

SE

CUIDAR!

ISSO É

MUITO SÉRIO

**A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO
NA VIDA DE QUEM CUIDA**

SE
CUIDAI!

ISSO É
MUITO SÉRIO

SE CUIDA! ISSO É MUITO SÉRIO!

Se você é pastor ou esposa de pastor, missionária ou marido, seu dia já começa com mensagens no Whatsapp, com pedidos de oração, telefonemas, notícias tristes, urgências que demandam cuidado. Ainda mais nestes tempos de pandemia, em que aumentou muito o sofrimento das pessoas sob seus cuidados, seja pelo luto, pelo desemprego, pela Covid-19, por outras enfermidades ou pelo adoecimento emocional.

Uma pesquisa da Envisionar, em 2020, apontou que 49% dos pastores e líderes se dizem estressados ou muito estressados por causa da pandemia. Acreditamos que o índice das esposas sob estresse não seja muito diferente.

Então você se pergunta: “Como vou cuidar de mim em meio a tantas demandas? Depois penso nisso”. Só que esta atitude não é a mais sábia. É simples entender o motivo: ao adoecer você não consegue cuidar de ninguém. “Se você não cuida da sua própria vida, não estará apto para cuidar das pessoas”, diz o pr. Hernandes Dias Lopes.



Ampare, acolha, motive, interceda, acalme, abrace mesmo à distância, mas não deixe de cuidar de si

Deus chamou você para cuidar do rebanho dele, já sabendo que você atravessaria estes tempos de pandemia. Certamente, este é um desafio enorme. Mas Ele não espera que você morra pela igreja, Jesus já fez isso! Cuide das ovelhas, mas sem perder de vista que elas são de Cristo! Ampare, acolha, motive, interceda, acalme, abrace mesmo à distância, mas não deixe de cuidar de si.

Neste *Se cuida*, trazemos dicas valiosas para o autocuidado físico, emocional e espiritual. Esse é o tripé essencial para manter-se saudável, não só em tempos de pandemia, mas em todo o tempo! Tenha-o sempre à mão, leia, releia, compartilhe e pratique! Neste Dia do Pastor e Esposa promessista, julgamos que este é o melhor presente que poderíamos oferecer a quem sempre se preocupa com os demais. **Se cuida! Você é muito importante para Deus e para nós!**

Equipe do Ministério de Vida Pastoral

[@ministeriodevidapastoral](https://www.instagram.com/ministeriodevidapastoral) [facebook.com/FamiliasPastorais](https://www.facebook.com/FamiliasPastorais)





Kizie Conrado
Leonardo Soares

COMO ESTABELECEER UMA ROTINA SAUDÁVEL

*Passar um tempo maior em casa não precisa ser uma armadilha;
pode ser uma oportunidade*

Desde março de 2020, nosso país enfrenta a Covid-19, com o anúncio de novas medidas a cada passo da evolução da pandemia. Como não existem medidas preventivas ou terapêuticas específicas para a doença, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomendou a adoção de intervenções não farmacológicas, que incluem medidas de alcance individual – lavagem das mãos, uso de máscaras e distanciamento social – e medidas de alcance ambiental e comunitário, trazendo a restrição de acesso ou proibição do funcionamento de escolas e universidades, igrejas e outros locais, e impedindo o convívio comunitário.

Como pastores e esposas, nunca havíamos vivenciado as dificuldades provenientes do isolamento social. Começamos a lidar com o trabalho *home office*, precisamos transformar as atividades da igreja para o formato *on-line*, tivemos de reduzir as saídas ao máximo, privilegiando apenas as idas ao mercado e o contato de pessoas mais próximas.

Essas medidas ainda são necessárias, pois os riscos são reais e a imunização da população segue em ritmo lento. Afinal, não queremos ver nossos familiares nem nossos irmãos em Cristo sendo acometidos por este vírus. As mudanças impactaram

nosso estilo de vida e trouxeram alterações na alimentação, na prática de atividades físicas e na qualidade do sono, entre outros aspectos.

A restrição de circulação provocou uma redução nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e aumentou o tempo de sedentarismo das pessoas (ausência de atividade física). Um estudo realizado nos Estados Unidos observou uma elevação considerável no hábito de assistir à televisão e no uso da internet entre adultos durante a pandemia¹. Resultados semelhantes foram identificados na



Em condições normais, a rotina do pastor e da esposa já não deixa muito tempo para a prática de atividade física. Alguns acumulam o trabalho secular e o pastoreio, sobrando ainda menos tempo para o exercício. Então, este público pode dispensar a atividade física, certo? Errado! O que nós precisamos é organizar o tempo, para que não caiamos no sedentarismo, considerado o vilão de várias doenças fisiológicas e emocionais.”

Itália e na Espanha². Tal impacto não foi diferente entre nós, que passamos a proporcionar cultos e atividades *on-line* para nossos membros, e a participar de reuniões e palestras também nesse formato.

O sedentarismo é um inimigo cruel e silencioso da nossa saúde, pois ele favorece o ganho de peso, altera nosso metabolismo e, com o passar dos anos, gera doenças como diabetes (aumento de glicemia no sangue), hipertensão arterial (aumento da pressão), hipercolesterolemia (colesterol alto), obesi-

dade (excesso de peso) e risco aumentado para infartos e acidentes vasculares cerebrais, entre outras doenças que podem reduzir nossa longevidade.

MÁQUINA QUE NÃO SE MOVIMENTA ENFERRUJA LOGO

Esta frase resume o primeiro autocuidado. É essencial movimentar o nosso corpo para que tenhamos uma “vida útil” mais estendida.

Deus fez uma máquina perfeita. Nosso corpo foi programado com vários metabolismos e engrenagens que precisam de movimento para manter o equilíbrio, diminuir os riscos de doenças e garantir qualidade de vida. **Precisamos entender que vencer o sedentarismo é quebrar a cadeia de impactos negativos em nossa saúde física. Criar o hábito de praticar uma atividade física constante requer força de vontade, empenho e rotina.**

Comece com uma caminhada. Aumente esse tempo aos poucos. Aproveite para admirar a paisagem e meditar. É uma forma de despertar o prazer de exercitar-se e afastar de você o sedentarismo.

