

LIÇÃO

8

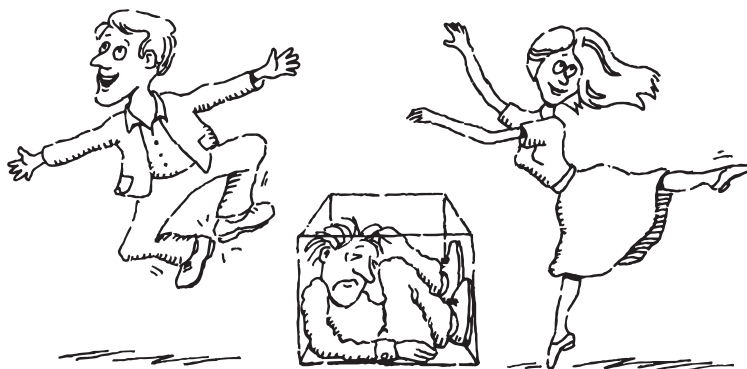
Vencendo a
Depressão

“As minhas lágrimas têm sido o meu alimento dia e noite, enquanto me dizem continuamente: O teu Deus, onde está? (...) Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? (...) Digo a Deus, minha rocha: Por que Te olvidaste de mim? Por que hei-de andar eu lamentando sob a opressão dos meus inimigos? Esmigalham-se-me os ossos quando os meus adversários me insultam dizendo e dizendo: O teu Deus, onde está?” (Extraído do Salmo 42.)

Você diria que estas palavras foram proferidas por um homem que também escreveu muitas canções de júbilo e de agradecimento a Deus pela Sua graça e pela Sua misericórdia? Será que é possível que esta mesma pessoa tenha um dia clamado a Deus: “Por que Te olvidaste de mim?”

O clamor do coração de Davi, o salmista, mostra-nos que é possível que aqueles que amam a Deus e confiam Nele, enfrentem momentos de grande tristeza, quando parece que Deus está silencioso e distante. O ponto central aqui é que Davi clamou a Deus por auxílio. Ele simplesmente não se permitiu afundar na autopiedade e tristeza. No fim deste Salmo, ele afirma para si mesmo novamente: “espera em Deus, pois ainda o louvarei. Ele é a salvação da minha face e o meu Deus.” (Salmo 42:11).

Nesta lição vamos identificar as causas da depressão e descobrir quais são os recursos disponíveis para ajudar o crente a prevenir ou superar tempos de depressão. Também estudaremos maneiras de ajudar as pessoas que estão a passar por este problema. Nós podemos esperar em Deus e ter a certeza de que Ele não Se esqueceu de nós!



Esboço da lição

Definindo a Depressão
Descobrimo as Causas e a Cura
Prevenindo a Depressão
Ajudando os Outros

Objetivos da lição

Quando terminar esta lição deverá ser capaz de:

- Identificar afirmações verdadeiras a respeito de depressão.
- Citar três maneiras em que a depressão pode estar relacionada às enfermidades.
- Escolher um princípio que ajude o crente a sair da depressão causada pelo stress.
- Explicar qual deve ser a atitude do crente em relação às circunstâncias de medo, na vida, que podem levá-lo ao desespero.
- Identificar exemplos de culpa relacionada ao pecado, e culpa assumida ou culpa causada pelo remorso, e encontrar soluções para cada uma delas.

- Aplicar Mateus 5:10,11 para solucionar o problema de amargura e de ressentimento.
- Selecionar afirmações verdadeiras no que toca às maneiras de se evitar a depressão.

Atividades de aprendizagem

1. Estude o desenvolvimento da lição da forma que sempre faz. Não se esqueça de ler todas as passagens bíblicas indicadas e de responder as questões de estudo.
2. Estude no glossário o significado de qualquer palavra-chave que você desconheça.
3. Faça o autoteste e confira as suas respostas.

Palavras-chave

Acumular	Ressentimento
Condenar	Terapia
Depressivo	Terminal
Stress	Tranquilidade
Impulsivamente	Vitalidade
Melancolia	Vulnerável

DEFININDO A DEPRESSÃO

Objetivo 1 *Identificar afirmações verdadeiras a respeito de depressão.*

O que é depressão? Um médico descreve-a assim: “É como se o mundo todo ficasse melancolicamente sombrio. E o que é pior - começa de fato a acreditar que as coisas estão tão más como imagina que elas estejam.” Para este médico, a origem da depressão está nos pensamentos negativos.

Consultando os dicionários encontramos as seguintes definições para a palavra depressão: *sentimento de tristeza; melancolia; distúrbio psíquico caracterizado por tristeza, inatividade, dificuldade para pensar e concentrar-se e sentimentos de melancolia; redução da atividade, da quantidade, da qualidade ou da força; diminuição da vitalidade e da atividade funcional.*

Muitos de nós passam por períodos ocasionais de depressão. É como se de repente a vida perdesse a graça, e os nossos problemas se tornassem maiores do que nós. Daí mergulhamos em sentimentos de autopiedade, tristeza e desespero profundos.

Observemos o testemunho de uma mulher sobre a depressão que ela enfrentou algum tempo após o falecimento precoce do seu marido:

“Logo que o meu marido morreu, a minha família e os meus amigos mais chegados deram-me muito apoio e pude sentir a presença de Deus bem perto. Ele fortaleceu-me durante todo o longo período da doença do meu marido, e também durante os dias que se seguiram à sua morte. Muitas pessoas comentaram o testemunho que eu estava a ser da paz e da tranquilidade que Jesus dá àqueles que estão de luto. Eu sei que Ele realmente me confortou, guardou e guiou.”

