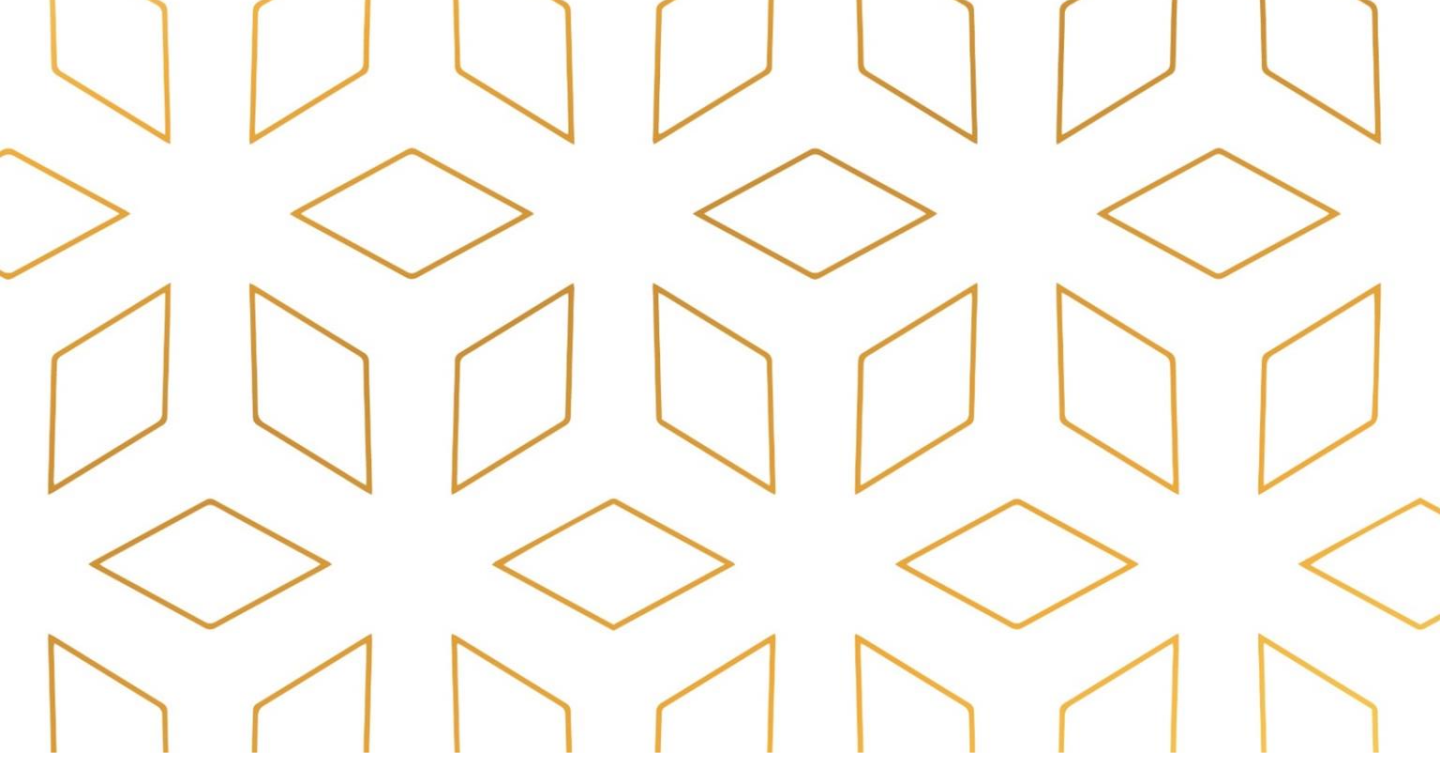




ESTUDOS BÍBLICO

DEPRESSÃO

Carlos Henrique



SOBRE O AUTOR

Bacharel em Theologia pela Escola Permanente de Sião – BH

Rua Manoel Rocha - 164 – DNER Padre Paraíso – MG

Contato (33) 984025945 – Padre Paraiso MG

Convencionado na ordem dos ministros das Assembleias de Deus do Brasil (CGADB)

DEDICATÓRIA

“Dedico este Estudo a todos os leitores da Bendita, inerrante, e imarcescível palavra de Deus. Que este estudo venha a proporcionar um melhor conhecimento da parte do nosso Bondoso Deus”.



