



REVISTA VIA TEOLÓGICA

Volume 21 – Número 42 – Dezembro / 2020

ISSN 1676-0131 (IMPRESSA)

ISSN 2526-4303 (ON LINE)

DEZEMBRO / 2020

MINISTÉRIO PASTORAL E OS DESAFIOS DA DEPRESSÃO

*Me. Eni Bertulini Miéres
Dr^{ando}. João Rainer Buhr*

ISSN 1676-0131 (IMPRESSA)
ISSN 2526-4303 (ON LINE)
DEZEMBRO / 2020

MINISTÉRIO PASTORAL E OS DESAFIOS DA DEPRESSÃO

Pastoral ministry and the challenges of depression

Me. Eni Bertulini Miéres¹
Dr^{ando}. João Rainer Buhr²

-
- 1 Eni Bertulini Miéres é discente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis. E-mail: enibertulini@gmail.com
 - 2 João Rainer Buhr é mestre em Teologia pelas Faculdades Batista do Paraná e doutorando em Teologia pela PUC / PR. Professor de Novo Testamento da Faculdade Fidelis. E-mail: joaorainer@gmail.com

RESUMO

O tema é Ministério Pastoral e os desafios da Depressão. A vista disso, percebe-se com mais frequência o número de pessoas afligidas por essa doença, o que não isenta pastores e pastoras de serem acometidas. Por isso, a presente pesquisa tem por finalidade entender a conceituação da depressão, seus sintomas, causas e efeitos. Salienta-se que a depressão é considerada uma doença que poderá ser de forma temporária ou até mesmo levar a pessoa ao suicídio. Mesmo sendo considerado uma doença antiga, não existia a terminologia “Depressão”. Sendo assim, encontram-se na Bíblia personagens ao que parece tiveram sintomas depressivos. Enfim, entende-se que todo o indivíduo está propenso a cair em depressão e ela aparece de forma involuntária, ocasionando grandes riscos de vida. Diante disso, percebe-se a necessidade de procurar ajuda quando os sintomas aparecem. Dependendo do caso, poderá ser necessária a intervenção médica, além de acompanhamento espiritual. Foi usada a metodologia de pesquisa bibliográfica.

Palavras-chave: Depressão. Pastores e depressão. Depressão e a Bíblia.

ABSTRACT

The theme is Pastoral Ministry and the challenges of Depression. In view of this, it is perceived more often the number of people afflicted by this disease, which does not exempt pastors from being affected. Therefore, it aims to understand the conceptualization of depression, its symptoms, causes and effects. It should be noted that depression is considered a disease that can be, temporarily or even lead people to suicide. Even though it was considered an old disease, the term “Depression” did not exist. Therefore, it appears that in the Bible characters appear to have had depressive symptoms. Finally, it is

understood that every individual is prone to falling into depression. And it appears involuntarily, causing great risks to life. In light of this, there is a need to seek help when symptoms appear. Depending on the case, medical intervention may be necessary, in addition to spiritual accompaniment. Bibliographic research methodology was used.

Keywords: Depression. Shepherds and Depression. Depression and the Bible.

INTRODUÇÃO

70

Considerando que muitos pastores e pastoras de igrejas evangélicas estão em estado de ativismo, a igreja, de certa forma, contribui através de cobranças e pressões para que o fruto do trabalho se torne visível. Isso acaba por comprometer a saúde de seus pastores e pastoras³. A motivação pessoal pela escolha do tema é por já ter presenciado líderes cristãos com depressão e alguns com a dificuldade de aceitar e tratar. A problematização desta pesquisa segue os seguintes questionamentos: A eficácia do ministério pastoral fica comprometido em meio aos momentos depressivos de seus líderes? Até que ponto a depressão atinge o indivíduo? Existe preocupação com a saúde física e emocional deles?

Este estudo justifica-se mediante a constatação que inúmeros líderes cristãos se apresentam com depressão e alguns têm a dificuldade de aceitar e tratar. A relevância do tema se dá pela expectativa de que servirá para a prevenção de muitos homens e mulheres que estão a serviço de Deus, inclusive pastores e pastoras, que podem estar sujeitos a alguma forma de depressão. Existe, felizmente, a possibilidade de prevenir e tratar seus sintomas. Servirá ainda como estímulo para pesquisas futuras, assim como para cristãos que se interessarem pelo assunto. A metodologia utilizada

3 Algumas denominações evangélicas possuem pastoras ordenadas.

é a pesquisa bibliográfica. Algumas categorias foram compiladas, chegando-se até a elaboração das seções apresentadas e responsáveis pelas questões norteadoras, assim como as bases históricas, contextuais e reflexivas do tema abordado.

O objetivo geral é levantar informações sobre a depressão verificando o quanto é prejudicial no líder cristão funcional, primeiramente ao indivíduo e, conseqüentemente ao seu ministério. Nesse sentido, como objetivos específicos buscou-se conceituar a depressão (sintomas, causas e efeitos); demonstrar a constatação de sinais de depressão nos personagens bíblicos e entre ministros religiosos de um modo geral; e verificar as formas de enfrentamento pelos líderes religiosos, bem como demonstrar possibilidades de cura através da fé em Deus e tratamentos psicológicos e psiquiátricos.

1. A DEPRESSÃO

1.1 CONCEITUAÇÃO DE DEPRESSÃO

É cada vez mais frequente o número de pessoas atingidas pela depressão. Observa-se que a depressão não é exclusividade de alguém e tem acometido de forma severa pastores e pastoras. Diante disso, torna-se necessário explicitar a definição da depressão. O psicólogo Friesen, baseado em pesquisas médicas e na Neurociência explica como ocorre a depressão no cérebro, considerando um mecanismo das células nervosas chamado sinapse.

A sinapse acontece no espaço formado entre duas células, onde elas se encontram para transmitir um estímulo recebido de uma para outra. Neste espaço ocorrem pequeníssimas reações eletroquímicas que possibilitam justamente a passagem destes estímulos. [...] As substâncias que ocasionam estas pequenas reações químicas são chamadas de neurotransmissores. [...] A falta do neurotransmissor, chamado serotonina, é cons-

tatada em pessoas extremamente depressivas ou também em pessoas que cometem suicídio.⁴

Conseqüentemente, todos os seres humanos são passíveis de complicações físico-químicas, estando sujeitos a enfermidades físicas. Segundo o psicólogo Moreira, “mesmo se tratando de perturbação química, a depressão tem em sua raiz, algum motivo psicológico”.⁵ Interessante observar quão delicado é o quadro depressivo, pois atrás ou junto de um problema físico existem fatores que estão influenciando e levando a pessoa à depressão.

Não se trata de algo novo, pois, segundo o terapeuta americano Collins⁶, historicamente a “depressão (ou melancolia, como era anteriormente identificada) tem sido reconhecida como um sério problema de saúde há mais de três mil anos”.⁷ Além disso, ele declara que a depressão é como um resfriado dos transtornos mentais. É o sintoma psiquiátrico mais comum, encontrado tanto em cunho temporário na população em geral como na profunda depressão suicida do psicótico. Também destaca que esse mal não é exclusividade de raça, etnia, profissão, pois entre as vítimas estão incluídos grandes líderes militares, estadistas, músicos, cientistas, assim como também teólogos.⁸ Diante disso, compreende-se que existe a concordância de que a depressão é uma perturbação que atinge o físico e poderá atingir qualquer pessoa.

De semelhante modo, Stone⁹ concorda que a depressão é comum desde a antiguidade, denominada como melancolia. Além disso, para ele, literalmente, melancolia significa “bile ne-

4 FRIESEN, Albert. **Cuidando do ser**: treinamento em aconselhamento pastoral. Curitiba: Esperança, 2000, p. 224-225.

5 MOREIRA, Neir. **Coping religioso espiritual entre pastores pentecostais**. Dissertação de Mestrado. Curitiba: PUC, 2012, p. 28.

6 Gary R. Collins é presidente da American Association of Christian Counselors e editor da Christian Counseling Today. Psicólogo clínico, foi professor de psicologia na Trinity Evangelical Divinity School por vinte anos, além de ter escrito mais de quarenta livros.