Com o passar dos dias, envolvi-me num ministério muito interessante e gratificante. Embora estivesse separada da minha família e dos meus amigos mais queridos, tinha uma vida razoavelmente feliz e bastante ocupada. Quase um ano passou. Houve mudanças no pessoal da empresa onde eu trabalhava e algumas delas afetaram bastante o meu trabalho. Passei a ficar extremamente sensível a qualquer tipo de crítica, e ressentida, quando não recebia os elogios que achava que merecia. Normalmente, quando não estava a trabalhar, ficava sozinha, e isso fez-me sentir solitária e abandonada por aqueles a quem eu mais amava.

“Nesta época, uma pessoa que eu admirava muito e cuja apreciação eu desejava muito ter, magoou-me profundamente. A minha reação foi a de me afastar de tudo o que pudesse aumentar a minha dor. Foi aí que a minha depressão começou. Pela primeira vez senti uma dor avassaladora pela morte do meu marido. Não conseguia sentir-me amada, importante nem estimada pelos outros. Era como se a minha vida não tivesse mais sentido, como se não valesse a pena viver. Não sentia vontade de ler a Bíblia, de orar e nem sequer de ouvir os conselhos dos meus amigos cristãos. Tudo o que eu queria era ficar sozinha com a minha tristeza, imersa nos meus sentimentos de autopiedade.”

Se alguma vez já teve depressão, provavelmente identificou-se com alguns dos sentimentos que esta mulher descreveu. Aqui está uma lista de sintomas comuns às pessoas deprimidas:

1. Cansaço e dificuldade em dormir;
2. Dificuldade para se concentrar;
3. Perda de interesse pelas coisas que antes eram interessantes, inclusive o sexo;
4. Preferência por ficar sozinho;
5. Dificuldade a tomar decisões;
6. Atitude negativa em relação a si próprio e aos outros;

7. Efeitos secundários causados pela depressão, como doenças (tais como úlceras);
8. Redução na habilidade de tomar decisões (frequentemente impulsivas e erradas, como a decisão de se suicidar);
9. Tristeza e desespero profundos;
10. Diminuição drástica de atividades.

É claro que de vez em quando, muitas coisas acontecem na nossa vida que nos fazem sentir tristes, temerosos e indecisos. Todos nós temos bons e maus dias - dias em que nos sentimos ótimos e que parece que tudo está perfeito na nossa vida, e outros em que tudo parece dar errado. Podemos chamar isso de “*variações de humor*”. De um modo geral, estas variações não duram muito. Podemos recuperar-nos rapidamente destes maus momentos sem ter de encarar muitas consequências negativas. A depressão, por outro lado, é um estado mental que vai dominando vagarosamente e persiste por mais tempo.

Precisamos ser capazes de identificar as causas da depressão e descobrir maneiras de vencê-la ou evitá-la. Na próxima seção desta lição discutiremos algumas das principais causas da depressão e como combatê-las.

1. Quais das opções abaixo são afirmações VERDADEIRAS em relação à depressão? Circule a letra que precede cada uma das suas escolhas.
 - a) A falta de energia e a redução da atividade são características da depressão.
 - b) Qualquer sentimento de tristeza ou de solidão pode ser classificado como depressão.
 - c) Às vezes a depressão resulta de uma combinação de circunstâncias.
 - d) O deprimido geralmente tem um alto conceito de si mesmo.

- e) Normalmente o isolamento é um dos sintomas da depressão.
 - f) O deprimido tem prazer em estar com pessoas alegres.
 - g) O deprimido tem a tendência de tomar decisões erradas e rápidas, impulsivamente.
- 2 Com que duração a persistência dos sintomas pode indicar que uma pessoa está com depressão?
-
-

DESCOBRINDO AS CAUSAS E A CURA

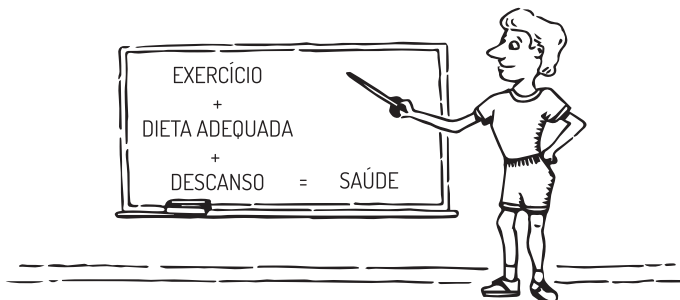
É claro que muitos fatores podem contribuir para que a depressão ocorra. Nas lições anteriores falamos de muitos problemas, entre eles as dificuldades financeiras, os problemas com os filhos, a solidão e os relacionamentos rompidos. Todos eles podem levar alguém à depressão. Normalmente, a depressão não é fruto de um problema isolado, e sim de um acumular de contratempos que juntos tornam-se um fardo difícil para a pessoa suportar. Nesta parte da lição examinaremos alguns fatores gerais que podem levar à depressão, e como o crente pode ser vitorioso sobre problemas desta natureza.

AS ENFERMIDADES

Objetivo 2 *Citar três maneiras em que a depressão pode estar relacionada às enfermidades.*

Um psicólogo disse: “Sempre que um paciente vem ao meu consultório com um quadro de depressão, a primeira providência que tomo é encaminhá-lo a um médico e pedir-lhe que faça um exame clínico.” A depressão pode ser tanto um sintoma de alguma enfermidade que precisa de ser tratada

como o resultado das tentativas de lutar contra alguma doença grave. É um dos estágios pelo qual uma pessoa passa quando fica a saber que tem uma doença terminal, como veremos na próxima lição.



