



# LIDANDO COM A DEPRESSÃO À LUZ DA BÍBLIA

## LIDANDO COM A DEPRESSÃO À LUZ DA BÍBLIA

### Aula 01

#### Conhecendo o tema

#### O que é depressão?

Para a Medicina, a depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, cujas características principais são alteração do humor com demonstração de uma tristeza profunda pelo paciente.

Muitos confundem depressão com a tristeza transitória que normalmente acomete nossa vida quando passamos por situações desagradáveis, mas que quem não tem a doença logo encontra uma forma de superar, no quadro de depressão a tristeza não tem fim, ainda que aparentemente não haja causa. O humor permanece abatido por dias seguidos, além de haver desinteresse por atividades que outrora davam prazer. Tal tristeza é associada a sentimentos de desesperança, culpa, baixa autoestima, além da possibilidade de distúrbios diversos.

Normalmente, a depressão é classificada em três graus: leve, moderada e grave, e é um problema médico que afeta milhões de pessoas, cristãs e não cristãs, no mundo todo. É uma das condições clínicas menos diagnosticadas e mais debilitantes em nossa sociedade. Dificilmente você não conheça alguém que lida com este problema ou, quem sabe, você mesmo não sofra com este mal.

Alguns pesquisadores atestam que existem fatores genéticos envolvidos nos casos de depressão, visto que a doença pode ser provocada por uma disfunção bioquímica do cérebro, porém, nem todos que possuem predisposição genética reagem da mesma maneira diante de fatores que funcionam como gatilho para as crises: traumas de infância, estresses, consumo de drogas, etc.

Podemos dizer que um pensamento é um fenômeno tão físico quanto qualquer outro movimento em nosso corpo se tomarmos como ponto de partida a necessidade do uso de células nervosas para ambos os eventos. Há uma divisão em nosso cérebro (uma espécie de “estações de controle”) onde as atividades do corpo são comandadas. Os chamados neurotransmissores são as substâncias químicas que controlam as funções do corpo em cada

centro específico. Quando as células do cérebro não estão bem no centro de controle de movimento, a motricidade será afetada, da mesma forma para o centro de controle de humor.

Para boa parte dos pesquisadores de saúde mental, a depressão é resultado de um desequilíbrio das substâncias químicas associadas ao controle do humor, e haveria uma forte influência hereditária nisso. Para estes pesquisadores, a depressão deve ser vista como doença em que há desequilíbrio das substâncias químicas, devendo haver tratamento medicamentoso.

Mesmo sabendo da infinidade de pesquisa na área devido à intensidade de como este mal está presente na sociedade, não há unanimidade nem quanto às causas biológicas da depressão, nem em relação aos efeitos dos antidepressivos.

A depressão não resulta diretamente de um problema específico (desemprego, doença, problemas nos relacionamentos, etc), mas de um processo cíclico em que o problema é ampliado e leva a pessoa ao desespero. Na forma mais grave, a pessoa depressiva vive o ápice do desespero que não permite a mínima fagulha de esperança.

A depressão não é inevitável, não é algo que simplesmente acontece e não pode ser evitado, também não é algo que chega a um estado que não possa ser contra-atacado. A ação do Espírito Santo é eficaz para a restauração, e, mesmo sabendo como Deus usa a ciência para Sua glória, devemos entender que a Palavra de Deus é eficaz na restauração da alma (Sl. 19:7), e é sobre isso que trataremos de forma breve (devido ao pouco tempo que temos) em nossa disciplina.

### **Sintomas:**

Os sintomas da depressão muitas vezes são confundidos com sentimentos naturais do ser humano, como o desânimo ou a tristeza; tais sentimentos só são relacionados a um quadro depressivo clínico quando a variação de humor passa a afetar o trabalho, os estudos e os relacionamentos do paciente, além da indisposição para atividades outrora consideradas prazerosas. Devido à desinformação, estar com uma grande tristeza muitas vezes é substituído por estar com depressão. A tristeza é apenas um dos sintomas que a depressão possui. A questão é que, devido à saturação da palavra depressão e de outras relacionadas, atualmente não se diz que alguém está triste, mas que está deprimida, de forma que a palavra tristeza vai deixando de ser usada.

A depressão traz tanto sofrimento que, nos casos severos, compara-se seu desconforto ao de várias noites de insônia misturado à dor que a perda de um parente querido causa no que ficou, por isso em muitos casos a ideia de suicídio se apresenta ao depressivo como única

possibilidade de alívio. Na verdade, por mais paradoxo que pareça, o suicida não é alguém que simplesmente quer destruir sua vida, pelo contrário, é alguém desesperado para viver que, frustrado por não encontrar plenitude de alegria em sua vida, desiste de viver por se achar incapaz de lutar.

