário tirar a própria vida para poder lidar com esses sentimentos, alternativas estão ao alcance e principalmente Jesus sempre estará pronto para confortar e direcionar, inclusive podemos aprender com o próprio mestre a administrar melhor nossa vida como ministros buscando viver como Ele viveu e lidando com as adversidades como Ele lidou.

Vida social: Jesus vai ao casamento. *“Três dias depois, houve um casamento em Caná da Galiléia, achando-se ali a mãe de Jesus. Jesus também foi convidado, com os seus discípulos, para o casamento.” João 2:1-2.*

Um dos fatores externos que leva a depressão ou ao pico de estresse é o distanciamento social. Jesus demonstrou muitas vezes estar envolvido com eventos sociais saudáveis.

Jesus não era avesso à vida social. Ele compareceu à festa onde estava sua família e levou seus amigos consigo. Naquele momento festivo, participou ativamente dos acontecimentos, mostrando desembaraço e atenção às pessoas. (...). A presença de Jesus com aquelas pessoas nos diz que a nossa presença física com as pessoas é importante. (...) Jesus marcou presença (BIBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA- NOVO TESTAMENTO, 2011, p.191).

Paz ao tomar decisões: Jesus vai orar. *“Naqueles dias, retirou-se para o monte, a fim de orar, e passou a noite orando a Deus.” Lucas 6.12.*

Várias são as passagens que nos mostram Jesus separando um tempo para orar. Porém, essa em especial, demonstra um momento antes de uma

tomada de decisão de Jesus faria. Após essa noite de oração, Jesus chama seus discípulos e escolheu doze deles para andar juntamente em seu ministério. É curioso notar que o próprio Jesus menciona que Ele e o Pai são um, e mesmo assim Ele separa momentos para conversar intimamente com o Pai. Jesus sabia que precisamos nos manter a todo tempo dependentes de Deus. Muitas vezes somos bombardeados de compromissos, elogios, multidões ao redor que nos afastam e nos impedem de escutar a voz do Pai. Não escutar a voz Deus sempre nos leva a tomar decisões erradas trarão consequências que futuramente vão tirar a nossa paz.

Amizade: Jesus compartilhava sobre seu ministério *“Seis dias depois, tomou Jesus consigo a Pedro e aos irmãos Tiago e João e os levou, em particular, a um alto monte.” Mateus 17.1 ARA.*

Jesus tinha pessoas de sua confiança no atuar do seu ministério, e dentre eles haviam três em que havia uma maior intimidade. Muitos pastores hoje atuam na singularidade e se esquecem da importância de ter amigos ao seu lado.

Descanso: Deus descansou! *“No sétimo dia Deus acabou de fazer todas as coisas e descansou de todo o trabalho que havia feito.” Gênesis 2.2.*

Deus, o criador, descansou. Até mesmo o onipotente nos ensinou o quanto é importante separar um momento para o descanso. Hoje, em nossa cultura, somos muito preocupados com o lazer e com ter uma agenda cheia de momentos com distrações, mas pouco nos preocupamos com o descanso, com aquele momento de não termos atividades e repousarmos a nossa mente e o nosso coração.

A importância de se descansar após a tarefa cumprida é visivelmente terapêutica. Deus nos dá o exemplo na construção do mundo. É claro que Deus não precisaria de descanso, mas Ele o fez porque esta é a melhor forma de viver: alegrar-se contemplando os resultados e também, explicitando a necessidade de se repousar após o trabalho cumprido. A negligência com o descanso ocorre mais frequente mente nos grandes centros urbanos, onde a compulsão pelo trabalho tem se tornado um problema de saúde pública. (...). O descanso é tão importante para Deus que Ele separou um dia na semana para esse fim e o santificou. Por analogia, a pessoa que não descansa após a conclusão de um bloco de tarefas semanais é forte candidato a doenças físicas e psíquicas, vivendo em estresse, adoecendo a alma e o corpo. (MIRANDA, J. (org.) e KEPLER, K.; (ed.). Bíblia de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2015, p. 1269).