Às vezes trabalhamos excessivamente e o nosso corpo desgasta-se de tal forma, que podemos ficar doentes e deprimidos. Até mesmo as pessoas que estão envolvidas em algum tipo de ministério podem desenvolver um quadro depressivo por causa do excesso de compromissos e do cansaço. Já vi pastores, e até mesmo as suas esposas, que quase chegaram a um ponto crítico, após dedicarem-se exaustivamente a vários ministérios da igreja que exigiam todo o seu tempo. Certa vez, quando os discípulos se encontravam intensamente envolvidos no ministério, Jesus receitou-lhes a terapia do descanso:

“E os apóstolos ajuntaram-se a Jesus, e contaram-lhe tudo, tanto o que tinham feito como o que tinham ensinado. E ele disse-lhes: Vinde vós, aqui aparte, a um lugar deserto, e repousai um pouco. Porque havia muitos que iam e vinham, e não tinham tempo para comer.” (Marcos 6:30,31).

Para que o nosso corpo funcione bem, ele precisa de exercícios apropriados, alimentação equilibrada, e descanso. Não é de estranhar que o corpo reaja, quando nos descuidamos de alguma destas áreas. Sentimo-nos desanimados e perdemos a nossa vitalidade.

A Palavra de Deus, em momentos de enfermidade, é uma fonte espiritual que nos ajuda a combater a depressão: “Então clamaram ao Senhor na sua angústia; e ele os livrou das suas necessidades. 20Enviou a sua palavra, e os sarou; e os livrou da sua destruição.” (Salmos 107:19,20).

A Bíblia está cheia de testemunhos de cura que aconteceram através do poder da Palavra de Deus. Estes testemunhos servem como incentivo para que nós também, na nossa tribulação, clamemos ao Senhor, para que a Palavra seja ministrada às nossas necessidades e para que confiemos que Ele providenciará a cura.

- 3 Aponte três maneiras em que a depressão pode estar relacionada às enfermidades.

- 4 Qual deve ser a nossa primeira providência para sair da depressão, em cada uma das situações acima?

O STRESS

Objetivo 3 *Escolher um princípio que ajude o crente a sair da depressão causada pelo stress.*

O stress é “um fator de ordem física, química ou emocional capaz de causar tensões físicas e mentais, além de poder funcionar como agente causador de doenças.” Isso é o que ocorre quando os problemas se vão acumulando. A dada altura a pressão torna-se tão forte sobre a pessoa, que o resultado é uma reação física, química e emocional que normalmente se traduz numa depressão.

Um psicólogo desenvolveu uma escala que mede o grau de impacto que certos acontecimentos têm sobre uma pessoa durante vários eventos da sua vida. Aqui estão alguns deles e o impacto que causam, conforme ele determinou:

Acontecimento	Grau de Impacto
Falecimento do cônjuge	100
Divórcio	73
Falecimento de um membro bem chegado da família	63
Ofensa pessoal ou enfermidade	53
Casamento	50
Perda do emprego	47
Mudança de setor no trabalho	36
Mudanças de responsabilidades no serviço	29
Saída de um filho ou filha de casa	29
Realização pessoal marcante	28
Mudança de casa	20
Mudança nas atividades da igreja	19
Férias	12
Natal	12

Com o resultado das suas pesquisas este psicólogo concluiu que quando uma pessoa somasse mais de 300 pontos em acontecimentos deste tipo, num período de dois anos, ela correria o risco de desenvolver uma enfermidade séria.

A dor ocupa um dos primeiros lugares na lista dos agentes causadores de stress. O sofrimento e a morte de algum ente querido estão entre as principais circunstâncias que geram dor, sendo situações de stress que a maioria das pessoas enfrenta no decorrer da vida. A nossa reação a elas dependerá, em grande parte, da nossa preparação espiritual. (Veja a Lição 3).

Após uma perda, um período de dor é um processo normal, é um luto. Entretanto, não acredito que seja inevitável para a pessoa que passa por um período *stressante*, desenvolver em seguida, uma depressão ou uma enfermidade. Podemos de fato ser fortalecidos e consolados pelo Espírito Santo. Vejamos alguns versículos:

Neemias 8:10 “Não vos entristeçais, porque a alegria do Senhor é a vossa força.”

João 16:22 Assim, também, vós, agora, na verdade, tendes tristeza; mas outra vez vos verei, e o vosso coração se alegrará, e a vossa alegria ninguém vo-la tirará.”

- 5 Escolha a melhor resposta. Os versículos acima mostram-nos que
- É errado os cristãos se entristecerem profundamente quando sofrerem alguma perda.
 - Há um tempo para nos sentirmos tristes, mas o Senhor é capaz de tirar a nossa tristeza e nos encher da Sua alegria.
 - É impossível sentir tristeza e conhecer a alegria do Senhor ao mesmo tempo.

Se você perceber sinais de stress na sua vida, faça tudo o que puder para amenizar a situação. Se não houver nada a ser feito para aliviar o seu fardo, aumente o seu tempo de meditação na Palavra de Deus. Espere no Senhor e deixe que Ele carregue o seu fardo. As palavras de Jesus aos Seus discípulos transmitem-nos esperança hoje, também:

“NÃO se turbe o vosso coração: credes em Deus, crede, também, em mim. (...)Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.” (João 14:1,27).

