

MARCELLO NIEK  
BRUNO RASO



# A CHAVE DA VIRADA

GUIA PRÁTICO PARA MELHORAR  
SUA SAÚDE EMOCIONAL

MARCELLO NIEK  
BRUNO RASO

# A CHAVE DA VIRADA

GUIA PRÁTICO PARA MELHORAR  
SUA SAÚDE EMOCIONAL

Casa Publicadora Brasileira  
Tatuí, SP  
2024

*Direitos de publicação em  
língua portuguesa reservados à*  
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA  
Rodovia SP 127, km 106  
Caixa Postal 34, 18270-970, Tatuí, SP  
Telefone: (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073  
Atendimento ao cliente: (15) 3205-8888  
Ligação gratuita: 0800 9790606  
Site: cpb.com.br  
E-mail: livros@cpb.com.br

*Coordenação Editorial:* Diogo Cavalcanti  
*Editoração:* Diogo Cavalcanti, Guilherme Silva, Eduardo  
Rueda, André Vasconcelos e Wellington Barbosa  
*Tradução da seção "A Chave da Virada":* Delmar Freire  
*Revisão:* Luciana Gruber e Rafaela Vitorino  
*Editor de Arte:* Thiago Lobo  
*Projeto Gráfico:* Fábio Fernandes e Fernando De Lima  
*Capa:* Samuel Santana  
*Imagem da Capa:* Laong | Adobe Stock

IMPRESSO NO BRASIL / *Printed in Brazil*  
1ª edição  
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Niek, Marcello

A chave da virada : guia prático para melhorar  
sua saúde emocional / Marcello Niek e Bruno Raso. –  
1. ed. – Tatuí, SP : Casa Publicadora Brasileira,  
2024.

ISBN 978-85-345-3349-2

1. Bem-estar 2. Emoções 3. Vida cristã 4. Saúde  
emocional I. Raso, Bruno. II. Título.

24-203380

CDD-248.86

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde emocional : Restauração : Vida cristã :

Cristianismo 248.86

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Os textos bíblicos citados neste livro foram extraídos da versão  
Nova Almeida Atualizada, salvo outra indicação.



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial,  
por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou  
sonoros, entre outros, *sem prévia autorização por escrito* da editora.

Tipologia: Henriette regular 9,2/13,4 – 21883/48501

# SUMÁRIO

<b>1</b>	As Chaves Para o Bem-Estar Emocional .....	4
<b>2</b>	A Chave do Alívio .....	11
<b>3</b>	A Chave da Tranquilidade .....	22
<b>4</b>	A Chave da Liberdade .....	31
<b>5</b>	A Chave do Perdão .....	43
<b>6</b>	A Chave de uma Nova Vida .....	52
<b>7</b>	A Chave da Paz .....	63
	Superando Barreiras .....	76

# AS CHAVES PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL

**S**egundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), quase 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental. Cerca de 14% destas são adolescentes. Mais de uma em cada 100 mortes são causadas por suicídios, e 58% deles ocorrem antes dos 50 anos de idade. Transtornos mentais são a principal causa de incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral. O abuso sexual infantil e o abuso emocional são causas significativas de depressão.<sup>1</sup> Sem dúvida, esse é um quadro alarmante e que inspira reflexões. Muitos ao nosso redor estão sofrendo e adoecendo emocionalmente.

Ninguém pode voltar atrás e começar de novo. Contudo, embora sejamos influenciados por nossas experiências, o *sentido* que damos a elas é determinante. É o sentido que atribuímos aos fatos e a relevância com a qual os consideramos que definirão o papel e a influência que eles terão no presente.

Assim, embora o passado traga influências inegáveis para nossa vida, podemos começar a escrever uma nova história a partir de agora. Aliás, o passado não existe mais, e o futuro ainda não aconteceu: tudo o que temos é o presente. Compreender isso é fundamental para superar as barreiras emocionais e viver uma vida livre das amarras limitantes do passado e sem o peso opressivo da preocupação com o futuro.

## UM SISTEMA DE REAÇÕES

As emoções são reações básicas e instintivas que são ativadas diante das situações da vida. Elas rapidamente alteram o funcionamento do organismo para nos preparar involuntariamente para o enfrentamento de uma situação, seja ela boa ou ruim. As emoções dão significado e relevância à nossa vida: são as cores com as quais pincelamos as mais diversas experiências. Portanto, todas as emoções são importantes e não são intrinsecamente boas nem más.

Na verdade, é a maneira como aprendemos a lidar com elas que produz efeitos positivos ou negativos.

As emoções dão significado e relevância à vida: são as cores com as quais pincelamos as mais diversas experiências.

Doença emocional é a perda da capacidade de lidar equilibradamente com as emoções. Enfermos emocionalmente, passamos a tomar atitudes ou a ter reações exageradas em relação ao evento gerador. Por exemplo, uma tristeza grande e duradoura demais, uma preocupação excessiva, um medo apavorante, um desânimo profundo, a perda completa de alegria e interesse, ou mesmo os vícios.

Esses comportamentos ou atitudes acabam se traduzindo em uma *disfunção emocional*, que afeta nossa vida diretamente, causando danos às relações interpessoais, ao trabalho e ao ambiente doméstico, com efeitos nocivos à saúde física e mental.

## UM PACOTE COM MUITAS OPÇÕES

As seis emoções básicas são: raiva, nojo, medo, tristeza, surpresa e alegria. Todas as emoções têm sua função e nos auxiliam a lidar com diferentes situações na vida. O estresse é uma condição bioquímica de emergência, em que produzimos os hormônios adrenalina e cortisol, que mobilizam o corpo para enfrentar uma ameaça iminente. A alegria nos ajuda a extravasar sentimentos de satisfação e gratidão. Assim também a tristeza nos permite sublimar a perda expressa no luto. O medo é um mecanismo de alerta para perigos à vida, sinalizando que devemos fugir. A lista de emoções poderia continuar, porém torna-se evidente que, de modo natural, as emoções, devidamente reconhecidas, intermedeiam nosso relacionamento com o mundo ao redor.

Existem também muitas outras emoções, conforme indica o quadro a seguir. Uma habilidade fundamental, que deve ser ensinada e desenvolvida desde a infância, é aprender a reconhecê-las, dar nome a elas.

Emoções						
Desprezo	Ciúme	Inveja	Vergonha	Curiosidade	Alívio	Diversão
Gratidão	Compaixão	Admiração	Inspiração	Perdão	Serenidade	Esperança

## DOMANDO O LEÃO

A modulação emocional é a habilidade de mudar voluntariamente a experiência emocional, podendo ser conduzida de modo a diminuir, aumentar ou manter a estabilidade de uma emoção. Ela pode ser aprendida e desenvolvida com a ajuda de diferentes ferramentas. A modulação emocional desenvolve em nós a *resiliência*.

Resiliência emocional está relacionada à capacidade de alguém lidar com as próprias emoções, demonstrando equilíbrio e controle sobre suas reações emocionais, como por exemplo raiva, insegurança e ansiedade, sem apresentar mudanças bruscas. Pessoas com maior nível dessa competência confiam mais em suas capacidades para desenvolver tarefas e regular suas emoções. Já aquelas com níveis mais baixos tendem a ser emocionalmente mais instáveis, afetando-se facilmente pelas situações cotidianas. Pode ser difícil para elas voltarem a um estado emocional de tranquilidade uma vez que tendem a ser mais irritadiças, ansiosas e impulsivas. Podem apresentar também dificuldade em confiar em si mesmas e em seu potencial, preocupando-se em não alcançar as expectativas.<sup>2</sup>

## PILARES FUNDAMENTAIS

A estabilidade emocional deriva de uma vida estável, e a estabilidade da vida vem da sustentação proporcionada pelos pilares que construímos ao longo da existência. Os quatro pilares de uma vida plena são: família, amigos, trabalho e espiritualidade:

### Família

As relações familiares preservam nossa história e dão sentido ao presente quando formamos elos fortes e verdadeiros.

### Amigos

As relações interpessoais dão significado à vida quando temos a oportunidade de compartilhar experiências.

### Trabalho

A capacidade produtiva e a organização financeira trazem satisfação à vida quando promovemos ou contribuímos para o sustento próprio e da família.

## Espiritualidade

Nossa compreensão das questões existenciais e a forma como lidamos com os aspectos espirituais nos trazem segurança emocional.

Cada pilar sustenta a construção de valores que vão sendo cuidadosamente desenvolvidos pelo ambiente social, pela educação, cultura e pelas escolhas pessoais. Investir tempo e buscar conteúdo significativo nessa formação nos traz a oportunidade de desenvolvimento pleno, estabilizando as emoções e aprimorando a resiliência. Esse aprendizado vai deixando marcas em nós, formando nosso arcabouço emocional, ou seja, o tecido de emoções que permeia todas as situações que experimentamos.

## OS GRANDES MITOS

As doenças emocionais são decorrentes de uma conjunção de fatores: (1) predisposição genética; (2) ambiente no qual estamos inseridos; (3) experiência de vida; (4) exposição a fatores de risco; e (5) escolhas pessoais. Todos estamos sujeitos a experimentar algum problema emocional ao longo da vida.

Infelizmente, por muito tempo, o aspecto emocional da saúde foi mascarado por preconceitos, e as doenças da mente sempre trouxeram medo e intolância pela falta de compreensão. As pessoas sempre foram estigmatizadas como desequilibradas, loucas ou de personalidade frágil. Essa cultura permanece arraigada entre nós, ainda que enfraquecida em relação ao passado.

Atualmente, há mais espaço e oportunidade para buscar ajuda. Não é mais preciso consultar terapeutas e psiquiatras às escondidas. Hoje o mundo compreende que as pessoas precisam de ajuda, mesmo que, de certa forma, ainda persistam sombras de velhos estigmas e alguns mitos continuem a assombrar. Informar, orientar e reverter os estigmas faz parte da nossa tarefa de ajudar todos a encontrar suporte e acolhimento no tratamento dos problemas emocionais.

Os mitos da saúde emocional			
Psiquiatra é para loucos	Remédios de tarja preta são para doidos	Os remédios vão mudar minha mente	Remédios viciam
Isso é falta de fé	Isso é falta de força de vontade	Tenho vergonha de fazer terapia	Terapia não funciona
Vão me achar inferior	Eu tenho que vencer sozinho	Isso é coisa de família, não tem jeito	Essa pessoa é problemática mesmo



## MUDANÇAS E SUPERAÇÃO

Superar as barreiras significa assumir que é fundamental *mudar*. As pessoas podem ter muitas queixas sobre sua vida, porém frequentemente se sentem mais seguras em permanecer como estão, ainda que insatisfeitas. Crenças limitantes, pensamentos intrusivos, baixa autoestima, falta de motivação ou propósitos e traumas profundos estão entre os muitos fatores que contribuem para o *medo de mudar*.

Contudo, aprenderemos neste livro que pensamentos são eventos mentais com os quais não temos a obrigação de nos identificar. Aprender a selecioná-los, ignorá-los ou alimentá-los é a chave para o equilíbrio emocional. Descobriremos que um dos maiores erros da vida é não experimentar o presente. Precisamos colocar o passado e o futuro em seus devidos lugares, extraindo lições valiosas para viver o *agora* de modo significativo.

Uma das coisas mais surpreendentes que veremos é o papel do sono na saúde emocional. A higiene do sono (ver página 21) é uma ferramenta quase onipresente em todos os livros sobre a saúde das emoções. É incrível o efeito que o hábito de dormir bem tem sobre nossa estabilidade emocional. Além disso, a atividade física regular é outro forte e eficiente indutor da saúde emocional. Essas duas ferramentas vão se combinar em um efeito sinérgico potente, conduzindo a alterações fisiológicas fortemente positivas para nossa regulação emocional.

Além disso, aprenderemos várias outras estratégias para lidar com os maiores desafios emocionais da humanidade. Descobriremos também como a espiritualidade pode ser um dos mecanismos mais eficientes de superação dos problemas emocionais e de que forma podemos vivenciar essa experiência. Existe uma solução, e ela está disponível para todos nós.

### **A chave da virada**

José foi um verdadeiro vencedor de obstáculos, destacando-se como uma figura preeminente na narrativa bíblica do livro de Gênesis. Filho muito desejado de Raquel e Jacó, e criado com favorecimentos e preferências excessivas, José provocava ciúmes em seus irmãos. Aos 17 anos, os próprios irmãos tentaram matá-lo. No entanto, atendendo ao pedido de Rúben, optaram por jogá-lo em uma cisterna vazia para, posteriormente, vendê-lo como escravo a uma caravana que se dirigia ao Egito. Para enganar seu pai, molharam a túnica de José com o sangue de um bode. Jacó, seu pai, concluiu em desespero que José havia sido devorado por alguma fera selvagem.

No Egito, José foi vendido a Potifar, capitão da guarda do rei. Suas habilidades e sua lealdade garantiram a ele uma posição como mordomo na casa

de Potifar. No entanto, seu porte e sua boa aparência despertaram sentimentos de luxúria no coração da esposa de seu patrão. Quando, firmemente, recusou as insinuações daquela mulher, José foi injustamente acusado e aprisionado. Contudo, por causa do seu comportamento proativo na prisão, com o tempo, ganhou a confiança do carcereiro e recebeu uma posição de responsabilidade ali. Tempos mais tarde, José interpretou sonhos e previu o destino de dois de seus companheiros de prisão – o copeiro e o padeiro.

Treze anos depois de José ter sido vendido como escravo, faraó, o rei do Egito, teve um sonho que seus sábios não conseguiram explicar. Então, o copeiro real, que muito tempo antes havia sido restituído a seu cargo, lembrou-se de José, e o faraó mandou chamá-lo para interpretar o enigma. José explicou que o Egito passaria por sete anos de abundância seguidos de sete anos de fome e aconselhou o rei a armazenar grãos, durante os anos prósperos, para o tempo de necessidade. Percebendo a sabedoria de José, faraó designou o ex-escravo, então com 30 anos de idade, como o segundo em importância em todo o reino. José desempenhou um papel crucial durante aquele período de fome, muito além do Egito, o que o levou ao reencontro com sua família.

Como José se fortaleceu para enfrentar tantos desafios, adversidades, injustiças, maus-tratos de familiares e de estranhos? Como conseguiu se manter fiel a seus valores e íntegro em sua conduta? Ele havia aprendido e cultivado uma profunda confiança em Deus em todas as circunstâncias, fosse em sua casa, pelo caminho, em um poço, em uma prisão ou no reino. Ele utilizou habilidades recebidas de Deus e desenvolvidas na prática, fosse como exilado, prisioneiro ou governador. Quando teve a oportunidade de se vingar de seus irmãos pelos maus-tratos e pelo desprezo que havia recebido, escolheu o perdão e a reconciliação. Resiliente, enfrentou barreiras e superou os maiores obstáculos e reveses.

Foi por meio de sua confiança em Deus que José encontrou forças para vencer. Sua vida é um exemplo de resistência, fé e liderança, mostrando como Deus pode transformar situações negativas em positivas. José lidou com suas provações e tribulações, transformando-as em oportunidades para se renovar, crescer e prosperar. Ele não permitiu que o passado fosse um obstáculo para o cumprimento de seu propósito de salvar sua família e o mundo.

Em 1893, uma epidemia de cólera se espalhou por toda a cidade de São Petersburgo, na Rússia, onde morava o famoso compositor russo Piotr Tchaikovsky. Ignorando as claras indicações sanitárias, ele seguia seu modo de pensar e bebia água sem fervê-la. Poucos meses depois, a conduta imprudente o

levou à morte por cólera. As bactérias da doença invadiram seu organismo, e ele morreu aos 53 anos. Assim como ele, milhares perderam a vida.

Hoje, a cólera já não causa mortes como antigamente. Porém, doenças emocionais têm levado a desfechos fatais. “Enfermidades mentais prevalecem por toda parte. Nove décimos das doenças das quais as pessoas sofrem têm aí sua base.”<sup>3</sup> Deus é o autor da vida e deseja que tenhamos boa saúde (3Jo 2). Ele também nos provê ferramentas e recursos para fortalecer a saúde emocional e desfrutar uma vida abundante.

Assim como o salmista, podemos permitir que Sua Palavra seja uma lâmpada para os pés e luz para os nossos caminhos (Sl 119:105), trazendo luz em meio a tanta escuridão. “Nada há mais apropriado para fortalecer o intelecto do que o estudo das Escrituras. Nenhum livro é tão capaz de elevar nossos pensamentos e dar vigor às habilidades como as grandiosas e enobrecedoras verdades da Bíblia. Se a Palavra de Deus fosse estudada como deveria ser, as pessoas teriam uma mente mais esclarecida, um caráter mais nobre e firmeza de propósito, coisas raramente vistas nos dias de hoje.”<sup>4</sup> Que desafio imenso!

Os próximos capítulos vão ajudar você a descobrir novas maneiras de superar os desafios emocionais por meio de uma sabedoria divina, infinita. Como autores, dedicamos a vida a estudar os temas de estilo de vida, saúde emocional, espiritualidade e suas inter-relações. Este livro traduz nosso sonho de compartilhar com você o que aprendemos. Esperamos que goste. Vamos reaprender a sonhar e a construir cada dia uma vida emocionalmente saudável.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup>“OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: Transformar a saúde mental para todos”, Biblioteca Virtual da Saúde. *Ministério da Saúde*, disponível em <[link.cpb.com.br/793d64](http://link.cpb.com.br/793d64)>, acesso em 14 de março de 2024.

<sup>2</sup>“Ideias para o desenvolvimento de competências e sociocompetências: Resiliência emocional”, *Instituto Ayrton Senna*, disponível em <[link.cpb.com.br/130d4e](http://link.cpb.com.br/130d4e)>, acesso em 14 de março de 2024.

<sup>3</sup>Ellen G. White, *Mente, Caráter e Personalidade*, 2ª ed. (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2013), v. 1, p. 59.

<sup>4</sup>Ellen G. White, *Caminho a Cristo*, 4ª ed. (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2021), p. 79.

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DO ALÍVIO

**V**ocê já esteve a ponto de desabar diante de tantos desafios e responsabilidades da vida? Se você já sentiu isso, é porque o estresse já bateu à sua porta. O estresse é uma sobrecarga física e mental. É um estado de fadiga crônica, em que o excesso de atividades e tarefas leva à exaustão. Não é como uma atividade laboral ou esportiva que nos deixa extremamente cansados: é uma *disfunção* emocional na qual os sistemas de controle orgânico entram em colapso por sobrecarga contínua.

*O estresse é causado por um círculo vicioso de demandas emocionais, no qual a mente não suporta a pressão.*

O estresse é causado por um círculo vicioso de demandas emocionais, no qual a mente não suporta a pressão a partir de um determinado ponto. Além disso, há a sobrecarga física, frequentemente associada à privação crônica de sono, que debilita o sistema imunológico e causa uma estafa limitante. Dessa forma, é alcançado um estágio no qual o limiar da paciência está no menor nível possível, enquanto os gatilhos de irritabilidade estão muito sensíveis.

Assim, haverá situações que explodirão em uma onda imprevisível de emoções e atitudes fora de controle. Nessas ocasiões, é muito comum que se coloque “tudo para fora”, vomitando o lixo emocional acumulado. Em casos assim, pode haver ofensas verbais ou até mesmo físicas ao alvo da descarga emocional, e não é incomum que isso ocorra a alguém querido ou próximo. Por isso, é importante identificar, prevenir e tratar o estresse antes que se agrave.

O estresse do qual falamos aqui refere-se ao aspecto patológico, no sentido mais comum do termo. É diferente do sentido fisiológico da palavra, que significa uma resposta normal e esperada do organismo a uma situação de ameaça ou demanda energética súbita. Enquanto o estresse fisiológico é um mecanismo de defesa saudável, o estresse patológico alimenta estados de depressão e/ou ansiedade e promove respostas emocionais que trazem efeitos negativos crônicos.

## O LIMITE DO LIMITE

Em alguns casos, a sobrecarga se estende por muito tempo, provocando uma síndrome de esgotamento chamada de *burnout*, ou síndrome do esgotamento profissional. O *burnout* é o estágio final do estresse, caracterizado por três elementos fundamentais:

- *Exaustão emocional*: fadiga dos mecanismos de reação emocional.
- *Despersonalização*: distanciamento afetivo ou indiferença emotiva.
- *Redução da realização pessoal*: nada mais faz diferença ou importa.

Sinais de <i>burnout</i>			
Sentimentos de fracasso e insegurança	Insônia	Pressão alta	Cansaço excessivo, físico e mental
Sentimentos de derrota e desesperança	Dificuldades de concentração	Fadiga	Dor de cabeça frequente
Sentimentos de incompetência	Negatividade constante	Dores musculares	Alterações no apetite
Alterações repentinas de humor	Isolamento	Alterações nos batimentos cardíacos	Problemas gastrointestinais

## ATAQUE AOS ÓRGÃOS-ALVO

Embora haja um núcleo de sintomas comuns, cada pessoa tem um conjunto específico de reações ao estresse e responde de forma diferente. Cada um tem órgãos-alvo, ou órgãos de choque, em que a resposta orgânica se manifesta.