Diversos são os sintomas da depressão, sendo os mais evidentes: distúrbio de sono (sonolência excessiva ou insônia), perda de interesse pelo que antes causava prazer, cansaço constante, sentimentos contínuos de culpa, alteração da libido, sentimento de inutilidade, ideias suicidas, alteração de peso não intencional e dificuldade de concentração. Normalmente os sintomas são catalogados de acordo com a lista:

### **1. Sintomas psicológicos**

- Sensação de vazio
- Autocrítica depreciativa
- Sentimento de culpa exagerado
- Insegurança
- Autocomiseração
- Dificuldade de concentração
- Desinteresse com o todo

### **2. Sintomas afetivos**

- Perda de prazer pelo que antes o satisfazia
- Choro ou desejo de chorar frequente
- Sentimento de inutilidade
- Ideias suicidas
- Indiferença ao que lhe cerca, tédio
- Desânimo, desesperança
- Irritabilidade

### **3. Sintomas somáticos**

- Fadiga excessiva
- Perda ou aumento do apetite
- Insônia ou sonolência excessiva durante o dia
- Diminuição da libido ou demais problemas sexuais
- Dores no corpo sem resposta a tratamentos

#### 4. Sintomas psicomotores

- Inércia, prostração, letargia
- Agitação

Ter algum dos sintomas acima não quer dizer que a pessoa esteja com depressão, mas de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria e a OMS, a persistência da maioria deles diariamente e o dia todo por mais de duas semanas é forte indicador da instauração de um quadro depressivo e sinaliza a necessidade de se buscar ajuda. O problema é que, devido principalmente ao preconceito com os transtornos mentais e a dificuldade em conhecer os sintomas, muitas pessoas não procuram ajuda, tornando o seu quadro mais complicado.

#### O tamanho do problema:

No século passado, a OMS (Organização Mundial da Saúde) previu que em 2030 o mal seria responsável por 9,8% do total de anos de vida saudável perdidos para doenças. Infelizmente esse índice foi atingido 20 anos antes: em 2010! Ainda de acordo com a OMS, 1,4 bilhão de pessoas, nos próximos anos, sofrerá da doença, que atualmente é a maior causadora de afastamento do trabalho.

Aproximadamente 400 milhões de pessoas no mundo são atingidas pela depressão atualmente, custando para a economia dos Estados Unidos em média 27 bilhões de dólares por ano (inseridos aqui gastos com médicos, perda de produtividade, suicídios, desempregos, etc). No Brasil, apesar de as estatísticas não serem precisas, estima-se que uma em cada dez pessoas sofra de depressão.

#### O preconceito:

A pessoa que sofre de depressão vive dois desafios: enfrentar não só a doença e seus penosos sintomas, como também o desdém da sociedade (e, no caso dos cristãos, o peso maior ainda dos irmãos desinformados que atribuem todos os sentimentos da depressão à opressão satânica); poucas doenças crônicas são tratadas de modo tão injusto quanto à depressão. Os que sofrem desse distúrbio são pressionados por um estigma tão grande que têm medo de relatar seus sintomas e pioram o seu quadro, de forma que muitos casos

poderiam ser tratados de modo muito mais eficaz se a ela fosse categorizada como é, deixando de lado os preconceitos e tratando o que deve ser tratado com sabedoria e graça, como cristãos autênticos deveriam fazer.

### **A necessidade de reconhecer o problema**

Como distúrbio da emoção, a depressão afeta não só o humor, mas também o corpo (alterando o apetite e o sono e trazendo suas consequências físicas) e o pensamento. A depressão é bem mais profunda e resistente do que a tristeza, sendo necessário tratamento tal como qualquer outro sério problema de saúde. Não só a depressão, como qualquer outro tipo de problema que necessite de tratamento só encontrará resposta eficaz quando o paciente reconhecer o seu problema e vencer as barreiras que dificultem este tratamento.

### **A necessidade de tratar o problema**

Como vimos acima, diversos fatores impedem os que sofrem de depressão de irem em busca de ajuda: desde o medo de sofrer preconceito até a falta de informação, muitos não dão ao seu problema o devido cuidado e o mal só se intensifica e causa ainda mais sofrimento. A depressão é uma condição física que deve ser diagnosticada por um especialista. Ela não é tão simples ao ponto de simplesmente ser aliviada rapidamente por vontade própria. Muitos cristãos acreditam que a depressão sempre é causada por pecado, de modo que se amplifica o medo de tratamento por quem tem o problema e o preconceito de quem não tem em relação aos que sofrem. A depressão pode às vezes ser um distúrbio que precisa ser tratado com medicação e/ou aconselhamento. É claro, Deus é capaz de curar qualquer doença ou distúrbio. No entanto, em alguns casos, ver um médico por causa de depressão não é diferente de ver um médico por causa de um machucado, mas, às vezes, parece ser mais difícil ter depressão sendo um cristão do que não sendo.

### **O cristão e a depressão**

Uma realidade é comum a todo cristão que está sofrendo de depressão: seu relacionamento com Deus está abalado. Assim como a depressão destrói relacionamentos, em geral, da mesma forma ela faz com o relacionamento do homem com Deus. Cristãos depressivos relatam que não mais sentem a alegria da salvação, assim como a presença desse

Deus que salva. “Parece que Deus me abandonou, nem concentração para orar eu tenho, pois a depressão me roubou”, é o que muitos depressivos relatam em conversas com conselheiros. Não há motivação para celebrar a Deus nos cultos, muito menos servir aos outros em ministérios. Em um aconselhamento, ouvi: “como vou celebrar a um Deus vivo em um culto se eu me sinto morto e sem motivação para viver?”.