Do mundo podemos esperar stress, dor e sofrimento. Entretanto, Jesus já preparou a cura para todos estes males: a Sua paz e a Sua alegria. Tudo o que temos a fazer é pedir-Lhe que as derrame sobre nós.

6 Qual dos princípios abaixo ajudará melhor o crente a sair da depressão causada pelo stress? Escolha a melhor resposta:

- a) O crente deve pedir a Deus que o ajude a evitar situações de mudanças na vida que possam causar stress.
- b) O crente deve aprender a controlar as suas emoções para que as circunstâncias de mudança na vida não provoquem tensões na sua vida.
- c) À medida que o stress for aumentando, o crente deverá gastar mais tempo a preparar-se espiritualmente, ou seja, investindo mais do seu tempo a meditar na Palavra de Deus e a orar.
- d) O crente que é verdadeiramente comprometido com o Senhor jamais sentirá stress, não importa as circunstâncias que venha a enfrentar.

O MEDO E O DESESPERO

Objetivo 4 *Explicar qual deve ser a atitude do crente em relação às circunstâncias de medo, na vida, que podem levá-lo ao desespero.*

Vivemos na era do medo e do desespero. A qualquer momento um país pode lançar uma bomba atômica capaz de destruir o mundo. O cancro é uma doença temida, que parece atacar todas as famílias e para a qual não há cura. As taxas de criminalidade permanecem elevadas e vítimas inocentes sofrem as consequências disso. Em muitos lugares do mundo, as pessoas têm medo de sair à noite. Temos medo do

desemprego, medo da velhice, medo do sofrimento e tememos que algo de mau aconteça àqueles que amamos.

É quando nos tornamos obcecados pelo medo que a depressão se apodera de nós. O medo leva ao desespero. É como se não víssemos mais motivos para continuar a viver ou para tentar ser feliz. A vida passa a não ter mais graça, não há esperança. A sensação que temos é que não há como mudar este quadro, pois nada de bom poderá acontecer connosco. É neste ponto que a pessoa desesperada pode vir a pensar no suicídio como única alternativa para sair da sua terrível condição.

7 O que há de errado com esta linha de raciocínio?

A cura para o medo é o amor. Se amarmos a Deus, nós iremos sentir-nos seguros de que Ele poderá livrar-nos dos nossos temores. A Bíblia diz-nos o seguinte, em 1 João 4:16-18:

“E nós conhecemos, e cremos no amor que Deus nos tem. Deus é amor e, quem está em amor, está em Deus, e Deus nele. Nisto é perfeito o amor para connosco, para que no dia do juízo tenhamos confiança; porque, qual ele é, somos nós, também, neste mundo. No amor não há temor, antes o perfeito amor lança fora o temor, porque o temor tem consigo a pena, e o que teme não é perfeito em amor.”

Sempre que o seu coração estiver temeroso, peça a Deus que tire dele o medo e o encha com o Seu amor eterno. Que as palavras de Jesus aos discípulos possam servir de incentivo para si: “No mundo tereis aflições, mas, tende bom ânimo, eu venci o mundo.” (João 16:33).

- 8 Qual deve ser a atitude do crente em relação às circunstâncias de medo na sua vida, que podem levá-lo ao desespero?
-
-

SENTIMENTO DE CULPA E DE REMORSO

Objetivo 5 *Identificar exemplos de culpa relacionada ao pecado, e culpa assumida ou culpa causada pelo remorso, e encontrar soluções para cada uma delas.*

Normalmente os sentimentos de culpa e de remorso por coisas que fizemos ou que deveríamos ter feito acompanham o sofrimento. Conheci pais que estavam a sofrer grandemente por causa do filho que tinha saído de casa e passado a viver em pecado. O tempo todo eles culpavam-se de terem decepcionado o filho de uma forma ou de outra. Lembro-me também do pai que tinha deixado o seu filho comprar uma mota e que se sentiu profundamente triste e culpado, quando soube que um carro tinha batido na mota do seu filho, matando-o “Se eu só tivesse dito não!”, repetia ele exaustivamente. Há ainda aqueles que se sentem terrivelmente culpados por coisas que disseram ou fizeram com o intuito de magoar alguém.

Existem dois tipos de culpa envolvidos aqui: a culpa real, como resultado de alguma ação pecaminosa, e a culpa assumida pela prática de alguma coisa fora do nosso controle. A culpa real, verdadeira, é benéfica, saudável e encontra-se enraizada no nosso relacionamento com Deus, com as pessoas, e conosco. Normalmente ela é acompanhada de um forte desejo de confissão e sempre reage bem ao perdão. A culpa assumida (ou *neurótica*) geralmente encontra-se relacionada a

regras e normas. Também é acompanhada do desejo de confissão, mas raramente reage bem ao perdão. Ambos os tipos são sentidos da mesma forma pela pessoa. A diferença é que cada uma dessas culpas encontra-se enraizada em problemas distintos e reage ao perdão de forma diferente. Tanto uma como a outra podem levar a pessoa à depressão; entretanto, a maneira de trata-las é diferente; há um tipo de cura para cada uma.

Culpa relacionada ao pecado. O crente não precisa viver em auto condenação pelos pecados que cometeu. Quando a nossa consciência nos condena, devemos lembrar-nos de que temos um advogado no céu que intercede por nós, junto ao Pai (1 João 2:1 ,2). “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça.” (1 João 1:9).