INSTRUÇÕES PARA A CAMINHADA

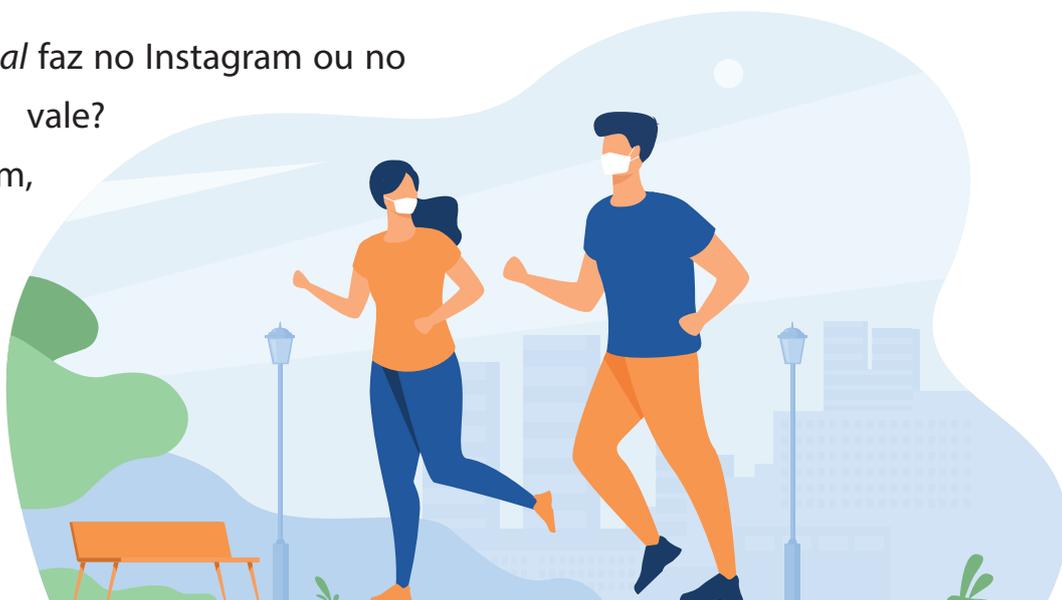
- No início, é comum sentir dores musculares. Mas se sentir dores mais intensas, é provável que haja uma sobrecarga na atividade. Neste caso, diminua o ritmo.
- Quando iniciar, pode ser que você tenha dificuldade para manter a respiração mais estável, o que significa que precisa de melhor condicionamento cardiovascular, mas não desista. Inspire e expire de forma mais lenta e reduza o ritmo até que consiga conciliar melhor a respiração.
- O mais indicado é realizar a caminhada em períodos de 30 a 40 minutos em dias alternados. Depois, você pode ir aumentando, até chegar a pelo menos uma hora de caminhada por dia.
- Utilize a máscara, enquanto durar a pandemia! Procure locais mais abertos e programe-se para horários em que não tenha aglomeração de pessoas. Caso frequente alguma academia ou utilize equipamentos comuns a outras pessoas, não esqueça da higiene dos equipamentos com álcool 70°.

Outra opção muito utilizada neste período de pandemia é a bicicleta, inclusive a ergométrica. Esses equipamentos favorecem o condicionamento físico cardiovascular e exercitam muito mais músculos que uma caminhada. A intensidade progressiva deve ser respeitada desde o início. Procure alcançar metas possíveis e vá exigindo do seu corpo cada dia um pouco mais. Exagerar pode causar lesões, o que o levará à parada total das atividades.

E a live que o *personal* faz no Instagram ou no

Youtube também vale?

Com certeza, vale sim, desde que seja um profissional qualificado e habilitado em educação física. Tome este cuidado na escolha



de quem você vai seguir. Começar a exercitar-se já é um mérito! Respeitar seus limites e manter-se dedicado e persistente são fatores que trarão sucesso e benefícios.

O importante é que você consiga manter a rotina de exercícios físicos diários. Não vale contar o período de trabalho e nem de serviços executados no cuidado da casa. Quando fazemos exercícios físicos, liberamos endorfina e serotonina, dois hormônios essenciais na sensação de satisfação e de felicidade. Seu corpo vai refletir esse seu cuidado diário!

VOGÊ DORME BEM?

Quando praticamos atividade física também colhemos benefícios na melhora da qualidade do sono, pois nos cansamos mais e, conseqüentemente, dormimos melhor. Dormir bem é fundamental à saúde física e emocional. O que mais temos visto neste período de pandemia são pessoas reclamando de insônia, que pode estar ligada a ansiedade, excesso de medo ou irritabilidade. É notório que o isolamento social afetou os hábitos de vida e o padrão de sono das pessoas.



O ciclo de luz e escuridão é essencial para regular nosso ciclo de sono e vigília. Quando ficamos mais tempo em casa, diminuimos nosso volume de atividade física e, conseqüentemente, temos menos cansaço e sono mais tardio. Essas alterações de rotina podem ocasionar prejuízos na qualidade do sono.

Além disso, estudos realizados pelo Instituto do Sono do Hospital das Clínicas de São Paulo³ apontam apneia obstrutiva (um distúrbio respiratório) entre os principais problemas que interferem na qualidade do sono, seguido pelo índice de insônia crescente nas mulheres acima de 40 anos. **O estudo também mostrou que 60% da população brasileira apresenta algum distúrbio de sono. As principais conseqüências sobre a saúde são: maior risco de desenvolver diabetes, aumento da hipertensão, surgimento de problemas de memória e sexuais, entre outros.**

MAS O QUE SIGNIFICA TER UM SONO REPARADOR?