O pior para a cristão depressivo é que, devido à falta de preparo da igreja, muitos irmãos, no afã de “levantar o caído”, acabam trazendo um fardo ainda maior para a vida do depressivo, pois, ao invés do conforto, jogam o jugo do pecado sobre as costas de quem já está caído. Existem casos em que o depressivo não consegue se concentrar para ler as Escrituras e não tem forças sequer para orar, então a atitude da igreja passa a ser a de acusar de pecador que não quer se arrepender, fazendo com que o cristão sintam-se tão morto espiritualmente e distante de Deus que abandonar o cristianismo passa a ser uma alternativa, já que permanecer entre os cristãos só lhe faria sentir-se pior. O grande problema está no fato de que, para os cristãos, a depressão tem uma causa espiritual, logo, seu tratamento também deverá ser espiritual. Caso não funcione, foi falta de fé.

Muitos cristãos sofrem desnecessariamente de depressão desinformados que o tratamento existe e não é pecado fazê-lo. A resistência principal para a compreensão do problema é a ideia de que ter ajuda científica para cuidar do humor seria “negar a cruz” e o poder de Deus, quando na verdade é necessário compreender que o tratamento não enfraquece a fé, pelo contrário, deveríamos viver a célebre frase do filósofo italiano Galileu Galilei: “*A ciência humana de maneira nenhuma nega a existência de Deus. Quando considero quantas e quão maravilhosas coisas o homem compreende, pesquisa e consegue realizar, reconheço claramente que a mais notável obra de Deus é o espírito humano*”. Deus é o dono da Medicina e da ciência como um todo; nos casos de depressão profunda, Deus quer que utilizemos os recursos que temos à nossa volta: medicamentos, devocionais, aconselhamento e oração pela cura!

### **Atividade:**

**1- Leia Salmos 16 e responda: O meu coração tem exultado em Deus? Se sim, o que me motiva a isso? Se não, o que tem me impedido e o que eu preciso fazer?**

---

---

---

---

---

**2- Qual a melhor forma de lidar com um irmão que está com depressão?**

---

---

---

---

---

---

---

**3- Liste três pessoas que estão precisando de oração e de viverem a indizível alegria da salvação e ore por elas durante os próximos 7 dias**

---

---

---

---

“Um coração cheio de alegria é um remédio eficiente, mas um espírito oprimido resseca os ossos.” (Provérbios 17:22)



**LIDANDO COM A DEPRESSÃO À LUZ DA BÍBLIA****Aula 02****Ansiedade e depressão**

Meus irmãos, em nossa primeira aula nós conhecemos mais a respeito da depressão, quais os principais sintomas, a diferença entre tristeza e depressão, o preconceito que muitos sofrem, a necessidade de tratamento e, por fim, como é difícil para os cristão compreenderem que, em alguns casos, é necessário ir além do suporte espiritual e partir para o tratamento com especialistas.

Em média, pessoas com depressão perdem cerca de oito dias de trabalho por mês, contra apenas dois dias da população “saudável”. A depressão atinge principalmente as mulheres, especialmente em seu período mais produtivo.

A depressão em si não é discutida nas Escrituras, embora inúmeras passagens relatem o problema, como, por exemplo, o que o rei Davi expressa em seu Salmo 43:5, porém de logo após a lamentação vir o júbilo: *“Por que estás abatida, ó minha alma? E por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, o qual é a salvação da minha face e Deus meu.”*

Outros homens de Deus aparentemente passaram pelo problema: o profeta Jeremias, para quem não lembra, escreveu um livro que até o nome é sugestivo à tristeza: Lamentações. No capítulo 5, versículos 19 a 22, o profeta verbaliza os seus sentimentos diante de tamanha angústia quanto à situação de seu povo: *“Tu, SENHOR, reinas eternamente, o teu trono subsiste de geração em geração. Por que te esquecerias de nós para sempre? Por que nos desampararias por tanto tempo? Converte-nos a ti, SENHOR, e seremos convertidos; renova os nossos dias como dantes. Por que nos rejeitarias totalmente? Por que te enfurecerias sobremaneira contra nós outros?”*

Por outro lado, nesse mesmo livro ele nos traz um texto muito conhecido de motivação para compreendermos quem é o Deus Soberano: *“As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim; novas são cada manhã; grande é a tua fidelidade. A minha porção é o Senhor, diz a minha alma; portanto esperarei nele. Bom é o Senhor para os que esperam por ele, para a alma que o busca”* (Lm. 3:22-25). Jeremias sentiu a tristeza, escreveu a lamentação, mas também proclamou que, por mais que

as noites insones digam que não há saída, pela manhã temos a misericórdia renovada, há refrigério para a alma que espera e descansa em Deus!

Os homens que a Bíblia apresenta como tendo experiências depressivas, livraram-se delas experimentando um renovo de alegria que só poderia vir do próprio Deus, e esse é o desejo do Soberano: encher de alegria o que está afundado na tristeza e de esperança o desesperado: *“Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança pelo poder do Espírito Santo”* (Rm. 15:13).

Outro caso bastante citado quando se fala sobre depressão no Bíblia é o de Elias, cuja história de sentimento de profunda tristeza está registrado em I Reis 19. No versículo 4 deste capítulo, as Escrituras nos dizem: *“Chegando a um pé de giesta, sentou-se debaixo dele e orou, pedindo a morte. ‘Já tive o bastante, Senhor. Tira a minha vida; não sou melhor do que os meus antepassados’.”*

Hoje nós vamos falar um pouco sobre um mal que caminha lado a lado com a depressão: a ansiedade. Embora os especialistas não tenham ainda chegado a um consenso a este respeito, um grande número de pessoas que sofrem de depressão em suas vidas também sofrem de distúrbio de ansiedade. Um estudo revelou que 85% dos pacientes diagnosticados com depressão também podem ser diagnosticados com transtorno de ansiedade.