Não há necessidade de carregar o fardo do pecado. Arrependa-se, confesse o seu pecado a Deus (e, no caso de ter mais alguém envolvido, e for possível, à pessoa contra a qual pecou), e receba o Seu perdão. Depois, reconheça que já está tudo resolvido, já é passado, e esqueça-se disso.

A culpa assumida. Ouvi a história de uma jovem mãe que havia saído para passear com o seu filhinho. Num dado momento, encontrou-se com uma vizinha e puseram-se a conversar na calçada, enquanto a criança brincava ali por perto. De repente, a criancinha correu rapidamente para a rua e foi atropelada por um carro, morrendo imediatamente. Aquela mãe, profundamente triste, passou a carregar o penoso fardo da culpa de ter permitido que aquela tragédia acontecesse. Com o passar dos dias, ela foi se isolando cada vez mais e tornando-se mais e mais deprimida. Já não conseguia suportar a culpa que sentia por causa da morte do seu filho.

Com certeza acontecem muitas coisas na nossa vida que lamentamos profundamente. Às vezes voltamos no tempo e ficamos a pensar em coisas que faríamos de um modo

diferente, se pudéssemos mudar as circunstâncias. Isso acontece muito com os viúvos, que ficam a lamentar e imaginar o que poderiam ter feito para que os seus cônjuges fossem mais felizes. Os pais normalmente sentem-se culpados e pesarosos, pois pensam que poderiam ter criado os seus filhos melhor.

Ficar a pensar assim é um sofrimento em vão, um desperdício de esforços, pois não há como mudarmos o que já foi feito. A única coisa que podemos fazer é aprender com o passado e tentar evitar os mesmos erros no futuro. E se enfrentarmos circunstâncias que fogem ao nosso controlo, devemos reconhecer que não somos culpados pelo que deu errado e que a nossa vida está confiada aos cuidados do Senhor. Se Ele, na Sua graça e misericórdia é capaz de perdoar até mesmo aqueles pecados que julgamos “imperdoáveis”, então nós, também devemos aceitar o perdão d’Ele, no que toca às circunstâncias dolorosas da vida, que nos enchem de pesar e de culpa.

Davi, o salmista, sabia que podia voltar-se para o Senhor e receber d’Ele o perdão, fossem quais fossem os erros que tivesse cometido. Vejamos o que ele disse no Salmo 130:1-4,7:

“DAS profundezas a ti clamo, ó Senhor. Senhor, escuta a minha voz: sejam os teus ouvidos atentos à voz das minhas súplicas. Se tu, Senhor, observares as iniquidades, Senhor, quem subsistirá? Mas contigo está o perdão, para que sejas temido. (...) Espere Israel no Senhor, porque no Senhor há misericórdia, e nele há abundante redenção.”

Não importa o que tenha acontecido na sua vida; no Senhor há *redenção completa*. Da mesma forma que Ele é misericordioso e está sempre pronto para perdoar, você não pode da mesma forma perdoar-se? Deixe para trás os pesares e culpas desnecessárias. Use-os como oportunidades para demonstrar a outros o maravilhoso alívio encontrado quando lançou o seu fardo sobre o Senhor e recebeu o Seu amor e a Sua graça.



9. Neste exercício, associe os exemplos e as soluções na coluna da esquerda ao tipo de culpa que os caracteriza (coluna da direita). Escreva o número da sua opção nos espaços:

- | | |
|---|---|
| ... a) Um jovem que estava viajando, bem longe de casa, quando a sua mãe morreu de repente. | 1) Culpa causada pelo pecado. |
| ... b) Arrependa-se, confesse o seu erro e receba o perdão. | 2) Culpa “assumida” ou causada por remorso. |
| ... c) Uma mulher solteira que fez um aborto. | |
| ... d) Uma mãe que deu à luz um filho deficiente. | |
| ... e) Perdoe-se. | |

AMARGURA E RESENTIMENTO

Objetivo 6 *Aplicar Mateus 5:10,11 para solucionar o problema de amargura e de ressentimento.*

Não há nada pior para privar o crente da vitória espiritual, do que o espírito de amargura e ressentimento contra alguém

que o magoou. A amargura é como um verme que vai comendo e consumindo cada aspeto da sua vida, fazendo com que todas as suas ações sejam motivadas pelo rancor que tem por alguém que o ofendeu. A amargura e o ressentimento são duas dimensões da ira.

Recentemente li sobre um homem dedicado ao Senhor que tinha passado por muitas provações ao longo dos anos. Perdera um filho pequeno, e algum tempo depois, um incêndio destruiu completamente a sua casa e todos os seus bens. Como se não bastasse, a sua esposa faleceu após ter sofrido muito tempo com uma enfermidade dolorosa e cujo tratamento era muito caro. Entretanto, os frutos do Espírito podiam ser vistos na sua vida a cada provação que ele enfrentava. Durante muitos anos ele deu aulas na classe de adultos da escola dominical da sua igreja, e muitas vidas foram tocadas pela sua atitude de brandura e pela sua fé sincera.

Certo dia, no entanto, um dos diáconos que assistiam à sua classe passou a achar que o ministério de ensino daquele homem já não era tão eficaz como antes. Assim, começou a insinuar aos outros alunos que o professor já não estava tão apto para aquela tarefa como anteriormente, e que deviam trocar de professor. Ao tomar conhecimento da insatisfação da classe em relação ao seu desempenho, aquele homem ficou profundamente magoado. Como resultado da sua mágoa, ele passou a sentir amargura e rancor contra o diácono que o tinha criticado. Até aquele momento ele foi capaz de suportar todas as provações, mas na hora em que se viu pessoalmente agredido, não foi capaz de suportar. Afastou-se, então, das suas atividades na igreja e entrou numa depressão fortíssima. Ele permitiu que a sua amargura dominasse os seus pensamentos até o ponto de tomar-se obcecado por ela. Ele que tinha sido uma bênção para a igreja, agora era motivo de reprovação.