PREVENÇÃO

A prevenção é um forte aliado para não chegar ao ponto do suicídio. Para percorrer o caminho da prevenção, é importante que os pastores e líderes coloquem em prática algumas atividades:

Faça algo que traga alegria, que dê prazer: Pescar, caminhar, praticar algum esporte, nadar, viajar, assistir filmes. Atividades que o façam se sentir mais humano; Encontrar um amigo que o aceite como é, com seus defeitos e bobagens, com quem se possa jogar conversa fora e não se saiba explicar o porquê da amizade. Melhor ainda se for fora da sua igreja local. Encontrar um terapeuta ou conselheiro de confiança para se abrir sem receio. Pessoas de confiança são imprescindíveis nas horas difíceis, diante das lutas da vida que parecem invencíveis.

Deus pode usar pessoas, muitas vezes qualificadas na área, associada a medicamentos para curar essa doença. Não perca sua fé em Deus e no que Ele pode fazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estado suicida não escolhe classe social nem idade, e todos nós estamos sujeitos a um dia ter que lidar com essa questão. Não podemos afirmar que um cristão não pode sofrer de depressão, ou que somente a fé é o suficiente para vencê-la. Assim como não podemos afirmar que a presença da depressão se dê pela falta de fé. Porém a espiritualidade, certamente é uma aliada muito forte para vencer o desânimo e a tristeza.

Ter um relacionamento saudável e consistente com Deus pode ajudar muito a inibir a sensação de solidão e falta de importância do indivíduo. Não vendo Deus como um carrasco pronto a nos punir ao menor deslize, mas nos lembrando de que Ele é amor, perdão e sempre nos dará oportunidade de recomeçar. Ter um relacionamento com a família, com a igreja e consigo mesmo trará muitos benefícios e evitará futuros prejuízos emocionais e físicos.

A medicina evoluiu e muitos métodos eficazes auxiliam a nossa vida, tanto na prevenção, diagnóstico e tratamento. Não deixe de recorrer a essa ajuda. É de suma importância que os ministros estejam atentos para esses sinais, pois a prevenção e o diagnóstico precoce é o melhor remédio e caminho para a cura. Viva sua vida, seu ministério, seu chamado e sua fé de maneira plena. E Deus, que pode todas as coisas, irá restaurar seu vigor.

(...)” eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância”. João 10.10

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A BIBLIA SAGRADA. Bíblia de estudo Conselheira- Novo testamento. Barueri, SP; Sociedade Bíblica do Brasil, 2011.

A BÍBLIA SAGRADA. Bíblia anotada expandida. Cidade Dutra, SP; Mundo Cristão. 2006.

A BÍBLIA SAGRADA. Bíblia de estudo de Genebra. Barueri, SP. Cultura Crista e Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.

BBC. Disponível em: http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2009/09/090902_depressao_oms_cq.shtml> Acesso em: 19 de dezembro de 2016 às 18:13hrs.

DEUS G. RIBEIRO, Pérsio. Um Estudo da Depressão em Pastores Protestantes. Disponível em:<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cr/article/viewFile/1134/849>>. Acesso em: 19 de dezembro de 2016 às 19:12hrs.

IVANCKO, Silvia. Depressão, o mal do século 21. Disponível em: <<http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=3343>>. Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 14:26.

LOTUFO NETO, F. Psiquiatria e religião. A prevalência de transtornos mentais entre ministros protestantes. 1977. Tese (Livre-Docência)-Universidade de São Paulo, São Paulo, 1977.

MIRANDA, J. (org.) e KEPLER, K. ; (ed.). Bíblia de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2015.

OPAS lança nova publicação com estratégias das Américas para a prevenção do suicídio. Disponível em:

http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5222:opas-lanca-nova-publicacao-com-estrategias-das-americas-para-a-prevencao-do-suicidio-&Itemid=839> acesso em 27 de dezembro de 2016 às 13:16hrs.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação de transtornos mentais e de comportamento do CID 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. 10. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000. UNISINOS. Stress na vida religiosa.