Para alguns, os distúrbios gastrointestinais são sinais predominantes do estresse e se manifestam como estufamento e prisão de ventre, enquanto para outros podem ser dor de barriga e diarreia. Outros possíveis sintomas são: dores articulares, queda de cabelo, insônia, inflamações da pele, retenção de líquidos, tiques nervosos, coceiras inexplicáveis, caspa, odor forte nas axilas, perda da libido, aumento ou perda do apetite, tosse crônica, engasgos, sensação de “bola” presa na garganta, distúrbios menstruais, ganho ou perda de peso, pele seca ou oleosa demais, dor no peito, arritmias cardíacas, pressão alta, dor de cabeça, tontura, zumbido, esquecimento, dificuldade de concentração, gagueira, entre tantos outros.

Fatores estressantes		
Conflitos sobre orientação sexual	Conflitos raciais	Condição financeira
Adolescência	Obesidade	Condições de trabalho
Grupo social	Religião	Profissão

As diferentes manifestações são um sinal inequívoco de que o corpo está gritando e pedindo ajuda. O organismo sinaliza que algo não está bem e que é necessário tomar uma atitude para mudar a situação. Inevitavelmente, esse quadro se associa com a queda de produtividade no trabalho e, com o tempo, leva a problemas de saúde, como ansiedade, depressão, diabetes, AVC (derrame cerebral) e infarto.

## MODO MULTITAREFA

Definitivamente alguma coisa está errada na forma *multitarefa* em que vivemos. As pessoas não param nunca. A mente não desacelera. Ninguém tem um minuto a perder. Fazemos várias coisas ao mesmo tempo, com grande sobrecarga de informações. Muitos saem do trabalho e não desligam, atendendo a demandas incessantes. Antes eram os bipes, depois vieram os e-mails, e, na sequência, as mensagens de celular. Então chegaram os aplicativos de mensagem instantânea com confirmação de leitura, deixando-nos conectados continuamente. A chamada “internet das coisas” veio para se integrar aos objetos que nos rodeiam e manter tudo interconectado, produzindo informação a todo momento.



*Superar o estresse exige a coragem de reorganizar a vida, rompendo com as práticas estressantes que nos aprisionam.*

Vivemos bombardeados por estímulos simultâneos, e o modo multitarefa virou regra: fazemos tudo dividindo a atenção. Isso sobrecarrega a mente, promove um estado de alternância contínua entre as diferentes atividades, diminui sensivelmente nossa capacidade de concentração e causa danos à saúde, inclusive com risco à vida.

Segundo uma importante sociedade médica, “o estresse, considerado por muitos como a doença do século, pode acarretar diversos problemas à saúde, sobretudo ao coração. Doenças cardíacas também podem ser causadas por tensões emocionais e, em alguns casos, até levar à morte. Os riscos são concretos, uma vez que os problemas de origem mental estão associados a situações comprovadamente ameaçadoras para o coração”.<sup>1</sup> Essas conclusões estão alinhadas a uma destacada pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

## SUPERANDO O ESTRESSE

Superar o estresse exige a coragem de reorganizar a vida, rompendo com as práticas estressantes que nos aprisionam. Pessoas estressadas estão presas

em um círculo vicioso que precisa ser quebrado. Os passos a seguir estabelecem uma estratégia para isso.

### 1. Reordene as prioridades da vida

Prioridade é aquilo para que se dá mais importância. É uma questão de valor relativo e pessoal. São escolhas que determinam o que é mais importante e urgente. Isso é feito o tempo todo, muitas vezes sem percebermos. Justamente aí reside o problema: quando não se assume o controle consciente desse processo, as coisas que exigem mais atenção ocupam as primeiras posições na fila de prioridades, mesmo que, em um processo mais reflexivo, não fossem as mais importantes.

Esse fato é natural e ocorre com todos. Por isso, é fundamental reavaliar periodicamente as prioridades da vida. A reavaliação pode ser feita a cada ano, semestre ou em um período mais curto. O importante é que se faça. Quanto mais estressados estamos, mais necessária é essa revisão e com maior frequência deve ser praticada.

Reordenar as prioridades significa identificar o valor que se dá a cada elemento da vida e quanto tempo e recursos estão sendo canalizados àquilo que é necessário. Muitas situações de estresse vêm do fato de colocar sobre si um fardo pesado demais.

### 2. Entenda que a mudança vem “por bem ou por mal”

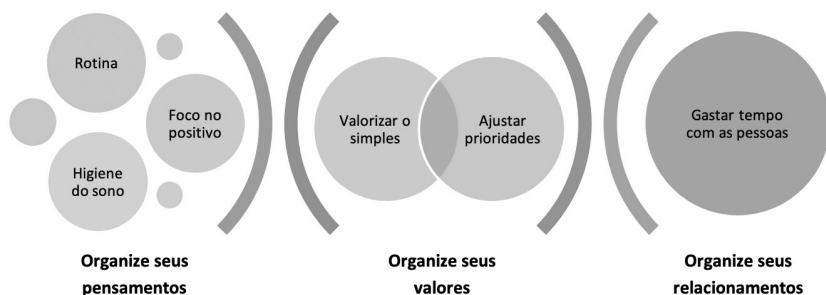
Para quem enfrenta a realidade do estresse, a questão não é *se* ele precisa mudar, mas *quando* irá mudar. Se há uma situação de estresse que deteriora a saúde física e mental, a mudança será necessária: ou porque houve um processo de conscientização ou porque haverá uma doença que o obrigará a isso.

O estresse degrada a saúde como um todo. A pessoa perde não somente a capacidade de regulação emocional, como também surgem vários problemas de saúde, e algumas dessas doenças podem ser especialmente graves. Então, por que não mudar *antes* que algo mais grave aconteça? Por que esperar até que a situação saia de controle ou apareça uma doença debilitante? Por que correr o risco de um AVC (derrame cerebral) ou infarto? A hora de mudar é *agora*. Entender isso é fundamental para reorganizar a vida e tomar as decisões necessárias.

### 3. Estabeleça um modelo de regulação emocional

Para superar o estresse é necessário gerenciar as emoções. É um exercício diário, que requer foco e determinação, especialmente no início. A boa notícia é que os resultados são percebidos de imediato. Com o tempo, os efeitos

benéficos se tornam cada vez mais evidentes. O esquema a seguir demonstra as atitudes que podemos tomar para treinar nossa regulação emocional direcionada ao estresse.



#### 4. Defina e pratique rotinas

Rotinas são planos com ações organizadas para o dia a dia. Elas são fundamentais para a redução do estresse, pois grande parte das demandas estressantes vem da falta de rotinas. Estabeleça um plano de ação abrangendo a maior parte das áreas de sua vida.

No âmbito familiar, defina e organize: horário e objetivos para a saída de casa diariamente, horário de estudo domiciliar dos filhos, lista de compras semanais (verificando o que falta *antes* de ir à feira ou ao mercado), locais para se guardar as coisas em casa e divisão das tarefas domésticas. São práticas úteis para unir a família e eliminar gatilhos estressores em casa.

No aspecto financeiro, discutir um plano com todos os membros da família é uma excelente iniciativa. É fundamental que desde cedo todos entendam, inclusive as crianças, os limites orçamentários do lar, compreendendo o que é viável e o que não faz parte da realidade financeira da família. Essa discussão é saudável e ajuda a eliminar gatilhos estressores, pois tira um enorme peso do ombro dos pais e compartilha a responsabilidade com todos. Seja franco e honesto com sua família e você se surpreenderá.

No trabalho, use sempre listas e agendas para não perder prazos e compromissos. Organize suas tarefas por demandas e classifique-as por prioridade. Ajuste seu tempo para otimizar os resultados e alinhe suas atividades com as expectativas da liderança. Quanto mais organização, menos estresse.

Precisamos reconhecer que muitas coisas não são resolvidas facilmente e que a realidade é desafiadora. Porém, com organização, será mais fácil eliminar gatilhos estressores no ambiente profissional.



Além disso, as atividades de lazer devem ser discutidas e planejadas com alguma antecedência, a fim de eliminar gatilhos estressores. Lugares, horários, transporte, recursos necessários; o melhor é discutir tudo antes, com o objetivo de minimizar situações que produzam estresse.

## 5. Enfoque o positivo

Concentrar-se no positivo não é um passe de mágica nem um conselho místico, muito menos um clichê de autoajuda. Significa concentrar o ponto de maior atenção nos aspectos positivos da vida, valorizando o que é bom. Um dos gatilhos estressores que mais atormenta as pessoas são os pensamentos negativos, que se manifestam de duas formas:

(1) Pessimismo crônico, no qual uma onda de negatividade permeia todos os projetos e situações da vida. Ver apenas o lado negativo das coisas se torna um hábito perene. A ênfase é sempre na crítica, no que pode dar errado, nos riscos, nos problemas e nas dificuldades.

(2) Supervalorização dos defeitos, na qual as atitudes erradas, perdas e derrotas são constantemente ressaltadas. Mesmo que a maioria das atitudes tomadas seja boa, basta uma decisão ou atitude errada para colocar tudo a perder. Muitos não percebem que a vida, mesmo com os problemas que todos enfrentam, oferece um mundo de oportunidades para sermos felizes.

Então, focar o positivo é exercitar diariamente o pensamento de olhar para a frente, para o belo, para o bom, para as oportunidades e soluções. É valorizar e aprender a ser feliz com o que temos. É fazer parte da solução, e não do problema. Isso não significa ser um sonhador ou alienado da realidade, ignorando as dificuldades, mas enfatizar em sua vida aquilo que é bom e faz bem.

Experimente mudar o foco dos pensamentos, levantar a cabeça e olhar mais ao redor. Mude a postura e passe a repelir os pensamentos negativos. Desfrute da gratidão.

## 6. Comece um plano de higiene do sono

A higiene do sono é imprescindível para superar o estresse. O sono é um mecanismo reparador da nossa mente. Ele atua na saúde emocional e em outras dimensões da saúde, como o metabolismo e a imunidade. Veja na página 21 os passos para uma boa higiene do sono.

No caso do estresse, a privação crônica de sono é um forte agravante que reatualimenta o quadro. Por isso, é fundamental priorizar a regularização do sono.

## 7. Simplifique a vida

Simplificar a vida envolve não apenas remover o que é dispensável, mas também realizar o essencial de maneira mais simples, fácil, rápida e econômica, evitando excessos de exigência, detalhismo e, acima de tudo, perfeccionismo.

Ao longo da vida criamos necessidades absolutamente desnecessárias. Enchemos a vida de demandas que sobrecarregam, exigem mais tempo e dinheiro e deixamos de apreciar as coisas simples. Complicamos o que não é complicado, e tudo isso contribui grandemente para o estresse.

Se fosse necessário escolher uma única orientação para superar o estresse seria: simplifique.

### **Sete atitudes para simplificar a vida**

1. Tenha momentos de pausas; desacelere.
2. Faça uma coisa de cada vez. Desligue o modo multitarefa.
3. Aprenda a dizer *não*.
4. Seja realista com sua agenda; priorize.
5. Experimente gastar menos com as coisas.
6. Desapegue; é mais fácil do que parece.
7. Determine limites e cumpra-os.

## 8. Ajuste as expectativas familiares

Ser franco, acima de tudo com a família, é um dos remédios contra o estresse. Não há razão para não dividir a realidade com aqueles com quem você constrói a vida. Seja direto e honesto. Ajuste as expectativas de todos à realidade. Não prometa o que não pode cumprir e não assuma responsabilidades acima do limite de sua saúde.

Quando todos compartilham a mesma visão de realidade e entendem as necessidades, possibilidades e os limites do plano familiar, as coisas fluem leves e a família encontra harmonia. Não tente parecer o que não é ou criar expectativas irreais. Não traga uma sobrecarga emocional para seus ombros em nome de um padrão de vida irreal. Quanto mais cedo trouxer todos para a realidade, mais cedo experimentará um alívio em seu coração.

## 9. Gaste tempo com pessoas

Relacionamentos são a base da vida. Somos seres sociais e temos a necessidade de nos relacionar, de compartilhar, apreciar e dividir momentos juntos. Isso não

significa que precisamos o tempo todo estar cercados de pessoas, mas temos a necessidade de estabelecer relacionamentos verdadeiramente construtivos.

**Relacionamentos tóxicos têm o potencial de envenenar a mente e afetar a saúde. [...] Elimine esses relacionamentos de sua vida.**

De fato, uma das formas eficientes de aliviar o estresse é gastar tempo com as pessoas. Tempo autêntico, honesto, saudável e restaurador, um tempo de qualidade. Quando fazemos isso, combatemos vários fatores estressantes ao mesmo tempo.

Por outro lado, relacionamentos tóxicos têm o potencial de envenenar a mente e afetar a saúde. Por isso, sempre que identificar toxicidade numa relação, afaste-se. Muito cuidado com as pessoas que se aproximam com a clara intenção de se aproveitar. Elimine esses relacionamentos de sua vida, porque são gatilhos fortemente estressores.

## 10. Adote uma rotina de atividades físicas regulares

Da mesma forma que o sono, a atividade física tem um papel essencial no processo de cura e estabilização. Ela interage de forma sinérgica com o sono, proporcionando uma série de benefícios por meio da produção de substâncias endógenas. Serve também como mecanismo de escape para amenizar e eliminar vários sintomas da ansiedade. Não abra mão desse benefício! Confira na página 75 dicas valiosas sobre como tornar a prática de atividades físicas um hábito.

### **A chave da virada**

Certa vez, uma mulher muito ocupada usou o celular do esposo para ligar para uma empresa de táxi. Angustiada, ela descreveu o veículo que havia acabado de deixá-la em seu destino, dando todos os detalhes de que conseguia se lembrar, tanto do veículo quanto do motorista.

O motivo de sua preocupação era evidente: ela havia esquecido o celular no banco do carro. Quando finalmente conseguiu entrar em contato com o motorista, ambos acertaram um ponto de encontro. A passageira compareceu ao local feliz, na expectativa de recuperar o celular perdido. “Aqui está seu telefone”, disse o taxista. “Ah, no carro, a senhora também esqueceu este menino”, ele acrescentou, apontando para o filho da mulher.

Embora esse relato seja apenas uma anedota, ilustra o que acontece na sociedade atual. Corremos desesperadamente de um lado para o outro sem

ter tempo para nada. A velocidade nos governa. O que consideramos urgente absorve os minutos que poderiam ser dedicados ao que é de fato importante. Presos pela pressa, nossas prioridades muitas vezes se tornam confusas.


O mesmo aconteceu com Marta ao receber Jesus em sua casa (ver Lucas 10:38-42). Com a chegada do grande Hóspede, Marta se preocupou em atendê-Lo e trabalhou incessantemente para oferecer ao Mestre um serviço de alto nível. Marta era uma pessoa intensa e multitarefa. Queria fazer tudo rápida e instantaneamente. Ela não conseguia permanecer em paz e repouso, ao contrário de sua irmã Maria. Por isso, Marta pediu a Jesus que repreendesse a aparente indiferença da irmã, porque, em vez de trabalhar nas tarefas domésticas, Maria estava sentada aos pés de Jesus, ouvindo-O. Diante da reclamação de Marta, Jesus pediu a ela que se acalmasse, pois Maria havia escolhido a boa parte, ou seja, ter um momento de descanso e de contato com Ele.

De maneira alguma Jesus estava fomentando a ociosidade. A Bíblia é clara sobre esse assunto, especialmente no livro de Provérbios. O trabalho é um dom de Deus, mas devemos manter o equilíbrio. “Tudo tem o seu tempo”, escreveu Salomão no capítulo 3 do livro de Eclesiastes. É exatamente disso que estamos precisando hoje: equilíbrio. Parece que o sucesso atual é fundamentado em fazer muitas coisas ao mesmo tempo. As pessoas “multitarefa” parecem mais produtivas. No entanto, isso não traz benefício ao nosso organismo. A esse respeito, Cynthia Hurtado Müller, psicóloga e mestre em neuropsicologia, afirma: “É um mito que alguém que é multitarefa seja mais eficiente.”<sup>2</sup> Em 2018, a Universidade de Utah realizou uma pesquisa de grande relevância científica sobre esse tema. Descobriu-se que apenas 2,5% da população mundial é capaz de realizar várias tarefas ao mesmo tempo.<sup>3</sup> Essas pessoas realmente podem fazer duas coisas diferentes simultânea e conscientemente sem comprometer o desempenho em nenhuma das duas atividades. Mas o restante de nós realmente não é capaz de atingir esse patamar. Nosso cérebro se move muito rapidamente para a frente e para trás, criando uma ilusão de multitarefa, que eventualmente acaba prejudicando nosso desempenho.

Marta era uma pessoa multitarefa que havia esquecido o mais importante: ter um relacionamento de qualidade com Deus. Isso estava prejudicando sua vida espiritual. O mesmo pode acontecer conosco. Chegou o momento de parar e pensar no que estamos fazendo com nossa vida e, de maneira organizada, estabelecer nossas prioridades. Muitas vezes, você vai precisar pedir ajuda.

Foi o que aconteceu com Jorge enquanto navegava em seu pequeno veleiro com Mirta, sua esposa. Eles saíram do Rio da Prata, na Argentina, e alcançaram

o Oceano Atlântico em direção a Punta del Este, no Uruguai. Ele havia planejado chegar em um horário em que ainda houvesse boa visibilidade. De repente, uma forte tempestade desencadeou ventos frontais e ondas de até 6 metros. Era a primeira viagem de Jorge no oceano. Ele não tinha GPS, apenas uma carta náutica. Já era quase meia-noite, e a visibilidade era quase nula. A incerteza e o perigo só aumentavam.



*Na torre de controle do Universo existe Alguém interessado em nos guiar, acompanhar, mostrar o caminho e nos conduzir ao porto seguro.*

Em cada porto, o canal de acesso é sinalizado por meio de boias luminosas verdes, que devem ser vistas à direita (estibordo), e boias com luzes vermelhas, que devem ser vistas à esquerda da embarcação (bombordo).

As luzes da cidade o confundiram. Ele se conectou com a torre de controle e, com um grito desesperado, clamou: “Aqui, embarcação... Socorro! Por favor!” Da torre de controle veio uma resposta clara: “O que você está vendo? Fique tranquilo, vamos conduzir você até o porto.” E assim, orientado à distância, ele pôde deixar para trás os perigos da noite tempestuosa e chegar com segurança ao cais.

Como Jorge, também navegamos em noites escuras e tempestuosas. As luzes da cidade e a velocidade com que levamos nossa vida podem parecer encantadoras, mas elas nos confundem e distraem. Há apenas um canal de acesso ao Porto. A voz da torre de controle é clara e segura. As luzes da sabedoria milenar das Escrituras marcam o caminho. Precisamos de humildade para ouvir, fé para acreditar e coragem para seguir as orientações.

Precisamos do espírito de Marta – responsável, proativa, ocupada em oferecer a melhor atenção –, mas, ao mesmo tempo, precisamos prioritariamente do espírito de Maria para nos sentar aos pés de Jesus, ouvir Sua Palavra, nos alimentar de Suas promessas, fortalecer nosso relacionamento com Ele, robustecer nossa fé e ser capacitados para enfrentar todas as tempestades. Na torre de controle do Universo existe Alguém interessado em nos guiar, acompanhar, mostrar o caminho e nos conduzir ao porto seguro da plena saúde emocional e da vida abundante. Siga as orientações deste capítulo e deixe o fardo do estresse nos ombros de quem é capaz de lhe conceder alívio e descanso.

## REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup> Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo, “Estresse pode desencadear doenças cardíacas”, disponível em <link.cpb.com.br/dc022e>, acesso em 12 de março de 2024.
- <sup>2</sup> Cynthia Hurtado-Müller, “¡Que no te convenzan de que esto es una competencia asociada a la productividad! Cuando hablo de MULTITASKING en el trabajo...”, LinkedIn, disponível em <link.cpb.com.br/38fef1>, acesso em 12 de março de 2024.
- <sup>3</sup> The University of Utah, “Few Drive Well While Yakking on Phone”, *Unews Archive*, 25/03/2011, disponível em <link.cpb.com.br/22ef0d>, acesso em 12 de março de 2024.

<b>Passos para uma boa higiene do sono</b>	
Mantenha um horário regular	Tente ir para a cama e acordar aproximadamente no mesmo horário todos os dias, incluindo os fins de semana. Isso ajuda a regularizar seu relógio biológico.
Crie um ambiente	Seu quarto deve estar bem escuro, silencioso e a uma temperatura agradável. Um bom colchão e travesseiros confortáveis ajudam muito.
Evite telas	Evite o uso de telas pelo menos uma hora antes de dormir. A luz azul emitida por dispositivos eletrônicos interfere na produção de melatonina, um hormônio que regula o sono.
Pratique o relaxamento	Estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir, como ler um livro, tomar um banho quente ou praticar técnicas de relaxamento.
Evite alimentos e bebidas estimulantes	Café, chá, bebidas energéticas e alimentos ricos em cafeína sempre devem ser evitados, especialmente algumas horas antes de dormir, pois interferem diretamente no sono.
Evite refeições pesadas à noite	Refeições pesadas antes de dormir podem causar desconforto e dificultar o sono. Opte por refeições leves e saudáveis algumas horas antes de repousar.
Exponha-se à luz natural pela manhã	Tomar um banho equilibrado de luz solar durante o dia ajuda a regular o relógio biológico. Abra as janelas ao acordar e procure sair ao ar livre sempre que possível.
Pratique exercícios moderados regularmente	A prática regular de exercícios físicos ajuda a melhorar a qualidade do sono, mas evite exercícios intensos perto da hora de dormir.
Preserve o quarto como um ambiente de repouso	Use seu quarto apenas para atividades relacionadas ao sono e à intimidade. Isso ajuda a associar mentalmente o quarto com o descanso. Não leve trabalho para a cama.
Evite cochilos prolongados durante o dia	Cochilos prolongados durante o dia podem afetar negativamente o sono noturno. Se precisar tirar um cochilo, ele deve ser curto, de 20 a 30 minutos.
Gerencie o estresse	Pratique técnicas de gerenciamento do estresse, como oração, leituras devocionais, exercícios de relaxamento e escrita terapêutica, para ajudar a acalmar a mente antes de dormir.
Elimine as bebidas alcoólicas	Embora o álcool possa inicialmente causar sonolência, ele também pode prejudicar a qualidade do sono e levar a despertares noturnos, além de uma série de outros problemas de saúde.