Na Lição 4 falamos sobre a injustiça e sobre qual deve ser a reação do crente a ela. Se aquele homem tivesse aplicado os princípios de Mateus 5:10-12 ao seu problema, poderia ter

evitado a amargura e a depressão que surgiram como resultado. Em Efésios 4:31 somos exortados a livrarmo-nos de toda “a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmia, e toda a malícia”. Em Hebreus 12:15, lemos o seguinte: “Tendo cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus, e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe, e por ela muitos se contaminem.”

- 10 Escolha a resposta correta para completar a frase: Além de levar o crente à depressão e privá-lo da vitória espiritual, os sentimentos de amargura e rancor também são, conforme nos mostra o versículo acima
- a) Atitudes que causam problemas e trazem danos a muitas pessoas.
 - b) Sentimentos que nos assolarão com uma certa frequência, porque as pessoas sempre farão coisas para nos magoar.
 - c) Culpa da pessoa que os provoca.

O único remédio capaz de curar a atitude de amargura e ressentimento contra alguém é o perdão. Jesus disse aos Seus discípulos: “Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós; Se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas” (Mateus 6:14-15). Numa outra ocasião Ele disse-lhes: “Amai os vossos inimigos, fazei bem aos que vos aborrecem” (Lucas 6:27). Se seguir estes ensinamentos e orar por aquele que o ofendeu, será impossível que guarde ao mesmo tempo no seu coração sentimentos de amargura contra esta pessoa. Ao orar por esta pessoa, o Senhor dar-lhe-á um amor genuíno por ela.

A amargura pode ser voltada contra Deus, também. Às vezes, este sentimento surge porque culpamos o Senhor pelos nossos problemas, em vez de descobrirmos quais são as

verdadeiras origens deles. Não é de se estranhar que a pessoa que nutre sentimentos de amargura no seu coração possa ser dominada pela depressão facilmente. Além de nos causar danos físicos, a amargura é capaz de nos levar a um esgotamento espiritual. O mais prejudicado é aquele que permite que sentimentos assim tomem conta do seu coração. A pessoa responsável pela situação que causou tais sentimentos, na maioria das vezes nem tem ideia do estrago que fez.

11 Leia Mateus 5:10-12. Aplique o ensino contido nestes versículos ao problema da amargura e do ressentimento e explique como este princípio pode influenciar esse problema.

PREVENINDO A DEPRESSÃO

Objetivo 7 *Selecionar afirmações verdadeiras no que toca às maneiras de se evitar a depressão.*

Há alguma forma de se prevenir a depressão? Será que podemos vê-la aproximar-se e tomar atitudes para evitar isso? Creio que há maneiras de como o crente se preparar para lutar contra a depressão e reconhecer os seus sintomas, antes que ela o domine.

Aqui estão alguns princípios dos quais devemos lembrar-nos para prevenir a depressão:

1. Não devemos deixar de confessar nenhum pecado sequer. O pecado oprime-nos e traz depressão. A única forma de nos livrarmos da depressão é livrar-nos dos pecados.

2. Nem toda a depressão provém de pecado. Cristo sentiu-se angustiado quando chorou pela cidade de Jerusalém (Lucas 19:41). Quando esteve no jardim do Getsémani, a Bíblia diz-nos que “E tomou consigo a Pedro, e a Tiago, e a João, e começou a ter pavor, e a angustiar-se. 34E disse-lhes: A minha alma está profundamente triste, até à morte: ficai aqui, e vigiai.” (Marcos 14:33,34). Job não tinha pecado contra o Senhor, e mesmo assim passou por uma depressão terrível (Job 3). O problema acontece quando guardamos dentro de nós a nossa tristeza. É daí que vem a depressão. Entretanto, se buscarmos o Senhor em momentos assim, Ele tirará a nossa tristeza e a substituirá pela Sua alegria.

3. Da mesma forma que temos um corpo, temos também um espírito. O excesso de compromissos, o cansaço, a falta de descanso, de exercícios e de uma dieta equilibrada podem levar-nos à depressão. Semelhantemente, se negligenciarmos a nossa vida espiritual, como por exemplo, deixando de adorar participando dos cultos, de ler a Palavra, de meditar nela, e de orar, ficaremos fracos e mais vulneráveis aos ataques de Satanás.

4. Sempre que tivermos um problema, devemos identificar a sua causa e buscar a solução apropriada para ele o quanto antes. Quando os problemas não resolvidos começam a acumular-se, somos facilmente vencidos por eles.

5. Existe uma terapia no ato de olharmos para a necessidade dos outros. Em vez de ficarmos a olhar para dentro de nós, concentrando-nos na extensão do nosso stress ou da nossa dor, olhemos ao redor. As lutas que está a enfrentar irão dar-lhe uma sensibilidade especial para com aqueles que estão a sofrer, e assim, você poderá ser uma expressão do amor de Cristo nas suas vidas. A sua depressão será substituída pela alegria por servir ao Senhor e ajudar os outros. Por isso é tão importante ser ativo numa igreja onde os crentes se preocupam uns com os outros e ministram mutuamente.