INTRODUÇÃO

Carlos Henrique

I Reis 19.01-13

Diretos reservados ao Autor Carlos H F Silva

Carlos Henrique

Hoje milhares de pessoas têm sofrido com muitas doenças, e cada dia surgem mais, sendo as mais comuns como:

- Hipertensão Arterial.
- Diabetes.
- Doenças respiratórias.
- E outras mais.
- Sendo a mais atual a COVID 19.

Mas falaremos em geral a respeito dessa doença, a depressão é uma doença de desordem psiquiátrica muito mais frequente do que se imagina, é uma doença de ciclo invisível, que merece ter um cuidado mais específico sobre esse assunto. Muitas pessoas procuram os clínicos gerais apresentando sintomas dessa doença, são semelhantes ao número de casos de hipertensão e infecções respiratórias que os clínicos atendem em seus serviços, ao contrário dessas doenças, entretanto, eles não estão preparados para reconhecer e tratar pessoas com depressão, exceto de um especialista da área.

O QUE É DEPRESSÃO?

Hoje mais do que nunca é conhecida como a doença do século, é a doença que mais tem matado pessoas em todo o mundo neste presente século. É preciso diferenciar a depressão da tristeza, uma vez que este sentimento faz parte da natureza humana. A depressão é um transtorno do humor e não uma doença mental. Ela não é uma doença física (ou seja, científica) e sim da alma. Ela é uma doença que se caracteriza por afetar o estado de humor da pessoa, deixando-a com um predomínio anormal de tristeza. Todas as pessoas, homens e mulheres, de qualquer faixa etária podem ser atingidos, porém as estatísticas o (Jornal o Globo 2014) afirmam que as mulheres são duas vezes mais afetadas que os homens. Em crianças e idosos a doença tem características particulares, sendo a sua ocorrência em ambos os grupos também frequentes, porém hoje essa doença tomou uma proporção maior quando se trata de adolescentes, sendo esse o público mais afetado.

Carlos Henrique

COMO SE DESENVOLVE A DEPRESSÃO?

Na depressão como doença (transtorno depressivo), nem sempre é possível haver clareza, por isso que chamamos de doença invisível, diferentemente das reações depressivas normais e das reações de ajustamento depressivo, nas quais é possível localizar o evento desencadeador. As causas de depressão são múltiplas de maneira que somadas podem iniciar a doença. Deve-se a questões constitucionais da pessoa, com fatores genéticos ou hereditários, ou somados a fatores ambientais, sociais e psicológicos como:

- Estresse.
- Estilo de vida.
- Crise.
- Separações conjugais.
- Morte na família.
- Climatério.
- Crise da meia idade.
- Crise familiar com os pais.
- E entre outros.

Podemos analisar que nem sempre uns desses fatores podem definir que o indivíduo pode estar com a doença, mas agrupados esses sintomas podem gerar uma depressão. Uma vez que você tem ciência do que é a depressão, digo o fator teórico sobre essa doença, é necessário fazer um diagnóstico da mesma. A doença instalada o problema é mais intenso, o mais importante é saber como a pessoa se sente:

- Observar o seu comportamento diante da situação que o cerca.
- Como ela continua organizando a sua vida.
- Trabalho.
- Cuidados domésticos.

Carlos Henrique

- Cuidados pessoais como a higiene.
- Alimentação.
- Vestuário.
- Como ela está se relacionando com outras pessoas.
- Sente-se triste.
- Desesperançado.
- Desanimado.
- Abatido ou na fossa.
- Com baixo astral.
- Com a estima baixa.

Muitas pessoas com depressão, contudo negam à existência de tais sentimentos que podem aparecer de outras maneiras como:

- Um sentimento de raiva persistente.
- Ataques de ira.
- Ou tentativas constantes de culpar os outros.
- Ou mesmo ainda com inúmeras dores pelo corpo conhecido no meio científico de hipocondria.

Pode ocorrer também uma perda de interesse por atividades que antes eram capazes de dar prazer à pessoa, como:

- Atividades recreativas.
- Passatempos.
- Encontros sociais.
- E práticas de esportes.

Tais eventos que eram benéficos para a pessoa deixam de ser agradáveis.

Carlos Henrique

Geralmente o sono e a alimentação são também alterados, podendo haver diminuição do apetite ou mesmo o oposto. Em relação ao sono pode ocorrer:

- Insônia, fazendo com que a pessoa sinta dificuldade pra começar a dormir.
- Ou acordando no meio da noite ou mesmo mais cedo que seu habitual.
- Não conseguindo voltar a dormir.
- É comum ainda a sensação de diminuição de energia.
- Cansaço.
- E fadiga, injustificáveis por algum outro problema físico.