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DA TRANQUILIDADE

**V**ocê já experimentou algum ataque de raiva ou ira? Já foi a vítima ou o agressor? Quase não nos surpreendemos mais diante de ataques de ira, seja de nossa parte ou de outros. Para muitos, tornou-se algo normal, uma questão de sobrevivência e que todos experimentam. Diante de qualquer desacordo, nos convertemos em um vulcão que expulsa sua lava com toda a fúria no trânsito, na rua, no trabalho, na família, no escritório, no supermercado, na faculdade ou em qualquer lugar, diante de uma pessoa totalmente desconhecida ou com quem temos um vínculo estreito. Isso ocorre quando nos sentimos ameaçados em nossa propriedade, privacidade, identidade, dignidade, nossos afetos, nossas particularidades, em nossa zona de conforto ou em qualquer âmbito. Tal como uma panela de pressão, estamos prontos para liberar a força reprimida das nossas emoções. Repetidas vezes nos surpreendemos com notícias de ataques de fúria que destroem relacionamentos, famílias, carreiras profissionais ou mesmo atentam contra a vida.


É necessário conhecer os mecanismos que desencadeiam a raiva para então poder lidar com eles. Na realidade, a raiva é uma dívida que se atribui aos outros para justificar o comportamento raivoso. Em resumo, quando alguém faz algo que ofende, ameaça ou dá prejuízo, provoca a imediata reação de reparação: se algo aconteceu, houve dano e alguém é culpado por isso, então essa pessoa precisa ser punida.

Em outras palavras, quando algo provoca uma reação raivosa, a mente entende que há o *direito* de agir assim porque de alguma forma houve uma perda. Assim, o comportamento raivoso é um ato inconsciente de reparação do dano e da garantia de direito. Por isso, a raiva desencadeia ações inesperadas e desequilibradas, em que a pessoa agride e contra-ataca de diferentes formas. A raiva pode ser tão tempestuosa que afeta e fere até mesmo as pessoas amadas.

É muito comum que, após um acesso de raiva, a pessoa se arrependa do que fez, mas considere que foi uma reação legítima porque estava “fora de si”, sem controle. No entanto, embora a reação raivosa costume passar rapidamente, suas consequências podem ser bastante danosas e duradouras. Aprender a

lidar com a raiva é uma necessidade fundamental para conviver socialmente e evitar muitos problemas.

O mecanismo emocional da raiva age de diversas formas e deve ser mais bem compreendido a fim de que essa emoção esteja sob controle. A seguir, veremos alguns pontos importantes sobre a raiva.



*Embora a reação raivosa costume passar rapidamente, suas consequências podem ser bastante danosas e duradouras.*

## FATOS SOBRE A RAIVA

### A raiva é produzida por distorções cognitivas sutis

As distorções cognitivas são formas de pensamento que não condizem com a realidade. São uma maneira particular de interpretar os fatos, afetada pelas emoções. Na raiva, uma cadeia de pensamentos é construída a partir da lógica distorcida de que o “erro” de alguém justifica o comportamento agressivo. Então se desenvolve um comportamento a partir da premissa de que existe esse *direito*. Essa distorção de que o erro alheio exige punição e que há o direito de punir por meio de um comportamento raivoso é a faísca que dá início a todo o incêndio.

### A raiva tem o foco nos outros para justificar reações tempestivas

Muitos atos raivosos são manifestações injustificáveis. Na verdade, frequentemente as pessoas que agem com raiva se arrependem depois. Quando avaliam os atos e as consequências, muitos gostariam de voltar atrás. As explosões de ira e os atos impensados geralmente são ruins e trazem resultados danosos.

Nesse contexto, a raiva é usada como justificativa para comportamentos inadequados. É uma forma de dizer: “Sou assim mesmo, e não tem jeito.” Ou, ainda pior, é uma maneira de transferir a culpa para os outros: “Agi assim porque alguém fez tal coisa.”

### A raiva reage a “injustiças” e se alimenta de “merecimento”

O merecimento é um dos mais eficientes indutores do comportamento. Quando se adota a postura de *autojustificação* a partir do mérito, temos a autorização, concedida por nós mesmos, de fazer praticamente qualquer coisa, afinal, “merecemos”.

Isso faz com que internamente se afrouxem os freios para os comportamentos inadequados. Se não há nenhuma condição clínica que afete o juízo, existe um



senso de orientação que nos alinha com o ambiente sociocultural em que vivemos e nos conduz dentro de balizas específicas, regulando a maneira como agimos.

Dessa forma, quando o pensamento inicial nos convence de que merecemos agir daquela maneira, estamos livres para explodir. Ainda assim, a regulação desses freios mentais é tão presente na vida que a explosão da raiva se manifesta em cada um em diferentes graus de intensidade. Na medida em que se libera mais ou menos um mecanismo psíquico de frenagem comportamental, as reações raivosas se expressam com maior ou menor agressividade.

### A irracionalidade da raiva se baseia na suposição de certos “direitos”

A satisfação pessoal acima de tudo é a raiz de muitos problemas. O hábito, muitas vezes desenvolvido desde a infância, de agradar o ego de maneira plena e imediata desenvolve um comportamento de busca implacável pela satisfação. O indivíduo pode desenvolver, inclusive, uma perda completa da empatia e uma vida centrada em si. De certa forma, a raiva é uma *explosão egocêntrica*. A pessoa acredita, de fato, que os outros têm que tolerar sua reação raivosa porque é legítima na busca por satisfação.


Se a pessoa é contrariada ou suas expectativas não são atendidas, frustrando a satisfação plena e imediata, ela passa a demonstrar sua frustração em atitudes agressivas, com o objetivo de interromper a ação que ameaça seus interesses. A punição do outro, com agressões físicas ou verbais, é uma forma de garantir que a fonte da ameaça não volte a agir, pondo seus interesses em risco.

### Guardar a raiva destrói por dentro; exteriorizá-la destrói ao redor

A raiva é um *veneno* que sempre causa dano. Quando alguém guarda raiva dentro de si, sofre uma autointoxicação emocional. A sensação de “engolir” a raiva

é a mesma de tomar uma substância corrosiva. A frustração de não reagir se soma ao prejuízo recebido. A falta da punição ao outro, na mente de quem sente raiva, é um prejuízo adicional, uma forma de autopunição. Todo o sentimento de ira que seria descarregado contra outra pessoa passa a ser direcionado contra si mesmo. Em longo prazo, isso provoca danos à saúde emocional, como sentimentos de autoestima baixa, desvalorização pessoal, frustração crônica, perda de interesse social e depressão.

Por outro lado, quando a raiva é exteriorizada, ela atinge os outros. A ira envenena e destrói



*Aqueles que se relacionam com uma pessoa “estourada” passam a evitar essas situações, mantendo interações cada vez mais rasas e infrequentes.*

relações, pois alimenta o egocentrismo do raivoso, e isso fica evidente para as pessoas. Aqueles que se relacionam com uma pessoa “estourada” passam a evitar essas situações, mantendo interações cada vez mais rasas e infrequentes. Assim, a raiva é um poderoso indutor da *solidão*.

### A raiva, além de não mudar a situação, traz consequências negativas

Enquanto o medo gera uma reação de fuga ou enfrentamento diante de uma ameaça presente, a raiva desencadeia o mecanismo emocional da busca de *punição* por algo que já ocorreu. Na maioria das vezes, a reação raivosa não consegue mudar a situação, mas produz seus próprios efeitos e consequências. Assim, surgem outros problemas decorrentes das atitudes tomadas no momento da raiva.

Por exemplo, você estava parado no semáforo com um carro novo, e outra pessoa bateu na traseira por estar distraída ao celular. Esse incidente trará prejuízos financeiros e transtornos que vão além do conserto do carro, mesmo que a pessoa culpada assuma os custos. Você vai perder tempo com o processo e a burocracia envolvida. Provavelmente vá ficar sem carro enquanto ele estiver na oficina. E seu carro vai perder valor na venda. Só para listar alguns prejuízos comuns.

Apesar de todo esse desgaste, a pessoa que foi vítima da colisão pode tornar a situação ainda pior se sair do carro e agir de forma agressiva com o motorista culpado. Além de não resolver nenhum dos problemas mencionados, poderá acrescentar vários outros decorrentes de sua atitude raivosa.

Características das pessoas propensas à raiva		
Baixa tolerância à frustração	Postura crítica e julgadora	Perfeccionismo
Pensamento “tudo ou nada”	Possessividade	Déficit de comunicação
Comportamento punitivo	Tendência aos vícios	Agressividade

## SUPERANDO A RAIVA

Lidar com a raiva exige tempo, foco e determinação. Não é uma luta fácil, mas é possível vencer. É necessário desenvolver o autocontrole por meio de ferramentas e práticas que trazem resultados cumulativos. Também é preciso persistir diante das recaídas, que seguramente acontecerão.

O importante é fazer um progresso constante. Cada dia é um novo dia e uma nova oportunidade para superar a raiva e suas consequências. Em uma pessoa comprometida com esse processo, aos poucos a mente vai sendo moldada, e a personalidade, transformada. Quem antes era conhecido por suas

explosões de raiva poderá se transformar em uma pessoa calma e equilibrada, por meio do amadurecimento emocional.

## 1. Desenvolva a empatia

A empatia é o antídoto contra a raiva. Empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, como se você estivesse vivendo a mesma situação. A partir da empatia é possível entender os sentimentos e as emoções do outro. Assim, a empatia é o oposto do egocentrismo, que está na raiz da raiva. Enquanto a postura egocêntrica traz o foco para o “eu”, buscando a satisfação plena e imediata, a postura empática leva a pessoa a colocar-se no lugar do outro e entender o que houve, compreendendo o contexto envolvido nas ações e buscando um ponto de equilíbrio para resolver a situação.

A empatia é um exercício diário e não se trata de buscar justificativas para o comportamento alheio a fim de aplacar a raiva. Consiste em buscar compreender os motivos que explicam as atitudes dos outros, ainda que sejam prejudiciais para nós. Ao compreender as razões, é possível distinguir com mais clareza uma solução conciliadora. Isso evitará agressões ou medidas extremas tomadas em um estado emocional instável.

Veja algumas ações práticas para desenvolver empatia:

- Escute mais do que fala, sem interromper a pessoa.
- Preste atenção à comunicação não verbal ou linguagem corporal.
- Tente entender as pessoas, mesmo que não concorde com elas.
- Faça perguntas às pessoas para saber mais sobre elas e suas motivações.
- Tente se colocar no lugar do outro, imaginando como seria agir em seu lugar.

## 2. Não confunda ideias com pessoas

Esse erro é um dos grandes gatilhos para crises de raiva. Dependendo da cultura em que alguém vive, especialmente nos países latinos, há uma grande tendência de confundir as ideias com as pessoas. É muito comum que, se alguém discordar de uma ideia, isso seja interpretado como sinal de inimizade.

A associação de pessoas com ideias está muito arraigada na mente de alguns e faz com que se desenvolva uma predisposição negativa de intolerância para tudo que venha de quem discorda. Assim, o limiar da raiva se torna muito sensível e facilmente se perde o controle, desencadeando uma sequência de atitudes raivosas contra aquela pessoa.

### 3. Evite o fogo cruzado

Outra situação que promove a raiva ocorre quando alguém não pode atingir diretamente a pessoa com a qual tem algum problema e, então, dirige sentimentos negativos, de maneira cruzada, contra outras pessoas relacionadas a ela. A lógica é a seguinte: “Se não posso atacar você, então vou ferir alguém de quem você gosta.”

Embora essa atitude possa acontecer de maneira inconsciente em alguns casos, o fato é que uma predisposição negativa cruzada contra um terceiro, que não tem nada a ver com o problema, torna-se um gatilho para crises de raiva contra aquela pessoa. Daí a importância de identificar essas situações e mudar a postura.

Além de injusta, essa é uma atitude que nos prejudica de diferentes maneiras:

- *Cria* um ambiente de indisposição com terceiros, não envolvidos diretamente em um problema original, que podem trazer novos problemas.
- *Alimenta* o sentimento de frustração promovido pela atitude de “engolir” a raiva contra a pessoa pela qual nutrimos o desafeto e que não pode ser atingida.
- *Atrapalha* o desenvolvimento da empatia, justamente o antídoto para a raiva.

### 4. Não alimente a raiva

A raiva é uma forma de comunicação que expressa uma reprovação. Contudo, é possível se comunicar sem usar a raiva. Podemos expressar nossa desaprovação ou desacordo sem agredir as pessoas nem extrapolar os limites de um comportamento emocionalmente saudável.

A questão é que às vezes corremos o risco de “jogar gasolina” no incêndio, transformando as situações difíceis em situações de conflito. A postura belicosa alimenta um espírito raivoso e promove uma espiral crescente de comportamentos agressivos. Isso produz um estilo de vida permanentemente combativo, no qual a hostilização e o enfrentamento se repetem em diferentes situações.

Para superar a raiva, é necessário trocar “gasolina” por “água”: sair da postura conflituosa e entrar na postura conciliadora, deixando de promover a guerra para então promover a paz. Isso pode exigir algumas atitudes, como adiar, sempre que possível, a discussão sobre um conflito e acalmar-se primeiro. Além disso, se você vai falar algo que não deve ou que irá causar arrependimento posterior, não fale. Evite a discussão até ter condições de dialogar de fato.

Essa é uma mudança de estilo de vida que requer força de vontade e o desejo contínuo de realmente mudar. Assim, aos poucos, a transformação vai

acontecendo e os momentos de tensão constantes vão sendo substituídos por momentos de paz. As pessoas ao redor percebem e mudam suas reações também, o que forma uma corrente de sentimentos positivos.

## 5. Analise racionalmente

Temos liberdade para fazer nossas *escolhas*, mas somos prisioneiros das *consequências*. Analisar racionalmente a raiva é responder a si mesmo algumas perguntas, buscando argumentos concretos para refletir sobre uma situação ou um comportamento. Questione o custo e a utilidade das reações raivosas. Pergunte, repetidas vezes, para si:

- Meu comportamento raivoso vai mudar o fato?
- Vale a pena ter mais prejuízos em troca de uma explosão de raiva?
- Agredir física ou verbalmente vai resolver o problema?
- Qual será o limite da agressão se a outra pessoa reagir?
- Estou mesmo disposto a ferir essa pessoa física ou emocionalmente?

Em vez da agressão, procure mecanismos de conciliação ou superação:

- O que eu poderia fazer para resolver a situação, mesmo que com algum prejuízo?
- Como posso reduzir os danos, mesmo que inevitáveis, do que ocorreu?
- É possível seguir em frente mesmo depois dessa situação desagradável?

## 6. Pratique um *hobby*

Você pode trabalhar, estudar e atender a muitos compromissos, mas precisa ter um tempo para a mente descansar. Por isso, você precisa de um *hobby*, um tempo dedicado ao lazer. A essência disso é uma atividade não laboral, que não faz parte das nossas necessidades de sobrevivência e que não tem uma “utilidade” no sentido financeiro ou uma exigência formal. O descanso para a mente recicla nosso tecido emocional sem o peso da obrigação, sem a carga emocional dos compromissos e sem a necessidade imperativa das relações de trabalho.

## 7. Realize a higiene do sono

A higiene do sono é imprescindível para superar a raiva. O sono é o mecanismo reparador de nossa mente e atua não somente na saúde emocional, mas em vários outros aspectos da saúde, incluindo, por exemplo, o metabolismo e a imunidade. Veja na página 21 os passos para uma boa higiene do sono.

## 8. Adote uma rotina de atividades físicas regulares

Assim como o sono, a atividade física desempenha um papel crucial no processo de cura e estabilização. Serve também como mecanismo de escape para amenizar e eliminar vários sintomas da raiva, além de aliviar a tensão. Veja dicas para a prática regular de exercícios na página 75.

### **A chave da virada**

Embora a raiva seja um sentimento universal e suas manifestações se tornem cada vez mais comuns, muitas vezes compartilhadas em mídias sociais, isso não precisa ser a realidade da sua vida. Além do caminho para a superação que vimos até aqui, também vamos refletir sobre a vida de Moisés, um exemplo de superação quando o assunto é raiva.

Filho de pais hebreus, adotado por uma princesa do Egito, ele cresceu como um cidadão egípcio. Teve acesso a uma vida de conforto, prestígio, riqueza e poder. Como príncipe, foi educado na sabedoria dos egípcios. Sua mente notável o transformou em orgulho da nação. Ainda assim, seu aspecto podia ser o de um egípcio, mas seu coração sempre foi hebreu. Sua fé, lealdade e devoção sempre foram direcionadas a Deus. Sua esperança era libertar Israel pela força das armas. Arriscou tudo, mas falhou. Infelizmente, em diversas ocasiões, foi conduzido pela raiva em vez da razão.

As Escrituras Sagradas relatam momentos significativos de raiva na vida de Moisés. Certa vez, ao ver um egípcio espancando um hebreu, ficou irado e matou o egípcio. Quando Moisés desceu do monte Sinai e viu o povo adorando o bezerro de ouro, ele lançou ao chão as tábuas dos Dez Mandamentos, quebrando-as em muitos pedaços. Em Cades, quando o povo clamou por água, Moisés ficou irritado e golpeou a rocha duas vezes com seu bordão, em vez de falar à rocha como Deus o instruíra. Em várias ocasiões, ele expressou sua frustração e raiva em relação aos israelitas por suas constantes queixas e falta de fé.

O conferencista americano do século 19 Dwight L. Moody disse: “Moisés passou 40 anos pensando que era alguém, 40 anos aprendendo que não era ninguém e 40 anos descobrindo o que Deus pode fazer com aquele que sabe que não é ninguém.” Como pastor de ovelhas nos desertos de Midiã, ele aprendeu dependência, autocontrole, sabedoria e austeridade. Moisés mostrou humildade e mansidão ao aceitar a missão de Deus, apesar de suas inseguranças e seus medos.

A despeito das constantes queixas e rebeliões, Moisés liderou o povo de Israel no deserto por 40 anos, demonstrando grande paciência e força, exibindo

um caráter humilde e se convertendo em um homem mais manso, ou seja, sereno, forte e com autocontrole.

Nestes dias tão complexos em que vivemos, estamos mais propensos a atacar e ser atacados. Controlar a raiva é um processo que envolve autoconhecimento, técnicas de gerenciamento emocional, mudanças na forma de pensar e reagir e, acima de tudo, a ajuda divina. Somos moldados por uma espiritualidade conectada com o divino, assim como ocorreu com Moisés, que se tornou um homem profundamente manso (Números 12:3).

Moisés quis usar a espada da ira contra o Egito, até que aprendeu que era melhor lutar com a espada do Espírito. Quanto mais se usa uma espada física, mais ela se desgasta, mas o uso contínuo da Palavra de Deus a torna mais restauradora em nossa vida. Uma espada física requer a mão hábil de um soldado, enquanto a espada do Espírito requer um coração receptivo que reconheça que ela é viva e eficaz.

Com a espada, exibimos nossa força, enquanto, com a Palavra, apresentamos a força de Deus. A espada física machuca, fere e mata, enquanto a espada do Espírito fere para curar e dar vida. A espada do Espírito é, ao mesmo tempo, uma arma de defesa, ataque e conquista. O apóstolo Paulo nos encorajou a nos vestir com uma armadura espiritual para enfrentar todos os testes e provas que se interpõem diante de nós (Efésios 6:11-18).

Se estivermos conectados com Deus por meio da fé, falando com Ele por meio da oração e ouvindo Sua voz por meio de Sua Palavra, teremos uma poderosa armadura à nossa disposição para enfrentar a grande batalha contra a raiva e suas manifestações desastrosas. Apenas com nossa força ou nosso poder, não temos como vencer. Deus, Aquele que nos livra em todas as batalhas, nos fortalecerá para obtermos a vitória não contra nossos supostos inimigos, mas principalmente contra os terríveis sentimentos de fúria. Siga as recomendações deste capítulo e peça a Deus a força necessária para a grande virada de sua vida – da raiva para a completa paz!