6. Aquela pessoa que perdoa será liberta da opressão que a amargura e o rancor exercem. Por estender o perdão, essa pessoa mostra que aprendeu o que é o amor e o que ele não é (1 Coríntios 13).



A promessa do Senhor em 1 Coríntios 10:13 tem me ajudado muitas vezes a contar com a força d'Ele para passar pelas dificuldades. E em todas as situações o Senhor nunca me decepcionou.

“Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas, fiel é Deus, que vos não deixará tentar acima do que podeis, antes, com a tentação, dará também o escape, para que a possais suportar.”

12 Que princípio podemos extrair deste versículo, que será útil na prevenção da depressão?

Às vezes é essencial que a pessoa seja acompanhada por um conselheiro cristão, para que possa prevenir-se contra a

depressão, ou até mesmo sair dela. Se alguém achar que os princípios que sugerimos não foram eficazes para resolver o problema, então não deve hesitar em procurar a ajuda de alguém que foi treinado para auxiliar pessoas nesta situação.

13 Quais das afirmações abaixo são VERDADEIRAS, em relação às maneiras de se evitar a depressão? Circule a letra que precede cada escolha sua.

- a) O perdão liberta da culpa e da amargura.
- b) Problemas não solucionados criam uma situação propícia para o desenvolvimento da depressão.
- c) A negligência espiritual leva mais à depressão do que a negligência física.
- d) Normalmente a depressão encontra-se relacionada ao pecado.
- e) Superaremos melhor a depressão se nos voltarmos para Deus do que se olharmos para dentro de nós.
- f) Jesus mostrou-nos o que fazer para vencer a depressão através do Seu exemplo no Getsêmani.
- g) Às vezes, o nosso próprio sofrimento ajuda-nos a ministrar melhor a outros que estão a sofrer.

AJUDANDO OS OUTROS

Objetivo 8 *Reconhecer atividades que podem proporcionar ajuda positiva para aqueles que estão em depressão.*

Quando Job passou por todas aquelas tremendas provações (Job 1-2), a Bíblia diz-nos que os seus três amigos “11 vieram cada um do seu lugar: Elifaz, o temanita, e Bildad, o suíta, e Sofar, o naamatita; e concertaram juntamente virem condoer-se dele, e consolá-lo. 12 E, levantando de longe os seus olhos e não o conhecendo, levantaram a sua voz e choraram; e

rasgando cada um o seu manto, sobre as suas cabeças lançaram pó ao ar. 13 E se assentaram juntamente com ele na terra, sete dias e sete noites; e nenhum lhe dizia palavra alguma, porque viam que a dor era muito grande” (Job 2:11-13).

Se você ler o resto do livro de Job, descobrirá que os amigos de Job não se resumiram à participação silenciosa no seu sofrimento. Em vez disso, eles aumentaram a aflição de Job, culpando-o e acusando-o de ter pecado contra Deus.

A melhor maneira de ajudar alguém em depressão profunda é mostrar amor, carinho, simplesmente *ficar* ao lado demonstrando apoio e consideração. A pessoa que está a sofrer não precisa de alguém para aumentar a sua tristeza, como fizeram os amigos de Job. O que ela *realmente* precisa é de alguém que não fique a fazer julgamentos, e sim, que a ajude a descobrir as causas da sua depressão, quando ela estiver em condições de encará-las; alguém que possa dar-lhe o apoio necessário durante o processo de cura da depressão.

Descrevemos a depressão como sendo um estado em que há perda de alegria, vitalidade, sentimento de melancolia e um período de inatividade. Normalmente a pessoa deprimida não tem forças ou vontade para se esforçar e superar a sua condição. A pessoa que lhe disser: “Olha, eu sei que estás a sofrer e quero que saibas que eu me importo contigo. Há alguma coisa que eu possa fazer?” E depois se dispuser a orar, chorar com ela, consolar e mostrar-lhe amor, poderá ser usada por Deus como um instrumento para tirar a alma deprimida das profundezas do desespero e encaminhá-la à vitória, através de Cristo.

O papel daquele que ajuda é o de encorajar e dar esperança. Se há pecado inconfessado, deixe que o Espírito Santo fale e leve ao arrependimento. Em Cristo há libertação. E sempre que o fardo parecer maior do que podemos suportar, vamos lembrar-nos uns aos outros das palavras de Paulo:

“Em tudo somos atribulados, mas não angustiados; perplexos, mas não desanimados; Perseguidos, mas não desamparados; abatidos, mas não destruídos; (...) Por isso não desfalecemos; mas, ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova de dia em dia. Porque a nossa leve e momentânea tribulação produz, para nós, um peso eterno de glória mui excelente” (2 Coríntios 4:8,9,16,17).

- 14 Quais das atitudes ou atividades abaixo podem ajudar positivamente a pessoa deprimida? Circule a (s) letra (s) que precede (m) a sua opção.
- a) Mostrar preocupação.
 - b) Ser amoroso.
 - c) Fazer julgamentos.
 - d) Sugerir as causas da depressão.
 - e) Ouvir.
 - f) Estar ao lado da pessoa.
 - g) Dispor-se a dividir as tristezas.
 - h) Deixar a pessoa sozinha.
 - i) Dar apoio.
 - j) Oferecer ajuda.
 - l) Dar consolo e esperança.
 - m) Encorajar.

Autoavaliação

VERDADEIRO ou FALSO. Nos espaços, escreva V se a afirmação for VERDADEIRA e F se for FALSA.