COMO É O PENSAMENTO DA PESSOA DEPRIMIDA?

Na pessoa deprimida ocorrem vários sintomas como:

- A baixo estima, como falamos anteriormente.
- As pessoas ficam culpando a si próprio.
- Sentindo fracassadas até por acontecimentos do passado.
- Muitas vezes questões comuns do dia-a-dia não encontram mais prazer.

Muitas pessoas podem ter ainda dificuldade em:

- Pensar.
- Sentindo-se com falhas para concentrar-se ou tomar decisões antes corriqueiras, sentindo incapazes de tomá-las.
- Pensamentos de morte ou tentativas de suicídio.

As ideias e crenças da pessoa deprimida são frequentemente negativas, apesar de parecerem artificiais e completamente sem fundamento para as pessoas não deprimidas, mas para o deprimido esses pensamentos parecem bastantes verdadeiros. Depois de passada a crise de depressão o próprio depressivo entende o absurdo de tais pensamentos.

Carlos Henrique

Conhecendo os esquemas de pensamento possível na depressão, podemos entender claramente porque algumas palavras ditas sem nenhuma pretensão ofensiva e atitudes muitas vezes inocentes podem ser interpretadas negativamente pelos deprimidos.

Por exemplo, uma simples brincadeira ao dizer que uma pessoa é feia, chata ou que está incomodando poderá ser interpretada ao pé da letra. Para o paciente depressivo essas brincadeiras podem parecer verdadeiras. E nós vamos falar sobre alguns sinais e sintomas aqui mais predominantes.

A PESSOA DEPRIMIDA PODE PENSAR MUITO EM MORTE

Frequentemente a pessoa pensa muito em morte ou em outras pessoas que já morreram às vezes na sua própria morte. Muitas vezes há um desejo suicida, às vezes com tentativas de se matar, achando ser esta a única saída. Para se livrar do sofrimento o indivíduo acha que:

- Os amigos não são mais confiáveis.
- Que o trabalho não serve mais.
- Que a família não te ajuda.
- Que a saída é a morte.
- São sentimentos frequentes que atormentam a pessoa.

Esse aspecto faz com que a depressão seja uma das principais causas de suicídio, principalmente em pessoas que vivem solitárias.

OUTRO SINTOMA É A PERDA DE PESO OU GANHO DE PESO

Na verdade há uma grande diferença entre estes dois sintomas, quanto ao ganho de peso há uma explicação:

1. A pessoa come exageradamente devido a ansiedade, é evidente que há um aumento de peso e normalmente não faz nenhuma atividade física.
2. Quanto à perda de peso, a pessoa perde a vontade de se alimentar, automaticamente.

Carlos Henrique

Perde os sentidos do seu corpo e um dos sinais é o olfato, a pessoa não sente o cheiro do alimento perdendo assim o desejo de se alimentar levando a perda de peso.

Vale ressaltar que não é por isso que vamos diagnosticar uma pessoa depressiva pelo fato de ela ganhar peso ou perder peso simplesmente, mas sim agregar a outros sinais e sintomas para que se possa diagnosticar a depressão.

OUTRO PENSAMENTO É O PESSIMISMO

Devido ao fato da afetividade depressiva não permitir uma visão mais positiva da realidade, os deprimidos insistem sempre em considerar uma maneira negativa de viver. Na realidade, se olharmos a vida com muita emoção vamos encontrar motivos para nos entristecer com tantas catástrofes, embora por mais que as coisas pareçam difíceis, nós sempre acreditamos que algo vai melhorar, ao contrário do depressivo, ele sempre tem uma visão negativa da situação vivenciada. Nos casos mais graves a pessoa deprimida passa a projetar nos outros as ideias pessimistas que têm a seu próprio respeito, passando de certa forma a contaminar os outros. Por exemplo:

- A mulher que faz programa acha que o tempo todo eles falam dela.
- A adolescente acha que estão comentando sobre a vida dela.
- O marido pensa que sua esposa já não o suporta.
- Eles (os depressivos) acham que as pessoas não gostam deles.
- Que estão com raiva deles.
- Eles sempre ficam com sentimento de culpa.