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DA LIBERDADE

**V**ocê já se sentiu escravizado por uma substância ou prática nociva? Se sim, deve ter percebido que o vício é um problema sério. Ele é uma *fuga* do que não queremos enfrentar ou uma forma de regular desejos reprimidos. É uma atitude que se tornou disfuncional, muito difícil de quebrar. É um tipo de autoflagelação em que usamos a culpa por algo conhecido para fugir do desconhecido. Em outras palavras, causamos um problema para nós mesmos a fim de termos uma razão para explicar nossos medos e frustrações.

Quando algo não está bem resolvido na vida e o custo emocional para solucionar essa questão é muito alto, consciente ou inconscientemente, criamos *mecanismos de fuga* para não ter que enfrentar determinado problema, e um desses mecanismos é o vício. Ao entrar no mundo do vício, estamos, sem saber, trocando nosso bem-estar por migalhas de prazer, com o intuito de fugir do enfrentamento principal. Queremos evitá-lo ou dizemos para nós mesmos que não há solução. Assim, as frustrações, a infelicidade e o fracasso podem ser explicados por algo palpável: o vício.

Ele pode ser exemplificado pela metáfora de um túnel subterrâneo usado para a fuga de um presídio. É oculto, cavado em lugares sujos e longe do olhar perscrutador das pessoas. Para passar por ele é preciso se abaixar e se arrastar. Leva o indivíduo para longe do lugar que o aprisiona: é uma válvula de escape. Ao passar pelo túnel, a pessoa se suja e machuca. Entra em contato com animais repugnantes e pode contrair várias doenças. Mas, no caso do vício, como uma doença emocional, depois de rastejar pelo túnel, todos os dias ela volta para a prisão. Assim, nunca se liberta de fato.

*O vício é uma fuga do que não queremos enfrentar ou uma forma de regular desejos reprimidos.*

### UMA FORMA DE SAIR DA PRISÃO

Há vários tipos de situações que nos confrontam com desafios emocionais, por exemplo:



problemas no casamento, desajuste social, conflitos pessoais, frustração profissional, identidade sexual, insatisfação no sexo, dificuldades financeiras, sentimento de rejeição, descontentamento com a vida, crise existencial, tédio, perda da fé, questionamentos morais e religiosos, repressão familiar ou social e personalidade instável. São várias as situações que provocam um sentimento de desajuste e frustração, para as quais o indivíduo não enxerga uma solução ou nas quais não está disposto a enfrentar o custo da mudança.

Essa condição provoca a sensação de aprisionamento mental, isto é, de uma vida que oprime. Então, nesse contexto, os vícios oferecem a ilusão de uma fuga libertadora.

## **UM LUGAR SUJO, ESCONDIDO**

Para fugir, em geral, procuramos mecanismos de geração de prazer de maneira escondida, ou pelo menos não habitual para nossa realidade, com algumas exceções. O vício tende a ser uma atividade solitária, embora isso não seja uma regra definitiva. Tudo começa com atividades que vão provocando uma descarga química prazerosa no cérebro, com um efeito incrível. Aquilo dá uma sensação nova, diferente: poder, prazer e satisfação. O fato de ser algo proibido ou de difícil acesso acentua ainda mais o sentimento de conquista.

Finalmente, experimentamos o poder de conseguir algo que substitua as frustrações. No entanto, na maioria das vezes, as atividades que promovem esse efeito estão relacionadas com um mundo proibido, moralmente divergente do nosso contexto, criminoso ou no mínimo questionável e/ou reprovável. Ou seja, trata-se de um lugar “sujo”, secreto. E esse lugar passa a ser nosso refúgio solitário, longe das pessoas ou do contexto que nos aprisiona.

## **LONGE DO OLHAR PERSCRUTADOR DAS PESSOAS**

Uma das formas de nos sentirmos aprisionados em nossas frustrações é o julgamento alheio. A vida esquadrihada por outros é pesada, e a sensação de ser avaliado constantemente traz uma sobrecarga emocional difícil de lidar. Isso é especialmente verdade no contexto moral/religioso: há pessoas que vivem constantemente com essa carga, sempre sob o pesado olhar de seus semelhantes.

Assim, obter uma forma de fuga, ainda que temporária, longe desses olhares, é libertador. É uma forma de vencer o invencível e ter a falsa sensação de que conseguimos a liberdade ao fazer o que bem entendemos, sem ter que dar satisfação a ninguém.

## REBAIXAMENTO E DEGRADAÇÃO

Como os túneis subterrâneos de fuga, os vícios costumam exigir que rebaixemos nossos padrões morais. Quase sempre, as atividades viciantes exigem que as pessoas renunciem suas convicções morais e passem a frequentar ambientes, reais ou virtuais, que não são compatíveis com sua moralidade.

Com o tempo, essa prática se torna mais frequente, e a pessoa vai se soltando mais, perdendo o medo de ser descoberta, a vergonha e o pudor. Vai cavando mais e mais profundamente, pois um dos problemas do vício é que o indivíduo desenvolve tolerância, ou seja, precisa de doses cada vez maiores ou mais pesadas do estímulo para poder sentir prazer. O desejo incontrollável e irreprímível toma o lugar do prazer, e a pessoa vai se rebaixando ainda mais.

## MACHUCA E PODE CAUSAR DOENÇAS

Os vícios provocam diferentes tipos de prejuízos: problemas físicos, mentais, financeiros, morais e sociais. A pessoa se destrói aos poucos, implodindo-se. Não há como sair ileso! Os comportamentos viciantes acabam com a autoestima, e a sensação inicial de poder dá lugar ao sentimento de fracasso.

Pode haver uma série de problemas de saúde associados à prática de um vício, dependendo do seu tipo. Doenças transmissíveis, falência de órgãos, distúrbios emocionais, episódios de agressão, entre outros. Além disso, os vícios não afetam apenas os viciados, mas também as pessoas ao seu redor.

Diferentes tipos de vício		
Cigarro	Sexo	Doces
Consumismo	Jogos eletrônicos	Drogas
Redes sociais	Medicamentos	Pornografia
Apostas	Álcool	Comida

## PENSAMENTOS ESCRAVIZADOS

Vício é uma prática *destrutiva* que supera as convicções morais e escraviza o pensamento. Passos progressivos são dados em direção ao abismo e, mesmo sabendo disso, ainda segue-se adiante. As atitudes se tornam profundamente enraizadas e supervalorizadas, de modo que começam a pressionar outras partes da vida que eram anteriormente importantes. Deixa-se de lado coisas que antes eram prioritárias em favor da prática viciante. O pensamento fica

dominado pelo desejo incontrolável de fazer ou usar aquilo. Não é mais pelo prazer, é pelo ato em si.

Dessa forma, a sensação de poder inicial dá lugar à submissão total, e todo viciado em algum momento se sente um fracassado. Está além de suas forças resistir e, mesmo contra a vontade, entrega-se dia após dia. Depois de cada episódio, vem a frustração de não ter resistido. O viciado pensa, reflete e chega à conclusão de que não vale a pena. Contudo, o desejo volta a tomar conta de sua mente. A vontade é maior do que a razão, e o círculo vicioso se repete.

## O FUNDO DO POÇO

Muitas vezes é preciso chegar ao limite para efetivamente tomar a decisão de mudar, porque o vício cria a ilusão de que estamos no controle. A questão é: O que é o fundo do poço para cada um de nós?

Os vícios roubam tudo: a dignidade, os recursos, a fé, a família e os amigos. São como um monstro insaciável, que não se mostra de uma vez. Vai se apresentando aos poucos, demonstrando seu apetite gradativamente, devorando uma parte da vida de cada vez, fazendo-nos acreditar que ainda temos o domínio da situação.

Os resultados são casamentos destruídos, empregos perdidos, conflitos familiares e, em casos mais severos, agressões físicas, roubos e até assassinatos. Tudo em favor do desejo incontrolável de fazer algo sabidamente destrutivo.

Ao tentar resistir, o corpo reage e promove uma série de sintomas, protestando em defesa do vício. Essa é a síndrome de abstinência.

Manifestações da síndrome de abstinência			
Apatia	Delírios	Irritabilidade	Agressividade
Confusão mental	Alterações no sono	Alterações no apetite	Problemas de memória
Disfunção psicomotora	Transtornos de ansiedade	Isolamento social	Sudorese
Pensamentos exagerados	Comportamentos compulsivos	Hipersensibilidade ao estresse	Tendências a ideações suicidas

## A PARTE MAIS DIFÍCIL

O maior desafio para vencer o vício é *reconhecer* o problema. Toda pessoa que tem uma dependência nega que é viciada para evitar o estigma. Aceitar isso é reconhecer sua vulnerabilidade e renunciar ao controle da situação. Ninguém assume essa realidade facilmente.

O estigma de *viciado* pode reforçar a vergonha associada ao uso de substâncias e a histórias de trauma, o que torna as recaídas muito mais prováveis. Ademais, viciados em geral são vistos como fracassados, embora nosso julgamento dependa muito do contexto social: viciados podem despertar *compaixão* ou *repulsa*, a depender do contexto social e do tipo de vício.

## **SUPERANDO O VÍCIO**

Para superar o vício, é preciso contar com ajuda, pois o tratamento é mais efetivo quando é fornecido em um contexto de *compaixão* e entendimento. O grande problema do tratamento do viciado é que, quando ele se abstém do vício, perde a conexão que alimentava seus circuitos emocionais, apesar dos prejuízos evidentes. Então essa perda provoca um vazio que, se não for compensado adequadamente, torna-se insuportável.

A premissa básica do tratamento é eliminar os gatilhos. Afastar-se intencionalmente de ambientes, pessoas, odores e situações que remetam ao vício. Não há outra escolha. Porém, a simples eliminação não funcionará para a maioria das pessoas, e será importante associar terapias complementares.

Estratégias de substituição são técnicas para aplacar a síndrome de abstinência no processo de eliminação do vício. O cérebro não assimila bem o abandono de uma prática, mas encontra mais facilidade na troca de uma por outra. Por isso, uma estratégia interessante é substituir aos poucos os gatilhos do vício por hábitos saudáveis ou menos nocivos.

Apoio psicossocial é uma excelente medida complementar no tratamento, pois visa suprir o vazio emocional do abandono do vício. Grupos de apoio, como os Alcoólicos Anônimos, proveem um relevante suporte emocional. Familiares, amigos e grupos nas igrejas também ajudarão na recuperação do viciado.

A terapia psicológica fornecerá um conjunto de ferramentas de apoio para lidar com os desafios emocionais dessa fase. Além disso, o psicólogo poderá avaliar a necessidade de terapia de apoio medicamentosa e encaminhará para o acompanhamento médico em paralelo, se necessário.


A terapia medicamentosa poderá ser necessária para lidar com os sintomas da abstinência, especialmente química, e reduzir quadros associados de ansiedade, insônia e depressão.

Os passos a seguir ajudarão na luta contra o vício:

## 1. Reconheça

O primeiro passo é *reconhecer* que é um viciado. Esse termo pesa muito e é extremamente estigmatizante, mas é a realidade. Sem admitir isso, é impossível prosseguir. Reconhecer seu problema é a premissa básica para vencê-lo. É doloroso, mas faz parte do processo.

Ao reconhecer, abrem-se as portas para a adoção de várias soluções, entre as quais a principal é a busca por ajuda. Quando se reconhece o problema do vício e que não se pode resolvê-lo sozinho, a pessoa finalmente está pronta para buscar a ajuda necessária para vencê-lo.



*Reconhecer seu problema é a premissa básica para vencê-lo.*

Refleta sobre as últimas situações que envolveram o vício em sua vida. Analise quantas vezes cedeu ao desejo incontrolável de agir, mesmo sabendo que era prejudicial para você. Repasse mentalmente quantos danos isso tem lhe trazido, em vários aspectos de sua vida. Por fim, *admita* que é um viciado e que precisa de ajuda.

## 2. Marque sua decisão com um ato

Atos têm um forte valor simbólico e são um marco na luta contra o vício, como um ponto de partida. Use um evento significativo para marcar o abandono do vício. Se for emocionalmente confortável, isso pode ser feito com a presença de pessoas queridas dispostas a ajudar.

Estabeleça um *ato* que represente esse momento: pode ser um objeto para se jogar fora, algo que se queime ou quebre, uma assinatura a ser cancelada, enfim, algo que possa representar fisicamente uma quebra do vínculo com o vício:

- Garrafas, latas, taças e canecas.
- Cigarros, cachimbos, seringas e afins.
- Caixas de medicamentos, embalagens de drogas e frascos.
- Baralhos, fichas de aposta e cartões de crédito.
- Senhas de site e cancelamentos de assinatura.

O ato simbólico tem o efeito psicológico de marcar o primeiro passo concreto da mudança.

### 3. Crie uma rede de apoio psicossocial

Uma rede de apoio é imprescindível. É de grande ajuda o apoio emocional de amigos ou voluntários para auxiliá-lo a ver a situação de fora. Essas pessoas serão as guardiãs de sua decisão. Elas ajudarão você nos momentos da tentação de recair e fornecerão suporte emocional nos momentos de fraqueza.

Há vários grupos de apoio, vinculados ou não a alguma entidade religiosa. Muitas vezes a família exercerá esse papel. O importante é ter a humildade de aceitar a ajuda e poder contar com ela.

Procure sua família, amigos que não compartilham do vício, colegas de trabalho, grupos de apoio na internet ou ainda alguém dentro da comunidade religiosa que você frequenta, se for o caso.

### 4. Comprometa-se

O autocomprometimento será a condição imprescindível para você conseguir se libertar. As pessoas poderão ajudá-lo, mas é o seu comprometimento individual que fará a diferença nos resultados. É preciso querer mudar. Para isso, devemos atentar a três aspectos específicos:

- *Físico*: não compre nem tenha acesso ao objeto do vício. Crie uma barreira entre você e ele.
- *Cronológico*: restrinja o tempo ocioso.
- *Situacional*: elimine as situações (gatilhos) que despertam o vício.

É preciso agir *intencionalmente* nesses aspectos: (1) jogar fora tudo que estiver relacionado ao vício; (2) cancelar toda forma de acesso; (3) afastar-se de pessoas, lugares e situações que induzam ao vício; (4) descobrir outras atividades que ocupem o tempo antes dedicado ao vício.


É uma verdadeira guerra, e cada batalha deve ser travada com todas as forças.

### 5. Desintoxique o organismo

Um estilo de vida saudável será muito útil no processo de desintoxicação do corpo e de equilíbrio da mente. Boa alimentação, rica em frutas e vegetais e sem alimentos industrializados ou com muita gordura, atividade física regular, higiene do sono, consumo de boa quantidade de água pura, exposição controlada à luz solar, ar puro, equilíbrio emocional e confiança em Deus são os remédios naturais que modificam o estilo de vida, trazendo força e vigor físico para enfrentar a luta de superação.

## 6. Não desista

Mesmo que você caia, levante-se quantas vezes precisar. Nunca desista! É muito provável que haja recaídas, especialmente no início, pois em geral elas



*Mesmo que você caia, levante-se quantas vezes precisar. Nunca desista!*

fazem parte do processo. Entretanto, com o tempo, ficam menos frequentes e perdem a força. É necessário manter o foco no longo prazo, no objetivo maior que é a superação. Por isso, é importante o apoio psicossocial, a fim de ajudá-lo a lidar com esses momentos, animando-o a prosseguir.

## 7. Seja honesto

Não minta, especialmente para as pessoas que estão ajudando você. Assuma os erros, ainda que isso seja vergonhoso. A conduta honesta estimula a consciência das ações e cria conexões humanas autênticas, além de nos tornar responsáveis por nossos atos.

Tome a decisão de fazer o certo e seja honesto. As pessoas entenderão uma recaída, ainda que fiquem tristes, mas terão muita dificuldade em lidar com mentiras e atitudes enganosas. A mentira destrói a confiança e a vontade de ajudar. Se continuar mentindo, com o tempo, as pessoas que formam o seu círculo social podem se cansar e abandonar você em sua luta.

## 8. Adote uma estratégia para lidar com a abstinência

A crise de abstinência é o conjunto de sinais e sintomas que emergem ao interromper um comportamento vicioso. Ela surge pela associação de diversos fatores. Geralmente, é impulsionada por características emocionais, herança genética, estilo de vida e aspectos comportamentais e sociais. Toda pessoa que está tentando renunciar a um vício passará por crises de abstinência, de maior ou menor intensidade, durante mais ou menos tempo.

A desintoxicação do organismo (item 5) e o apoio de um profissional (item 13) são as melhores estratégias para lidar com a crise de abstinência. Em alguns casos, o psicólogo indicará a necessidade de acompanhamento médico para o uso de remédios de apoio durante um período.

## 9. Reconstrua relações quebradas

Além do indivíduo em si, o vício afeta suas relações pessoais. Mentiras, recaídas, despesas exorbitantes, ausências, agressões... Cada falha destrói tudo ao redor, mas especialmente o afeto das pessoas pelo viciado. Ao procurar

vencer o vício, será fundamental buscar reconstruir essas relações, pois elas serão parte do processo de refazer a vida.

- Tome a iniciativa de procurar as pessoas envolvidas.
- Peça perdão pelos danos causados.
- Repare os prejuízos, quando possível.
- Não faça promessas; apenas aja de maneira diferente.
- Informe sobre seus planos de vencer o vício.
- Dê tempo ao tempo. Não espere que tudo volte ao normal em um passe de mágica.

#### **10. Comece um plano de higiene do sono**

Manter uma boa higiene do sono é fundamental para ajudar a superar os vícios. O sono desempenha um papel crucial na restauração da nossa mente e não apenas influencia nossa saúde emocional, mas também afeta diversos outros aspectos, como o metabolismo e a imunidade. Veja na página 21 os passos para uma boa higiene do sono.

#### **11. Adote uma rotina de atividades físicas**

Da mesma forma que o sono, a atividade física tem um papel essencial no processo de renovação bioquímica do corpo. Serve também como mecanismo de escape para amenizar e eliminar vários sintomas da ansiedade resultante do processo de luta contra um vício (confira dicas na página 75).

#### **12. Desenvolva a espiritualidade**

Cada pessoa carrega consigo profundas e íntimas necessidades espirituais. No entanto, como seres humanos, tendemos a negligenciá-las. A busca pela espiritualidade e o contato com o divino trazem serenidade ao nosso ser, desacelerando nossos pensamentos e tranquilizando nosso coração. Uma vivência espiritual autêntica não apenas promove a saúde, mas também fortalece nossa capacidade de enfrentar desafios. O sentimento de pertencimento a uma comunidade religiosa oferece força e paz de espírito.

#### **13. Procure ajuda profissional**

Na medida do possível, a terapia com um psicólogo ajudará muito. Será um ponto de apoio muito relevante para ajudar a restabelecer algumas pontes quebradas em sua estabilidade emocional. Esses caminhos precisam ser



restaurados para que você possa seguir em frente e superar os desafios emocionais de reconstruir sua vida.

Um psicólogo poderá orientar as melhores opções terapêuticas disponíveis e ser um ponto de apoio para a mudança, especialmente na gestão da crise de abstinência. Por ser alguém que está olhando “de fora”, poderá ajudar a identificar os gatilhos e oferecer alternativas de como lidar com eles, além de avaliar a necessidade de tratamento médico em paralelo, com o uso de medicamentos.

## **A chave da virada**

No capítulo 15 do livro de Lucas, encontramos três histórias de perdas: uma moeda (que não sabia que estava perdida), uma ovelha (que sabia que estava perdida, sofria por isso, mas não sabia como voltar ao redil) e o filho pródigo (que sabia que estava perdido, sabia como voltar para casa, mas estava preso em seus vícios). Deus é nosso Pai, e Seu amor para conosco é incondicional. Esse amor está baseado em Seu caráter, não em nossos méritos.

Existem muitas pinturas, músicas e diversos livros que evocam a parábola do filho pródigo. O adjetivo “pródigo” se refere a alguém que desperdiça seus bens em gastos inúteis e foge em busca de horizontes supostamente melhores para viver. A parábola conta a história de um jovem que abandonou o lar, ao mesmo tempo que nos fala de um pai amoroso, perdoador e restaurador, uma vez que o relato enfatiza mais o amor e o perdão do pai do que a frustração do filho.

O rapaz em questão se rebelou contra o pai e a família. Pediu sua herança e partiu. Era como se desejasse a morte prematura do pai. Mostrou que dava mais valor às coisas do que às pessoas. Adquiriu vícios, e neles consumiu seu dinheiro e sua saúde física e emocional. Optou por um estilo de vida egoísta, sem compromissos, limites nem responsabilidade; abusou dos prazeres, gastou seu recurso futuro com excessos e desrespeitou princípios. Privilegiou a independência em vez da vida em família. Com o dinheiro, pôde comprar e conseguir coisas, esquecendo-se de que existem outras “coisas” impossíveis de comprar, por mais dinheiro que se tenha.

Longe da casa de seu pai, teve “amigos” que só estavam interessados em seu dinheiro. Quando o recurso acabou, os amigos desapareceram. Na fatura, muitos estavam ao seu lado,

*Deus é nosso Pai, e Seu amor para conosco é incondicional. Esse amor está baseado em Seu caráter, não em nossos méritos.*

mas, quando a fome chegou, ficou sozinho. Então teve que fazer o que antes, na casa do pai, não desejava: trabalhar.