Um boa noite de sono é resultado de um sono reparador e restaurador. É quando você acorda no outro dia com disposição física e mental para suas atividades. Ou seja, você se concentra com mais facilidade e tem um performance melhor no trabalho ou em qualquer outra atividade que exija um pouco mais de você. Quando dormimos bem, acordamos com um humor melhor. Até os sonhos podem ter relação com a qualidade do sono. Pessoas que têm dificuldade para dormir, como apneia do sono, geralmente têm sonhos de conteúdo ruim ou pesadelos.



PARA TER UM SONO ADEQUADO

- É importante ter um horário regular para dormir e acordar, todos os dias.
- O ambiente deve ser confortável, sem ruídos, sem luminosidade, com temperatura adequada.
- Verifique se o colchão não se deformou com o tempo de uso e precisa ser trocado, bem como o travesseiro.
- À noite, evite café, chás que contenham cafeína, refrigerante e chocolates, porque são estimulantes e podem atrapalhar o sono.
- Próximo do horário de dormir, evite usar o celular, o computador ou a TV. Vá se “desligando” das atividades e procure relaxar.
- Evite refeições pesadas no período noturno.
- Evite atividades físicas exaustivas próximas do horário de dormir, pois o cansaço excessivo também pode atrapalhar o sono.
- Antes de dormir, tome um banho morno pois, para a maioria das pessoas, ajuda no relaxamento.
- Dormir bem é tão importante quanto se alimentar bem. Portanto, você deve ter uma rotina definida para uma boa noite de sono.

ESTAMOS COMENDO MAIS?

Um outro ponto a ser abordado refere-se à alteração dos hábitos alimentares na pandemia. Nos Estados Unidos, no início de 2020, observou-se um crescimento no volume de compras de alimentos ultraprocessados e de alto valor energético, como batata frita, pipoca, chocolate e sorvete⁴.

Passar um período prolongado em casa tem suas consequências. É normal sentir mais ansiedade, estresse e desânimo e esse conjunto de sensações pode ser uma armadilha para a sua saúde, pois é muito comum recorrer ao consumo de alimentos calóricos nesses momentos. Não é raro encontrar alguém que ganhou peso durante a pandemia, isso porque o ganho de peso está muito mais ligado às calorias que ingerimos do que ao gasto energético para as atividades diárias. Para o cuidado com o peso, listamos algumas dicas que podem ajudar você a fazer desse período uma oportunidade, e não uma armadilha.

PLANEJE SUA ALIMENTAÇÃO

A fome é uma resposta a um hormônio liberado pelo estômago, que chega ao nosso cérebro e estimula a busca por comida. Instantaneamente, já pensamos em algo que podemos ou queremos ingerir. E somente durante o processo de mastigação é que nosso cérebro entende que estamos saciados.

Parece um processo simples, mas quando estamos com fome, temos uma série de etapas a serem percorridas, entre elas: planejar, escolher os alimentos, definir os horários das refeições, decidir onde comer e, claro, avaliar qual é o tamanho da fome naquele momento.

O planejamento contribui para boas escolhas de alimentos e dos nutrientes disponíveis neles,



como: proteínas, carboidratos, verduras e legumes, gorduras (lipídios), frutas e açúcares (doces). Os alimentos têm origens e composições diferentes (naturais, processados e ultraprocessados) e quanto mais próximo do estado natural, melhor!

O QUE COMER QUANDO BATE AQUELA FOME?

Algumas categorias de alimentos podem ser nossas aliadas na saciedade da fome, deixando-nos satisfeitos por mais tempo, favorecendo uma digestão mais lenta dos nutrientes e evitando que comamos mais que o necessário. É aconselhável consumir alimentos que demorem mais tempo para serem digeridos, como proteínas, lipídios e as fibras.

Na hora da fome, evite comer carboidratos como pão, biscoitos e doces, que não saciam por muito tempo.

PROTEÍNA NÃO É SÓ CARNE

Além das carnes em geral, a proteína é encontrada nas leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), em ovos, leite e derivados e nas oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, entre outras). A proteína atua produzindo maior estímulo hormonal, fazendo com que a sensação de saciedade dure por mais tempo.



O consumo de alimentos proteicos estimula a produção de serotonina. Além de estar associado ao humor, esse hormônio também produz a sensação de saciedade. Isso significa que, quando estamos com baixo nível de serotonina, a vontade de comer “besteiras” tende a aumentar. Já reparou como aquele pedaço de bolo parece ser seu melhor amigo nos dias tristes? Agora que você já sabe, não caia mais nessa armadilha!

MAIS FIBRA, POR FAVOR



As fibras são substâncias que estão presentes em muitos alimentos e são excelentes aliadas na missão de não comer mais que o necessário. As frutas inteiras (quando possível, não dispense a casca ou bagaço), hortaliças, leguminosas, verduras e cereais integrais são os itens que não podem faltar na sua alimentação. As fibras retardam o esvaziamento gástrico e controlam a velocidade do peristaltismo intestinal, que consiste no movimento natural do alimento dentro do intestino. Em outras palavras: se seu corpo desacelera a digestão, automaticamente você desacelera a necessidade de ingerir novos alimentos. As fibras também são uma ótima opção reguladora do intestino para a constipação (dificuldade em evacuar).

ATENÇÃO: EXISTEM GORDURAS E GORDURAS!

Lipídios são gorduras provenientes de fontes animais e vegetais com função energética. Estão presentes em óleos, azeite de oliva, castanhas, abacate e são considerados gorduras vegetais de boa origem. As carnes vermelhas, leite e seus derivados são lipídios de origem animal que promovem maior saciedade, porém devem ser consumidos em menor quantidade, se possível, apenas carnes mais magras e leite desnatado ou semidesnatado. Nesses casos, os peixes são excelentes como fonte de gorduras saudáveis (insaturadas). Também é aconselhável substituir a margarina – que contém muita gordura saturada e é um alimento ultraprocessado – por manteiga de origem animal, em pequenas porções diárias.