7 COLLINS, Gary R. **Aconselhamento cristão**. São Paulo: Vida Nova, 2004, p. 122.

8 COLLINS, 2004, p. 122.

9 Howard W. Stone é conhecido internacionalmente no campo de tratamento e aconselhamento pastoral.

gra”, que é “um dos principais humores, ou fluídos corporais, que os antigos gregos acreditavam ser secretadas pelos rins ou baço e que produziria a depressão”.¹⁰ Assim, a depressão pode ter um diagnóstico físico e não é uma doença nova, existindo desde a antiguidade, sem fazer distinção entre as pessoas.

O psicólogo e teólogo Gomes define a depressão como uma enfermidade marcada por crises episódicas, isto é, tende a se repetir, e em consequência disso, são frequentes as recaídas.¹¹ Ela atinge as pessoas em determinados momentos, conhecidos como reincidências. Fica latente que a depressão afeta, além do físico, o emocional. E, baseado nisso, Kornfield¹² afirma que a “depressão é como um peso emocional esmagador de sentir-se sem esperança e incapaz de lidar com a vida”.¹³ A vítima torna-se uma pessoa sem perspectiva, perdendo o prazer pela vida, seus objetivos e sonhos são destruídos.

Diante das definições de Kornfield, nota-se que a vítima da depressão não olha para o futuro, considerando-se impotente. O aspecto emocional fica comprometido e sem condições de reagir, a sensação de fracasso se torna presente em todos os momentos. Isso não acontece por escolha da pessoa, como menciona Eswine, pois a depressão chega involuntariamente, como se tivesse vontade própria.¹⁴ Com base nisso, é possível constatar que a situação se mostra da mesma forma como se as escolhas do indivíduo fossem anuladas. Diante disso, pode-se entender a

10 STONE, Howard W. **Depressão e esperança**: novas visões para o aconselhamento pastoral. São Paulo: Paulus, 2010, p. 20.

11 GOMES, Antônio Maspoli de Araújo. **Um olhar sobre a relação entre depressão e religião numa perspectiva pastoral**. Disponível em Sombras da alma: traumas e tempos de depressão. São Leopoldo: Sinodal, 2012, p. 35.

12 David Kornfield é doutor em Educação pela Universidade de Chicago e integrante da equipe Sepal, atua nos ministérios MAPI (Ministério para apoio de Pastores e Igrejas) e REVER (Restaurando Vidas, Equipando Restauradores).

13 KORNFIELD, David. **Introdução à restauração da alma**. 2.ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2008, p. 93.

14 ESWINE, Jack. **A depressão de Spurgeon**. São Paulo: Fiel, 2015, p. 41.

descrição de Solomon¹⁵, confirmando que a depressão é um sofrimento emocional que atinge o ser humano independentemente de sua vontade.¹⁶ Por outro lado, um sofrimento vira depressão quando a depressão é um pesar desproporcional à circunstância.

A depressão invade a vida do ser humano de uma forma alarmante e está diariamente atingindo um número cada vez maior de pessoas. Mesmo não existindo uma estatística exata, o pastor Gaby acredita que 30% da população mundial sofre de depressão, e muitas dessas pessoas não têm conhecimento da mesma.¹⁷

A depressão atinge todos os seres humanos sem distinção, tornando-os incapazes de enfrentarem as circunstâncias do dia a dia. Todas as pessoas têm momentos em que estão se sentindo bem e sua vida está equilibrada. Existem, portanto, momentos que não são tão bons assim, e diante de algumas situações não conseguem ter força para enfrentar. A ansiedade, a angústia e a tristeza tomam conta do indivíduo, culminam desde um momento depressivo até uma depressão profunda. Diante disso, é necessário conhecer os sintomas da depressão. Collins considera que todos passam por períodos de depressão, podendo ser de forma mais branda ou mais grave.¹⁸

74

1.2 SINTOMAS DA DEPRESSÃO

À depressão antecedem sinais e, de acordo com Collins, entre estes encontram-se:

Tristeza, geralmente acompanhada de pessimismo e desesperança; apatia e inércia, que tornam difícil “dar o passo inicial” ou tomar decisões; fadiga geral, acompanhada de perda de energia

15 Andrew Solomon é doutor em psicologia pela Universidade de Cambridge. É consultor especial de saúde mental LGBT em Yale e membro do conselho consultivo do Columbia University Medical Center.

16 SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia**: uma anatomia da depressão. 2.ed. São Paulo, Companhia das Letras, 2014, p. 5.

17 GABY, Wagner Tadeu dos S. **As doenças do século**. Rio de Janeiro: CPAD, 2013, p. 64.

18 COLLINS, 2004, p. 122.

física, e falta de interesse no trabalho, sexo, religião, passatempos ou outras atividades; baixa autoestima, frequentemente acompanhada de autocríticas, e sentimento de culpa, vergonha, inutilidade e derrota; perda de espontaneidade; insônia, e dificuldade de concentração; e geralmente, perda de apetite.¹⁹

Os sinais descritos por Collins estão de acordo com os que são propostos pelo conferencista cristão internacional Lawson. Segundo ele, a pessoa é dominada por uma tristeza profunda, esgotamento físico, o senso de humor diminui bastante, a pessoa começa a se autoflagelar. Seus pensamentos e sentimentos negativos sobressaem, tanto em relação a si mesmo como com outras pessoas e com o futuro, pois há a perda do interesse pela vida e, em inúmeras vezes, acontece o desaparecimento da capacidade de distinguir a realidade da fantasia. São também conhecidos como sinais da depressão a insônia, uma profunda culpa por atitudes e pensamentos errados, cansaço contínuo, afastamento de outras pessoas pela dificuldade de interagir nas conversas, e medo de fazer amizades.²⁰ Entende-se que a depressão tem vários sintomas, possivelmente podendo existir outros, mas consideram-se esses os mais comuns.

Importante mencionar que não é regra que todos os atingidos pela depressão tenham os mesmos sintomas. Diante disso, Stone salienta que os depressivos apresentam certo número de sintomas peculiares, mas, isso não quer dizer que a pessoa demonstre todos eles. Alguns apresentam cansaço crônico e dificuldade em interagir com outras pessoas e não apresentam insônia. Assim como podem apresentar tristeza profunda e não ter satisfação em executar tarefas anteriormente agradáveis e ter frequentemente crises de choro.²¹

19 COLLINS, 2004, p. 122.

20 LAWSON, Michael. **Depressão**: ajuda espiritual, psicológica e médica para a cura. São Paulo: Shedd, 2012, p. 13-14.

21 STONE, 2010, p. 24-25.

Entende-se ser de grande importância o conhecimento dos sinais e dos sintomas da depressão, a fim de orientar a pessoa e despertá-la, bem como alertá-la caso venha se deparar com algum deles. Assim sendo, é essencial, não somente conhecer os sinais, mas estar alerta para as causas, que serão relatadas a seguir.

1.3 AS CAUSAS DA DEPRESSÃO

Stone enfatiza que “as características da depressão se dividem em quatro categorias: interpessoal, fisiológica, cognitiva e comportamental”.²² As causas descritas por Stone, de forma mais resumida, vêm ao encontro com a descrição mais ampla realizada por Langberg & Clinton²³ que registram a existência da depressão pelas mais variadas causas como raiva, fracasso ou rejeição. Os autores consideram também os problemas familiares, como o divórcio; o abuso; o medo; o sentimento de inutilidade; a falta de controle sobre sua vida; o sofrimento e a perda; a culpa ou a vergonha; a solidão ou o isolamento e o estresse. Além do mais, eles também destacam algumas características que podem implicar em depressão, as quais muitos desconhecem. Entre elas, encontram-se a predisposição genética para a depressão, alterações na tireoide, diabetes, deficiência de vitamina B-12 ou de ferro, ausência de luz solar ou de vitamina D, entre outras, até mesmo poderá ser causada por medicamentos e drogas.²⁴

Existem diversas causas e observa-se a concordância entre os autores, inclusive os relatos de Collins, quando descreve que tanto cristãos como não cristãos ficam deprimidos. E as causas poderão ser agrupadas em duas grandes categorias: genético-biológicas e

22 STONE, 2010, p. 24-25.

23 Diane Langbert é psicóloga, escritora e diretora da empresa Diane Langberg Ph.D. & Associates. Professora adjunta de teologia prática no Westminster Theological Seminary. Tim Clinton é escritor, professor no The College of William and Mary e na Liberty University, Liberty Baptist Theological. President da American Association of Christian Counselors, Diretor Executivo do Center for Counseling and Family e Studies Langberg, Conselheiro profissional licenciado.