Pagina 1534, Judiciário. Disponível em: <<http://www.jusbrasil.com.br/diarios/98803486/trt-18-judiciario-27-08-2015-pg-1534>> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 16:12hrs.

QUARESMA, Marcos. Suicídio de pastores e líderes - uma reflexão necessária. Disponível em: < <http://sepal.org.br/blog-sepal/suicidio-de-pastores-e-lideres-uma-reflexao-necessaria/>> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 12:15hrs.

QUARESMA, Marcos. Suicídio de pastores e líderes - uma reflexão necessária. Disponível em:< <http://www.opbbpioneira.org.br/single-post/2016/07/18/Suic%C3%ADdio-de-pastores-e-l%C3%ADderes-%E2%80%93-uma-reflex%C3%A3o-necess%C3%A1ria.>> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 13:03hrs.

R. J. Krejcir Ph.D. Francis A. Schaeffer Institute of Church Leadership Development. Disponível em: <<http://www.intothyword.org/apps/articles/default.asp?articleid=36562&columnid=3958.>> Acesso em: 19 de dezembro de 2016 às 21:15hrs.

SOLOMON, Andrew. O demônio do meio dia: uma anatomia da depressão. 2 edição. São Paulo: Companhia das letras, 2014.

¹ Adrielly Machado Araujo Santos. Formada em Publicidade e Propaganda pela Faculdade Editora Nacional; Pós Graduada em Marketing Estratégico pela Universidade Presbiteriana Mackenzie; Pós graduada em estudo e exposição da bíblia pela Faculdade Teológica Batista de São Paulo.

² Quaresma, Marcos. Suicídio de pastores e líderes - uma reflexão necessária. Disponível em: < <http://www.opbbpioneira.org.br/single-post/2016/07/18/Suic%C3%ADdio-de-pastores-e-l%C3%ADderes-%E2%80%93-uma-reflex%C3%A3o-necess%C3%A1ria>.> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 13:03hrs.

³ Quaresma, Marcos. Suicídio de pastores e líderes - uma reflexão necessária. Disponível em: < <http://sepal.org.br/blog-sepal/suicidio-de-pastores-e-lideres-uma-reflexao-necessaria/>> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 12:15hrs.

⁴ R. J. Krejcir Ph.D. Francis A. Schaeffer Institute of Church Leadership Development. Disponível em: <<http://www.intothyword.org/apps/articles/default.asp?articleid=36562&columnid=3958>.> Acesso em: 19 de dezembro de 2016 às 21:15hrs.

⁵ IVANCKO, SILVIA. Depressão, o mal do século 21. Disponível em: <<http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=3343>>. Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 14:26.

⁶ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação de transtornos mentais e de comportamento do CID 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. 10. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000. UNISINOS. Stress na vida religiosa.

⁷ Página 1534, Judiciário. Disponível em: <<http://www.jusbrasil.com.br/diarios/98803486/trt-18-judiciario-27-08-2015-pg-1534>> Acesso em 26 de dezembro de 2016 às 16:12hrs.

⁸ MIRANDA, J. (org.) e KEPLER, K. ; (ed.). Bíblia de Estudo Conselheira. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2015.

⁹ Deus G. Ribeiro Pérsio. Um Estudo da Depressão em Pastores Protestantes. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cr/article/viewFile/1134/849>>. Acesso em: 19 de dezembro de 2016 às 19:12hrs

¹⁰ OPAS lança nova publicação com estratégias das Américas para a prevenção do suicídio. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5222:opas-lanca-nova-publicacao-com-estrategias-das-americas-para-a-prevencao-do-suicidio-&Itemid=839> acesso em 27 de dezembro de 2016 às 13:16hrs.

¹¹ BÍBLIA ANOTADA EXPANDIDA. 2006. Mundo Cristão.p.1086, comentário 28:30