POR QUE OS ULTRAPROCESSADOS NÃO SACIAM?

Os ultraprocessados são aquelas comidas excessivamente industrializadas, cheias de sabor, aditivos, conservantes, sal ou açúcar em excesso, atraentes e fáceis de comer. Por exemplo: salsichas, biscoitos, geleias prontas, barrinhas de cereal, sorvetes, chocolates, molhos prontos e macarrão instantâneo.

Segundo o *Guia Alimentar da População Brasileira*, produzido pelo Ministério da Saúde⁵, as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados são subestimadas pelo organismo, fazendo com que a mensagem de saciedade demore a chegar. Como consequência, vamos comendo além do necessário sem perceber⁶.

Vale lembrar que esses alimentos são pobres em nutrientes de qualidade e ricos em sódio, aditivos químicos, açúcares, gorduras e tantos outros componentes que só prejudicam a saúde. Então, para resistir e decidir por boas escolhas nos momentos de fome, planeje sua alimentação diariamente e controle-se nas compras desses produtos “atraentes” no supermercado.

MUITA CALMA PARA MASTIGAR

Algo muito importante sobre saciedade tem mais a ver com o seu comportamento. Sabia que a mastigação também é sua aliada? Uma boa digestão começa pela boca. Você precisa mastigar o mesmo alimento cerca de 20 vezes. Além de ser muito mais prazeroso, comer devagar permite que você usufrua ainda mais dos sabores e das texturas dos alimentos e, conseqüentemente, ao saborear, você consumirá menos calorias.

Percebeu como o autocuidado com sua saúde não é tão complexo? Fazendo pequenas mudanças você terá benefícios na rotina diária, além de cuidar muito bem do seu corpo, presente de Deus para você!



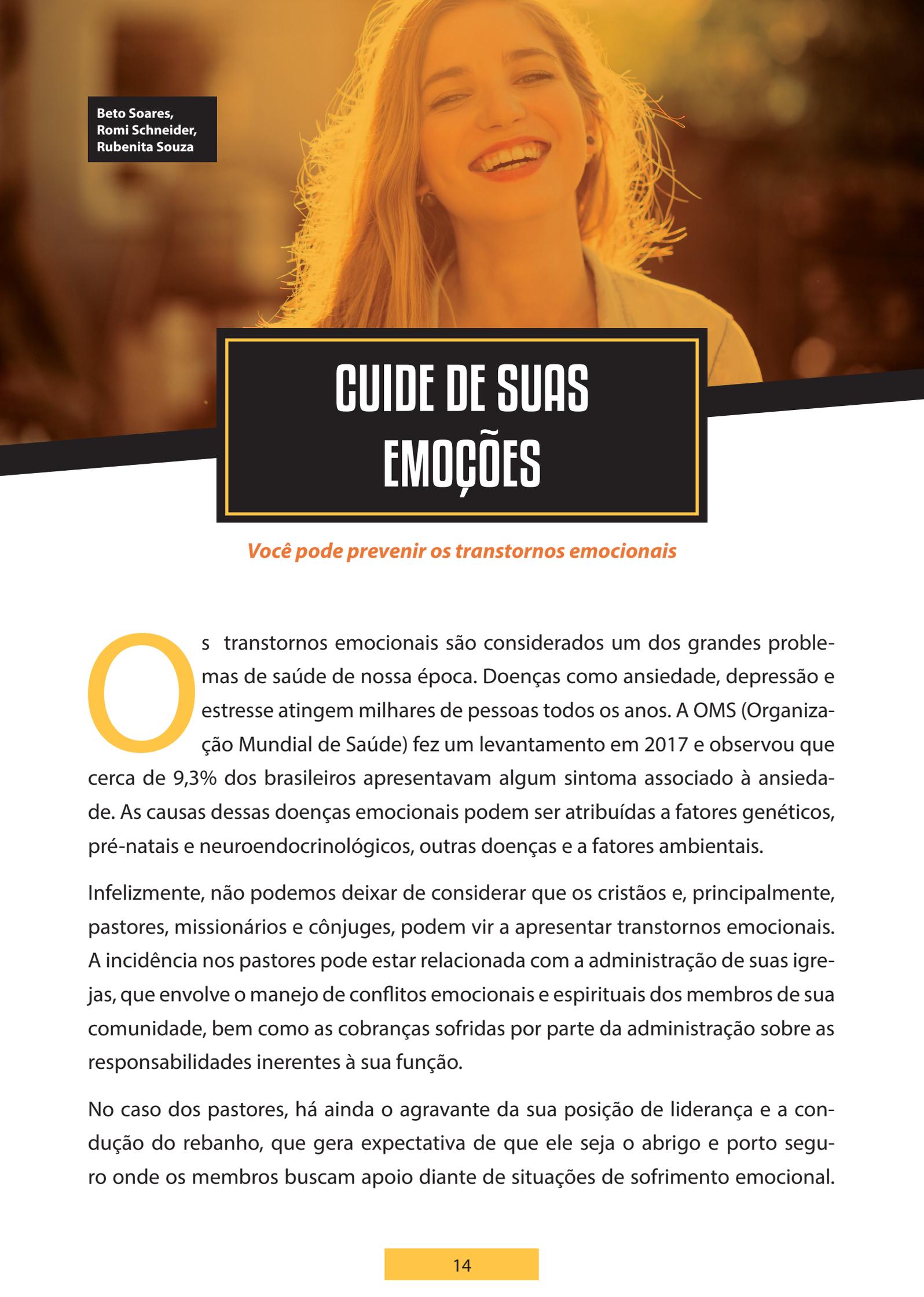
Geralmente, na tentativa de “matar” a fome e sem tempo para cozinhar, nossa tendência é buscar alimentos processados e ultraprocessados. Acontece que esses itens são uma grande armadilha para os mecanismos de saciedade do corpo.