O filho pródigo se arrependeu e, enquanto cuidava de porcos (um trabalho considerado impuro para um judeu), finalmente caiu em si. Ansiando saborear a comida de sua casa, que outros comiam em abundância, desejou se servir do alimento dos porcos, mas não podia fazê-lo.

Um dia, o jovem mudou de ideia e reconheceu sua má decisão. Percebeu que o pecado, ou seja, a separação de Deus e de Seus princípios, promete liberdade, prosperidade e plenitude, mas resulta em uma vida de escravidão, miséria e vazio. Reconheceu que seu pai era um homem generoso e que servir em casa era muito melhor do que a falsa liberdade que buscava. É o amor de Deus que nos leva ao arrependimento. Assim, abandonou seus vícios, voltou para o pai e encontrou alegria e felicidade, resultantes da reconciliação, do perdão e da aceitação.

Contra os costumes da época e da região, o pai correu ao encontro do filho. Fez isso por amor e para evitar um possível apedrejamento que, de acordo com a cultura da época, era a pena merecida por tudo aquilo que o filho fizera. O pai ofereceu o coração para receber e proteger seu filho, perdido em vícios, culpado e em condição miserável. Agora, porém, ao ser aceito pelo pai, o jovem estava reconciliado e perdoado. Perto do pai, ele conheceu a misericórdia.

Deus é nosso Pai, e Seu amor para conosco é incondicional. Esse amor está baseado em Seu caráter, não em nossos méritos. Assim, diante desse amor tão puro e desprendido, não procuremos ilusões, mas busquemos no amor divino a fonte inesgotável de satisfação.

No livro intitulado *Invincível: Uma História de Sobrevivência, Coragem, Perdão e Resistência Durante a Segunda Guerra Mundial*, Laura Hillenbrand resumiu a vida de Louis Zamperini (1917-2014), um atleta norte-americano de origem italiana. Hoje, o livro é um *best-seller*.

Louis teve uma infância difícil. Apoiado pela família, abandonou o uso do álcool e do cigarro. Então, passou a se dedicar aos treinos e rapidamente começou a vencer corridas. Em 1934, quebrou o recorde escolar na corrida de uma milha e conquistou uma bolsa na Universidade do Sul da Califórnia.

Em 1936, competiu nos Jogos Olímpicos de Berlim, na modalidade dos 5 mil metros. Classificou-se em oitavo lugar e quebrou o recorde de volta com 56 segundos. Aos 19 anos de idade, era o atleta olímpico norte-americano mais jovem. Em 1941, Zamperini se alistou na Força Aérea dos Estados Unidos e foi enviado para uma ilha do Pacífico como tripulante de

um bombardeiro. Em 1943, o avião em que estava caiu no oceano. Dos 11 tripulantes, oito morreram.

Os três sobreviventes – Zamperini, McNamara e Phillips –, com pouca comida e sem água, subsistiram bebendo água da chuva e se alimentando de peixes e aves que eram comidos crus, enquanto se defendiam dos constantes ataques de tubarões e lutavam contra as tempestades. Várias vezes foram alvejados por um bombardeiro japonês. McNamara morreu após 33 dias no mar.

No 47º dia à deriva, Zamperini e Phillips chegaram às Ilhas Marshall, onde foram capturados pela Marinha Imperial Japonesa. Lá foram aprisionados, severamente espancados e maltratados até o fim da guerra, em 1945.

Anos depois, Zamperini reconheceu a Cristo como Senhor de sua vida, tornou-se pregador e saiu em busca de seus torturadores para oferecer-lhes perdão. Muitos deles foram convertidos. Em julho de 2014, aos 97 anos, faleceu em sua casa, em Los Angeles, Califórnia, nos Estados Unidos, devido a uma pneumonia.

Louis Zamperini foi um vencedor de vícios e de barreiras – um exemplo a ser seguido por sua coragem inabalável e espírito invencível. Um lutador que enfrentou vícios, mas também dor, injustiça, bombardeios, naufrágio, fome, tubarões, maus-tratos, metralhadoras, torturas, prisão e ódio.

Como Zamperini e o filho pródigo da parábola, volte para a casa do Pai. Saiba que, se você for até Ele, encontrará a verdadeira liberdade, além de acolhimento, apoio emocional e força para restaurar relações perdidas.

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DO PERDÃO

**Q**uem nunca se sentiu culpado por ter feito algo vergonhoso ou reprovável? A culpa é uma dívida que atribuímos a nós mesmos, a qual não podemos pagar. É uma *punição* que nossa consciência nos impõe a partir de uma referência moral ou do sentimento de perda por um ato cometido, mesmo que não haja um prejuízo real sentido por outra pessoa. Ou seja, é uma transgressão de nossas próprias regras e valores.

A culpa não é necessariamente ruim, pois pode ser um poderoso mecanismo de autorreflexão para a tomada de atitudes posteriores, seja para mudar a forma de agir, reparar um erro ou compensar alguém. Dessa forma, o problema não é a culpa em si, mas o sentimento de culpa como um estado crônico que nos paralisa e destrói, em vez de promover a mudança.

Se agimos de maneira errada ou prejudicamos alguém, é natural nos sentir culpados. Quando esse sentimento natural se transforma em uma disfunção emocional crônica, que chamamos de “sentimento de culpa”, ele nos faz gravitar indefinidamente sobre um centro de negatividade, produzindo efeitos nocivos sobre a nossa saúde emocional. Esse mecanismo nos aprisiona e impede de aceitar pensamentos positivos sobre nós, criando um círculo vicioso de autodepreciação, autodestruição e mais culpa.

A culpa alimenta a vergonha, a baixa autoestima e a sensação de vulnerabilidade, que são incapacitantes e impedem o indivíduo de seguir em frente na vida. As pessoas podem passar anos e até mesmo décadas aprisionadas nesse círculo.

*A culpa é uma dívida que atribuímos a nós mesmos, a qual não podemos pagar.*

Uma das manifestações emocionais de alguém aprisionado pelo sentimento de culpa é a postura amarga diante da vida. Pessoas que se tornam tóxicas, exigentes ao extremo e críticas contundentes destilam o veneno amargo de uma vida frustrada e aprisionada pelo sentimento de culpa naqueles que estão ao redor. Nada está bem o suficiente, e tudo é motivo de reclamação ou críticas. São pessoas emocionalmente doentes e que precisam de ajuda.

## O PREÇO DAS FATALIDADES

As fatalidades fazem parte da vida. São eventos súbitos, fora de controle, com um desfecho fatal, ao qual todos estamos suscetíveis. São extremamente traumáticas, geralmente trazem consequências para o resto da vida e tiram algo muito valioso de nós, de maneira permanente.

Pode ser a morte de uma pessoa querida, uma mutilação incapacitante ou uma grave perda material, sempre decorrentes de acidentes, que podem ou não estar relacionados à responsabilidade objetiva de alguém. Por exemplo, ter dirigido em alta velocidade ou com sono, um cinto de segurança que não foi usado, um vazamento de gás, uma mudança de percurso, uma brincadeira perigosa, um evento climático, o ataque de algum animal, enfim, todos com o mesmo desfecho: uma fatalidade irreversível.

Não é fácil lidar com uma perda súbita, valiosa e irreparável. É chocante demais; e, como seres humanos, temos uma dificuldade enorme de lidar com fatos traumáticos sem culpados. A culpa é uma forma de expiação, de purgação, ou seja, de desintoxicação do sofrimento. Culpar alguém faz parte do processo de lidar com a dor. E é justamente por isso que, quando estamos envolvidos em uma fatalidade, podemos cair na armadilha de nos culpar e entrar num círculo interminável de dor.

A escravidão do passado por aquilo de que não conseguimos nos libertar é uma prisão eterna. Viver no campo das hipóteses, pensando o resto da vida em como teria sido diferente se tivéssemos agido de outra forma, gera uma prisão sem muros, porém inescapável. Quanto mais nos mexemos nessa areia movediça, mais nos afundamos. É um estado terrível, pois o sentimento de culpa aprisiona e corrói lentamente.

Por isso, é necessário compreender que, embora sejam cruelmente dolorosas, as fatalidades precisam ser superadas. O sentimento de culpa precisa ser expurgado para que a vida siga em frente. Por mais dolorosas que sejam as perdas, e sempre são, elas fazem parte da vida. A dor, com o tempo, perde o caráter agudo e pungente, muda de forma e se torna um incômodo menor, ainda que permanente. Feridas abertas se transformam em cicatrizes. As lembranças permanecem e incomodam, mas já não ferem como antes. É preciso seguir adiante, mesmo faltando algo muito valioso. Aos poucos, quando nos libertamos do sentimento de culpa, percebemos que ainda há vida ao redor e que outros também precisam do nosso afeto, companhia e atenção. Não é fácil ter esse tipo de atitude, mas ela é necessária. O mais importante é entendermos que pagar as fatalidades com a nossa própria culpa, por toda a vida, é um preço muito alto. A dor da perda já é suficiente.

## A DOENÇA DA FALTA DE PERDÃO

A incapacidade de autocompaixão é a gênese do sentimento de culpa. Não conseguimos nos perdoar. É como se fôssemos o juiz implacável de um réu de morte. Simplesmente não se consegue aceitar o fato de que houve um erro e que os erros trazem consequências, o que faz parte da vida humana. Só não erra quem não faz nada.

Perdoar é uma das atitudes humanas mais libertadoras! Perdoar é conceder a liberdade da culpa para os outros e para nós mesmos; perdoar não tem que ver com justiça ou merecimento, mas com misericórdia.

A falta de autocompaixão vem da cultura do sofrimento. De alguma forma, muitos de nós assimilamos a ideia de que é preciso sofrer para ser uma pessoa melhor. É como se o sofrimento fosse um preço pago para uma evolução moral ou espiritual. Por causa da crença de que o sofrimento faz bem, muitos alimentam o sentimento de culpa inconscientemente como uma forma de se tornarem pessoas melhores, aceitando o sofrimento emocional autopunitivo.

### **O ciclo opressivo da culpa**

- Raiva de si mesmo.
- Sensação de rejeição.
- Dependência da opinião de outros.
- Dificuldade para dizer não.
- Dificuldade para expressar sentimentos.
- Baixa autoestima.
- Necessidade de agradar os outros.

## VIOLAÇÃO DE UM PADRÃO

A culpa também pode ser a violação de um padrão social, ético ou religioso. Todos determinam convicções que formam sua base moral. Quando os atos, intencionais ou não, violam esses padrões e destroem essas bases, há um sentimento de responsabilidade por esse fracasso.

## AS CONSEQUÊNCIAS

A culpa leva à procrastinação, à depressão e à paralisia funcional.

*Procrastinação* é o adiamento de tarefas, a incapacidade crônica de concluir o que precisa ser feito. O procrastinador não consegue manter o foco e concluir as atividades dentro do prazo esperado, porque sempre adia o que precisa ser feito. Isso

acontece por vários mecanismos diferentes, mas, quando está relacionado ao sentimento de culpa, tem que ver com a sensação de impotência e baixa autoestima. O trauma causado por um erro do passado leva a pessoa a evitar a possibilidade de errar em outras coisas e, por isso, pode gerar um comportamento procrastinador.

*Depressão* é a incapacidade de se alegrar e interagir com outros. Pode se manifestar tanto pela tristeza incapacitante como pela falta de interesse pela vida, pelas coisas e pelas pessoas. É um sentimento de total desesperança, que resseca a natureza humana e tira o sabor da vida. A culpa compartilha alguns sintomas com a depressão: (1) pensamentos autodepreciativos; (2) desesperança; e (3) falta de perspectiva para o futuro. Por essa razão, em pessoas predispostas, pode funcionar como um poderoso gatilho para o desenvolvimento da depressão.

A *paralisia funcional* diz respeito à incapacidade de prosseguir com projetos pessoais por causa do medo de errar. O indivíduo desiste de tentar pelo medo da frustração. Não quer correr o risco de sofrer de novo com o peso da culpa. O sentimento de culpa destrói toda emoção relacionada ao desenvolvimento pessoal, pois coloca a pessoa sempre para baixo, alimentando uma percepção de fracasso.

Manifestações da culpa			
Remorso	Insônia	Atitudes autodestrutivas	Ansiedade
Sentimento de inferioridade	Pavor noturno	Comportamentos compulsivos	Angústia
Manifestações dermatológicas	Pesadelos	Pensamentos turbulentos	Autossabotagem
Queda de cabelo	Alterações do apetite	Cansaço inexplicável	Mau humor

## SUPERANDO A CULPA


Para superar a culpa será preciso seguir determinados passos e estar disposto a enfrentar a dor da superação. Isso assusta, porque a culpa nos incapacita produzindo o medo de errar e sofrer de novo. Porém, precisamos seguir a estratégia da escada: olhar para um degrau de cada vez e não para todo o caminho. Assim, é possível subir aos poucos e sair do fundo até onde se precisa chegar. Confira os seguintes passos:

### 1. Compreenda a culpa

Existem dois tipos de culpa: (1) a culpa produtiva, que nos leva à reflexão e à mudança; e (2) a culpa improdutiva, que nos paralisa, deprecia e pressiona para baixo.

O primeiro passo é identificar que tipo de culpa está nos afetando. A culpa que nos faz refletir sobre os nossos erros e nos motiva a mudar é boa. Reconhecer os próprios erros e aprender com eles faz parte do nosso desenvolvimento pessoal, e não há nada de errado nisso. É possível encarar a culpa como uma oportunidade de aprendizagem. Sentir-nos mal com algo que fizemos de errado é um sentimento construtivo que nos impulsiona a promover boas mudanças.

Por outro lado, a culpa que deprecia e paralisa é extremamente prejudicial. A dolorosa e prolongada reflexão sobre nossas falhas, com foco apenas nos erros e em como as consequências foram danosas, não promove o desenvolvimento pessoal. Ao contrário, faz com que nos afundemos mais e mais. A culpa improdutiva é paralisante e deve ser superada.



*Reconhecer os próprios erros e aprender com eles faz parte do nosso desenvolvimento pessoal.*

Esclareça para si mesmo a natureza da culpa, identificando seus motivos e avaliando as próprias ações. Não podemos mudar o que não entendemos. Se for preciso, escreva ou converse com alguém sobre isso. Coloque tudo para fora: chore, chore muito, quantas vezes for necessário. Não fuja da dor. Deixe-a fluir, pois a dor precisa seguir um caminho para nos deixar. Quanto mais

tentamos represá-la, mais ela nos machucará.

## 2. Assuma a culpa e as consequências

Não negue a culpa nem lute contra os fatos e a realidade. Se, de fato, houve um erro, então não fuja dele. Entenda que todos cometem erros e que as atitudes têm consequências. O que passou não tem mais volta. Não se pode mudar o passado. É possível viver um novo futuro a partir do presente.

Compreenda que tomamos más decisões em alguns momentos da vida e que inevitavelmente seremos assolados pelas consequências. Se houve perdas irreparáveis, não há outro jeito: teremos que conviver com elas para o resto da vida. Embora seja doloroso no início, é libertador falar sobre isso para si mesmo.

Aceite quem você é e reconheça suas limitações. Se tomou algumas decisões erradas ao longo de sua história, agora elas são uma oportunidade de aprendizado. Aceite que isso não é uma garantia de que não irá errar de novo, pois não existe vida sem erros.

Anote claramente as consequências de seus erros, leia para si mesmo e depois jogue fora. Não adianta ficar remoendo. É hora de aceitar, superar e seguir em frente; é hora de tomar a decisão de fazer algo novo. Abandone e repudie



qualquer pensamento hipotético de como teria sido diferente se não houvesse ocorrido o fato, uma vez que isso não pode ser mudado.

### 3. Pratique a reparação

Essa é a parte mais difícil, já que nem sempre é possível reparar todos os danos nem recuperar as perdas, embora sempre exista a possibilidade de reparar alguma coisa.

- Perdoe a si mesmo.
- Seja tolerante, consigo e com os outros.
- Entenda que ninguém é perfeito, incluindo você.
- Faça as pazes com alguém que você magoou.
- Peça desculpas.
- Repare o prejuízo, caso seja possível.
- Faça sua parte, mesmo que o outro não queira.
- Conserte o que quebrou.
- Volte atrás com as palavras injustas.

Lembre-se de que nunca é tarde para recomeçar. Não deixe isso para amanhã. Faça hoje!

### 4. Avalie as atitudes e mude o que for necessário

A autoavaliação é um poderoso instrumento de mudança. Olhe para si, reflita e tome as atitudes necessárias. Os passos a seguir o ajudarão nesse processo:

- Use a culpa como um aprendizado.
- Faça diferente e melhor.
- Corrija sua postura no que falhou.
- Entenda que você não tem culpa pelos erros e problemas dos outros.

### 5. Troque a culpa pela responsabilidade


Use uma estratégia construtiva com suas emoções. Troque a culpa pela responsabilidade. A culpa paralisa, a responsabilidade movimenta. Enquanto a culpa nos deixa estáticos, a responsabilidade nos impulsiona à ação.

Quando somos responsáveis por algo, procuramos fazer o que é preciso. Responsabilizar-se significa mais do que apenas aceitar o que aconteceu; é preciso ter consciência do passado, mas não ficar preso a ele. Enquanto a culpa fica presa no que ocorreu, obscurecendo a visão, sem perspectiva de futuro, a responsabilidade está conectada ao presente e vê as possibilidades que podem ser aproveitadas. A culpa aprisiona, a responsabilidade liberta.

Em vez de alimentar a ideia “sou culpado”, mude o pensamento para “sou responsável pelos meus atos”. Agir com responsabilidade é um desafio, porque significa abandonar uma postura vitimista para adotar uma posição de autonomia e plena consciência sobre seus atos. Em vez de viver dependendo da opinião alheia, aja com responsabilidade e olhe para si mesmo e para seus valores.

## 6. Pratique a generosidade

Nunca perca uma oportunidade de ser generoso. Faça sempre mais do que as pessoas esperam, surpreenda. Exercite a capacidade de dar aos outros mais do que eles merecem, pois essa é a essência do perdão. Quanto mais generosos, caridosos e benevolentes formos, mais emocionalmente preparados estaremos para perdoar, inclusive a nós mesmos.



*O perdão é o antídoto da culpa, e a fonte do perdão está na generosidade.*

Receba as pessoas com um sorriso, abra a porta para elas, deixe-as entrar primeiro no elevador, ceda sua vez ao estacionar, seja gentil sempre. Doe e ajude quem precisa. Participe de um projeto de caridade e utilize parte de seu tempo e recursos em favor de alguém. Quando praticamos a generosidade, abrimos uma porta no coração, e é por essa porta aberta que a culpa sairá. O perdão é o antídoto da culpa, e a fonte do perdão está na generosidade.

## 7. Desenvolva a espiritualidade

Cada um de nós possui necessidades espirituais internas e profundas que, de alguma forma, como seres humanos, negligenciamos, relegando-as a um plano secundário. Estabelecer comunhão com Deus e demonstrar reverência ao poder divino proporcionam calma e tranquilidade. Essas experiências diminuem o ritmo da mente, tranquilizam o coração e resultam em serenidade. Uma vivência espiritual genuína impacta positivamente a saúde e aumenta a resiliência. O senso de pertencimento a uma comunidade religiosa também oferece fortaleza e paz interior.

## 8. Procure ajuda profissional

A assistência profissional de um psicólogo pode ser altamente benéfica, representando um suporte significativo na reconstrução de conexões emocionais abaladas. Essas vias precisam ser restabelecidas para que seja possível superar o sentimento de culpa.

Um psicólogo pode fornecer orientação sobre as opções terapêuticas mais adequadas, constituindo um apoio valioso para promover mudanças. Além disso, ao assumir uma perspectiva externa ao problema, pode auxiliar na identificação dos gatilhos da culpa e apresentar alternativas para lidar com eles.

## A chave da virada

Os Salmos são poesias líricas que, utilizando expressões paralelas, contrastantes ou abrangentes, dão destaque às ideias de seus autores. Entre eles, existem os salmos chamados “penitenciais”, nos quais o autor reconhece sua culpa e pede perdão.


Um deles é o Salmo 51. Nele, Davi, autor de aproximadamente 70 salmos, se encontra atormentado pelo peso de sua culpa. Sem hesitar, ele busca o perdão e a restauração concedidos por Deus. O contraste é muito evidente. A santidade e a misericórdia de Deus diferem da pecaminosidade e da culpa de Davi. O melhor de Deus e o pior do ser humano se contrapõem.

Ao comentar essa passagem bíblica, Symson, citado por Spurgeon, disse o seguinte: “Os homens se encontram aterrorizados pela multidão dos seus pecados, mas aqui há um consolo – nosso Deus tem uma multidão de piedades. Se nossos pecados são tão numerosos como os cabelos da nossa cabeça, as piedades de Deus são como as estrelas do céu.”<sup>1</sup>

Davi sabia que poderia encontrar paz, perdão, bem como a libertação de sua culpa agarrando-se aos méritos do Senhor. Ele sabia que Deus pode perdoar o “pior” dos pecados, mas não pode “ceder” à melhor das desculpas. Essa maravilhosa oração foi escrita em um momento de caos e desespero na vida de Davi. Convido você a abrir sua Bíblia e ler as palavras desse salmo. Davi carregava em sua consciência a culpa dos graves pecados que cometera. Reconhecer nossos erros, confessá-los a Deus, sentir dor pelo pecado,

arrepender-nos, restituir ao que foi defraudado e abandonar esses atos e pensamentos reprováveis são partes indispensáveis da cura e da restauração.