24 LANGBERT, Diane; CLINTON, Tim. **Guia prático para o aconselhamento de mulheres**. Curitiba: Esperança, 2012, p. 121,122.

psicológico-cognitivas. A primeira categoria citada se refere a causas físicas. E entre essas causas considera-se a insônia, a falta de exercícios físicos, os efeitos colaterais de medicamentos, e a dieta imprópria. E ainda, no caso das mulheres, poderá ser por causa da TPM (tensão pré-menstrual) e a depressão pós-parto.²⁵

Na segunda categoria está o fator psicológico-cognitivo, que considera a depressão como uma doença mental. Através de estudos na área, conclui-se que os fatores psicológicos de desenvolvimento, interpessoais, espirituais e outras influências não físicas são as causas responsáveis por muitos estados depressivos. Collins considera, entre elas:

- a) **Causas ligadas à história de vida e à família:** surgem quando os padrões são muito altos ou muito rígidos, o fracasso é quase inevitável e ainda quando os dois pais lutam com o problema da depressão.
- b) **Estresse e perdas importantes:** o estresse da vida estimula a depressão, quando a pessoa se sente ameaçada ou quando existe uma perda em relação a emprego, status, saúde, bens ou objetos. Assim também como a perda de pessoas, entre elas, poderá estar o divórcio, morte ou separações prolongadas;
- c) **Desespero aprendido:** quando a pessoa não consegue ter controle em determinadas situações, como por exemplo, as pessoas enlutadas, que não poderão trazer de volta o ente querido.
- d) **Causas cognitivas:** pensamentos negativos, como ver sempre o lado negro da vida, pessoa pessimista que despreza os aspectos positivos. Então a depressão é praticamente inevitável.
- e) **Ira:** a dor leva à raiva, que esconde a dor. A raiva leva à vingança que esconde a dor e a raiva. E a vingança leva a ação destrutiva, ou sintomas psicossomáticos ou de-

25 COLLINS, 2004, p. 124.

- pressão, escondendo a dor, a raiva e o desejo de retaliar;
- f) **Pecado e culpa:** Quando a pessoa sente que falhou ou fez algo errado, vem a culpa e com ela vem a autocondenação, a frustração, a desesperança e outros sintomas.²⁶

Com relação a determinados sentimentos de culpa, Backus²⁷ e Chapián²⁸ relatam o caso de uma mulher chamada Jennifer que desejou a morte ao se encontrar em depressão decorrente de muitos anos em convivência com estes sentimentos, entre os quais a incapacidade, situações insuportáveis e o futuro incerto. Na verdade, o que ela estava armazenando era o lixo de falsos sentimentos. Inúmeras causas existem das mais simples as mais complexas.²⁹

1.4 EFEITOS DA DEPRESSÃO

Em relação aos efeitos da depressão, Collins, em um determinado aspecto, fala que estar emocionalmente deprimido pode não ser agradável, mas pode ajudar o indivíduo a evitar a responsabilidade, salvar a reputação, chamar a atenção para si e ter uma desculpa para a inércia. Mas pessoas feridas emocionalmente reconhecem que os benefícios da depressão não são satisfatórios. Com isso, nasce o ódio por tudo o que fazem e que poderá levá-las a odiar a si mesmas, agravando o nível de depressão.

É evidente que, assim como toda doença, a depressão também causa alguns efeitos. Collins destaca quatro, os quais considera principais:

Primeiro apresenta-se a infelicidade e ineficiência: baixa produtividade e aumento da dependência dos outros. Em segundo lugar, surgem as doenças físicas. Quando o indivíduo se torna

26 COLLINS, 2004, p. 125-127.

27 William Backus é pastor luterano, psicólogo e mestre em teologia.

28 Marie Chapián é escritora de livros evangélicos.

29 BACKUS, Willyam; CHAPIAN, Marie. **Fale a verdade consigo mesmo**. Belo Horizonte: Betânia, 2000, p. 42.

mais suscetível a doenças, e o corpo tem mais dificuldades de combater viroses e outros males. Em terceiro lugar se dá a baixa autoestima, onde não tem vontade de se comunicar, com um forte desejo de se afastar de todos. E, em quarto lugar, vem o meio de fuga mais completo que é tirar a própria vida: o suicídio. Vale ressaltar que o suicídio ocorre frequentemente entre os adolescentes, pessoas que vivem sozinhas, divorciadas e deprimidas.³⁰

Embasado em seu vasto conhecimento como psicólogo, Collins faz uma descrição sobre os efeitos da depressão, registrando o quão desastroso é para o indivíduo não conseguir o alívio para a seu sofrimento. O mesmo continua carregando um peso emocional esmagador, o que acarreta em diminuição de sua qualidade e até mesmo no seu tempo de vida.

Quanto mais profunda a depressão, maior é o risco que ela apresenta de levar a pessoa à morte, se não a física, a emocional.³¹ Os efeitos da depressão descritos por Collins (2004) e Kornfield (2008) são graves e vêm ao encontro com a exposição do teólogo Paraízo, que enfatiza o aspecto da perda do sentido da vida. Também descreve que quando alguém se encontra num estágio de profunda depressão, o passado parece horrível e cheio de erros, o presente é terrível e o futuro é temível. Com isso, algumas pessoas não veem mais sentido na vida e acreditam que a vida será melhor sem elas. Desta maneira, pensam em suicídio, que é considerado uma solução permanente para um problema temporário. No Brasil a depressão é responsável por 35% dos casos de suicídios.³²

30 COLLINS, 2004, p. 128

31 KORNFIELD, 2008, p. 106.

32 PARAÍZO, Marcos Kopeska. **Depressão**: uma perspectiva bíblico-pastoral. Chapadão do Sul: Gold, 2004, p. 17, 85-86.

A depressão é abordada no livro “Superando a tristeza e a depressão com fé”, escrito por Baxter (1615-1691).³³ Ele relata sobre os sintomas mais comuns em pessoas com depressão. Neste estado não encontram prazer em nada. A vida se apresenta penosa. Alimentam-se por necessidade, até com repugnância. Não têm controle sobre os seus pensamentos, preocupações e medos. Sofrem isolamento social, prejuízo profissional, existindo o risco de suicídio.³⁴

Em suma, esta seção aborda o conceito de depressão, suas complicações físico-químicas que ocasionam uma perturbação química, tendo em sua raiz algum motivo psicológico. Para autores como Collins, Stone, Kornfield, Eswine, Solomon, a depressão é tida como uma enfermidade marcada por crises episódicas, podendo atingir as pessoas em determinados momentos específicos, conhecidos como reincidências. Contudo, nem todos os atingidos pela depressão apresentam os mesmos sintomas que podem ser: infelicidade e ineficiência (baixa produtividade e aumento da dependência dos outros), surgimento de doenças físicas, manifestação da autoestima e o desejo de tirar a própria vida através do suicídio. Destacam-se também como os sinais da depressão a insônia, uma profunda culpa por atitudes e pensamentos errados, cansaço contínuo, afastamento de outras pessoas pela dificuldade de interagir nas conversas e medo de fazer amizade.

Percebe-se que todo o indivíduo poderá ser acometido pela depressão. Doença essa que atinge de várias formas, mediante diversos sinais, sendo assim de grande importância detectar as causas, com intuito de enfrentar os efeitos acometidos

33 Richard Baxter (1615-1691) é escritor, em 1638 foi ordenado diácono, em 1639, diretor da Escola de Richard Folley, em Duddeypregador puritano reformado, Britânico. Boa parte dos escritos de Baxter está entre os maiores clássicos evangélicos de todos os tempos. Alguns de seus livros, como é o caso de “Um Apelo aos não Convertidos”, em apenas um ano, tiveram não menos que trinta mil cópias editadas - isto no século XVII. E, até a época da morte de Baxter, boa parte destes livros já havia sido traduzida para a maioria das línguas europeias, e outras línguas, como o indiano.

34 BAXTER, Richard. **Superando a tristeza e a depressão com a fé**. São Paulo: Vida Nova, 2015, p. 14.

pela mesma. Assim sendo, verifica-se, mesmo na Bíblia, que vários personagens obtiveram os sintomas que aparentemente são sinais de momentos depressivos.