Vale a pena investir no autocuidado. Logo, você perceberá que estará mais disposto(a) para cuidar das pessoas que Deus confiou a você.

Dsa. Kizie Conrado Leonardo Soares é enfermeira, integra a equipe do MVP - Geral e auxilia seu esposo, Pr. Beto Soares, no pastoreio da IAP em Vila Helena, Sorocaba (SP).

REFERÊNCIAS

1. Bhutani S, Cooper JA. *Covid-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities*. Obesity (Silver Spring) [Internet]. 2020 May [cited 2020 Aug 11]. Available from: <https://doi.org/10.1002/oby.22904>
2. Peçanha T, Goessler KF, Roschel H, Gualano B. *Social isolation during the Covid-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease*. Am J Physiol Heart Circ Physiol [Internet]. 2020 Jun [cited 2020 Aug 11];318(6):1441-6. Available from <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
3. Tufik SB, Andersen ML, Pires GN, Tufik S. *New evidence on sleep ontogeny in adults*. Lancet Respir Med. 2019 Jun;7(6):473-474. doi: 10.1016/S2213-2600(19)30085-2. Epub 2019 Apr 18. PMID: 31006559.
4. Salganick MJ, Heckathorn DD. *Sampling and estimation in hidden populations using respondent-driven sampling*. Social Methodol [Internet]. 2004 Dec [cited 2020 Aug 11];34(1):193-240. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.0081-1750.2004.00152.x>
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* / Ministério da Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
6. Brasil. Ministério da Saúde. Fascículo 1. *Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta* [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo1.pdf



Beto Soares,
Romi Schneider,
Rubenita Souza

CUIDE DE SUAS EMOÇÕES

Você pode prevenir os transtornos emocionais

Os transtornos emocionais são considerados um dos grandes problemas de saúde de nossa época. Doenças como ansiedade, depressão e estresse atingem milhares de pessoas todos os anos. A OMS (Organização Mundial de Saúde) fez um levantamento em 2017 e observou que cerca de 9,3% dos brasileiros apresentavam algum sintoma associado à ansiedade. As causas dessas doenças emocionais podem ser atribuídas a fatores genéticos, pré-natais e neuroendocrinológicos, outras doenças e a fatores ambientais.

Infelizmente, não podemos deixar de considerar que os cristãos e, principalmente, pastores, missionários e cônjuges, podem vir a apresentar transtornos emocionais. A incidência nos pastores pode estar relacionada com a administração de suas igrejas, que envolve o manejo de conflitos emocionais e espirituais dos membros de sua comunidade, bem como as cobranças sofridas por parte da administração sobre as responsabilidades inerentes à sua função.

No caso dos pastores, há ainda o agravante da sua posição de liderança e a condução do rebanho, que gera expectativa de que ele seja o abrigo e porto seguro onde os membros buscam apoio diante de situações de sofrimento emocional.

Se você, pastor, não estiver emocionalmente bem, além de não conseguir desenvolver adequadamente suas funções, o que gera frustração, também não poderá prestar socorro aos que necessitam de sua ajuda.

Então, como lidar com os transtornos emocionais no exercício do ministério, e ainda, nestes tempos de pandemia? Para responder a essa questão, vamos entender um pouco sobre a natureza, o modo de agir e maneiras de prevenir os principais transtornos emocionais: o estresse, a depressão e a ansiedade.

SOBRECARGA PODE LEVAR AO ESTRESSE

Quando pensamos em estresse, logo nos vem à mente a sensação de algo desgastante e desagradável, mas, na verdade, o estresse é uma resposta natural do organismo ao ambiente em determinadas circunstâncias, não sendo necessariamente algo ruim. O estresse é uma resposta física para a adaptação do nosso organismo a um estímulo ou ambiente novo. O estresse torna-se um problema quando, após a tensão, o corpo não consegue voltar ao seu estado normal, mantendo-se em alerta por um período maior do que o necessário.

Os estímulos que causam estresse podem ter origem emocional, biológica, ambiental e física e o efeito deles depende da forma como o indivíduo filtra e processa a informação. O estresse pode também ser resultado de um estilo de vida muito intenso e sobrecarregado, como excesso de trabalho, desorganização e má administração do tempo e das atividades. Também pode ser decorrente de um fator específico, como um trauma, um assalto ou um acidente.

O estresse pode ser agudo, quando a pessoa foi exposta a um evento assustador de maneira direta ou indire-



ta, e revive mentalmente o incidente traumático, evitando coisas que possam recordá-la do evento, sentindo ansiedade crescente.

O estresse também pode ser pós-traumático, caracterizado pela dificuldade em se recuperar depois de vivenciar ou testemunhar um acontecimento assustador ou violento que, em geral, representou ameaça à sua vida ou à vida de outra pessoa. Os sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais do estresse pós-traumático podem incluir pesadelos ou lembranças repentinas (*flashbacks*), fuga de situações que relembrem o trauma, reações exageradas a estímulos, ansiedade e humor deprimido, podendo essa condição durar meses ou anos.



Um outro tipo de estresse é o crônico. Esse tipo afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave. Neste caso, as reações do corpo ao estresse e os sintomas não vão embora, e mesmo aparentando ser menor, o estresse crônico pode ser muito perigoso porque mantém o organismo em constante alerta e desequilíbrio, afetando diversas áreas da vida, tanto no campo físico quanto no emocional.

O estresse pode ainda desencadear doenças emocionais como a Síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e mental decorrente da sobrecarga de atividades laborais.

DEPRESSÃO NÃO É FALTA DE FÉ

O sofrimento, em maior ou menor grau, faz parte da vida do ser humano e todos podemos passar por momentos difíceis. Diante de uma perda, frustração ou dor podemos ficar tristes por um período, mas, em geral, a maioria das pessoas encontra recursos para lidar com essas situações de maneira saudável. Contudo, na pandemia, milhares de pessoas estão lidando com o sofrimento intenso e duradouro de uma forma inimaginável. Diferente da tristeza comum, a depressão, na maioria das vezes, não tem origem em uma causa conhecida pela pessoa e, ao contrário da tristeza comum, em vez de diminuir, aumenta com o passar dos dias.