- ___1) A depressão implica reações, sentimentos e pensamentos negativos.
- ___2) Qualquer sentimento de tristeza ou de desânimo que alguém experimente pode ser classificado como depressão.
- ___3) Normalmente, é fácil para o deprimido tomar decisões.
- ___4) Três dos sintomas da depressão são: dificuldade em dormir, desinteresse por coisas que antes eram interessantes e tristeza profunda.
- ___5) A depressão pode ser tanto um sintoma como uma consequência de uma certa doença.
- ___6) Há uma relação entre a quantidade de stress que a pessoa acumula e a possibilidade de ela ter uma doença séria, ou até mesmo depressão.
- ___7) A depressão às vezes aparece porque as pessoas culpam-se por circunstâncias que escaparam ao seu controlo.
- ___8) A pessoa que tem depressão geralmente carrega consigo uma imagem positiva de si própria.
- ___9) A partir das palavras de Jesus em João 14:1 podemos ter a certeza que um coração atribulado encontrará cura, se confiar em Deus.
- ___10) A melhor maneira para reduzir o stress é manter-se espiritualmente preparado para enfrentar os problemas da vida.
- ___11) A coragem é a cura para o medo.
- ___12) Sempre que nos sentimos culpados, podemos ter a certeza de que é porque fizemos algo errado.

- ___ 13) A pessoa pode ser liberta da culpa que acompanha o remorso por ações praticadas no passado, quando aceita o perdão de Cristo; e em seguida perdoa-se a si mesma.
- ___ 14) O que mais se prejudica com os sentimentos de rancor e de amargura é aquele que permite que estes sentimentos permaneçam no seu coração.
- ___ 15) A melhor maneira de nos despojarmos dos sentimentos de amargura contra alguém é orando pela pessoa.

RESPOSTA CURTA. Preencha os espaços com uma palavra que complete os princípios de prevenção da depressão.

- 16 Se cuidarmos da nossa saúde _____ e _____, as hipóteses de termos uma depressão serão menores.
- 17 Nunca devemos permitir que _____ inconfessados permaneçam na nossa vida.
- 18 Uma das formas de nos ajudarmos é _____ às pessoas que estejam necessitadas.
- 19 Devemos _____ cada problema quando ele aparecer, para que eles não se acumulem desencadeando o stress.
- 20 É importante que a amargura e o rancor sejam substituídos por _____.
- 21 Em momentos de tristeza, devemos permitir que Deus substitua a nossa dor pela sua _____ que nos dá uma força sobrenatural.
- 22 Escreva três maneiras de ajudar as pessoas deprimidas.

Respostas às perguntas de estudo

- 8 A sua resposta. Eu incluíria as seguintes ideias: A atitude de amor para com Deus e de confiança n'Ele é capaz de vencer o medo. Podemos estar seguros de que Cristo é vitorioso sobre qualquer circunstância que nos traga medo. Ele sempre está connosco e sustenta-nos com o Seu amor.
- 1 a), c), e) e g) são verdadeiras.
- 9 a - 2) Culpa “assumida” ou causada por remorso.
b - 1) Culpa causada pelo pecado.
c - 1) Culpa causada pelo pecado.
d - 2) Culpa “assumida” ou causada por remorso.
e - 2) Culpa “assumida” ou causada por remorso.
- 2 Os sintomas da depressão persistirão e se alongarão por um certo período de tempo. Muitos de nós temos ocasionalmente dias maus. A depressão, no entanto, é um estado que começa aos poucos e pode durar muito tempo.
- 10 a) atitudes que causam problemas e trazem danos a muitas pessoas.
- 3 A depressão pode ser um sintoma de alguma doença; pode ser a consequência de algum distúrbio físico ou pode ser também o resultado da falta de cuidado com o corpo.
- 11 A sua resposta. Se conseguirmos entender e lembrar que o Senhor abençoa aqueles que suportam injúrias, e outros males, de uma maneira que se espelha Cristo, então poderemos realmente regozijar-nos, mesmo quando os outros estiverem contra nós, porque sabemos que Cristo é vitorioso e nunca fará isso connosco. A nossa vitória sobre os sentimentos de amargura tornar-nos-ão uma bênção para os outros.
- 4 Primeiramente, devemos submeter-nos a exames clínicos (um check-up), para vermos se não estamos com algum problema físico. Em segundo lugar, se a depressão ocorrer como consequência de estarmos a lidar com algum

problema dessa natureza, a Palavra de Deus será de grande ajuda para que possamos enfrentar o problema com uma atitude positiva. Em terceiro lugar, uma dieta equilibrada aliada às atividades físicas e ao descanso pode ser suficiente para nos prevenirmos da depressão.

- 12 A sua resposta. Para mim, este versículo afirma que independente das provações ou dificuldades que eu possa enfrentar, Deus já ajudou muitas pessoas a passar pelas mesmas circunstâncias e irá ajudar-me também!
- 5 b) há um tempo para nos sentirmos tristes, mas o Senhor é capaz de tirar a nossa tristeza e encher-nos da sua alegria.
- 13 a), b), e), f) e g) (Veja 2 Coríntios 1:1-11) são verdadeiras.
- 6 c) À medida que o stress for aumentando, o crente deverá gastar mais tempo a preparar-se espiritualmente, ou seja, investindo mais do seu tempo a meditar na Palavra de Deus e a orar.
- 14 Todas as opções seriam úteis, com exceção das letras c, d e h.
- 7 Ela omite o fato de que Deus está no controle das nossas vidas e que não nos dará um fardo maior do que podemos carregar.