2. A DEPRESSÃO E OS LÍDERES BÍBLICOS

A depressão, segundo os psiquiatras Souza e Lacerda, começa a ser catalogada como um estado de desânimo ou perda de interesse a partir do ano de 1680. Apenas em 1750, Samuel Johnson incorporou o termo ao dicionário.³⁵ Dessa forma, torna-se nítida a ausência do termo na Bíblia.

No entanto, a Bíblia apresenta outras palavras que identificam sinais depressivos como: desespero, tristeza, desejo de morrer e outras. Na Bíblia há uma série de situações que relatam sobre homens e mulheres piedosos, influentes e de fé, que enfrentaram e lutaram com momentos sombrios de desesperança. Existe um registro de Moisés em uma crise depressiva, momento em que se sentia sobrecarregado pela grande responsabilidade que Deus lhe deu.

E ele perguntou ao Senhor: “Por que trouxeste este mal sobre o teu servo? Foi por não te agradares de mim, que colocaste sobre os meus ombros a responsabilidade de todo esse povo? Por acaso fui eu quem o concebeu? Fui eu quem o trouxe à luz? Por que me pedes para carregá-lo nos braços, como uma ama carrega um recém-nascido, a levá-lo à terra que prometeste sob juramento aos seus antepassados? Onde conseguirei carne para todo esse povo? Eles ficam se queixando contra mim, dizendo: ‘Dê-nos carne para comer! Não posso levar todo esse povo sozinho; essa responsabilidade é grande demais para mim. Se é assim que vais me tratar, mata-me agora mesmo; se te agradas de mim, não me deixes ver a minha própria ruína” (Nm 11.11-15).

35 SOUZA, Thais Rabanea de; LACERDA, Acioly Luis Tavares de. **Depressão ao longo da história**. In: *Depressão: teoria e clínica*. Porto Alegre, Artmed, 2013, p. 17.

Conforme a psicóloga e conselheira cristã Carrenho, o ser humano deve ter oportunidade de meditar e refletir sobre os altos e baixos de sua vida. Assim como Moisés, que questiona, discute com Deus e se nega a continuar com o peso de cuidado do povo, insatisfeito no deserto. Com isso, não está afirmando que Moisés era depressivo, mas que diante da tarefa árdua de conduzir aquele povo, apresentava sinais considerados, hoje, como depressivos.³⁶

Moisés almejava que o povo fosse grato por Deus tê-los retirado do Egito, ele se agonia e se aflige ao ver todo aquele povo reclamando. O que se percebe sobre Moisés neste relato, é que ele se sentia incapaz, sem forças para seguir. A responsabilidade era grande para conduzi-los sozinho. Diante disso, chega ao desespero e pede para que Deus tire sua vida, pois somente conseguia enxergar seu fracasso.

Assim também ocorre com Davi, quando declara:

Sinto-me muito fraco e totalmente esmagado; meu coração geme de angústia. Meu coração palpita, as forças me faltam; até a luz dos meus olhos se foi. Meus amigos e companheiros me evitam por causa da doença que me aflige; ficam longe de mim os meus vizinhos (Sl 38.8,10-11).

Davi sente-se sem forças e a angústia toma conta do seu ser. Além disso, se sente só, pois, por causa de sua enfermidade, todos se afastaram dele. Davi entende ser como uma repreensão da parte Deus pelo seu pecado cometido. Conforme o texto da Bíblia Sagrada contido em Atos 13.22, Davi era um homem segundo o coração de Deus. Esse homem se sentiu aflito, sem forças, e sofreu a angústia do isolamento. Davi, sendo um homem com um relacionamento tão íntimo com Deus, também apresenta sinais depressivos. Com isso, entende-se que todos estão sujeitos a cair nesses momentos de angústia, inquietação e desespero.

Collins salienta que a depressão é um termo clínico que não é discutido na Bíblia, muito embora pareça ter sido um pro-

36 CARRENHO, Esther. **Depressão: tem luz no fim do túnel**. São Paulo: Vida, 2007, p. 144-145.

blema comum. Davi, no Salmo 38 expressa o seu sofrimento, sua angústia. Assim, outros trechos da Bíblia levam a acreditar que Jó, Jonas, Pedro e toda a nação de Israel tiveram sintomas, do que hoje se denomina depressão.³⁷

Outro personagem Bíblico é Elias, que depois de presenciar um extraordinário poder de Deus em ação no Monte Carmelo, foge quando Jezabel ameaçou matá-lo. “Ele, porém, foi ao deserto, caminho de um dia, e foi sentar-se debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte, e disse: Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais” (1Rs 19.4).

Parece que o profeta Elias entendia que não tinha valor algum. Havia chegado a hora de Deus lhe tirar a vida. De acordo com Carson, vê-se a humanidade de Elias, frágil e falível. Com medo, fugiu de Jezabel porque ele estava em um momento de desespero e depressão, inclusive pedindo para morrer. “Elias era homem corajoso, grande líder espiritual, salvando os israelitas mediante sua fé e fidelidade que demonstrou”.³⁸ Compreende-se diante disso, que mesmo um homem de fé, pode ser conduzido a um momento depressivo, mostrando o quanto o ser humano pode ser atingido por essa doença.

Na opinião de Carrenho, o exemplo bíblico do profeta Elias é o mais forte e significativo de uma pessoa deprimida. A autora, psicóloga clínica, ressalta que a depressão do profeta poderia ser chamada de depressão após o sucesso. O que considera normal de acontecer sobre muitas pessoas, pois, quando a pessoa está diante de um desafio, o corpo passa a produzir um excesso de adrenalina para que a mesma tenha êxito. No momento que conclui a tarefa, a produção de adrenalina acaba, trazendo para o corpo um cansaço que, dependendo da pessoa, leva um tempo para se recuperar. Conforme os sintomas que são descritos como depressivos, nota-se que na vida de Elias estava presente o medo, o isolamento, a confusão e a contradição, o desejo de morrer.³⁹

37 COLLINS, 2004, p. 123.

38 CARSON, D. A. **Comentário Bíblico Vida Nova**. São Paulo: Vida Nova, 2009, p. 548.

39 CARRENHO, 2007, p. 149-156.

Observa-se quão fácil é para o ser humano cair em depressão. Elias é o exemplo de um grande homem usado por Deus na sua obra. Ele obteve a vitória diante de um grande desafio e, após isso, sentiu-se inútil, como se o seu compromisso houvesse chegado ao fim, e que não tinha mais nada a realizar. Parece que isso acontece também com muitas pessoas na atualidade.

Diante desses exemplos, acompanhados de algumas referências à dor e a tristeza, comprova-se o quanto era realidade na Bíblia os momentos de fragilidade de alguns líderes, hoje considerados como reações de características depressivas. Da mesma forma, grandes verdades e males são aceitos na Bíblia: estresse, cansaço, medo, tristeza, incompreensão de si e do meio. É importante frisar que estes males são descritos de forma natural e não são negadas na vida dos personagens bíblicos. Homens e mulheres tiveram suas histórias, emoções e comportamentos descritos sem omitir o que eram em sua essência. “Estou convencida que nas depressões severas ou leves, crônicas ou agudas, passageiras ou longas Deus tem interesse em caminhar com a pessoa que sofre lhe dando o conforto e restaurando o ânimo perdido”.⁴⁰

Na Palavra de Deus encontra-se Jó, um homem íntegro, reto, de grande temor a Deus, mas que repentinamente perde seus bens materiais, filhos e, ainda é acometido por tumores por todo o seu corpo. Conforme lista a autora Carrenho, diante das atitudes de Jó, percebe-se uma depressão profunda:

Ele amaldiçoa o dia em que nasceu; lamenta estar vivo, deseja que a morte venha; lamenta a existência das pessoas que o acolheram e dos seios que o amamentaram, preferia ter sido um aborto. Está agoniado por desejar a morte que não lhe chega; sente-se preso e cercado; suspira ao invés de comer; chora abundantemente; está aflito, angustiado e inquieto.⁴¹

40 CARRENHO, 2007, p. 140.

41 CARRENHO, 2007, p. 142.

Diante da reflexão e análise da atitude de Jó, contida nos textos bíblicos, fica evidente que neste momento ele estava olhando para si mesmo e para a situação que estava vivendo, expressando, através de suas palavras, toda a dor que afligia o seu coração. Além disso, contava com a insensibilidade de seus amigos, e das duras palavras de sua mulher: “Então sua mulher lhe disse: Ainda reténs a tua sinceridade? Amaldiçoa a Deus, e morre” (Jó 2.9).