Segundo dados do Ministério da Saúde, a incidência da depressão na população brasileira está em torno de 15,5%. A época mais comum do surgimento é no final

da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade, inclusive na infância, afetando mais mulheres do que homens.

De maneira simples, podemos dizer que a depressão é caracterizada por alterações de humor, representada por sinais e sintomas que podem variar de acordo com a gravidade, frequência, duração e origem. Também pode se manifestar de forma diferenciada, dependendo do gênero, da idade, das características e vivências de cada pessoa.

FIQUE ATENTO AOS SINAIS

1. Sintomas emocionais: sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa. A pessoa acredita que perdeu, de forma irreversível, a capacidade de sentir prazer ou alegria. Muitos se mostram mais apáticos do que tristes, referindo “sentimento de falta de sentimento”. Faz avaliação negativa acerca de si mesmo, do mundo e do futuro, percebendo as dificuldades da vida como intransponíveis.
2. Sintomas físicos: dores e mal-estar sem causa aparente, queixas digestivas, falta de energia para as coisas do dia a dia ou cansaço excessivo. É comum acontecerem alterações do sono e do apetite, para mais ou para menos. O pensamento pode ficar lento, surgindo também falta de concentração e dificuldades de memória.
3. Sintomas comportamentais: uma característica marcante na depressão é a perda de interesse por atividades antes consideradas prazerosas, incluindo o sexo, em adultos. Também podem estar presentes: choro constante, inquietação, irritabilidade incomum e tendência ao isolamento.

Para haver o diagnóstico, é necessário que os sintomas perdurem diariamente pelo período mínimo de duas semanas. Vale ressaltar que eles, por si só, não são indicadores de um diagnóstico, o qual apenas pode ser feito por um profissional especializado, como médico psiquiatra ou psicólogo.

A depressão é uma doença que, se não tratada adequadamente, pode se agravar e se tornar recorrente. O tratamento mais efetivo para a depressão é por meio da psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica.

Infelizmente, para uma parte dos cristãos, pode ser considerado vergonhoso estar com depressão. Devemos rejeitar informações deturpadas sobre a depressão, que associam seus sintomas à falta de fé, fraqueza espiritual, consequência de pecados

e, até mesmo, **possessão demoníaca**. Esse tipo de atitude, além de não ter fundamento algum, pode atrapalhar a procura do tratamento correto.

Também há quem pense que utilizar medicamentos para tratar os transtornos emocionais é sinal de fraqueza e de falta de fé, ignorando que, como em qualquer outra doença, o medicamento é um aliado para a cura. Por isso, assim como a fé não impede que o cristão se submeta a cirurgias, procedimentos invasivos ou utilize medicações para tratar outras doenças, também não deve impedi-lo nos casos de problemas emocionais.

O MEDO EXCESSIVO QUE CAUSA ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta emocional caracterizada por um sentimento vago e desagradável de medo, tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Ela provoca apreensão e a sensação de que algo ruim está para acontecer, podendo despertar sensações físicas como: vazio no estômago, aceleração dos batimentos cardíacos, nervosismo, aperto no tórax, transpiração e tremores, dentre outros.

Embora haja uma vasta gama de sinais e sintomas relacionados à ansiedade, quando um conjunto deles ocorre dentro de um determinado padrão ou contexto específico, dizemos que há uma síndrome ansiosa. As síndromes ansiosas, mesmo possuindo na sua base sintomas comuns, se diferenciam pela variedade da intensidade e duração dos sintomas como também no tratamento.

Há a ansiedade generalizada, caracterizada pela presença de sintomas ansiosos excessivos na maior parte dos dias, por pelo menos seis



meses. A pessoa vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. Também são frequentes sintomas como insônia, dificuldade para relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade para concentrar-se. Podem aparecer sintomas físicos como dor de cabeça, dores musculares, “queimação” no estômago, taquicardia, tontura, formigamentos e sudorese fria.

A crise de pânico é outro tipo de síndrome ansiosa e seus sintomas característicos são: taquicardia, suor frio, tremores, sensação de asfixia, náuseas, formigamento em membros do corpo, sendo comum nos lábios. Em crise muito intensas, a pessoa pode experimentar sinais de “despersonalização”, que é uma sensação de que a cabeça fica desconfortavelmente leve, o corpo fica estranho, comumente aparecendo a sensação de que a pessoa vai perder o controle. É como se de um momento para outro ela passasse a não se reconhecer da forma como é usualmente, sente como se não pertencesse àquele ambiente, ou aquilo que está ocorrendo não tem a ver com ela. Já o transtorno de pânico é caracterizado pela tendência a ter crises recorrentes, marcadas por muita angústia e sofrimento, além dos sintomas físicos.

Existe tratamento para quadros de ansiedade, embora as formas e eficiência dos resultados dependam de cada caso. Há situações em que os sintomas desaparecem completamente, a pessoa começa a se sentir melhor e retoma as suas atividades depois de algumas semanas de tratamento, mas em outras situações, eles podem ser apenas amenizados e a pessoa terá que aprender a conviver com eles em sua rotina. Geralmente, a combinação de medicamentos com o tratamento psicológico são eficazes no tratamento da ansiedade.