O PENSAMENTO GENERALIZADO DO DEPRIMIDO

No depressivo há uma tendência em generalizar pensamentos, porém só os pensamentos negativos. Devido a um afeto que valoriza o lado ruim das coisas, o deprimido tende a generalizar seu pensamento:

- Nada em minha vida tem sido bom.

Carlos Henrique

- Tudo que eu faço está errado.
- Para mim tudo é mais difícil.
- Isso só poderia acontecer comigo.
- Ninguém gosta de mim.

As generalizações pessimistas não levam em consideração o lado bom da vida, não leva em conta também a saúde e o bem estar daqueles que lhe são queridos, o deprimido exclui de suas atividades qualquer elemento positivo de sua vida. e não faz isso propositalmente, mas sim infelizmente conduzido pela doença.

OUTRA CARACTERÍSTICA DO DEPRIMIDO É O PENSAMENTO INSEGURO

Trata-se da sensação de insegurança muito comum aos deprimidos, esse pensamento é responsável:

- Pela pessoa deixar de fazer certas coisas.
- De frequentar certos lugares.
- Ou de tomar determinadas decisões.

Esse tipo de pensamento se reforça na tendência às generalizações. Há um constante questionamento:

- Se não der certo?
- Se ficar pior?
- Se eu não tiver condições?
- Se eu ficar comentado?
- Se eu passar mal, sempre se sentindo inseguro nas suas decisões.

OUTROS SINTOMAS SÃO MÚLTIPLOS

- Tristeza.
- Desânimo.

Carlos Henrique

- Apatia (às vezes agitação).
- Falta de alegria.
- Diminuição, (às vezes aumento de apetite).
- Insônia (às vezes aumento de sono).
- Falta de desejo sexual.
- Falta de energia até para fazer as coisas simples tipo (banho, televisão ou ler um jornal).
- Uma diminuição geral do nível de energia da pessoa.
- Pensamentos pessimistas e repetitivos não saem da cabeça.
- Perda de interesse por pessoas e atividades que gostava.
- Parece que não consegue se concentrar numa leitura ou guardar na memória o que leu.
- Ataques de ansiedade com sudorese.
- Palpitações e tremor, verdadeiro medo de coisas etc.

OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS SÃO

- História familiar de depressão.
- Sexo feminino.
- Idade mais avançada.
- Episódios anteriores de depressão.
- Parto recente.
- Acontecimentos estressantes.
- Dependência de droga.
- Depressão pós-parto.

Carlos Henrique

DO PONTO DE VISTA BÍBLICO

Sabemos que a depressão é causada por vários fatores:.

- Um trauma.
- Uma decepção etc.

MAS SURGE UMA PERGUNTA?

SERÁ QUE CRISTÃOS TEM QUE TER DEPRESSÃO?

Para muitos cristãos o crente jamais deve ter depressão, porque verdadeiramente Deus levou sobre si as nossas enfermidades (Is 53.4). Seria pura ignorância dizer que o crente não pode adoecer, na verdade ninguém quer adoecer, mas o nosso corpo é matéria e estamos sujeito às enfermidades.

MAS COMO LIDAR COM CRISTÃOS QUE ESTÃO PASSANDO POR ESSE PROBLEMA?

A maioria dos pastores (toda a regra tem exceção) não sabe lidar com membros que estão com depressão, ou às vezes sabe o que se trata, mas não se esforça para ajudar o membro que estar com esta doença. Quantos crentes deprimidos nós temos nas nossas igrejas?

- Tem a doença, mas não sabem.
- Outros não aceitam, e não querem se tratar e acaba se acostumando.

As igrejas não querem ter trabalho com determinados membros e tentam empurrar esses membros para os consultórios médicos, embora não digo que a pessoa não precise de um médico, é evidente que sim, mas a porta de entrada do tratamento é a igreja.

QUAL A RAZÃO DE MUITOS CRISTÃOS FUGIREM DO TRATAMENTO?

Na maioria das vezes é porque não aceitam a doença como falamos anteriormente. E hoje quantos crentes doentes que a gente observa nos consultórios médicos! Há uma pergunta:

- Será que as igrejas não têm uma participação neste agravamento nos consultórios?

Carlos Henrique

- Será que os pastores (toda a regra tem exceção) não têm contribuição com isso?

QUAL O MOTIVO DISSO?

- Muitos não querem tratar o membro, porque estão mais doentes do que os membros devido o estresse, a fadiga, cansaço etc...