Para alguns especialistas, a ansiedade pode ser uma das causas de depressão, enquanto para outros, pode surgir como consequência desta.

Um professor de Psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade de Nova York (EUA), Charles Goodstein, afirmou: *“É normal descobrimos que as pessoas têm mais do que uma condição: depressão e distúrbio de ansiedade (...) é bem difícil encontrar pacientes que estejam com depressão e ao mesmo tempo também não tenham ansiedade, assim como é igualmente difícil encontrar pessoas ansiosas que não tenham depressão em algum grau”.*

### **Elias e a derrocada do sucesso**

Vamos usar o caso de Elias como o registro de um homem de Deus cujo sofrimento teve a ansiedade e a depressão como elos na sua derrocada espiritual, física e emocional. A história é registrada nos capítulos 18 e 19 de 1a Reis.

No capítulo 18, após um desafio contra os profetas de Baal, Elias mata 450 homens após uma manifestação espetacular de Deus, que faz fogo descer do céu e queimar o sacrifício que ele havia apresentado. Mas não foi só isso: logo depois desse fenômeno ocorrer, Elias, vivendo em um contexto de seca por três anos e meio, prediz uma grande chuva e vai ao

monte Carmelo orar pela chegada dessa. Após avisar a Acabe, o rei de Israel, que se apressasse para não ser pego pela grande chuva que estava chegando, Elias é tomado por um grande poder e, correndo à frente do carro do rei, chega primeiro a Jezreel.

Não obstante, os incontáveis milagres que Elias experimentava, logo após os milagres ele passa por um momento de depressão. O que teria acontecido?

Pelas vitórias que ele vinha experimentando, era natural que ele imaginasse que sua nação se converteria ao Deus verdadeiro e que até mesmo ele fosse reconhecido como profeta do Senhor, mas, para sua decepção, o rei Acabe relata a Jezebel o ocorrido e ela o ameaça de morte.

A psicóloga cristã Esther Carrenho<sup>1</sup> diagnostica os sintomas de Elias como “depressão após o sucesso”, explicando assim o diagnóstico: “Normalmente, diante de um desafio, o corpo produz um excesso de adrenalina para que a pessoa consiga executar todo o seu plano até ver o desafio cumprido. Uma vez que a tarefa está encerrada, a produção de adrenalina também cessa, trazendo para o corpo uma prostração e um cansaço de tal forma que algumas pessoas demoram alguns dias para se recuperarem novamente”.

Depois do que Elias realizou, o rei e a rainha se opuseram a ele, mesmo Deus tendo se manifestado de maneira tão poderosa, fazendo com que o profeta se encontrasse extremamente deprimido após o ocorrido.

Muitos de nós reagimos assim quando, investindo muito esforço em alguma ação, temos um resultado que frustra nossas expectativas, e essa frustração muitas vezes faz com que a pessoa veja sua vida perdendo a razão de ser, a razão de viver, que foi o que ocorreu com Elias no versículo 4: “*Já tive o bastante, Senhor. Tira a minha vida; não sou melhor do que os meus antepassados*”. Muitos têm como ponto de partida para um processo de depressão justamente o sentimento de frustração por determinada ação não ter sido respondida de maneira positiva.

Além da frustração, Elias foi tomado por um grande medo. O medo em si é algo abençoador que Deus nos dotou para que desenvolvêssemos formas de proteção. O medo preserva nossa vida e nos ensina a não sermos inconsequentes; o oposto disso é justamente o medo inconsequente, que é aquele que sai do campo da razão e nos leva a sermos conduzidos no trilho da emoção. Porque digo isso? Ora, como alguém enfrenta 850 profetas diante de um desafio extremamente complexo, vê uma ação sobrenatural de Deus e agora se sente ameaçado diante de uma mulher com raiva?

---

<sup>1</sup> CARRENHO, Esther. Depressão: tem luz no fim do túnel. São Paulo: Editora Vida, 2007, p 184

## Os sintomas de Elias

Elias, como muitos depressivos, perdeu o controle da realidade quando colocou o seu problema como tão gigante que nada que ele fizesse poderia derrubá-lo. Quando estamos desesperados e com sentimento de derrota, perdemos o contato com a realidade. Elias foge com medo de morrer, mas pede a morte a Deus. A depressão muitas vezes joga a pessoa para um estado mental que tentar convencê-la que não se deve temer somente pela lógica nem sempre trará o resultado esperado. Nesse caso, vem o segundo sintoma: o desejo de morrer. Para a maioria dos deprimidos, há a noção de que morrer poderia trazer mais alívio que permanecer vivo.

A autodepreciação e a alteração do sono foram outros sintomas de depressão vistos no quadro de Elias. Quando lembra de seus antepassados, ele se coloca como “tão desprezível quanto eles”, logo depois dorme muito, é acordado para comer (a falta de preocupação com a alimentação poderia revelar outro sintoma: a alteração nos hábitos alimentares, só comendo quando o anjo lhe traz) e novamente volta a dormir, um sinal de alguém em depressão: ou dorme pouco, ou dorme demais. No caso de Elias, dormiu demais.