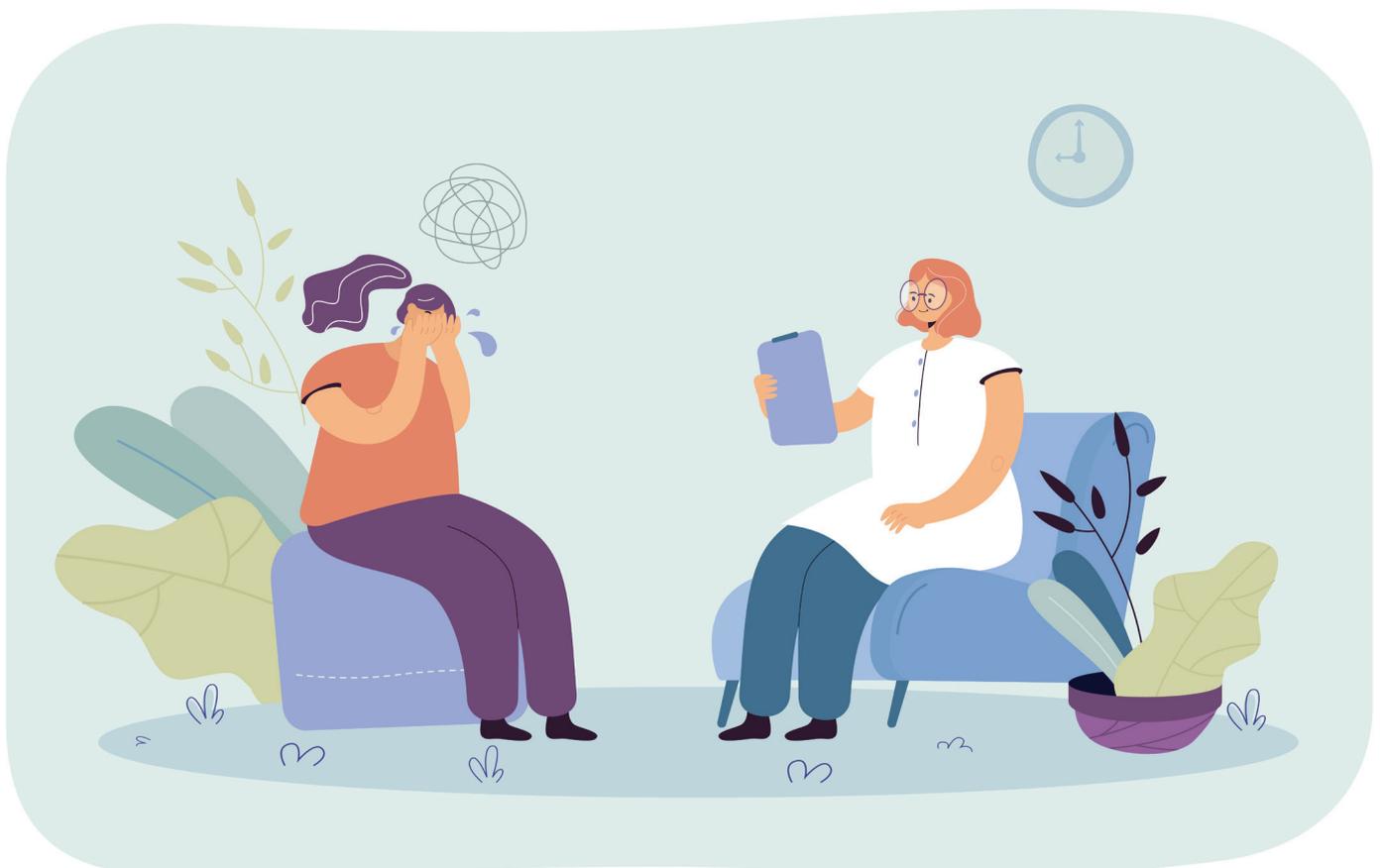
COMO PREVENIR AS DOENÇAS EMOCIONAIS

- Tome consciência e, se necessário, mude seu estilo de vida para práticas mais saudáveis.
- Cuide da alimentação, pratique atividades físicas, cuide do sono.
- Tenha atitudes mentais positivas.
- Desabafe com alguém: um(a) amigo(a) ou psicólogo(a).
- Aprenda a dizer “não”; reconheça e respeite seus limites.
- Organize sua rotina, planejando suas atividades diárias.
- Reserve tempo para descansar.

SAÚDE MENTAL NÃO É AUSÊNCIA DE PROBLEMA

Durante muito tempo, considerava-se mentalmente sadio quem não apresentava nenhum problema emocional. Com o passar do tempo, este conceito foi sendo ampliado, entendendo saúde mental como equilíbrio dinâmico entre o estresse e as pressões da vida. Dentro desta visão, saúde mental significa ter autoestima, capacidade de gerenciar nossas emoções e estabelecer relações afetivas com seus pares. Pessoas saudáveis compreendem que não são perfeitas, mas conseguem caminhar em direção a mudanças e lidar com a maior parte das situações que aparecem em seu caminho. A verdade é que a maioria de nós consegue, em maior ou menor grau, agir de forma positiva diante das demandas da vida. Por outro lado, qualquer pessoa pode, temporariamente, sucumbir às pressões do cotidiano e necessitar de aconselhamento ou mesmo de ajuda profissional para retomar o equilíbrio.

Caso isso venha a acontecer, é necessário compreender que não se trata de sinal de fragilidade ou incapacidade pessoal, mas de uma situação que precisa ser encarada de frente com coragem, informação e discernimento. Considerando que somos



seres complexos, e que nossa saúde emocional e saúde física estão diretamente relacionadas, torna-se crucial a reavaliação e, se necessário, a promoção de mudanças no estilo de vida para alcançarmos o equilíbrio e o bem-estar necessários.

Precisamos compreender nossos limites e nos esforçar para ter uma vida saudável, pois sem saúde os melhores projetos ficarão suspensos, os melhores dias não terão graça e o viver se tornará infrutífero. Que o Senhor nos encha de sabedoria para administrar o dom mais precioso que Ele nos deu!

Pr. Beto Soares é psicólogo e responsável pela IAP em Jd. Helena (Sorocaba, SP).

Dsa. Romi Schneider é psicóloga e congrega na IAP em Ana Terra e Monte Castelo (Colombo, PR).