Hoje há inversão de valores antes os médicos empurravam as pessoas para as igrejas, hoje é diferente, são as igrejas que tem empurrado os membros para os consultórios médicos. Porque a depressão é uma doença de mudança de caráter, a igreja tem fugido dessa responsabilidade.

VEREMOS ALGUNS PERSONAGENS BÍBLICOS QUE TIVERAM UMA POSSIVEL DEPRESSÃO MEDIANTE OS FATOS

JÓ

QUEM ERA JÓ?

- Um homem integro, reto e temente a Deus e desviava-se do mal (Jó 1.1).
- Era o homem mais rico do oriente.
- Homem que recebeu louvor da parte de Deus. (Jó 1:8).

Num diálogo entre Deus e satanás Jó foi o troféu, há alguém que se diz que Jó sofreu as piores atrocidades que uma pessoa possa sofrer outros até admira como um homem pôde sofrer tanto? Os primeiros capítulos do seu livro relatam a triste história deste homem, o quanto o vento soprou na sua vida.

- Perdeu filhos.
- Toda a sua fazenda.
- A sua mulher no sentido espiritual.

Hoje poderíamos dizer que Jó estava destruído, o quanto foi crucial a vida dele. E Jó era homem das mesmas paixões que nós, seria ignorância da nossa parte acreditar que Jó não sentiu deprimido com a situação em que ele estava vivendo.

Carlos Henrique

Evidente que sim, mas ele nos ensinou uma lição, não aproveitou da situação para pecar contra Deus. *(Jó 1:22) - Em tudo isto Jó não pecou, nem atribuiu a Deus falta alguma.* Por mais deprimido que Jó estava ele soube esperar em Deus.

ELIAS

Falaremos sobre a vida deste homem.

CARACTERISTICAS DE ELIAS

- ❑ Um dos maiores profetas encontrados na Bíblia.

Quando vemos a história de Elias, notamos que ele estava num possível quadro de depressão, esta história é mencionada em I Reis capítulo 19 no vers.04. *(I Reis 19:4) - 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.*

Elias predispôs um dos sintomas mais comumente que o deprimido possui:

- ❑ Ele pediu a morte. Parece que há um paradoxo nesta mensagem, um homem que vivia de grandes vitórias, lidava com a morte todos os dias agora se encontrava com um quadro deprimido.
- ❑ Elias também teve medo. Outro sintoma característico do depressivo, medo de conversar.
- ❑ Medo de se aproximar dos outros.
- ❑ Medo de começar um novo relacionamento.

(I Reis 19:10) - E ele disse: Tenho sido muito zeloso pelo Senhor Deus dos Exércitos, porque os filhos de Israel deixaram a tua aliança, derrubaram os teus altares, e mataram os teus profetas à espada, e só eu fiquei, e buscam a minha vida para me tirarem. Elias venceu grandes exércitos, agora estava fugindo de uma mulher. Ele estava abatido, deitou debaixo de um zimbro e dormiu então um anjo o tocou e lhe disse: levanta e come. Para Elias Deus mandou um anjo, mas Deus pode mandar qualquer pessoa para animar a pessoa depressiva, mas a angústia de Elias era maior do que a fome tanto é que a Bíblia diz que ele tornou a deitar (I Rs 19.6).

Carlos Henrique

OUTRA CARACTERÍSTICA DESSE QUADRO

- Ficar prostrado.

É mais uma característica do depressivo é querer ficar só prostrado, foi necessário pela segunda vez o anjo tocar em Elias. (I Reis 19.7). Às vezes é necessário mostrar a realidade para a pessoa e dizer você pode vencer, é como dizer a caminhada é longa, você não pode ficar ai prostrado, ele comeu e com a força daquela comida ele caminhou quarenta dias e quarenta noites (I Rs 19.8). Quando vemos a situação de Elias, parece que o caso dele era irreversível mesmo depois de alimentar ele entrou em uma caverna, a pergunta do Senhor para ele foi esta: Que fazes aqui Elias? Notamos que Elias possuía todos os sintomas, que uma pessoa deprimida poderia ter, mas os recursos para aquele homem foi:

- A alimentação.
- O incentivo.
- A conversa.

Sem sombra de dúvida para o depressivo, este é o melhor tratamento.