Percebe-se que mais um homem temente a Deus passou por um momento delicado, por sintomas identificados pela psicologia atual como depressivos. Momentos esses que levam a pessoa a total desesperança. Nessa situação, Jó culpou Deus por ter nascido. O seu desespero era forte e ele procurou consolo nos amigos, mas estes foram insensíveis, levando-o a sentir-se desamparado e sozinho em sua luta.

Outro exemplo bíblico de alguém que sofreu depressão foi Ana. Segundo Pereira, Ana se encontrava quase sem forças para realizar suas tarefas diárias, e por passar muito tempo sem se alimentar, o apetite tinha desaparecido assim como a alegria e a vontade de viver. “Em sua alma havia um profundo vazio, sua vida perdera o sentido, e o que fazia com que ela percebesse que ainda estava viva, eram as lágrimas que rolavam a todo instante de sua face pálida e sem cor”.⁴²

Havia certo homem de Ramataim, zufita, dos montes de Efraim, chamado Elcana, filho de Jeroão, neto de Eliú e bisneto de Touú, filho do efraimita Zufe. Ele tinha duas mulheres; uma se chamava Ana, e a outra Penina. Penina tinha filhos, Ana, porém, não tinha. Todos os anos esse homem subia de sua cidade a Siló para adorar e sacrificar ao Senhor dos Exércitos. Lá, Hofni e Finéias, os dois filhos de Eli, eram sacerdotes do Senhor. No dia em que Elcana oferecia sacrifícios, dava porções à sua mulher Penina e a todos os filhos e filhas dela. Mas a Ana dava uma porção dupla, porque a

42 PEREIRA, Claudia Aparecida Bernardo Roda. **Como vencer a depressão e outros inimigos interiores**. Curitiba: ADSantos, 2010, p. 5.

amava, mesmo que o Senhor a houvesse deixado estéril. E porque o Senhor a tinha deixado estéril, sua rival a provocava continuamente, a fim de irritá-la. Isso acontecia ano após ano. Sempre que Ana subia à casa do Senhor, sua rival a provocava e ela chorava e não comia. Elcana, seu marido, lhe perguntava: “Ana, por que você está chorando? Por que não come? Por que está triste? Será que eu não sou melhor para você do que dez filhos?” Certa vez quando terminou de comer e beber em Siló, estando o sacerdote Eli sentado numa cadeira junto à entrada do santuário do Senhor, Ana se levantou e, com a alma amargurada, chorou muito e orou ao Senhor (1Sm 1.1-10).

Ana, mulher de fé e perseverante, enfrentou a rejeição e humilhação por parte de Penina, por ela ser estéril. Porém, mesmo diante dessa situação, Ana amava o Senhor, apresentando a sua vida e amargura em oração.

Entre os vários exemplos bíblicos, existe ainda o profeta Jeremias, o qual Deus chamou para realizar a sua obra. O profeta passou por inúmeros momentos difíceis. Estes podem ser identificados como momentos depressivos. Harrison⁴³ afirma: “Ai de mim, minha mãe, por me haver dado à luz! Pois sou um homem em luta e em contenda com a terra toda! Nunca emprestei nem tomei emprestado, e assim mesmo todos me amaldiçoam” (Jr 15.10).⁴⁴

O profeta expressa o seu desejo de nunca ter nascido, pronunciando que vivia uma vida justa, mas todos o amaldiçoavam. Ressalta o autor que isso não é surpreendente, pelo fato de Jeremias levar ataques amargos aos seus compatriotas, por sua obediência a Deus. A partir do versículo 15 até o 21, do capítulo 15, Jeremias expressa sua solidão em meio ao povo atarefado. Com isso, muito das suas tensões emocionais sugeriram de um esforço de estar do lado de Deus e contra o seu povo. Inclusive, fazia parte de seus inimigos, a sua própria família.

43 R. K. Harrison é professor de Antigo Testamento do Colégio Chiffé e na Universidade de Toronto.

44 HARRISON, R. K. **Jeremias e Lamentações**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2008, p. 82.

Apesar de um relacionamento profundo com Deus, percebe-se, através das orações confessionais de Jeremias, em especial no capítulo 15, um homem amedrontado, solitário, ferido e irado. Ele declara que o Senhor o conhece e pede socorro e justiça diante de seus perseguidores. Sente-se assustado, desesperado, amaldiçoado e perseguido, com dores físicas, confinado e, portanto, sem um lugar próprio. A Bíblia também mostra como Jeremias sentia solidão.

Quando as tuas palavras foram encontradas eu as comi; elas são a minha alegria e o meu júbilo, pois pertencem a ti, Senhor Deus dos Exércitos. Jamais me senti na companhia dos que se divertem, nunca festejei com eles. Sentei-me sozinho, porque a tua mão estava sobre mim e me encheste de indignação (Jr 15.16-17).

Observa-se que o profeta se sente sozinho e expressa sua indignação e outro sintoma do sofrimento que é a dor: “Por que é permanente a minha dor, e a minha ferida é grave e incurável” (Jr 15.18).

O profeta expressa a sua ira, como é possível notar no versículo 18b do capítulo 15.18b. que diz: “por que te tornaste para mim como um riacho seco, cujos mananciais falham?” Sendo que Jeremias já havia pregado que Deus era o manancial de águas vivas (Jr 2.13). Agora o profeta acusa Deus de riacho seco. O autor acredita que Jeremias estava querendo dizer: “Deus, você me enganou. Você não cumpriu a sua promessa”.⁴⁵ Diante do que foi relatado, entende-se que o profeta Jeremias passou por momentos difíceis, de dor, sofrimento, angústia, ira e até mesmo por um instante duvidou da fidelidade de Deus, mas Deus era o seu socorro. No seu relacionamento com o Pai, o profeta esteve sempre com o coração sincero diante de Deus.

Importante salientar que os líderes estão suscetíveis a sofrer de depressão e apresentar sinais da mesma, assim como

45 PETERSON, Eugene H. **Corra com os cavalos**: para quem busca uma vida de excelência. Viçosa: Ultimato, 2003, p. 124.

os exemplos de líderes bíblicos citados. O conceito de depressão não existia nos tempos da Bíblia, mas líderes como Moisés, Davi, Elias, Jó, Jeremias e Ana apresentaram sinais depressivos em diferentes níveis. Os líderes atuais, independentemente de sua etnia, gênero ou qualquer coisa estão sujeitos a ela, inclusive ministros religiosos.

3. DEPRESSÃO E OS MINISTROS RELIGIOSOS

Há vários relatos de pastores, ministros religiosos dedicados ao ministério e ao cuidado dos outros, que passaram por momentos depressivos. Entre eles, Cordeiro⁴⁶, pastor de uma igreja considerada de maior crescimento nos Estados Unidos. O autor tomou como exemplo homens bíblicos os quais entende terem passado por situações que parecem ser de momentos depressivos: Moisés (Nm 11.14-15) e Elias (1Rs 18; 19.4). Cordeiro procurava sempre fazer o melhor. Sua vida era acelerada. Foi fundador de mais de cem igrejas. Tinha um prazer enorme em treinar líderes emergentes, assim, tornou-se diretor do seminário Bíblico da Costa do Pacífico. O mesmo reforça o quanto gostava do que fazia, mas de repente, ele percebeu que a situação estava difícil de ser conduzida.⁴⁷

Outro exemplo de um líder religioso acometido pela depressão foi o teólogo Hulme.⁴⁸ Era a última coisa que esperava passar em sua vida, até mesmo por entender que tinha um vasto conhecimento sobre depressão, do ponto de vista acadêmico, e por ter experiências no seu ministério ao cuidar de pessoas depressivas. Além disso, convivia com profissionais da área da saúde mental de sua comunidade, inclusive com psiquiatras. Neste

46 Wayne Cordeiro é fundador e pastor titular da New Hope Christian Fellowship em Honolulu, Havaí.

47 CORDEIRO, Wayne. **Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove a paixão.** São Paulo: Vida, 2011, p. 19-20.

48 William E. Hulme foi professor de teologia pastoral e ministro do Seminário Luterano de St Paul, em Minnesota (USA).

caso, percebe-se que um indivíduo com muitos conhecimentos e experiências pode ficar desatento com sua própria vida. Compreende-se que a depressão atinge de várias maneiras as pessoas, tendo elas conhecimento ou não sobre a doença. Parece existir grande resistência de ministros religiosos em aceitar e buscar ajuda para enfrentá-la.