Dsa. Rubenita Souza é psicóloga e congrega na IAP em Vila Joaniza (São Paulo, SP).

Todos integram a equipe do MVP - Geral.



O ALIMENTO QUE NÃO PODE FALTAR

Não corra o risco de ficar desnutrido(a)

Agora que já abordamos a saúde física e emocional, queremos falar com você sobre o que completa o tripé do estilo de vida saudável: aqueles momentos a sós com Deus, em que você se aplica à meditação na Palavra e à oração. Neste período de pandemia, de isolamento social, ficou ainda mais evidente a necessidade de intensificarmos nossa vida devocional. Tivemos de lidar com o fechamento temporário dos templos – por causa da alta de contágios – e, mesmo nos locais onde os cultos voltaram, os desafios são enormes: muitos protocolos para serem cumpridos, poucas pessoas frequentando as celebrações, muitas pessoas desanimadas e atemorizadas. Sem falar na nova forma de pastoreio ainda incomum para a grande maioria dos pastores, pois além dos atendimentos presenciais, nós precisamos nos adequar ao modelo virtual, com transmissão de cultos e atendimentos a distância, exigindo um tempo cada vez maior do pastor e esposa.

Com tudo isso, percebe-se que o momento devocional dos líderes, outrora prejudicado pelo ativismo, agora sofre mais um golpe, prejudicado pelos muitos compromissos virtuais. Assim, a vida de quem atua no ministério acaba virando uma correria desenfreada. Mas, *se cuida!* Precisamos equilibrar o tempo, caso contrário,

estaremos atendendo às demandas ministeriais, mas estaremos deixando o mais importante: beber da fonte de água viva, com prioridade e intensidade. Seguem algumas orientações para que você pratique esse tempo a sós com Deus, indispensável para todos nós.

QUANDO?

Todos os dias devemos reservar tempo para o devocional. Assim como temos a necessidade do “pão nosso de cada dia”, como Jesus ensinou, ele também ressaltou a necessidade da Palavra de Deus como item de sobrevivência: *“Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus”* (Mt 4.4). A vida devocional é alimento para todo cristão, e previne que fiquemos desnutridos espiritualmente.

ONDE?

Em um lugar reservado que confira privacidade. Jesus falou-nos sobre esse lugar, mostrando-nos a importância de estarmos a sós com Deus *“Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente”* (Mt 6.6). Jesus também sentia a necessidade de estar a sós com Deus e sempre reservava tempo para se retirar para orar em lugares afastados: *“E, levantando-se de manhã, muito cedo, estando ainda escuro, saiu, e foi para um lugar deserto, e ali orava”* (Mc 1.35).

QUANTO TEMPO?

Não existe um tempo determinado para o seu devocional. Isso depende do quanto você está disposto a ouvir o seu Senhor falando com você através do Espírito Santo. É importante lembrar que esse tempo precisa ser de qualidade. Esta é uma disciplina espiritual, quanto mais você pratica, mais estará disposto a praticá-la. Seja constante e dedicado(a) em seu tempo exclusivo com o Senhor. Lembre-se: não é quantidade de tempo, é entregar-se a esse momento com qualidade!

COMO FAZER?

Sabemos que você, pastor ou esposa, missionária ou esposo, já tem uma longa caminhada com Deus, mas gostaríamos apenas de lembrar os aspectos que não devem faltar em seu momento devocional.



Comece com adoração: você pode louvar a Deus com cânticos, se você toca algum instrumento, poderá fazê-lo. Isso nos ajuda a trazer a consciência da presença de Deus, pois ele habita no meio dos louvores: *“Tu, porém, és santo e, sentado no teu trono, recebes os louvores do povo de Israel”* (Sl 22.3).

Leia a Bíblia, sem se preocupar em extrair algum texto para mensagens ou sermões; leia apenas deleitando-se na Palavra de Deus, meditando e aplicando em sua própria vida. *“Consequentemente, a fé vem por ouvir a mensagem, e a mensagem é ouvida mediante a palavra de Cristo”* (Rm 10.17). Se quiser, faça anotações do que Deus falou com você.

Finalmente, ore. Consciente da presença de Deus, edificado(a) por ouvir Deus falar por meio da Palavra, é o momento de você se derramar diante do seu Criador, seu Senhor, seu Deus, seu Pai. *“Pois vocês não receberam um espírito que os escravize para novamente temer, mas receberam o Espírito que os adota como filhos, por meio do qual clamamos: ‘Aba, Pai’”* (Rm 8.15)

Pr. Arimateia Oliveira Costa integra a equipe do MVP-Geral, é vice-superintendente da Convenção Goiás e responsável pelas IAPs em Jardins das Esmeraldas e Independência Mansões (GO).

Se Cuidal E-book distribuído gratuitamente
aos pastores, missionárias e cônjuges da Igreja Adventista da Promessa.
Uma publicação do Ministério de Vida Pastoral (MVP)
Julho de 2021

Equipe do Ministério de Vida Pastoral

Pr. Aldo de Oliveira e Dsa. Lilian Mendes
Pr. Arimateia Costa e Dsa. Maria de Lurdes
Pr. Edmilson Mendes e Dsa. Regina
Pr. Efraim Teixeira e Dsa. Deusa
Pr. Elias Alves e Dsa. Marilsa
Pr. Beto Soares e Kizie
Pr. Elias Higino e Dsa. Andrea
Pr. Luciano e Dsa. Romi
Pr. Waldeci e Dsa. Rubenita

Editora

Lilian Mendes

Revisão Teológica

Comissão Teológica da IAP

Revisão Ortográfica

Editora Longarina

Capa e Diagramação

Henrique Martins Carvalho

Fale conosco

 [facebook.com/FamiliasPastorais](https://www.facebook.com/FamiliasPastorais)

 [@ministeriodevidapastoral](https://www.instagram.com/ministeriodevidapastoral)

 pr.aldooliveira@hotmail.com