DAVI

Davi foi outro exemplo de uma pessoa que viveu num quadro típico de depressão. Quando olhamos para o salmo de número 42, deparamos com uma situação em que Davi estava vivendo. *(Salmos 42:3) - As minhas lágrimas servem-me de mantimento de dia e de noite, enquanto me dizem constantemente: Onde está o teu Deus?*

- O choro é uma característica marcante na vida de uma pessoa deprimida (Sl 42.3).
“Ele dizia que as lágrimas eram o seu alimento.”
- Outro Sintoma é a sensação de estar só. (Sl 42.9). “Ele achava que Deus havia se esquecido dele.”
- Outro Sintoma é o conflito pessoal (Sl 42.11). “Por que estás abatida, ó minha alma...”

Davi vivia com densa tristeza, e há alguém que diz que o cristão não passa por isso, na verdade a gente não deve aceitar a doença, mas não estamos ilesos de adoecer.

Carlos Henrique

O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Se a depressão pode ser considerada hoje como uma doença que acomete o ser humano, então como qualquer outra doença, ela pode ser tratada pela medicina. Digo nos casos mais graves, e a medicina dispõe felizmente de recursos muitíssimo satisfatórios para esse tratamento. Os antidepressivos não são calmantes, são substâncias específicas para a correção do humor ou do afeto.

E PORQUANTO TEMPO A PESSOA FICA TRATANDO DESTA DOENÇA?

Isso depende do comportamento de paciente, o qual está sendo tratado. Vale ressaltar que o tratamento desta doença é reversível tem cura, mas uma vez que não for tratada, ela pode levar o depressivo à morte.

COMO SE TRATA A DEPRESSÃO?

A depressão é uma doença reversível, ou seja, há cura completa se tratada adequadamente. O tratamento médico sempre se faz necessário, sendo o tipo de tratamento relacionado ao perfil de cada paciente. Pode haver depressões leves, com poucos aspectos dos problemas mostrados anteriormente e com pouco prejuízo sobre as atividades da vida diária. Nesses casos, o acompanhamento médico é fundamental, mas o tratamento pode ser apenas psicoterápico, papel que cabe a igreja. Notamos que há muitos argumentos quanto ao tratamento do indivíduo depressivo, os cristãos sempre irão defender a tese, que a depressão se trata com uma boa conversa, mas nem sempre é assim, têm quadros que a pessoa precisa de uma intervenção médica.

PORQUE DEVO TOMAR MEDICAMENTOS PARA A DEPRESSÃO?

Na verdade existem muitas teorias quanto a esse método:

- Deve ou não o depressivo tomar medicamento?
- Se muitos afirmam que a depressão não é uma doença física, e sim da alma?
- Porque devo tomar remédio?
- Será que isso é necessário?

Carlos Henrique

Como falamos anteriormente, a casos que há uma necessidade enorme de entrar com uma medicação.

QUAL A VERDADE DE TOMAR REMÉDIO PARA A DEPRESSÃO?

Na verdade o indivíduo depressivo não toma medicamento exclusivo para a depressão, mas a depressão desencadeia vários sintomas que levam o doente necessitar de uma intervenção medicamentosa. Por exemplo:

- A depressão causa distúrbios do sono, se a pessoa vive com insônia, é evidente que a pessoa vai usar uma medicação para combater a insônia.
- Se a pessoa perde o apetite, a vontade de alimentar, o médico vai passar um medicamento que abre o apetite.

Tem fatos em que a depressão é tão agravante que compromete o cérebro da pessoa, mas isso é um caso a parte que cabe a um especialista na área como (psiquiatra), na verdade você não está tomando remédio para a depressão, mas sim para os sintomas que ela desencadeia.

CONCLUSÃO

Deve ou não tomar o medicamento para a depressão? Há casos e casos, há momentos em que é evidente que a pessoa tem que fazer um tratamento médico, quando necessário, mas no geral a depressão pode ser tratada de um modo psicoterapêutico:

- Com psicólogos.
- Ajudas pastorais.
- Com incentivo da família.

E o mais importante é o indivíduo querer ser tratado, e aceitar o tratamento. E mais, é ai que entra o papel da igreja, sendo a porta de entrada para o tratamento. Portanto amados, o Senhor é aquele Poderoso para vos guardar de tropeçar, e apresentar-vos irrepreensíveis, com alegria, perante a sua glória, ao único Deus sábio, Salvador nosso, seja a glória e majestade, domínio e poder, agora e para todo sempre. Que a benção de Deus esteja sobre a sua vida hoje e sempre.

AMÉM.

Carlos Henrique



WWW.EVANGELISTACARLOS.COM.BR