Por fim, Elias é tomado pela autocomiseração, um outro sintoma muito comum nos que sofrem de depressão. Os que sofrem do mal costumam ter uma visão de si mesmos bastante distorcida. Elias se vê de duas formas: primeiro como um injustiçado, depois como um coitado sendo perseguido, esquecendo o que Deus já fizera e o que ainda poderia fazer. Nesse caso, o resultado é igual ao dos depressivos em geral: se vendo impotente diante da situação, o melhor a fazer é fugir da realidade que o tortura e isolar-se, cortar a comunhão com os outros; Elias após ser ameaçado, deixa o seu moço e procura um lugar deserto.

Quando um depressivo se encontra assim, ele precisa desesperadamente de ajuda, e raramente terá forças para pedi-la. Quando não há mais esperança, o depressivo acredita que o último alívio é a morte, e o desejo de morrer é o ato de desistir de qualquer tipo de mudança. Assim também foi com o profeta Elias.

## A ansiedade como ponto de partida

No começo de nosso texto, nós falamos que trataríamos sobre ansiedade, não foi? Quando analisamos a história de Elias, vemos um caso típico de alguém cuja depressão teve como ponto de partida um mal que assola a grande maioria dos humanos: a ansiedade.

O Dr. Martin Seligman em seu material Helplessness (sem tradução), traz a teoria de que a depressão vem quando encontramos situações sobre as quais não temos controle. A ansiedade é um sentimento íntimo de apreensão, preocupação, angústia, acompanhada de reações físicas a esse sentimento. A ansiedade, como vimos acima, tem muita relação com a depressão. Apesar de não analisar as pontes científicas que relacionam um ao outro, quero apenas de forma breve apresentar (como no caso de Elias), a relação que há entre a preocupação com o que eu não tenho controle e a consequência que isso pode trazer: frustração e, conseqüentemente, desmotivação, angústia e suas relações.

Fora a explicação acima, sejamos ainda mais específicos e analisemos de forma prática: o que é ansiedade? Não vamos tratar a ansiedade natural, normal, aquela que está relacionada à pergunta: “o que vamos comer a essa hora se as melhores lanchonetes estão fechadas?” ou mesmo “abateram aquele valor de meu salário; e agora, como vou fazer pra comprar aquele presente que prometi ao meu filho?”. Não falo desse tipo de ansiedade, mas da ansiedade em que nós, na prática, olhamos para o nosso redor diante de uma situação complexa e, sendo redundante, “limitados à nossa limitação”, vemos que não temos condições de resolvermos dada situação complexa... o que fazer? Entrar em desespero!

Foi justamente o que aconteceu com Elias: ele estava lidando com um problema que ia além de suas forças, não sabia o que fazer e, vendo sua limitação, entrou em desespero. Não é assim conosco? Ansiedade é justamente colocar o foco em quem eu sou e, vendo minha limitação, me desesperar por descobrir que eu sou um incapaz!

O grande problema é que, assim como nós muitas vezes, Elias havia esquecido do que tinha acontecido momentos antes. Amigos, Elias fez milagres, Elias profetizou chuva em um contexto de impossibilidade incrível, Elias viu até fogo descer do céu. Mas quem fez aquilo? O próprio Elias? Óbvio que não; quem o fez foi o Deus de Elias!

Ansiedade é o oposto de eu, trazendo o foco para mim, esquecer que nada sou, mas que há alguém que é tudo em mim. Elias nada era, e foi por meio da onipotência do seu Deus que esse homem limitado fez milagres, foi por meio da soberania desse Deus que Elias viu fogo descer do céu, foi por meio do poder desse Deus grandioso que ele previu chuva depois de anos: não foi ele, foi o Deus a quem ele servia. Deus mudou?

Meus irmãos, temos aqui duas opções que não abrem espaço para outra: ou o nosso Deus não existe (e, caso vivam essa opção, então há motivo para desespero em meio a um grande problema) ou ele existe... e se ele existe, ele é o mesmo Deus de Elias, e se ele é o mesmo Deus de Elias, o que é uma Jezebel diante dele? O que é o nosso problema diante dele? O que ele não tem poder para fazer?

Deixar de lado a ansiedade implica em acreditar que não somos autônomos em nossas vidas. Se não somos autônomos, significa que temos alguém sobre nós, e ter o Senhor como soberano significa que ele tem poder para toda e qualquer obra que ele decida fazer, mas nem sempre fará da nossa forma... já pensou se ele o fizesse?

Um dos grandes passos para ser livre da depressão é ao mesmo tempo simples e ao mesmo tempo extremamente difícil: tirar o foco de quem eu sou e colocar o foco de quem Deus é para mim, em mim e por meio de mim!

Elias não tinha em si poder para fazer nada do que ele viu em sua vida, mas ele servia alguém suficientemente poderoso para fazê-lo, e nós somos da mesma forma. Dia após dia nós presenciamos mudanças de vida (maior milagre não há que a mudança de caráter de um homem outrora carregado pelo pecado), nós vivemos o maior dos milagres que é o fato de um Deus santo me acolher e perdoar os meus pecados. A diferença do Deus de Elias, o Deus do Antigo Testamento, que desceu fogo do céu, é que o Deus do Novo Testamento não mais desce fogo do céu, ele é fogo consumidor em mim (leia I Cor. 3:16-7 e 6:19). Ora, eu tenho esse Deus em mim, um Deus não só poderoso, mas pai!