A culpa nos aprisiona, oprime e afasta de Deus e das pessoas. O pecado nos isola e distancia do Senhor, e a culpa só amplifica isso. Davi estava sinceramente angustiado por seus maus atos, os quais haviam rompido sua relação com Deus. Assim, ele experimentou um arrependimento sincero, profundo e completo. Clamou ao Senhor, não por justiça, mas por misericórdia. Suplicou: “Compadece-Te

 *É difícil caminhar e impossível correr carregando culpas não resolvidas.*

de mim, ó Deus”; e fez um grande pedido: “Cria em mim, ó Deus, um coração puro” (Salmo 51:1, 10).

Somente Deus tem capacidade para criar. Aquele que originou a vida é o mesmo que a sustenta e restaura. Somente Deus pode nos guiar e conduzir em passos certos. Aquele que é infinitamente sábio conhece melhor nossos caminhos e nos ajuda a tomar boas decisões. Somente em Deus podemos experimentar paz e esperança. Aquele que é Onipotente pode nos perdoar e nos curar completamente da pior das enfermidades: o pecado.

A culpa é o resultado de rompermos relações com Deus, com o próximo e com nós mesmos. Estar em paz com Deus nos permite buscar a paz com os outros e também conosco. O perdão de Deus não é parcial, mas completo e definitivo.

O perdão oferecido por Deus nos capacita a perdoar os outros. É fruto e consequência. Como poderíamos não perdoar aqueles que nos ofendem? A profundidade com que perdoamos estabelece a sinceridade da nossa petição ao Senhor. Na oração modelo, o Pai Nosso, Jesus nos mostrou o caminho: “Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós também perdoamos aos nossos devedores” (Mateus 6:12). Perdoar é a ponte que precisamos atravessar para alcançar o perdão de Deus.

É difícil caminhar e impossível correr carregando culpas não resolvidas. Podemos resolver isso agora mesmo, acertando nossas contas com Deus e com os outros. A vida é muito curta para vivermos em inimizade. Portanto, busque o perdão, livre-se da culpa e comece a viver!

## REFERÊNCIA

<sup>14</sup>“Psalm 51 – Restoration of a Broken and Contrite King”, *Enduring Word*, disponível em <[link.cpb.com.br/c9661a](http://link.cpb.com.br/c9661a)>, acessado em 13 de março de 2024.

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DE UMA NOVA VIDA

**V**ocê sente, com frequência, uma tristeza avassaladora, a ponto de não conseguir sequer levantar da cama? A vida parece não ter mais sentido, e você não tem forças para continuar? Sabia que você pode estar com depressão?

A depressão é uma tristeza incapacitante que promove um estado de constante desânimo, desproporcional aos fatos e acima da capacidade emocional de lidar com a situação. Ela rouba a essência da natureza humana, aprisionando a mente na cela da amargura e transformando o mundo em um silencioso e cinzento cenário, um calabouço sombrio, sem cores, sem luzes, sem sons.

A tristeza depressiva pode se manifestar tanto na incapacidade de se alegrar quanto na falta de interesse pela vida, coisas e pessoas. É um sentimento de total *desesperança*, que destrói a satisfação de viver e remove o sabor da existência. Paralisa, isola e machuca e, em seu estágio mais grave, pode levar ao suicídio.

Pessoa alguma consegue estar bem o tempo todo, por mais otimista que seja. Mesmo o indivíduo mais animado, sorridente e esperançoso experimenta momentos nos quais precisa chorar e lidar com as tristezas da vida. Em condições normais, para cada situação que se apresenta diante de nós, com suas causas e consequências, temos uma resposta emocional proporcional, com sentimentos positivos ou negativos.

### Depressão: variações de intensidade

#### Quadro leve

Promove algum impacto na vida, mas não impede as atividades em geral.

#### Quadro moderado

Promove um impacto significativo, limitando a vida e trazendo prejuízos.

#### Quadro grave

Promove impactos incapacitantes e paralisantes. Pode se associar com pensamentos suicidas ou alucinações.

A depressão se instala quando o tecido emocional se rompe e se desenvolve uma *disfunção* nos mecanismos de controle, caracterizada pela inaptidão de lidar com as emoções negativas. Essa terrível condição se manifesta, principalmente, como uma tristeza distinta, mais profunda, invasiva, interna e com uma peculiaridade que a diferencia das outras tristezas da vida: ela incapacita a pessoa acometida.

A depressão toma conta do indivíduo e cria uma bolha de isolamento que o priva de emoções naturais (torpor emocional) e gera indiferença pela vida: a boca perde a capacidade de sentir o sabor dos alimentos; o ouvido deixa de apreciar as notas de uma melodia ou o canto dos pássaros; os olhos não se deleitam mais com a diferença entre as cores; a textura aveludada das flores já não encanta o tato; e as narinas não mais se deliciam com os aromas no ar. Tudo fica monótono: já não faz diferença. A vida depressiva é como a música de uma nota só.

Disfunções resultantes da depressão			
Humor	Comportamento	Cognição	Corpo
Abatimento	Isolamento social	Dificuldade de concentração	Redução da libido
Sentimento de culpa	Descuido com a aparência	Diminuição da atenção	Alimentação extrema (pouco demais ou em excesso)
Baixa autoestima	Perda do controle financeiro	Hesitação para tomar decisões	Sono alterado (pouco demais ou em excesso)
Desinteresse	Dificuldade laboral	Dificuldade de aprendizado	Redução da higiene e do cuidado pessoal
Irritabilidade	Inadequação social	Pensamento negativo	Exaustão

Em geral, os quadros de depressão começam a partir de um gatilho estressor, uma situação de alta demanda emocional à qual a pessoa é exposta. Não é a situação em si que causa a depressão, mas a circunstância funciona como uma faísca que inicia um incêndio. Além disso, é preciso haver uma *predisposição genética* do indivíduo, além de outros fatores associados que vão se sobrepondo na experiência emocional ao longo dos anos. Nas diferentes faixas etárias, somos mais ou menos suscetíveis a diferentes tipos de gatilho, e existem três grandes momentos de transição na vida em que o risco de depressão aumenta. São eles: adolescência, meia-idade e vida idosa.

## Fases de transição na vida

### Adolescência

- Saída do "ninho"
- Afastamento da família
- Transição para a vida adulta

### Meia-idade

- "Ninho" vazio
- Mudanças hormonais
- Transição para a vida idosa

### Vida idosa

- Aposentadoria
- Redução de atividades sociais
- Reflexões sobre a morte

## Principais gatilhos por fase de transição

### Adolescência

- Conflito familiar
- Uso de drogas
- Perda dos pais
- *Bullying*
- Abuso

### Meia-idade

- Frustração profissional
- Perdas sentimentais
- Tragédias familiares
- Problemas financeiros
- Infertilidade

### Vida idosa

- Doenças
- Perda do cônjuge
- Perda de amigos
- Limitações físicas
- Isolamento social

## A SÍNDROME DO DEPOIS

Um dos aspectos mais sombrios da depressão é o desinteresse, pois ele paralisa a vontade. Quando perdemos o interesse por algo, simplesmente não temos mais motivação alguma pelo resultado: tanto faz, porque não nos interessa. Esse desinteresse generalizado nos afeta ao desenvolver um quadro de *procrastinação*. A procrastinação é o ato de adiar uma tarefa sem que haja uma razão específica para isso. No caso da depressão, o desinteresse é a mola mestra da procrastinação.

## SUPERANDO A DEPRESSÃO

A depressão é uma *doença multifatorial* (causada por diversos fatores) que envolve o indivíduo como um todo. Por isso, a fim de se reverter o quadro, é necessária uma abordagem igualmente múltipla, em diferentes aspectos. Além disso, diferentemente de outras situações em que a força de vontade, a disciplina e a organização do indivíduo em seguir um tratamento são fatores determinantes para a cura, nesse caso será necessário o apoio de outras pessoas para

o tratamento, uma vez que a depressão causa o desinteresse da pessoa afetada a respeito de sua própria cura.

Pelo fato de o desinteresse se associar ao isolamento social, à falta de cuidado pessoal e à procrastinação, as pessoas depressivas são injustamente estigmatizadas como gente que não quer ser ajudada, que não se cuida, que não se esforça ou que não tem força de vontade. Caso a obesidade esteja associada, a situação se torna mais estigmatizante ainda. A ideia de que a obesidade é um problema de desleixo e de falta de força de vontade é reforçada pelas características da depressão. Isso faz com que as pessoas se afastem ainda mais do depressivo e que lhe seja mais difícil pedir ajuda.

Em vista disso, é necessário que fiquemos atentos aos sinais e à sua progressão, especialmente a mudanças de comportamento. A seguir apresentamos um passo a passo para superar a depressão.

## 1. Busque ajuda

Buscar ajuda é o primeiro e mais importante passo. Como vimos, a depressão é uma doença que distorce o entendimento e a vontade, pois se trata de uma doença incapacitante. Quando estamos imersos nela, não temos a percepção normal das coisas, e tanto o senso de julgamento quanto os mecanismos de motivação são alterados. Assim, uma pessoa externa ao problema será de fundamental importância para ajudar nos passos necessários.

Pode ser o cônjuge, os pais, um filho, um parente, um amigo, um colega de trabalho, alguém da igreja e, em casos especiais, até mesmo uma pessoa não diretamente ligada, como um voluntário de um grupo de apoio ou alguém assim. O importante é que haja apoio, pois haverá muitos momentos em que a pessoa com depressão simplesmente não fará o que precisa ser feito, conforme explicado antes.

## 2. Passe por uma avaliação profissional

O ponto de partida deverá ser a avaliação com um psicólogo. O profissional de saúde mental fará a avaliação inicial e confirmará o diagnóstico de depressão, além de classificar a gravidade do quadro. Isso é importantíssimo, haja vista que quadros mais graves exigem uma intervenção médica desde o início e estão sujeitos ao risco de suicídio. Além disso, o psicólogo poderá orientar sobre as diferentes opções de tratamento e acompanhar a evolução do caso.

Em quadros *leves*, na maioria das vezes, com a ajuda de alguém e apoio familiar, será possível reverter a situação apenas com medidas comportamentais de



estilo de vida, sendo que a terapia é sempre bem-vinda, quando possível. Em quadros *moderados*, será imprescindível o suporte da psicoterapia, além das medidas comportamentais que deverão estar sempre presentes. Em alguns casos selecionados, será necessária também a intervenção médica, preferencialmente, mas não exclusivamente, de um psiquiatra. Em casos *graves*, será imperativo o acompanhamento de um psiquiatra, juntamente com os demais aspectos do tratamento (psicoterapia e medidas comportamentais; veja também os passos 11 e 12).

### 3. Invista na socialização

O isolamento social é a marca mais estigmatizante da depressão. É o grande paradoxo clínico da doença: a contradição entre a necessidade de estar com outros e a falta de vontade de fazê-lo. O indivíduo depressivo se isola cada vez mais e não quer ver outras pessoas ou participar de atividades sociais. Não sente mais alegria ou prazer em estar junto com outros, e isso machuca tanto a pessoa com depressão quanto quem gosta dela. Dessa forma, o isolamento reatualiza a própria depressão e afasta ainda mais a pessoa. Por outro lado, não é incomum que pessoas que convivem com o indivíduo depressivo percam a paciência com o comportamento antissocial dele e contribuam para isolá-lo ainda mais – na maior parte das situações, por puro desconhecimento do que é a depressão.

Portanto, o pensamento-chave aqui é: não adianta forçar a barra. A pior coisa a ser feita, e que infelizmente acontece quase sempre, é os amigos e familiares forçarem a socialização da pessoa, arrastando-a para situações de convívio social, como uma forma desesperada de ajudar. Na boa intenção de auxiliar, tentam “integrar” e “alegrar” o indivíduo como se o que faltasse fossem simplesmente momentos de interação social. Porém, geralmente, isso não funciona, criando uma situação constrangedora para todos. Nas ocasiões subsequentes, o quadro só piora. A pessoa não se alegra e ainda se sente mal de estar ali, e as pessoas ao redor não conseguem entender por que ela não tem mais interesse ou satisfação. Nota-se, pois, que estamos falando de uma doença agravada pela incompreensão.

Dessa maneira, quando falamos em socialização, estamos nos referindo a mecanismos não forçados de reintegração gradativos a redes de relacionamento social. Isso pode ocorrer algumas vezes até em grupos de pessoas desconhecidas, uma vez que, geralmente, não há ali a “obrigação” de parecer feliz.

A pessoa com depressão tem duas características emocionais fortemente presentes: *tristeza* e *desinteresse*. Sendo assim, tudo o que ela não quer é ter que parecer

feliz diante de pessoas queridas e amigas, pois isso tem um custo emocional altíssimo. Às vezes, um pequeno período de redução das atividades sociais nesses grupos é até benéfico. Por outro lado, a pessoa precisa de alguma interação social, livre da necessidade de aparências, para estimular seu tecido emocional a reagir. Como uma ferida que precisa de curativo e limpeza diários, seu sistema emocional necessita interagir com outras pessoas para cicatrizar. Nesse sentido, buscar outras atividades com pessoas não tão conhecidas pode ser benéfico.

#### **4. Adote uma rotina de atividade física regular**

A atividade física tem um papel essencial no processo de cura e estabilização. Ela interage de forma sinérgica com o sono, proporcionando uma série de benefícios por meio da produção de substâncias endógenas. Serve também como mecanismo de escape para amenizar e eliminar vários sintomas da depressão.

Aliás, a atividade física é um dos pilares mais importantes do tratamento não medicamentoso da depressão. Acredita-se que, para quadros leves e moderados, um programa regular de atividade física tenha o mesmo efeito clínico que o uso de medicamentos.

Obviamente o tratamento se torna desafiador em função do desinteresse manifestado pelo indivíduo. Contudo, mesmo assim, vale a pena insistir. Comece devagar, aos poucos, mas regularmente. Além disso, fazer as atividades juntamente com outras pessoas poderá ser uma grande oportunidade de reintegração social. O senso de pertencimento a um grupo ajudará bastante.

#### **5. Beba água pura e alimente-se de forma saudável**

A água é um dos grandes depuradores naturais do nosso organismo. Ela nos desintoxica. Consuma água pura livremente. Crie o hábito de se programar ao longo do dia para tomar vários copos de água. Se não houver alguma restrição médica (doenças renais, por exemplo), procure tomar entre 2,5 a 3 litros de água pura por dia. Isso ajudará muito em sua homeostase (equilíbrio das funções orgânicas), na circulação sanguínea, oxigenação cerebral, redução de sintomas gerais da ansiedade e na depuração de substâncias nocivas ao organismo. Algo simples assim vai fazer grande diferença em seu bem-estar.

Da mesma forma, elimine o consumo do “trio bomba”: álcool, açúcar e café. Retire completamente essas substâncias de sua vida. Invista em frutas, legumes e vegetais. Consuma castanhas e outros alimentos leves e saudáveis. Procure se abster ao máximo de tudo que é artificial ou processado. Fazendo isso, você vai sentir seu corpo mudar e reagir positivamente aos novos hábitos.

## 6. Comece um plano de higiene do sono

O sono é o mecanismo reparador de nossa mente e atua não apenas na saúde emocional, mas também em vários outros aspectos de nosso bem-estar, incluindo, por exemplo, o metabolismo e a imunidade (confira na página 21 os passos para uma boa higiene do sono).

No caso da depressão, poderá haver quadros de insônia mais difíceis de contornar, os quais exigirão auxílio de medicamentos, sempre sob orientação e acompanhamento de um médico.

## 7. Pratique um *hobby*

*Hobby* é uma palavra que vem da língua inglesa e significa “uma atividade realizada regularmente nas horas de lazer”, ou seja, um passatempo (confira mais informações na página 28).

## 8. Tenha um animal de estimação


Animais de estimação trazem uma sensação de segurança e o senso de compartilhamento. Cuidar de um animal desenvolve o sentimento de ser útil e necessário, algo importante para todos nós, mas muito mais para as pessoas com depressão.

O animal de estimação se torna uma companhia, desenvolve um amor incondicional, inspira o senso de utilidade, combate o desinteresse, desperta sorrisos, não julga e não faz exigências. Pode ser uma excelente alternativa para complementar o tratamento da depressão.

## 9. Exponha-se controladamente à luz solar

A exposição ao sol está diretamente ligada à melhora do nosso humor, contribuindo também para a saúde mental. Ao longo do dia, a luz do sol aumenta a produção de serotonina, hormônio conhecido por melhorar o humor e ajudar a manter a concentração, além de afetar positivamente o estado de alerta e o metabolismo. Por outro lado, em locais que recebem pouca luz solar em certos períodos do ano, em função de sua posição geográfica, existe a chamada depressão sazonal, bem conhecida dos médicos.

A maneira mais simples e segura é uma exposição intencional e controlada de 15 minutos por dia, para as pessoas de pele mais clara, e 30 minutos por dia para as pessoas de pele mais escura, se possível no horário de maior incidência solar, entre às 10h e 16h. Se não for possível nesse horário, ou se a região for muito quente, o banho de sol pode ser tomado em outro momento, de preferência pela manhã. O importante é manter uma exposição diária regular.



*A espiritualidade, o contato com o sagrado e a reverência ao poder divino proporcionam paz e quietude.*

## 10. Desenvolva a espiritualidade

Todos nós temos necessidades espirituais íntimas e profundas. Por alguma razão, como humanidade, fomos deixando isso de lado e relegando a um segundo plano. A espiritualidade, o contato com o sagrado e a reverência ao poder divino proporcionam paz e quietude. Desaceleram a mente, acalmam o coração e produzem serenidade. Uma experiência espiritual autêntica desenvolve a saúde e fortalece a resiliência. O senso de pertencimento a uma comunidade espiritual é um fator importante de desenvolvimento emocional.

## 11. Faça terapia

A psicoterapia, ou simplesmente terapia, é uma forma de tratamento baseada na relação entre o profissional de saúde (terapeuta) e o paciente, a partir de diferentes técnicas e abordagens para promover o autoconhecimento, a solução de conflitos e a melhora da saúde mental. Quando existem questões profundas a ser trabalhadas em nossa vida, isso se reflete na regulação emocional e, conseqüentemente, em nosso pensamento, comportamento e em nossas relações sociais. A terapia ajuda no enfrentamento dessas questões e na construção de possíveis soluções, da mesma forma que contribuirá para uma melhor regulação emocional (veja também os passos 2 e 12).

## 12. Procure um psiquiatra

O psiquiatra é o médico especializado em saúde mental que tem um papel muito importante quando os quadros de depressão são moderados e, especialmente, nos casos graves. A intervenção médica se faz absolutamente necessária quando há a necessidade do uso de medicamentos no tratamento.

Além disso, o psiquiatra atuará em conjunto com outros médicos, como clínicos gerais, cardiologistas, endocrinologistas ou geriatras, conduzindo o tratamento médico sob os múltiplos aspectos necessários, pois é bastante comum que a depressão esteja associada com outros quadros clínicos.

## 13. Use medicamentos, quando necessário

Em alguns casos, por orientação médica, será necessário o uso, ainda que temporário, de substâncias que ajudarão você a passar pela fase da recuperação. Pense nos medicamentos como anjos da guarda: eles estão ali para

proteger sua mente, ajudá-la a manter o ritmo correto e apoiar você diante de situações que podem sair do controle. Não há nada de errado nem há razão alguma para ter vergonha disso. Sempre que indicados por um médico de confiança, os medicamentos serão apenas mais uma das ferramentas que ajudarão você a superar a depressão. O que não pode ocorrer, em hipótese alguma, é o uso de medicamentos sem supervisão médica, ou mesmo o consumo descontrolado que leve à dependência. Por isso, é importante reforçar: procure sempre um profissional de confiança e competente.

## **A chave da virada**

Deus planejou uma vida saudável, feliz, abundante e eterna para cada um de nós. Mas nos separamos do Criador, desconectando-nos da Fonte de vida. A Bíblia chama essa separação – voluntária e arbitrária – de “pecado” (Gênesis 3; Isaías 59:2). Por causa dela surgiram o declínio, a doença e a morte. Os primeiros seres humanos, que viveram perto do tempo da criação, tinham uma constituição física perfeita, estavam livres de doenças hereditárias, tinham uma excelente alimentação e viviam em um ambiente livre de contaminações. Por causa do pecado, a longevidade humana foi diminuindo drasticamente, mais de 90% em algumas gerações (Gênesis 9:29; Salmo 90:10). Não somente a longevidade, mas também a qualidade de vida foram seriamente afetadas.

A Bíblia conta a história de um homem chamado Jó. Ele era uma pessoa justa e íntegra, que sofria aflições, apesar de sua integridade e fidelidade aos princípios de Deus, enquanto seus amigos consideravam que seu sofrimento era resultado de um castigo divino por causa de suas supostas más ações.