Eswine⁴⁹ relata sobre a depressão de Charles Spurgeon⁵⁰, teólogo do século XIX, que expôs seu quadro depressivo. O autor salienta que as pessoas que acreditam em Jesus, existe uma dificuldade em admitir quando estão passando pela estrada da aflição. Também considera a depressão dolorosa ou, ainda, uma disposição à tristeza na química do indivíduo, que poderá atingi-lo de forma brusca e intensa, tirando-lhe até mesmo os dons do amor divino.

Da mesma forma, surgem questionamentos, tais quais, se a culpa é da pessoa ou se Deus está contra ela. Há também a sensação de desamparo, acompanhada de vergonha, o que leva o indivíduo a evitar falar sobre a depressão. E quando é falado sobre ela, parece ser um assunto escandaloso, que é repreendido como se fosse pecado. Por esse motivo, poucos pastores procuram ajuda e, por sua vez, alguns daqueles que se dispõem a ajudar tornam mais constrangedora a situação.⁵¹ Observam-se grandes homens de fé, pastores, teólogos com um vasto conhecimento bíblico e acadêmico, com ampla experiência ministerial, acometidos pelos desafios da depressão. É necessário compreender de que forma alguns destes homens perceberam que estavam diante dessa situação.

49 Zack Eswine é professor de homilética e diretor do Doutorado em Ministério do Covenant Theological Seminary, St Louis, Missouri, EUA. Pastor da Riverside Church, Webster Groves Missouri.

50 Charles Spurgeons (1834-1892) foi pregador batista britânico e pastoreou o Tabernáculo Metropolitano em Londres. Títulos: O Príncipe dos Pregadores, Último dos Puritanos e Campeão da fé.

51 ESWINE, 2015, p. 27-28.

3.1 COMO PERCEBERAM A DEPRESSÃO?

Nota-se que a forma como os indivíduos percebem o próprio quadro depressivo é bastante variável. Cordeiro relata que estava gerenciando mais do que liderando em seu ministério. Ao mesmo tempo, era notório que não estava rendendo como anteriormente. Seu físico foi acometido, tornando mais difíceis os seus dias. Com sua mente perturbada, chegou ao fim da linha, reconhecendo que precisava de ajuda, inclusive em relação à química em seu corpo. Seus níveis de serotonina, substância responsável pelo o bem-estar, estavam muito abaixo do desejado.

Serotonina é uma substância semelhante a endorfina. É o hormônio natural do bem-estar. Ele é repostado nos momentos de descanso e, então, reabastece você enquanto trabalha. Se, porém, você continuar trabalhando sem se reabastecer, seu estoque de serotonina será exaurido. Em substituição a ela seu corpo será forçado a produzir adrenalina.⁵²

90

Dentre tantas atividades e responsabilidades com o ministério, fica difícil o pastor reconhecer que acabou o seu “combustível”, que suas forças estão esgotando que precisa de ajuda. Hulme, por exemplo, percebeu que o seu mau-humor não se tratava de algo comum. Então, começou a entender que era algo que não conseguia ter controle, estava além de suas experiências e conhecimento. O seu físico começou a sofrer e, num determinado dia, pensou estar apenas com uma gripe, mas ficava pior. Nessa situação procurou ajuda médica e foi diagnosticado com uma pneumonia muito grave. A partir disso, seu estado foi piorando e entendeu que estava deprimido e sua situação ficava cada dia pior. Tratada a pneumonia, houve um novo diagnóstico de leucemia crônica, o que levou ao aprofundamento do quadro depressivo.⁵³

52 CORDEIRO, 2011, p. 25.

53 HULME, William; Lucy. **Lutando contra a depressão: um guia espiritual para a recuperação da vida.** São Paulo: Paulinas, 2002, p. 7-10.

Entende-se também que poucos pastores e pregadores possuem a coragem de se expor diante dos outros. Eswine descreve o momento que Spurgeon fala abertamente para a igreja sobre a depressão. Spurgeon era pastor de uma igreja gigantesca. Enquanto estava falando sobre o assunto, surgiu um grito falso de que a igreja estava pegando fogo. O terror se abateu e em virtude do tumulto e pânico, sete pessoas morreram e oito foram feridas gravemente. Este episódio traumático teria levado Spurgeon a reconhecer seu quadro depressivo, pois quando novamente subiu ao púlpito, mostrou-se um homem afligido, confessando publicamente sua condição humana, sentindo-se ainda acometido pelas emoções dolorosas daquela terrível catástrofe.⁵⁴

Percebe-se diante dessa descrição, que Spurgeon foi um exemplo de coragem em demonstrar publicamente sua fragilidade e humanidade. Segundo Eswine,

Deus nos deu um pregador que soube em primeira mão o que realmente é sentir sua razão cambalear, não apenas uma vez, mas muitas vezes durante sua vida e seu ministério. E, de alguma forma, esse companheiro sofredor chamado Charles e sua querida esposa Susannah (que também sofreu fisicamente a maior parte de sua vida adulta) ainda tiraram proveito disso, insistindo para si para a sua geração que o aflito tem um Salvador.⁵⁵

Spurgeon, como inúmeras pessoas, lutou contra a depressão. Contudo ele, ao contrário de muitas pessoas, falou dela abertamente combatendo com fé e dúvida, sofrimento e esperança buscando incessantemente por Deus. Chega a mostrar em seus escritos algumas causas da sua depressão como: desequilíbrio químico, doença, trauma, solidão, aumento do esforço mental, falhas pessoais, clima, convicção, nervosismo, controvérsias e críticas.

54 ESWINE, 2015, p. 30,31.

55 ESWINE, 2015, p. 32,33.

3.2 O QUE OCACIONOU A DEPRESSÃO?

Entende-se que vários fatores ocasionam a depressão. Segundo o teólogo Wedel, o ritmo de trabalho frenético, a desatenção com cuidados básicos de saúde, como: alimentação, sono, equilíbrio emocional, descanso e lazer, a espiritualização em demasia de sua condição emocional, podem levar os ministros ao quadro depressivo.⁵⁶ Este autor concorda com Cordeiro, no aspecto de que parece muito difícil o ministro religioso descansar, mesmo que seja para sua própria cura, afinal, se decide descansar surge um sentimento de culpa e egoísmo pelo ministro estar se preocupando com o próprio bem-estar, quando devia estar cuidando de outros.

Cordeiro também se refere à falta de conhecimento da igreja sobre quão exigente um ministério pode ser ou quão exigentes muitos dos membros podem ser. O autor relata que mesmo em suas férias, quando era solicitado, deveria comparecer para que a igreja não entendesse sua atitude como desinteresse. Da mesma forma, os membros da igreja, a cada domingo, esperam que os pastores preguem o melhor sermão, sendo assim, o pastor quando finaliza uma pregação, já deve estar pensando na próxima.⁵⁷

Outrossim, a psicóloga Oliveira⁵⁸ salienta como os pastores julgam ser pressionados pela comunidade (igreja). Por outro lado, o próprio pastor aceita e corresponde à pressão. Há uma grande barreira que impede o pastor de mostrar-se autêntico, por receio de decepcionar os que esperam perfeição. No entanto, ao se isolar, se colocar num pedestal, em posição elevada, perde a possibilidade de identificação com seus irmãos na fé. Dian-

56 WEDEL, Siegrid. **Pastores também são ovelhas**: importando-se para cuidar daqueles que cuidam. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Ministério Pastoral). Curitiba: Faculdade Fidelis, 2009, p. 16.

57 CORDEIRO, 2011, p. 32-34.

58 Roseli Oliveira é psicóloga clínica com especialização em Terapia Familiar. É mestre em Teologia pela Escola Superior – EST, em São Leopoldo / RS. É professora em Seminários Teológicos e na EST. Trabalha com atualização teológica e acompanhamento psicológico de lideranças cristãs. É membro do Corpo de Psicólogos e psiquiatria Cristãos (CPPC) e Pastoral da Família (EIRENE).

te disso, muitos preferem se encarcerar dentro de si mesmos, ocultando suas emoções, temendo que seus sentimentos sejam interpretados como fragilidade.⁵⁹ Assim, percebe-se quão difícil é administrar o pastor “pessoa” e o pastor “ministro”.