Quando Paulo escreveu Filipenses, ele aguardava a resposta do pedido de clemência por estar pregando o Evangelho e ter sido condenado. Paulo teria uma das duas respostas: ou seria morto ou seria rasgado por chicotadas. Em meio a essa espera, ele diz: *“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus”* (Filipenses 4:6-7). Paulo não era melhor que eu ou você, ele simplesmente decidiu confiar no Senhor e fazer sua parte.

O próprio Jesus fala após o Pai Nosso: *“Assim, eu lhes digo: não se preocupem com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa? Vejam as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam; contudo, o Pai as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? "Por que se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu digo que nem Salomão vestiu-se como eles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá melhor a vocês, homens de pequena fé? (...) Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas serão acrescentadas. Assim, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo. Basta a cada dia o seu próprio mal”* (Mt. 6:25-32,34).

Meu irmão, um grandioso passo para não ser tomado pela depressão é entender que Deus é o maior interessado em minha alegria, e, por pior que seja o meu quadro, Ele não perde o controle e não nos desampara. Abandonemos a ansiedade e confiemos no que é poderoso para fazer mais do que pedimos ou pensamos!

**Atividade:**

**1- Leia Lucas 12: 22-31 e responda: Tomando como base a fala de Cristo e o que vimos, como a ansiedade pode fragilizar minha relação com Deus e comigo mesmo?**

---



---



---

**2- Leia novamente o texto acima de Mateus e responda: Minha vida é de Cristo? Eu o considero meu soberano todo poderoso? Ele tem limites para operar em minha vida? Sendo as respostas positivas, o que fazer para refletir sua vida nas minhas emoções? Havendo resposta negativa, que ações devo tomar para mudar minha vida?**

---



---



---

Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: alegrem-se! (Fp. 4:4)

**LIDANDO COM A DEPRESSÃO À LUZ DA BÍBLIA**

**Aula 03**

**Analisando algumas portas que levam à depressão**

Meus queridos, nessa última aula, não obstante o que já apresentamos, buscaremos primeiro analisar os principais caminhos que podem levar o cristão à depressão, quais atitudes devemos tomar para evitá-los e, por fim, iremos apresentar alguns meios de encontrar ajuda.

Como vimos, a depressão é um mal que assola boa parte da população mundial, com resultados terríveis em todos os âmbitos. Os resultados da depressão para a economia são

gigantescos: em média, pessoas com depressão perdem cerca de oito dias de trabalho por mês, contra apenas dois da população que não sofre do mesmo mal.

Apesar de nossa disciplina ter como apresentação a expectativa de como lidar com a depressão à luz da Bíblia, a grosso modo podemos dizer que a Bíblia trata pouquíssimo sobre as questões relacionadas à depressão, mas o seu grande alvo é de fato a esperança que podemos encontrar no Autor da vida. A Bíblia está recheada de exemplos de homens e mulheres de Deus que, não obstante os sofrimentos que passavam, encontraram no seu Deus o renovo e a esperança. Quando Paulo, um homem experimentado no sofrimento, escreve aos Romanos, ele traz uma oração de esperança para nós, posto que, independentemente das circunstâncias que nos cercam, é pela fé que vivemos, e o que é fé? É justamente crer no que não vemos, mas tendo a plena esperança que um Pai soberano não perde o controle, antes age em nosso favor, ainda que não da forma que queiramos, mas sempre na que é a melhor para as nossas vidas. Paulo diz em Romanos 15:13: *“Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo”*.

## **Nosso corpo**

Muitas vezes a depressão tem origem física, oriunda principalmente da falta de sono e alimentação desequilibrada, além do uso de substâncias psicoativas (drogas lícitas e/ou ilícitas), além de elementos químicos desequilibrados. Também há pesquisas que afirmam que existem pessoas com mais tendência à depressão que outras, visto que tais pesquisas relacionam a depressão severa à hereditariedade.

## **Pessimismo**

Pessoas pessimistas sempre esperam o pior das situações que as cercam, são aquelas que, quando encontram as coisas equilibradas geralmente não se motivam, mas sempre terão a noção de que o copo está meio vazio, o clima meio ruim e a situação meio desfavorável. Pessimistas começam tendo uma visão negativa sobre eles mesmos, sentem-se indignos, incapazes, derrotados e com um futuro sombrio e sem esperança. O problema é que o pessimismo pode levar à depressão e, quando se está em depressão, a tendência é o pessimismo permanecer, conseqüentemente, intensificando a depressão.



## Culpa

Quando alguém se frustra por algo que não conseguiu fazer, traz sobre si a culpa, que carrega na sua mala a autocondenação, a autocomiseração, a frustração e demais sentimentos que causam a destruição. A culpa e a depressão estão tão intimamente ligadas que, em alguns casos, torna-se impossível determinar quem chegou primeiro: pela minha culpa eu me sinto mal e caio em depressão, mas também posso me sentir culpado por estar em depressão e piorar o quadro, gerando um círculo vicioso.

Muitos caem em depressão porque ficam alimentando os fracassos passados, a síndrome do “ah, se eu pudesse voltar no tempo”. Quando remoemos o passado, entramos em um processo de desânimo e autodestruição.