O próprio nome desse personagem resume sua história: Jó significa “perseguido” ou “desprezado”. Ele perdeu suas riquezas, sua família, seus amigos, sua saúde e sua dignidade. É natural que se pergunte “por quê?”. Seu estilo de vida piedoso abre uma discussão sobre por que coisas ruins acontecem com pessoas boas.

Jó estava no auge da prosperidade. Era obediente, temia a Deus e se afastava do mal. Mas, repentinamente e sem causa aparente, ele foi reduzido a uma situação em que a morte parecia mais desejável do que a vida. No entanto, Jó não pecou. Seguindo a tradição de que o sofrimento é um castigo pelo pecado, a esposa e os amigos de Jó o consideraram culpado por seu tormento. Em vez de alívio e consolo, sua miséria e depressão aumentaram, e Jó chegou a pensar que Deus o havia esquecido e não se interessava mais por ele.

Apesar de tantas tragédias em sua vida, a paciência e fidelidade de Jó reafirmam a justiça de Deus em Seu tratamento com os seres humanos e refutam a ideia de que o sofrimento seja uma retribuição divina por um mau comportamento humano. Se Deus Se interessa por Sua criação, o Universo, como não Se interessaria por Seus filhos? Por fim, Deus aparece a Jó, faz diversas perguntas a ele e o abençoa (Jó 38–42).

Por meio de sua experiência, que permitiu que ele obtivesse um entendimento mais profundo sobre Deus e Sua maneira de interagir com a humanidade, Jó chegou a compreender o imenso poder e a sabedoria do Criador. Posteriormente, Deus removeu o sofrimento de Jó e concedeu-lhe o dobro do que antes possuía (Jó 42). Isso indica que, nesta vida ou num futuro não muito distante, uma generosa recompensa espera aqueles que enfrentam as adversidades com paciência e coragem.

Desmond Doss (1919-2006) foi o primeiro objetor de consciência (pessoa que se recusa a cumprir determinado dever com base em princípios pessoais) a receber a Medalha de Honra do Exército dos Estados Unidos, e um dos poucos a quem foi concedida essa distinção. Doss ingressou no serviço militar em 1º de abril de 1942 em Lee, no Estado da Virgínia. Por causa de sua fé adventista, ele se recusou a matar soldados inimigos ou a carregar armas, embora estivesse disposto a servir de outra maneira. Isso lhe rendeu zombarias de seus pares e punição de seus superiores.

Doss serviu com seu pelotão em 1944 em Guam e nas Filipinas. Em maio de 1945, durante um assalto anfíbio dos Aliados, um batalhão de fuzileiros navais foi enviado para tomar uma posição no penhasco de Maeda, de 120 metros de altura. Após escalar aquela parede rochosa, os fuzileiros foram recebidos por um intenso fogo inimigo. Doss viu seus companheiros caindo e, em vez de se refugiar, conseguiu retirar 75 fuzileiros navais feridos naquela armadilha mortal, arrastando-os ou carregando-os um a um, para então levá-los até a beira do penhasco, de onde os baixava com cordas. Por vários dias, ele continuou cuidando dos feridos, desconsiderando o perigo ao seu redor, até que foi atingido pela explosão de uma granada.

Quando estava prestes a ser evacuado em uma maca, Doss viu outro soldado ferido e cedeu seu lugar para ele. Em seguida, foi baleado em um braço. Incapaz de permanecer de pé e sem ter ninguém para ajudá-lo, ele usou um rifle para imobilizar o braço e se arrastou até o hospital de campanha. Mesmo para aqueles que haviam zombado dele, Doss se tornou um símbolo de coragem e determinação.

Em 1946, ele contraiu tuberculose, perdeu um pulmão e cinco costelas. Em 1976, por causa do excesso de antibióticos, ficou surdo e foi considerado deficiente físico. Em 1988, depois de receber um implante, recuperou a audição. Doss faleceu aos 87 anos, em sua casa, no Alabama. Sua história foi contada no livro *Soldado Desarmado* e no filme *Até o Último Homem* (2016), dirigido por Mel Gibson.

Nem o ambiente hostil e adverso, nem suas limitações físicas, tampouco suas próprias dores foram impedimentos para que Doss vivesse sua fé com a vocação de serviço, altruísmo, coragem e fidelidade.

***Uma generosa recompensa espera aqueles que enfrentam as adversidades com paciência e coragem.***

Você está sofrendo de depressão por uma causa que só você conhece? Procure ajudar os outros. Está precisando de consolo e esperança? Busque suprir a necessidade do seu próximo, assim como Jesus fez.

Não precisamos provocar o sofrimento nem ir atrás dele, como se isso nos acrescentasse méritos. Deus não é a fonte da angústia. Pelo contrário, Ele atua em meio à dor sempre para nos ajudar. Portanto, experimente a paz, o conforto e a esperança, suportando o sofrimento com paciência. Assim você superará os obstáculos presentes e verá renascer uma esperança que vai além das dificuldades desta vida (Apocalipse 21; 22).

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



## A CHAVE DA PAZ

**V**ocê se considera uma pessoa ansiosa? Está sempre roendo as unhas ou balançando as pernas na expectativa do que pode ou vai acontecer? A ansiedade é uma *disfunção do medo* que, em vez de nos alertar para uma ameaça, se torna limitante e paralisante, antecipando o sofrimento de possíveis problemas futuros. É um dos transtornos mentais mais comuns em todo o mundo, afetando indivíduos de diferentes idades, culturas, lugares e estratos sociais. Estima-se que acometa cerca de 5% da população do planeta, mais de 300 milhões de pessoas.<sup>1</sup>

*A ansiedade é uma disfunção do medo que, em vez de nos alertar para uma ameaça, se torna limitante e paralisante, antecipando o sofrimento de possíveis problemas futuros.*

A ansiedade é uma presença constante na vida moderna. Provavelmente você conheça alguém que sofra com esse problema. Crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, todos têm sua porção: o mundo está ansioso. Comentamos esse assunto com tanta naturalidade que gera a impressão de que a ansiedade é parte normal da vida.

Assim, justificamos nossos medos e limitações e passamos a consumir medicamentos desenfreadamente, vivendo em uma realidade paralela, criada por uma visão distorcida da realidade. A ansiedade muda a forma de ver o mundo.

### ILUSÃO DE ÓTICA

Em uma definição simples e direta, a ansiedade é uma forma de medo. O medo é uma reação biológica essencial, uma função básica do nosso sistema nervoso. Ele se estabelece diante de uma ameaça concreta e dispara uma cadeia de reações fisiológicas para nos preparar diante da ameaça. Basicamente, o medo nos prepara para a luta ou a fuga.



Em outras palavras, o medo é fundamental para a sobrevivência. Ao identificarmos uma situação de perigo, tomamos atitudes para evitar que aquela ameaça nos atinja. Essa noção do medo, quando biologicamente adequada e equilibrada, nos protege de muitas situações.

Durante a adolescência, por uma série de transformações biológicas adaptativas naturais da idade, diminuímos nossa sensibilidade ao medo, como uma forma de preparação para a vida adulta. Isso é um recurso para “sair do ninho”. Por isso, o cérebro adolescente dá mais atenção às recompensas em potencial vindas de uma escolha arriscada. Ao mesmo tempo, minimiza os custos dessa decisão. Exatamente por esse motivo os adolescentes são mais impetuosos e se expõem a situações de risco mais vezes. Por outro lado, quanto mais a idade avança, mais aumenta a sensibilidade ao medo, o que nos protege dos riscos associados às limitações físicas evidentes da idade.

Portanto, de maneira geral, o medo é bom e necessário. Ele nos protege e contribui para a sobrevivência e se adapta a cada fase da vida, modulando nossas reações de acordo com as limitações e os recursos disponíveis. O medo é uma grande dádiva do Criador e um recurso fundamental para nos posicionar ante as ameaças.

O problema começa quando há uma disfunção nos mecanismos de medo. A emoção que deveria ser fundamental para nossa sobrevivência passa a ser um problema quando se torna *limitante* e *paralisante*. Isso pode acontecer por duas vias distintas: (1) quando perdemos a capacidade de avaliar corretamente a proporção entre a ameaça e nossas aptidões; ou (2) quando perdemos a capacidade de identificar corretamente as ameaças como elas realmente são. Reforçando, a ansiedade nada mais é do que uma disfunção do medo.

Como uma ilusão de ótica, passamos a ter um medo completamente desproporcional às ameaças que identificamos ao redor. Por exemplo, existe o medo de lugares fechados ou lugares abertos, o medo de estar com outras pessoas e até mesmo a fobia de formigas, entre tantos outros. Às vezes, passamos a imaginar a existência de certas ameaças como se fossem reais, sofrendo por antecipação, como o medo de esquecer o conteúdo estudado para uma prova, o medo de passar vergonha ou o medo de ser demitido. Obviamente coisas assim podem ocorrer, mas o problema é quando o medo de elas acontecerem se torna limitante, ainda que não haja nenhum sinal à vista.

O medo das consequências de um possível problema passa a ser um problema real em si, alterando o comportamento e trazendo prejuízos evidentes às funções cognitivas, às relações interpessoais e às atividades do cotidiano.

De certa forma, funciona como se a possibilidade de algo ruim do futuro invadisse o momento presente, fazendo-nos mal, e é por isso que a ansiedade é uma antecipação nociva do futuro. A crença na existência ou na possibilidade da chegada de um problema que não existe de fato parece tão real e verdadeira que passa a integrar a realidade objetiva do indivíduo.

Esse sentimento, que se desenvolve no nível mental, sem a existência de um objeto real ou situação externa concreta e proporcional que esteja nos ameaçando ou colocando nossa sobrevivência em risco, nos escraviza. A mente se torna prisioneira de si mesma, em um *loop* infinito. Pensamentos ruminantes, intrusivos, tomam conta da mente, e, de maneira geral, a ansiedade consome nossa saúde.

### **Atitudes que geram ansiedade**

#### ***Consumismo***

- Comprar coisas por impulso ou para se sentir melhor, mesmo sem precisar, se torna um vício que alimenta a ansiedade.

#### ***Materialismo***

- Quando o valor pessoal sai do “ser” para o “ter”, nunca ficamos satisfeitos com quem somos, e isso provoca ansiedade.

#### ***Individualismo***

- Pensar somente em si, buscando satisfação imediata, aumenta a ansiedade.

#### ***Perfeccionismo***

- Cobrar-se demais e não ser tolerante consigo é um gatilho para a ansiedade.

#### ***Comparação***

- O hábito de se comparar aos outros, ainda mais com o que se vê nas redes sociais, gera uma preocupação constante que alimenta a ansiedade.

#### ***Sono irregular***

- Dormir menos para fazer mais coisas acelera a ansiedade.

#### ***Má alimentação***

- Comer muitos alimentos doces, beber álcool ou café promovem a ansiedade.

#### ***Sedentarismo***

- Não se exercitar faz mal à saúde e fortalece a ansiedade.

## UMA DOENÇA, DIFERENTES APRESENTAÇÕES

A ansiedade varia em formas e intensidades, todas ligadas ao medo, mas com sintomas distintos. Deve ser entendida como um espectro de manifestações de diversos tipos:

- *Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)*: Preocupação e estresse constante sem motivo claro, que afeta a rotina.
- *Fobias*: Medos específicos e intensos que impedem de enfrentar o objeto ou a situação temida.
- *Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)*: Ansiedade com pensamentos e atos compulsivos e temor de perder o controle ou causar mal.
- *Síndrome do pânico*: Crises agudas de ansiedade, com sensação de morte iminente, similar a um ataque cardíaco. Esse subtipo é menos comum.

Manifestações da ansiedade e seus sintomas		
TAG	Pânico	TOC
Fadiga	Dor ou desconforto no tórax	Movimentos repetitivos
Tensão muscular	Sensação de engasgo	Repetição persistente de palavras ou ações
Palpitações ou frequência cardíaca acelerada	Palpitações ou frequência cardíaca acelerada	Acumulação compulsiva
Sudorese	Sudorese	Agitação, hiperatividade
Dor de cabeça	Medo de enlouquecer ou de perder o controle	Hipervigilância
Dificuldade de concentração	Estranhamento de pessoas conhecidas	Impulsividade
Insônia	Agitação ou arrepios	Agressividade
Perda de memória	Sensação de dormência ou formigamento	Isolamento social
Irritabilidade	Vertigens, instabilidade postural ou desmaios	Comportamento compulsivo
Inquietação	Falta de ar ou sensação de asfixia	Organização exagerada
Disfunção sexual	Tremores ou espasmos	Pensamento acelerado
Náuseas, dores gástricas ou diarreia	Náuseas, dores gástricas ou diarreia	Pesadelos
Medo inespecífico	Medo de morrer	Repetição incessante de pensamentos

## A TENDÊNCIA AOS EXTREMOS

Um aspecto importante da ansiedade é a tendência que algumas pessoas desenvolvem de praticar atitudes extremas, por meio da compulsão. A compulsão é um comportamento repetitivo sem uma motivação específica, estimulado pelo prazer e que não tem os freios normais da racionalidade. Ou seja, a pessoa sabe que não deveria fazer, mas faz mesmo assim, e muitas vezes.

Chamamos de *fissura* o desejo incontrolável e irreprimível de tomar certas atitudes em busca de aplacar essa necessidade mental que impele o indivíduo a uma prática repetitiva. Simplesmente a pessoa sente que *precisa* fazer. É mais forte do que ela. Existem vários tipos de compulsão que podem se manifestar nas pessoas ansiosas.


Tipos de compulsão			
Comer	Acumulação	Mentir	Compras
Roer unhas	Trabalhar	Jogos e apostas	Arrancar cabelos
Uso do celular	Sexo excessivo e masturbação	Procedimentos estéticos	Exercício físico

## COMBINAÇÃO EXPLOSIVA

Misturar álcool, cafeína e açúcar pode destruir a saúde mental. A cafeína dá uma falsa energia, enquanto o açúcar ilude com prazer instantâneo. O álcool, por sua vez, finge relaxar, mas na verdade torna a mente confusa e pode levar a comportamentos estranhos. Juntos, eles sabotam o equilíbrio emocional, gerando um bem-estar ilusório.

Essa combinação é uma bomba para a estabilidade emocional, alimentando a ansiedade que cresce em nós. Sem notar, caímos em um ciclo destrutivo, consumindo-nos cada vez mais. O que parece ser alívio é, na verdade, o veneno que nos intoxica.

## SUPERANDO A ANSIEDADE



*Admitir nem sempre é fácil, mas, por mais doloroso que seja, é o primeiro passo.*

Diversas atitudes e ações podem nos ajudar a lidar com a ansiedade. Não é um processo fácil nem rápido, mas é possível. Será necessário desconstruir o longo caminho pavimentado às custas da fragmentação de nossa saúde emocional e reconstruir o caminho da estabilidade.

Alguns dos itens a seguir já foram comentados anteriormente, mas são outra vez apresentados por serem indispensáveis também para se lidar com a ansiedade.

### **1. Admita o problema**

Admitir nem sempre é fácil, mas, por mais doloroso que seja, é o primeiro passo. A ajuda pode ser de várias formas, e este livro é uma delas. Outras formas incluem pessoas próximas, como um parente, um amigo, ou alguém de um núcleo comum, como a igreja, o condomínio, o trabalho ou alguma atividade rotineira. Também considere seriamente buscar a ajuda profissional de um psicólogo. Ele saberá avaliar seu caso, orientar em outras medidas e poderá indicar a necessidade de consultar um médico psiquiatra para atuar conjuntamente.

### **2. Cuide do sono**

Uma boa noite de sono é fundamental para superar a ansiedade. O sono atua como um reparador natural da mente, impactando não apenas a saúde emocional, mas também diversos outros aspectos da saúde, como o metabolismo e a imunidade (confira na página 21 os passos para uma boa higiene do sono).

Regular o sono é um desafio para as pessoas que lutam contra a ansiedade, mas é um passo necessário. Uma das maiores dificuldades para isso será lidar com os pensamentos intrusivos e recorrentes, sobre os quais indicaremos uma estratégia a seguir. Pode ser também que, em alguns casos identificados por orientação médica, seja necessário o uso de medicações por algum tempo, a fim de ajudar na indução e manutenção do sono.

### **3. Controle os pensamentos intrusivos e recorrentes**

Pensamentos intrusivos são aqueles que surgem repentinamente, sem relação com o momento. De maneira geral, têm algum aspecto negativo e destrutivo. São muito comuns em casos de ansiedade e se tornam recorrentes com frequência cada vez maior conforme o quadro ansioso evolui.

Lidar com os pensamentos intrusivos é como ensinar um animal de estimação a se comportar. É preciso repreendê-lo várias vezes. Os pensamentos vêm, e devemos repeli-los. Então eles vêm de novo. Por várias vezes eles virão novamente, e em todas elas temos que repeli-los, quantas vezes forem necessárias. Eles se enfraquecem e não vêm mais com tanta frequência, até que finalmente chegarão ao ponto em que não voltarão mais.

Não podemos alimentar os pensamentos intrusivos. Se cedermos, eles ganharão força e invadirão nossa mente – será uma batalha! No começo, para a mente ansiosa, isso será um grande desafio, porque esses pensamentos virão carregados de toxicidade. Porém, se os enfrentarmos, ganharemos resistência até conseguir superá-los.


#### 4. Adote uma rotina de atividade física regular

Assim como o sono, a atividade física exerce um papel fundamental na cura e estabilização do organismo. Ela atua em sinergia com o sono, promovendo diversos benefícios por meio da produção de substâncias endógenas. Além disso, serve como um mecanismo de escape para aliviar e eliminar diversos sintomas da ansiedade. Não podemos negligenciar essa ferramenta extraordinária para a mente e o corpo.

#### 5. Beba água pura e alimente-se de forma saudável

A água atua como um poderoso purificador natural, eliminando toxinas e impurezas do nosso corpo. Portanto, beba água pura com frequência e sem hesitação. Em paralelo, elimine o consumo do “trio bomba”: álcool, açúcar e café. Retire completamente essas substâncias de sua vida. Opte por frutas, legumes e vegetais, além de castanhas e outros alimentos leves e saudáveis. Evite ao máximo tudo o que for artificial ou processado. Ao fazer isso, você sentirá seu corpo se transformar e reagir positivamente aos novos hábitos.

#### 6. Desenvolva a espiritualidade



*Uma vivência espiritual autêntica cultiva a saúde e fortalece a resiliência.*

Em nosso íntimo residem anseios espirituais que clamam por atenção. No entanto, costuma-se relegar essa dimensão a um segundo plano. A conexão com o sagrado, a reverência ao divino, nutre a vida com paz e serenidade. Acalma a mente, aquieta o coração e gera um estado de profunda estabilidade. Uma vivência espiritual autêntica cultiva a saúde e fortalece a resiliência. Fazer parte de uma comunidade espiritual acolhedora promove a paz interior. Tudo isso é um poderoso auxílio no processo de vitória contra a ansiedade.

#### 7. Pratique a resignificação

Resignificar quer dizer dar um novo sentido. Não podemos mudar os fatos passados, mas temos como dar um novo significado para eles. Nosso passado

não nos determina. Quem fomos, como fomos criados ou mesmo as experiências ruins que tivemos não definirão quem somos *hoje*. É uma questão de escolha.

Escolha o simples. Liberte-se da necessidade de provar algo para quem quer que seja. Escolha ser você, com seus defeitos, fraquezas, qualidades e habilidades. Aceite que pode errar ou falhar, porque isso faz parte da vida (o que não significa que você não deva buscar melhorar). Entenda que, mesmo com problemas, a vida é um dom que deve ser desfrutado. Reflita sobre isso e liste as atitudes que precisa tomar.

Tome decisões e se concentre nos resultados, não nas hipóteses. Fuja da armadilha do “e se”: E se eu tivesse falado? E se eu tivesse feito? E se eu tivesse aproveitado? E se eu tivesse aceitado? E se eu tivesse cancelado? E se eu tivesse ouvido?

*Tudo* na vida poderia ser diferente *se* tivéssemos tomado decisões diferentes. *Sempre!* É importantíssimo entendermos isso. Não adianta viver remoendo as decisões, crucificando-se com as preocupações. Precisamos tomar decisões, assumir as consequências e corrigir o que for necessário. A mente ansiosa fica divagando no mundo das hipóteses, intoxicando a vida e postergando decisões a todo instante.

Reflita nestes passos para a ressignificação e os aplique em seu dia a dia:

### Aceitação

- Aceite que os fatos ocorreram e não podem ser mudados.
- O que aconteceu já passou; agora você precisa decidir como lidar com isso.

### Positividade

- Olhe para o lado bom de cada coisa, ainda que negativa. Procure entender o aprendizado com todas as experiências que ele inclui, até as ruins.
- Mesmo as perdas nos ensinam, e os momentos que tivemos com boas experiências ou relações devem nos inspirar gratidão.

### Esperança

- Concentre-se no futuro, no que pode ser feito daqui para a frente.
- Transforme os sentimentos ruins em uma oportunidade de crescimento para construir experiências melhores.