Entende-se que a falta de cuidado da igreja com seu pastor poderá levar a sofrimentos. Segundo o teólogo Buhr, algumas igrejas brasileiras entendem que o pastor é alguém superior, não reconhecendo a sua humanidade, considerando-o isento a sofrimentos e desafios. Acredita-se, muitas vezes, que a igreja vê o pastor como quase celestial, estando imune a qualquer sofrimento. Se enfrentar alguma intempérie, estará preparado para enfrentá-la pela sua proximidade com Deus, ou seja, nada lhe afetará.⁶⁰

O autor salienta que pesquisas apontam para membros das igrejas que gostam da ideia do pastor super-herói, aquele que está disponível vinte e quatro horas por dia, independentemente da ocasião. Diante disso, parece que para a igreja o pastor é muito poderoso e salvador.⁶¹

Grandes são os desafios dos ministros religiosos. O psicólogo e teólogo Quaresma⁶² cita em seu artigo que a depressão tem levado pastores ao suicídio, não somente americanos, mas também brasileiros. O mesmo entende que os que cuidam dos outros não estão conseguindo administrar a sua própria vida. Muitos deles não têm amigos, no meio de tantas pessoas vivem solitários. Nos encontros de pastores, os mesmos são cautelosos ao se expor, pois o que parece ter valor neste meio, é o êxito de sua igreja através de resultados numéricos que, se não alcançados, podem acarretar na demissão, perda do salário e da mora-

59 OLIVEIRA, Roseli M. Kuhnrich. **Cuidando de quem cuida**: um olhar de cuidados aos que ministram a Palavra de Deus. 4.ed. rev. Joinville: Grafar, 2012, p. 73,74,77.

60 BUHR, João R. **O sofrimento do pastor**: um mal silencioso enfrentando por Paulo e por pastores até hoje. Curitiba: Esperança, 2017, p. 32.

61 BUHR, 2018, p. 32,33.

62 Marcos Quaresma é psicólogo em formação, mestre em aconselhamento pastoral. Assessor familiar e bacharel em Teologia. Missionário da SEPAL, docente da EIRENE do Brasil e credenciado ENVISIONAR.

dia da família pastoral.⁶³

3.3 COMO ENFRENTAR A DEPRESSÃO?

Sendo a depressão considerada uma doença que pode afetar qualquer pessoa, um de seus principais agravantes é a resistência das pessoas em admitir a própria doença e submeterem-se ao tratamento. Contudo, a possibilidade de cura e de uma vida emocionalmente equilibrada, mesmo quando não alcançada a cura completa, como nos casos crônicos, é possível.

Isso não aconteceu com o pregador Spurgeon, que segundo Eswine conviveu com a depressão até sua morte. Mesmo diante disso, Spurgeon entendeu que eram necessários medicamentos, bom humor, descanso, boa alimentação, reconhecimento de seus limites, acompanhamento pastoral e terapia. Tudo isso poderia, segundo ele, auxiliar.

94

Todavia, Spurgeon não os colocou em prática consistentemente, devido a sua vida acelerada, excesso de trabalho, má alimentação, descanso insuficiente. Entende-se que recursos como medicamento e terapia não funcionam por si só, precisam estar associados à disposição da pessoa em reformular seu estilo de vida. Da mesma forma, a pessoa deprimida precisa da ajuda de Deus, mas quando está em uma depressão profunda, esquece isso e na sua consciência está somente a sua indescritível miséria.⁶⁴

Constata-se que é necessário a pessoa depressiva entender que não será eficaz o tratamento se a mesma não contribuir. De acordo com a psicóloga Oliveira, em situações de crises, os ministros religiosos devem adotar uma postura de humildade, reconhecendo suas limitações e estarem dispostos a buscar ajuda. Segundo a autora, tratar as próprias questões é essencial, sendo de grande

63 QUARESMA, Marcos. Disponível em: <http://sepal.org.br/blog-sepal/suicidio-de-pastores-e-lideres-uma-reflexao-necessaria>. Publicado em 29 de junho de 2016. Acesso em 27 de abril de 2018, p. 1.

64 SPURGEON, 2015, p. 156,157.

valia a terapia e a supervisão.⁶⁵ Oliveira ressalta a existência de recursos disponíveis que oferecem saúde mental, como:

Cultivar o humor; manter relações de intimidade com pessoas de confiança, como familiares; participar de grupos de apoio e oração; manter um ritmo de vida balanceado, estar ligado a uma comunidade de fé; e quando necessário, buscar ajuda de um profissional especializado.⁶⁶

Cordeiro cita Salmos 23.2-3: “Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranquilas; restaura-me o vigor”, no sentido de que, mesmo já tendo passado por um período num mosteiro, sabia que precisava andar muito para sair da “floresta”. Seu entendimento é de que necessitava fazer algo mais para chegar até as “águas tranquilas” da cura; não é o suficiente ter o remédio, é preciso aplicá-lo. Diante disso, tomou por decisão fazer uma lista com coisas que eram necessárias para revigorar suas forças e encher o seu tanque, com acabar com o ativismo.⁶⁷

Entre as atividades adotadas por Cordeiro como parte de seu novo estilo de vida estavam: os esportes, as viagens, a leitura, o momento devocional, os jantares e os momentos de oração com a esposa, bem como o uso criativo das artes para pregar o Evangelho. Também eliminou atividades que estavam afetando seu bem-estar, a saber: o excesso de aconselhamento, os problemas não resolvidos em casa, o trabalho burocrático desnecessário e gerenciar em vez de liderar. Assim, após certo período, Cordeiro alcançou a cura.

O enfrentamento da depressão não é uma tarefa fácil, todavia, existe esperança de cura e possibilidade de administrá-la. Friesen entende que o tratamento para diminuir a depressão poderá ser através de medicamentos e terapias psicossociais. “Mediante pesquisas realizadas, a psicofarmacologia desenvolveu substâncias altamente especializadas, capazes de interferir no

65 OLIVEIRA, 2012, p. 90,114.

66 OLIVEIRA, 2012, p. 114.

67 CORDEIRO, 2011, p. 81-84.

processo sináptico das células nervosas e produzir alterações de comportamento, que facilitam a vida dos doentes”.⁶⁸

Entretanto, o tratamento medicamentoso é parte do processo, que deve estar associado a terapias, seja individual, em grupo ou familiar, aconselhamento, terapia ocupacional ou arte terapia. O autor ressalta que em casos graves, associados ao risco de suicídio, está a electroconvulsoterapia, antigamente chamada de eletrochoque. No Brasil há um forte mito em torno dessa técnica por ter sido utilizada de maneira inadequada.⁶⁹

Hulme concorda com Friesen quanto ao benefício do eletrochoque, ao explicar sobre sua cura através desse método. Segundo o autor, nas primeiras três sessões, por estar muito desidratado, não percebeu resultado, porém, após a nona sessão, foi informado que estava curado da depressão profunda, o que ele mesmo também constatou. Além disso, o autor acreditava que através desse tratamento aconteceu também um milagre, ter passado da morte para a vida. Não somente o seu físico estava restaurado, mas também a sua fé e o seu relacionamento com Deus.⁷⁰

Lawson defende, assim como os demais autores, a necessidade de um tratamento amplo, com diversos recursos. O referido autor acrescenta que é necessário desconstruir o mito de que o indivíduo é capaz de controlar os próprios sentimentos, especialmente em certos tipos de depressão. Assim, o indivíduo com depressão deve ser incentivado a procurar ajuda. Uma das primeiras barreiras a vencer é o orgulho ou o medo.⁷¹ Então, entende-se que a pessoa depressiva precisa aceitar ajuda de outros, assim como também permitir que Deus o cure por qualquer meio que sua graça ache adequado à sua necessidade.

Pastores, ministros religiosos que passaram por momentos depressivos, tais como Cordeiro, Hulme e Spurgeon tiveram

68 FRIESEN, 2000, p. 234.

69 FRIESEN, 2000, p. 234.

70 HULME, 2002, p. 51.

71 LAWSON, 2012, p. 149,156.

resistência em aceitar e buscar ajuda para o enfrentamento da depressão. Diversas foram as formas como cada qual percebeu a depressão na sua vida, assim como suas causas e o enfrentamento da depressão. Cordeiro descobriu que estava gerenciando mais do que liderando em seu ministério,

Hulme percebeu que o seu mau-humor não se tratava de algo comum e que não tinha controle sobre as doenças físicas do seu corpo, Spurgeon entendeu que eram necessários medicamentos, bom humor, descanso, boa alimentação, reconhecimento de seus limites, acompanhamento pastoral e terapia. Contudo não praticou seu entendimento em seu cotidiano em decorrência da sua vida agitada.