## Ira

Quando estudamos depressão, é comum chegarmos a uma conclusão: depressão é a ira voltada para nós mesmos. Boa parte das pessoas que sofrem de depressão apresentam uma história de inexpressividade em relação à ira no sentido não de carregar isso consigo, mas de colocar para fora o que lhe atormenta, e guardar dores é morrer aos poucos. Certa vez aconselhei um pai cujo filho havia sido morto por dívidas com drogas. Devido à sua forte ligação com ele, ele havia sido tomado por um sentimento de ira por seu filho ter lhe “abandonado”; como tal ira era irracional com o seu filho falecido, ele foi tomado por um sentimento de culpa e foi guardando ambos os sentimentos, resultando em depressão e desejo de suicídio. O Dr. Gary Collins<sup>2</sup> nos diz: “*Quando o indivíduo sente-se frustrado, ressentido e cheio de ira (...), se a ira for negada ou empurrada para fora de nossa mente, ela inflama ‘em oculto’ e eventualmente nos destrói*”.

A primeira emoção a ser sentida é a mágoa, que gera ira (que esconde a mágoa), se a ira não é tratada, ela resulta em sentimento de vingança (que esconde a mágoa e a ira), para, por fim, resultar na destruição emocional, resultando nos sintomas psicossomáticos ou na depressão. Pessoas que guardam mágoa e alimentam o rancor são extremamente suscetíveis à depressão. Pessoas que guardam mágoa tomam veneno desejando que o outro morra. É necessário trabalhar um dos pontos mais importantes para evitar a depressão e viver a alegria da salvação, que é o oposto de nosso próximo ponto.

---

<sup>2</sup> COLLINS, Gary R. Aconselhamento Cristão. São Paulo. Ed. Vida Nova, p. 76

**Falta de perdão:**

**a) Aos outros:** Pesquisas recentes já apontam que não perdoar pessoas gera um processo de armazenamento em nosso coração de tal forma que pode trazer como resultados somáticos: reações alérgicas, enxaquecas, dores de cabeça e, em muitos casos, até mesmo a formação de tumores. Não tratar problemas com os outros e liberar perdão acaba trazendo severos prejuízos para a própria pessoa que guarda a mágoa.

Quando analisamos as Escrituras sobre o perdão, encontramos uma série de textos que nos incomodam quanto à necessidade de perdoar. Em Mt. 18: 32-35 Jesus nos diz que Deus cobra de nós o perdão, assim como ele fez conosco, visto que o perdão nos liberta.

Perdoar é algo tão profundo no relacionamento com Deus que em Mateus 6:15 Jesus relaciona o perdão de Deus ao nosso perdão aos outros, vejam: “Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas”. Ora, quando comparo um Deus santo perdoando um pecador miserável como eu, como não me motivar a um pecador ser perdoado por mim, um outro grande pecador?

Em alguns aconselhamentos, nós já vimos algumas pessoas retratarem que a depressão profunda é como uma pessoa que anda em um caminho de trevas, tateando a escuridão em busca de uma luz para guiar os passos, mas quase sem forças para fazê-lo. É justamente assim que a falta de perdão trabalha: ela nos faz andar em trevas. Em I João 2:11 o autor nos diz: “*Mas quem odeia seu irmão está nas trevas e anda nas trevas; não sabe para onde vai, porque as trevas o cegaram*”. Carregar a falta de perdão contra alguém é semelhante a carregar a própria pessoa nos seus ombros; ela estará sempre presa a você, e você sempre andará lentamente, pois tem que carregar essa história sobre si mesmo; já perdoar é trazer a paz para si mesmo, se vendo como Deus quer que nos vejamos: não merecedores da graça, mas chamados a perdoar como Ele nos fez por meio da graça de Cristo!

**b) A mim mesmo:** Algumas pessoas caem em depressão porque suas mentes ficam alimentando suas frustrações, derrotas, fracassos - e morrem lentamente por olharem para si e, encontrando-se com a limitação do homem pecaminoso, enfraquecem e esquecem quem é o Soberano que nos fortalece e muda a nossa história.

Só quem pode destruir nossa história somos nós mesmos. Traumas, decepções, decepções e traições podem até nos desmotivar, mas em si mesmos não têm o poder de nos destruir.

Em Colossenses 3:1-4, Paulo nos diz: “*Portanto, já que vocês ressuscitaram com Cristo, procurem as coisas que são do alto, onde Cristo está assentado à direita de Deus.*”

*Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas. Pois vocês morreram, e agora a sua vida está escondida com Cristo em Deus. Quando Cristo, que é a sua vida, for manifestado, então vocês também serão manifestados com ele em glória".* Satanás é especialista em tirar a tenção de quem Deus é para nós e o que ele quer fazer por meio de nós. Nesse texto, Paulo nos mostra que a vontade de Deus é que, tendo entregue nossas vidas a Cristo, voltemos o nosso olhar para o Autor e Consumador de nossa fé, para que a vida dele continuamente se manifeste na nossa, de forma que deixemos para trás o nosso passado, as práticas errôneas que tivemos, nossos fracassos, nossas frustrações, e vivamos o que Ele tem pra as nossas vidas.