## 8. Elimine os gatilhos

Gatilhos são objetos, lugares ou mesmo pessoas que, de alguma forma, disparam em nós uma cadeia de emoções destrutivas que alimentam a ansiedade. Os gatilhos precisam ser identificados e, passo a passo, retirados de sua vida. Afaste-se de tudo o que é tóxico para você. Talvez você não imagine, mas descobrirá que isso é menos doloroso e muito mais libertador do que pensa. Quando somos repetidamente machucados, perdemos a capacidade de entender que aquele gatilho nos machuca e passamos a acreditar que ele precisa fazer parte de nossa vida. Isso é uma visão distorcida, mas real e presente na vida dos que lutam contra a ansiedade.

## 9. Defina e pratique rotinas

Um dos grandes antídotos para a ansiedade é o estabelecimento de *rotinas*. Quanto mais coisas puderem ser feitas de maneira rotineira, tanto mais será fácil para o cérebro ansioso baixar sua rotação e se adaptar. Isso não significa uma obsessão por rotinas. Se assim fosse, criaríamos outro problema. Praticar rotinas significa ter o hábito de se planejar para executar as tarefas da vida de maneira organizada, na maior parte das vezes. Rotinas ajudam a não gastar tempo e energia com coisas pequenas e repetitivas. Desse modo, você concentra seus esforços em coisas que realmente demandam sua atenção.

Procure organizar a vida para que ela se torne o mais previsível possível. Pequenas atividades que podem ser feitas da mesma maneira ajudam a mente ansiosa a relaxar. Organize com antecedência seu cardápio, faça um orçamento familiar, planeje as férias com antecipação, combine rotinas no trabalho, faça um *check-up* médico anual. Cada detalhe que conseguir organizar em sua vida será um fator de proteção extra contra a ansiedade.

## 10. Procure ajuda profissional

A terapia profissional com um psicólogo ajudará muito. Será um ponto de apoio relevante para ajudar a restabelecer algumas pontes quebradas em sua estabilidade emocional. Esses caminhos precisam ser restaurados a fim de que você possa voltar a sorrir sem medo.

Um psicólogo poderá orientar as melhores opções terapêuticas disponíveis e ser um ponto de apoio para a mudança. Além disso, por ser alguém que está olhando “de fora” do problema, poderá ajudar a identificar os gatilhos e oferecer alternativas para lidar com eles.



## 11. Use medicamentos, quando necessário

Em casos específicos, a jornada de recuperação da ansiedade pode ser auxiliada por medicamentos, sob a orientação de um médico de confiança. Encare as medicações devidamente prescritas como agentes que protegem sua mente, ajudam a manter o ritmo correto e oferecem suporte em momentos desafiadores. Não há motivo para vergonha ou receio. Os medicamentos, quando indicados por um profissional experiente e competente, são ferramentas valiosas para superar a ansiedade.

Mas lembre-se: jamais utilize medicamentos sem acompanhamento médico. O uso inadequado pode trazer riscos e comprometer sua recuperação. Priorize a segurança e o cuidado profissional para uma recuperação plena.

### **A chave da virada**

O profeta Elias emerge como uma figura preeminente. Ele foi um dos grandes reformadores religiosos de todos os tempos, cuja missão era levar as pessoas de volta para Deus. Seu nome significa “O Senhor é o meu Deus”. Elias viveu honrando esse significado e cumprindo sua missão. No entanto, não estava isento da ansiedade, ao enfrentar inimigos e incertezas. Foi chamado para ser profeta, porta-voz da palavra divina com a missão de transmitir uma mensagem de juízo e esperança em um tempo de seca. Naquela ocasião, a fome e a escassez já duravam três anos e meio.

O monte Carmelo, às margens do Mediterrâneo, foi o cenário da coragem e valentia mostradas por Elias, o único representante de Deus que enfrentou o rei Acabe, Baal e seus profetas. Elias orou e confiou no poder de Deus, que fez descer fogo sobre o sacrifício.


Essa manifestação milagrosa de amor e poder deveria ter acompanhado Elias pelo resto de sua vida. No entanto, poucos dias depois desses eventos, testemunhamos o momento mais difícil do ministério do profeta quando, desanimado e abatido, ele fugiu para o deserto desejando a morte. Contudo, nessas circunstâncias tão difíceis, Deus não o abandonou; na verdade, Ele o sustentou com variados recursos para fortalecer sua saúde emocional.

Elias sofreu o ataque de ira da rainha Jezabel, que o perseguiu e tentou matá-lo. Ele escapou como pôde para salvar sua vida. A fuga ocorreu sob o calor sufocante do deserto, e o profeta chegou a um arbusto de zimbro (semelhante a um cipreste). Ali, cansado e esgotado, desejou morrer para não prolongar sua agonia. Seu cansaço e dor psíquica eram tão intensos que ele adormeceu.

Um anjo do Senhor foi até Elias, acordou-o e lhe deu comida. Essa cena se repetiu por 40 dias. Assim como em ocasiões anteriores, Deus enviou o sustento a Elias em sua própria “casa”, para que ele sobrevivesse. Nosso Senhor sempre Se preocupa com as necessidades de Seus filhos. Com a comida que o anjo lhe havia dado, Elias conseguiu se recuperar e continuar sua jornada até chegar ao monte Horebe, ou Sinai, onde pôde descansar.

Em sua estressante jornada, ele encontrou refúgio em uma caverna, onde fez terapia dialogando com o Senhor. O grande Terapeuta universal prescreveu que ele saísse da caverna. Lá fora, ele pôde ver, ouvir e sentir como Deus Se manifestava na natureza por meio de um forte vento, de um grande terremoto e, por fim, do fogo.

Naquele momento, Deus instruiu Elias a ir ao deserto de Damasco. Esse deserto estava fora do alcance daqueles que queriam prejudicá-lo – Acabe e Jezabel –, de maneira que ele se encontraria completamente afastado do perigo. Deus lhe confiou uma missão em favor dos futuros reis da Síria e de Israel. O profeta também encontraria Eliseu, a quem deveria preparar, formar e acompanhar como seu discípulo e sucessor.



*Você pode fazer tudo o que estiver ao seu alcance, como se tudo dependesse de você e, ao mesmo tempo, pode confiar como se tudo dependesse de Deus.*

Deus, como o supremo Terapeuta, concedeu fé a Elias e o ajudou a desenvolvê-la, sustentando-o com Seu anjo e também provendo água, comida, diálogo e acompanhamento. É interessante notar como o Senhor agiu por intermédio de elementos naturais, como a água, o alimento, o descanso e o exercício físico, e por meios sobrenaturais, como os milagres, usando corvos para levar comida para o profeta. Os corvos sempre buscam sua comida, mas, por ordem divina, essas aves levaram o alimento aonde se encontra

va aquele precioso servo de Deus.

Extraímos dessa narrativa uma mensagem clara: não importam quais sejam as nossas circunstâncias, Deus sempre está conosco, seja no deserto mais escaldante, na caverna mais escura, na tempestade mais feroz, na solidão mais profunda, na fragilidade mais vulnerável, na impotência mais absoluta, na ansiedade mais exposta ou na menos visível, nos momentos mais baixos ou nos mais altos de nossa vida, nos montes ou nos vales. Deus é, ao mesmo tempo, o médico, o remédio e o tratamento; é um Amigo fiel que não nos abandona; ao contrário, Ele nos sustenta, protege, restaura e cura.

O apoio natural e sobrenatural concedido a Elias também é oferecido a nós. Você pode fazer tudo o que estiver ao seu alcance, como se tudo dependesse de você e, ao mesmo tempo, pode confiar como se tudo dependesse de Deus.

Muitos são como o termômetro: apenas informam, mas não fazem nada para mudar a história. Outros são como o termostato: não estão sujeitos às circunstâncias do ambiente; estão sempre de bom ânimo e satisfeitos, prontos para transformar o ambiente. São como o sal, que dá sabor ao alimento, ou como a luz, que ilumina transformando a escuridão.

Muitas canções que deixam marcas e influenciam positivamente surgiram da adversidade humana. Lindsay Terry conta a história de Marijohn Wilkin, que, aos cinco anos, já sabia tocar piano de ouvido. Quando ela tinha 14 anos, seu pai foi diagnosticado com câncer. Três anos depois, ele faleceu. Com dor e esforço, a jovem cuidou de sua mãe e continuou com sucesso seus estudos universitários e musicais.

Com pouco tempo de casamento, seu esposo, que era piloto de aviões, perdeu a vida durante a Segunda Guerra Mundial. Aos 37 anos, Marijohn era uma das principais compositoras da indústria da música *country*. Casou-se novamente, teve um filho e escreveu mais de 400 canções.

Em meio à aclamação e à riqueza, Marijohn abandonou sua fé e se afundou na bebida. Tentou se suicidar várias vezes, mas o Senhor, em Sua misericórdia, salvou sua vida, e ela voltou para Deus. Aos 53 anos, Marijohn escreveu sua canção mais famosa: “Um Dia de Cada Vez” (tradução livre). “O ontem se foi, não volta, e a Ti pertence o amanhã. Ajuda-me a viver e Contigo vencer só um dia por vez.” Rapidamente, essa canção se espalhou por todo o mundo.

Embora cada dia possa trazer desafios aparentemente insuperáveis, a promessa de Deus é infalível. Vivamos com uma atitude positiva e de forma otimista um dia de cada vez, pois o Senhor está no controle. Entregue hoje sua vida a Ele!

## REFERÊNCIA

<sup>1</sup>"Anxiety disorders", *World Health Organization*, disponível em <link.cpb.com.br/eb8419>, acesso em 24 de março de 2024.

<b>Como praticar atividades físicas regularmente</b>	
Escolha uma atividade de que você goste	Encontre uma atividade que seja agradável para você. Pode ser uma modalidade esportiva, caminhada, corrida, natação, academia, entre outras opções.
Comece devagar	Se você é novo na prática de atividades físicas, comece com sessões curtas e menos intensas para evitar lesões e permitir que seu corpo se adapte gradualmente.
Estabeleça um horário regular	Escolha um horário específico para o exercício diário. A consistência torna mais provável que se torne um hábito. O mais importante é a <i>regularidade</i> e não a quantidade.
Crie um plano	Planeje com antecedência quais atividades você fará em cada dia da semana. Ter um plano ajuda a driblar a procrastinação.
Encontre um parceiro de exercícios	Ter um amigo, colega ou membro da família como parceiro de exercícios pode aumentar a motivação. Fazer uma atividade acompanhado aumenta significativamente as chances de sucesso.
Faça de uma maneira recreativa	Introduza elementos recreativos em suas atividades físicas, como ouvir música, assistir a algo edificante ou exercitar-se em parques agradáveis.
Experimente diferentes modalidades	Se uma atividade não lhe agrada, tente outras. A variedade ajuda a evitar o tédio.
Acompanhe seu progresso	Mantenha um registro de seu progresso, seja por meio de um aplicativo, diário ou planilha. Notar seu crescimento é motivador.
Não desista após um dia ruim	Se você perder um dia de exercício ou tiver uma sessão mais difícil, não desista. Continue no dia seguinte e não deixe que um contratempo ocasional afete seu compromisso.
Crie o hábito de se recompensar	Defina recompensas para quando atingir marcos específicos, como comprar roupas novas de exercício ou se premiar com um descanso extra.

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:





# SUPERANDO BARREIRAS

**S**uperar as barreiras emocionais e seguir em frente demanda um conjunto de atitudes e abordagens que promovam o *crescimento pessoal*, a *resiliência* e a *adaptação*. Esse processo de mudança requer procedimentos específicos para cada problema, de acordo com suas particularidades, ao mesmo tempo em que exige passos mais amplos que se aplicam a todas as dificuldades emocionais. A seguir, encontram-se algumas recomendações úteis para ajudá-lo a vencer eventuais lutas pelas quais esteja passando:

## 1. Aceite a realidade

Reconheça a condição em que se encontra e admita que as coisas são diferentes do que gostaria. A aceitação é o *primeiro passo* para avançar.

## 2. Focalize o presente e o futuro

Concentre-se no momento presente, bem como nas oportunidades que o futuro lhe poderá trazer. Defina metas e visualize um caminho positivo adiante.

## 3. Aprenda com a experiência

Analise o que aprendeu com as situações passadas e use esse conhecimento para crescer e tomar decisões mais certas.

## 4. Liberte-se do passado

Livre-se de ressentimentos, arrependimentos ou de qualquer apego emocional ao passado que esteja prendendo você, pois isso abrirá espaço para novas oportunidades.

## 5. Pratique a autocompaixão

Trate-se com gentileza e bondade. Não seja excessivamente crítico consigo mesmo. Reconheça que todos cometem erros e têm desafios. Ninguém é perfeito!

## **6. Estabeleça objetivos**

Defina metas realistas e alcançáveis para si. Ter objetivos dá direção e senso de propósito, pois, para quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve.

## **7. Dê pequenos passos**

Caminhe com consistência em direção a seus objetivos. A mudança progressiva é mais sustentável e menos traumática. Use a estratégia da escada: um degrau de cada vez.

## **8. Cuide da saúde física**

Pratique exercícios, durma bem, mantenha uma alimentação saudável e faça atividades que lhe deem alegria.

## **9. Crie uma rede de apoio**

Mantenha conexões com amigos, familiares ou grupos de suporte. Contar com um sistema de apoio proporcionará ajuda emocional e incentivo para seguir adiante.

## **10. Seja grato**

Concentre-se no que há de positivo em sua vida. A prática da gratidão ajuda a cultivar uma mentalidade otimista que contribuirá para a superação dos problemas emocionais.

## **11. Desenvolva a resiliência**

Aprenda a lidar com desafios e reviravoltas de maneira adaptativa. A resiliência é a capacidade de se recuperar e crescer após enfrentar dificuldades.

## **12. Explore novas experiências**

Abra-se para novos interesses e oportunidades. Isso ampliará seus horizontes, trará perspectivas inéditas e possibilitará a descoberta de soluções surpreendentes.

## **13. Perdoe**

Caso haja ressentimentos ou conflitos, pense no perdão como uma maneira de aliviar o fardo emocional e avançar. Perdoar traz libertação, sem

necessariamente implicar conviver com a pessoa que lhe causou mágoa. Perdoe, liberte-se e siga adiante.

#### 14. Celebre as conquistas

Comemore suas realizações, não importa quão pequenas sejam. Isso contribui para fortalecer sua autoestima e motivação.

Superar as barreiras e seguir adiante é um processo único para cada pessoa. Portanto, leve o tempo que precisar e permita-se crescer à medida que se adapta às mudanças e aos desafios da vida.

#### Fé diante dos desafios da vida

Existem diversos obstáculos que nos separam, limitam, discriminam, manipulam e impedem de crescer. Há barreiras pessoais, familiares, sociais e espirituais, além daquelas que temos em nosso coração. No entanto, mais do que picos inatingíveis, esses empecilhos podem se converter em degraus para a superação.

As ferramentas e estratégias compartilhadas neste livro visam proporcionar saúde completa e vida plena. Como seres integrais, qualquer aspecto negligenciado afetará o todo.

Em 2004, os pesquisadores Michel Poulain e Gianni Pes se dedicaram a investigar em quais partes do mundo viviam as pessoas mais longevas. Uma vez identificadas essas regiões, eles as demarcavam no mapa com um círculo azul. Assim, foram estabelecidas as “zonas azuis”, locais em que um número expressivo de pessoas ultrapassa a expectativa de vida e os índices de doenças cardíacas, câncer e demência são menores.

A primeira a ser estabelecida foi a Sardenha, na Itália, onde vários dos quase mil habitantes têm mais de 100 anos. Anos depois, Dan Buettner saiu em busca de outras “zonas azuis”. Apoiado pela *National Geographic* e pela Sociedade de Gerontologia dos Estados Unidos, ele encontrou outras quatro: a ilha de Okinawa, no Japão; a Península de Nicoya, na Costa Rica; a Ilha de Icaria, na Grécia; e Loma Linda, nos Estados Unidos.

O que essas regiões têm em comum? Clima ameno, natureza produtiva, alimentos saudáveis, jovens educados com dedicação e idosos cuidados com amor. O que chama atenção é que quase todas essas “zonas azuis” são ilhas ou penínsulas, exceto uma, que está próxima de uma metrópole: Loma Linda, cerca de 100 quilômetros distante de Los Angeles.

Trata-se de uma comunidade adventista em que a confiança em Deus tem grande influência. Aos sábados, as pessoas se dedicam à igreja e ao serviço. Além disso, durante a semana, elas valorizam a convivência familiar harmônica, as atividades físicas, a alimentação vegetariana, a abstinência de substâncias nocivas ao corpo e o controle do estresse.

Do exemplo inspirador de Loma Linda, onde o estilo de vida saudável supera a genética, podemos extrair uma lição fundamental. Assim como a saúde é mais do que a soma de nossos genes, a vida plena também vai além das realizações externas. Em um mundo em constante movimento e estresse, podemos encontrar forças para adotar hábitos que promovam nosso bem-estar e saúde emocional, contribuindo para a criação de uma “zona azul” ao nosso redor.

Essa busca por uma existência significativa é ecoada nas palavras do apóstolo Paulo em 1 Coríntios 13, em que ele destacou o amor como a força motriz que dá sentido às nossas ações e experiências. Nesse poema atemporal, Paulo revelou vislumbres inspirados sobre esse elemento essencial da vida plena e feliz, que transcende culturas e épocas.

*O amor é paciente* porque tem a capacidade de suportar a pressão de qualquer carga, seja ela real ou imaginária. O amor é benigno, ou seja, é bondoso, gentil e misericordioso.

*O amor não é ciumento*, pois quem ama não desconfia. Não é arrogante, pois quem ama não se considera o centro das atenções; o centro é sempre o ser amado. Não se vangloria, pois não se sente superior. Não é indecoroso, pois não age de forma rude ou violenta. Não busca seus próprios interesses, pois não se prende aos benefícios pessoais. Não se irrita, pois não se deixa provocar facilmente; mas se ficar irritado, busca resolver a situação. Não guarda rancor, pois, se for ferido, se cura; se for ofendido, perdoa; e se perdoar, também esquece. Não se alegra com a injustiça, mas se regozija com a verdade.

O amor suporta tudo: decepções, zombarias e ataques. Acredita em tudo, pois confia no outro. Espera tudo, pois é otimista em relação ao futuro. O verdadeiro amor, assim como a fé e a esperança, permanece estável para sempre.

Os gregos tinham pelo menos quatro palavras para definir o amor:

1. *Eros*: Amor passionai, exclusivo e efêmero; é um impulso carnal.
2. *Storge*: Amor paternal, exclusivo, obsessivo e protetor; trata-se do amor de pais para filhos, comprometido e duradouro.
3. *Filía*: Amor fraternal, de exclusividade da família; é uma expressão de solidariedade e fraternidade.



4. *Agápe*: Amor bíblico, inclusivo, puro, generoso e abnegado; é o amor incondicional que Deus tem por Suas criaturas, independentemente da resposta delas.

Diante desse amor pleno e divino, devemos cumprir o grande mandamento apresentado por Jesus: amar a Deus de todo o coração e ao próximo como a nós mesmos (Mateus 22:36-40).

Nas páginas deste livro apresentamos recursos para melhorar sua saúde emocional por meio do controle do estresse, do domínio da raiva, da libertação dos vícios, da remissão da culpa, da superação da depressão e do gerenciamento da ansiedade. Assim, com higiene do sono, atividade física, gratidão, relacionamentos saudáveis, empatia, comprometimento, adoção de bons hábitos, resiliência, perdão, confiança e dependência de Deus, você poderá dar um salto de superação diante das crises que o cercam.

Agora, convidamos você a dar mais um passo. Acesse os QR Codes indicados abaixo e mergulhe mais fundo em sua jornada de cura e transformação. Conheça mais sobre o amor incondicional de Jesus e permita que a sabedoria divina conduza seu caminho. Lembre-se: Deus tem planos grandiosos para você e sua família. Chegou a hora da virada em sua vida!

Acesse este QR Code para saber mais sobre o assunto deste livro:



Se você tiver alguma dúvida ou quiser conversar sobre esse tema, fale conosco pelo WhatsApp. Acesse agora o QR Code:



# CUIDE DAS SUAS EMOÇÕES

**N**os últimos anos, o mundo atravessou diversas crises que afetaram a psiquê coletiva. Parece que não somos mais os mesmos, e por isso é fundamental falar sobre as emoções. É preciso desfazer mitos e, acima de tudo, lidar com o nosso complexo universo interior.

*A Chave da Virada* sugere rotas de saída e soluções práticas. Combina informações de saúde com reflexões do campo da espiritualidade, que comprovadamente beneficia a mente e o corpo.

Escrito por autores experientes, este livro foi feito para gente como você. Será a chave da virada em sua busca por crescimento pessoal, superação de traumas e desafios emocionais. Seu objetivo é produzir uma revolução do bem onde quer que ele seja lido e sua mensagem colocada em prática.

Boa leitura!



**MARCELLO NIEK** é especialista em Medicina Preventiva, pós-graduado em Psiquiatria, mestre em Ensino de Saúde e doutor em Ciências Biomédicas. Casado há 24 anos, é pai de três filhos e tem se dedicado a promover um estilo de vida saudável.



**BRUNO RASO** é doutor em Teologia e ministro religioso há 47 anos. Casado, é pai de duas filhas. Como conferencista internacional, tem levado esperança para toda a América do Sul. Também é o orador do programa *Reavivados por Su Palavra*, da TV Nuevo Tiempo.