O assunto tratado é bastante complexo, assim como as causas encontradas. Os líderes, e ministros religiosos precisam se mostrar sempre fortes, pois são vistos como modelos, e apresentam grande dificuldade em aceitar as doenças e buscar o tratamento para a cura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo ser um auxílio para líderes cristãos a entenderem a depressão no contexto psicológico, teológico e bíblico, bem como conhecer os fatores que desencadeiam a depressão: causas ligadas à história de vida e a família, estresse e perdas importantes, desespero aprendido, causas cognitivas, ira, além do pecado e a culpa. Importante mencionar que o peso da depressão recai sobre os indivíduos, as famílias, a sociedade e o ministro religioso, ocasionando a falta de cuidado consigo mesmo, o sentimento de incapacidade e a tristeza profunda e prolongada.

Salienta-se que o transtorno depressivo tem crescido gradativamente na população mundial, e no Brasil não é diferente, tendo um impacto enorme também na vida de ministros religiosos que se tornam doentes e incapacitados para exercer plenamente seu mi-

nistério. Neste estudo foi possível perceber que a depressão pode trazer sérios prejuízos na vida dos ministros religiosos acometidos por ela. Contudo, a sua igreja tem a responsabilidade de providenciar o cuidado do guia do rebanho, o seu ministro religioso.

Este trabalho buscou descobrir caminhos confiáveis de enfrentamento que levem à cura da depressão e, principalmente busca ser um recurso para os que querem ajudar os líderes que caíram na armadilha silenciosa do sofrimento causado pela depressão. Vale ressaltar que o tratamento e o enfrentamento da depressão envolvem a aceitação da doença pelos amigos e familiares e não apenas o uso de antidepressivos, também são essenciais a realização de um trabalho de conscientização e o trabalho de profissionais da área, para que a depressão deixe de ser um transtorno estigmatizado pela sociedade.

O líder cristão preparado deve ter consciência das suas limitações e não se envergonhar, buscando auxílio sempre que necessário, vencendo o preconceito, a desinformação, as barreiras internas e externas que dificultam o encontro do auxílio que envolve a escuta, o cuidado dos cuidadores-líderes cristãos, o acompanhamento integrado e multidisciplinar melhorando a qualidade de vida e a contabilização não somente dos efeitos decorrentes da depressão, mas também as alegrias do ministério pastoral.

O processo de tratamento e cura envolve o trabalho de profissionais da área, a compreensão de familiares, amigos e o acolhimento de um conselheiro capacitado e preparado para principalmente ouvir. Em grande parte, os depressivos podem melhorar muito se houver a aceitação por parte dos amigos e familiares. O convívio com pessoas dispostas a ajudar no processo de renovação é essencial. É importante ressaltar o valor da fé em Deus na cura da depressão. Além disso, é fundamental procurar ajuda médica.

A pesquisa não esgotou os estudos sobre o tema proposto, mas apresentou sua contribuição ao conceituar a depressão,

mostrar seus sintomas, causas e efeitos, assim como contextualizou a depressão entre os líderes bíblicos e os ministros religiosos, por fim, abordando o enfrentamento da depressão. A relevância deste estudo trouxe conhecimento e um despertar sobre o grande número de casos de depressão na área pastoral. Entende-se, assim, a necessidade da prevenção e o cuidado por meio de mentoria. Dessa forma, acredita-se ser possível perceber alguns sintomas depressivos e evitar que chegue em casos mais graves. Com isso estará não somente contribuindo com a saúde do indivíduo, mas também com o seu ministério.

Diante de tudo que foi pesquisado e apresentado, é importante ressaltar o valor da prevenção da depressão. Com algumas medidas simples é possível evitar que mais pastores e pastoras sofram desse mal. Se as igrejas e os próprios líderes forem conscientizadas que não são super-heróis, muitos males poderão ser evitados. Uma igreja que entende que seu líder necessita de cuidados vai procurar ajudá-lo. Quando um pastor se conscientizar que não é imune à depressão, fatalmente cuidará mais de si mesmo. São medidas simples, mas eficazes na prevenção de doenças como a depressão no ministério pastoral.

REFERÊNCIAS

BACKUS, Willyam; CHAPIAN, Marie. **Fale a verdade consigo mesmo**. Belo Horizonte: Betânia, 2000.

BAXTER, Richard. **Superando a tristeza e a depressão com a fé**. São Paulo: Vida Nova, 2015.

BÍBLIA SAGRADA. Disponível em: <https://www.bibliaonline.com.br/nvi>. Acesso em: 09 de março de 2018.

BUHR, João R. **O sofrimento do pastor: um mal silencioso enfrentando por Paulo e por pastores até hoje**. Curitiba: Esperança, 2017.

CARRENHO, Esther. **Depressão: tem luz no fim do túnel**. São Paulo: Vida, 2007.

CARSON, D. A. **Comentário Bíblico Vida Nova**. São Paulo: Vida Nova, 2009.

COLLINS, Gary R. **Aconselhamento cristão**. São Paulo: Vida Nova, 2004.

CORDEIRO, Wayne. **Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove a paixão**. São Paulo: Vida, 2011.

ESWINE, Jack. **A depressão de Spurgeon**. São Paulo: Fiel, 2015.

FRIESEN, Albert. **Cuidando do ser**: treinamento em aconselhamento pastoral. Curitiba: Esperança, 2000.

GABY, Wagner Tadeu dos S. **As doenças do século**. Rio de Janeiro: CPAD, 2013.

100

GOMES, Antônio Maspoli de Araújo. **Um olhar sobre a relação entre depressão e religião numa perspectiva pastoral**. Disponível em Sombras da alma: traumas e tempos de depressão. São Leopoldo: Sinodal, 2012.

HARRISON, R. K. **Jeremias e Lamentações**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2008.

HULME, William; Lucy. **Lutando contra a depressão**: um guia espiritual para a recuperação da vida. São Paulo: Paulinas, 2002.

KORNFIELD, David. **Introdução à restauração da alma**. 2.ed. São Paulo: Mundo Cristão, 2008.

LAWSON, Michael. **Depressão**: ajuda espiritual, psicológica e médica para a cura. São Paulo: Shedd, 2012.

LANGBERT, Diane; CLINTON, Tim. **Guia prático para o aconselhamento de mulheres**. Curitiba: Esperança, 2012.

MOREIRA, Neir. **Coping religioso espiritual entre pastores pentecostais**. Dissertação de Mestrado. Curitiba: PUC, 2012.

OLIVEIRA, Roseli M. Kuhnrich. **Cuidando de quem cuida**: um olhar de cuidados aos que ministram a Palavra de Deus. 4.ed. rev. Joinville: Grafar, 2012.

PARAIZO, Marcos Kopeska. **Depressão**: uma perspectiva bíblico-pastoral. Chapadão do Sul: Gold, 2004.

PEREIRA, Claudia Aparecida Bernardo Roda. **Como vencer a depressão e outros inimigos interiores**. Curitiba: ADSantos, 2010.

PETERSON, Eugene H. **Corra com os cavalos**: para quem busca uma vida de excelência. Viçosa: Ultimato, 2003.

QUARESMA, Marcos. Disponível em: <http://sepal.org.br/blog-sepal/suicidio-de-pastores-e-lideres-uma-reflexao-necessaria>. Publicado em 29 de junho de 2016. Acesso em: 27 de abril de 2018.

SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia**: uma anatomia da depressão. 2.ed. São Paulo, Companhia das Letras, 2014.

STONE, Howard W. **Depressão e esperança**: novas visões para o aconselhamento pastoral. São Paulo: Paulus, 2010.

SOUZA, Thais Rabanea de; LACERDA, Acioly Luis Tavares de. **Depressão ao longo da história**. In: Depressão: teoria e clínica. Porto Alegre, Artmed, 2013.

WEDEL, Siegrid. **Pastores também são ovelhas**: importando-se para cuidar daqueles que cuidam. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Ministério Pastoral). Curitiba: Faculdade Fidelis, 2009.