### **c) Vivendo o perdão de Deus**

O mundo nos leva a continuamente à busca pelo reconhecimento, a buscarmos o primeiro lugar, a não aceitarmos frustrações e decepções. Em um mundo competitivo como o nosso, estar em segundo lugar implica em humilhação e subserviência. Deus nos trata de forma diferente e tem algo diferente para nossas vidas.

Se desarme de seu passado, a Bíblia nos mostra que o próprio Deus lança nosso passado no mar do esquecimento (Jeremias 31:34). O próprio Deus nos mostra que Ele não se lembra mais de nossos pecados, e quando Deus nos perdoa e nós insistimos em carregá-los, estamos rejeitando essa maravilhosa graça. Em Miquéias 7:18,19 o escritor nos diz: *“Quem, oh Deus, é semelhante a ti, que perdoas a iniquidade e te esqueces da transgressão do restante da tua herança? O Senhor não retém a sua ira para sempre, porque tem prazer na misericórdia. Tornará a ter compaixão de nós; pisará aos pés as nossas iniquidades e lançará todos os nossos pecados nas profundezas do mar”*.

Receba a paz que vem do alto, entregue a Cristo o seu jugo e o seu fardo e tome o dele, que é leve (Mt. 11:28), abraça esse privilégio de ter a paz que excede todo o entendimento; a que é inexplicável aos olhos humanos, a que vem do próprio Deus.

Para esse tenebroso mundo, as pessoas são vencedoras quando o mundo as coloca em primeiro lugar. Para Deus, nós somos mais que vencedores quando nós nos colocamos em segundo lugar e deixamos Cristo no lugar que pertence a Ele: o primeiro em nossas vidas!

Somos mais que vencedores pela cruz, somos mais que vencedores pelos pecados que Ele carregou, somos mais que vencedores pela reconciliação com o Pai por meio do Filho, somos mais que vencedores pela Graça e misericórdia que não merecemos, mas que aprovou a Ele livra-nos da ira divina e sermos inflados com o seu Soberano amor, que nos chama a nos

vestirmos com as vestes que Ele tem para nós, as vestes que Paulo cita em sua carta aos Colossenses: mude suas roupas, abra mão de si, discipule, ame os que te cercam, não escute o que satanás joga em teu coração, não aceite as acusações de que você é incapaz, que é fraco; o Soberano está em você, não deixe que satanás desvie sua atenção do seu alvo: Cristo é o seu alvo e Ele não te deixa só!

### **Mudando o meu foco**

As Escrituras nos convocam para sermos cheios de alegria e louvor (Fp. 4:4; Rm. 15:11), então o que podemos entender é que Deus aparentemente quer que tenhamos alegria. Para quem está sofrendo depressão viver isso é um desafio descomunal, mas existem ferramentas que Ele usa para nosso crescimento e para a sua glória. Deus nos dá suporte por meio da comunhão com os irmãos, dos dons, da oração, leitura da Palavra, grupos pequenos, confissão, perdão e aconselhamento.

Como cristãos que querem restauração, devemos buscar o esforço de não sermos absorvidos por nós mesmos. Sentimentos de depressão podem ser resolvidos quando o sofredor tira o foco de si próprio e o põe em Cristo e nos outros que precisamos abençoar.

Um pregador certa vez nos disse: *“O que determina a paz no barco não é a ausência da tempestade lá fora, mas a presença de Jesus do lado de dentro (Mt 8.23-27)*. Apesar de saber que no mundo nós teríamos aflições (Jo. 16.33), Jesus prometeu aos seus seguidores uma paz que o mundo não pode dar ( Jo 14.27). Paz não significa não ter problemas, mas é uma dependência completa do cuidado de nosso Soberano dono.

### **Como evitar**

No decorrer de nossos estudos, vimos uma série de ações que podem nos auxiliar na luta contra a depressão e no alívio da ansiedade. Se certifique de que está firme na leitura da Palavra, ainda que não sinta vontade. Ainda que suas emoções tentem te desviar do caminho, tenha a firme certeza de que a Palavra de Deus permanece a mesma, assim como o Deus de milagres e da restauração do Antigo e do Novo Testamentos permanece o mesmo. Devemos nos manter firmes em Cristo, nos aproximando dele ainda mais quando sofremos; lembrando também que não há tentação acima de nossas forças (1 Cor. 10:13) - e é Ele quem nos fortalece.

Estar deprimido não é pecado, mas a forma como eu respondo à minha aflição pode se tornar pecado. Busque ajuda nos meios que dissemos acima. Busque também profissionais, lembrando que Deus usa a ciência para a Sua glória e para a restauração dos que o amam e o servem.

**Atividade:**

**1- Baseado no que estudamos, quais os principais caminhos que podem me levar à depressão?**

---

---

---

---

**2- O que A Bíblia tem a me dizer sobre as aflições que eu passo? Há esperança para o meu problema?**

---

---

---

---

---

---

**3- Que ferramentas eu posso encontrar de ajuda contra a depressão?**

---

---

---

---

---

---

*Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em ti; porque ele confia em ti.*

*(Isaiás 26:3)*

**Dicas de Leitura:**

Manual do Conselheiro Cristão, Jay E. Adams. Editora Fiel, 2006.

Aconselhamento Cristão. Gary R. Collins, São Paulo: Vida Nova, 1995.

Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século. Augusto Cury, Editora Saraiva