

PASSO A PASSO

2021 • EDIÇÃO 113

learn.tearfund.org

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



LEIA NESTA EDIÇÃO

- 3 Saúde mental
- 6 Romper barreiras
- 9 Construção de resiliência
- 10 Cinco aspectos de uma vida saudável
- 12 Superação do trauma
- 17 Apoio comunitário

tearfund

ARTIGOS

- 3 Saúde mental
- 6 Romper barreiras
- 8 Identidade
- 12 Superação do trauma
- 16 Círculo de apoio
- 17 Apoio comunitário

SEÇÕES PERMANENTES

- 7 ESTUDO BÍBLICO:
Conforto e restauração
- 15 ESPAÇO INFANTIL: Feliz!
- 18 RECURSOS
- 19 COMUNIDADE
- 20 ENTREVISTA: Aprender a voar

LEVE E USE

- 5 Problemas de saúde mental
- 9 Construção de resiliência
- 10 Cinco aspectos de uma vida saudável
- 14 Na linha de frente

PASSO A PASSO

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Ambas estão intimamente ligadas e devem ser consideradas em conjunto. No entanto, muitas vezes os problemas de saúde mental não são discutidos abertamente, levando à falta de compreensão, a atitudes de julgamento, ao estigma e à discriminação.

Esta edição da *Passo a Passo* oferece ideias práticas sobre como podemos romper o estigma e a discriminação e, em vez deles, oferecer apoio e compreensão. A resiliência (a capacidade de enfrentar situações difíceis e se recuperar delas) e a importância de falar sobre nossos sentimentos são temas fundamentais desta edição.

Cercados de opiniões conflitantes sobre como devemos viver e agir e como nossa aparência deve ser, é fácil nos sentirmos inadequados e sem importância. Isso pode causar ansiedade e depressão. A Bíblia lembra-nos de que fomos criados por Deus à sua imagem e que somos infinitamente preciosos para ele. Ele até sabe o número de fios de cabelo em nossa cabeça (Lucas 12:7)! Entender que Deus nos ama incondicionalmente e tem um propósito para cada um de nós pode nos ajudar a enfrentar as dificuldades da vida, inclusive as doenças mentais.



Jude Collins – Editora

Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação que recebemos de Deus, possamos consolar os que estão passando por tribulações.
2 Coríntios 1:3-4

📷 Foto da capa: Com a ajuda da Cheshire Disability Services Kenya, Festus recuperou-se da depressão e agora administra um negócio bem-sucedido. Leia sua história na página 6. Foto: Cheshire Disability Services Kenya



Por Julian Eaton

SAÚDE MENTAL

A saúde mental é semelhante à saúde física em muitos aspectos. Ela afeta a todos nós, e precisamos cuidar dela. A saúde física e a saúde mental estão intimamente ligadas e ambas contribuem para o nosso bem-estar geral.

Temos uma boa saúde mental quando nos sentimos bem com nós mesmos, conseguimos lidar com o estresse da vida e, de uma forma geral, somos capazes de pensar, sentir e reagir de uma forma que nos permite realizar nossas atividades normais do dia a dia. Quando estamos mentalmente saudáveis, somos capazes de manter um bom relacionamento com as pessoas ao nosso redor e contribuir de forma eficaz para a sociedade.

Embora todos nós possamos passar por angústia mental de vez em quando (por exemplo, quando perdemos um ente querido ou perdemos um emprego), isso não é considerado uma doença mental, a menos que não consigamos funcionar bem em casa, no trabalho ou socialmente.

DOENÇA MENTAL

Cerca de um quarto de nós sofre de uma doença mental em algum momento da nossa vida. Essas doenças mentais incluem problemas comuns, como a depressão e a ansiedade, bem como problemas menos comuns, como a esquizofrenia e o transtorno bipolar.

Quando uma pessoa passa por um período de saúde mental precária, a forma como ela se sente ou pensa pode ser angustiante e, em alguns casos, debilitante. No entanto, muitas pessoas relatam que o mais difícil de enfrentar é a exclusão das atividades familiares e comunitárias ou as palavras indelicadas ditas por falta de compreensão.

Portanto, além de pensarmos em como podemos oferecer apoio a indivíduos e famílias, também precisamos pensar em como a sociedade trata as pessoas com problemas mentais. Trabalhando com as comunidades para aumentar sua conscientização, podemos ajudar a tornar

a sociedade mais inclusiva, especialmente se as pessoas com problemas de saúde mental forem empoderadas para falar por si próprias.

SAÚDE MENTAL E POBREZA

Embora qualquer um possa sofrer de problemas de saúde mental, as pessoas que vivem na pobreza às vezes estão particularmente expostas a circunstâncias que podem causá-los. O estresse associado à falta de alimentos e moradia adequados, a vulnerabilidade aos desastres e o acesso limitado à saúde, à educação e a outros serviços podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver problemas de saúde mental.

Da mesma forma, a saúde mental precária pode **causar** pobreza se a pessoa não puder mais trabalhar ou precisar gastar muito para obter a assistência de que precisa. Além disso, pode ser necessário que outros familiares – principalmente as mulheres e as meninas – fiquem em casa para cuidar da pessoa que não está bem, impedindo-os de trabalhar ou estudar.

As pessoas com problemas de saúde mental geralmente respondem bem ao tratamento,

o qual pode incluir uma combinação de aconselhamento profissional, terapias psicológicas (de conversa) e medicamentos. No entanto, em muitos países, apenas um pequeno número de pessoas tem acesso aos serviços de saúde mental.

OUTROS IMPACTOS

As pessoas com problemas graves de saúde mental podem ser escondidas, fisicamente contidas ou até mesmo presas se forem consideradas um perigo para si próprias ou para outros. Isso ocorre em todas as sociedades, às vezes formalmente através dos serviços de saúde, mas também no âmbito comunitário.

Essas restrições deixam as pessoas com pouco controle sobre sua própria vida e aumentam sua vulnerabilidade à violência, à manipulação financeira e a outras formas de abuso. As leis nacionais e internacionais deveriam oferecer proteção a essas pessoas, mas, em alguns países, isso não acontece.

As pessoas que vivem com uma deficiência física podem sofrer doenças mentais se forem discriminadas ou tiverem dificuldade para lidar com seu problema (por exemplo, se tiverem dor crônica). Em alguns casos,

📷 Às vezes, as novas mães sofrem de falta de ânimo e depressão. Ofereça apoio prático e emocional e incentive-as a descansar bastante. Foto: Tom Price/Tearfund



os problemas de saúde mental podem ter um impacto negativo na saúde física, por exemplo, como resultado de uma nutrição deficiente, da incapacidade de dormir, de acidentes ou de efeitos colaterais de medicamentos.

O PAPEL DA FÉ

A grande maioria das pessoas no mundo segue uma fé, e é muito comum que elas peçam ajuda à sua liderança religiosa quando desenvolvem uma doença mental. Isso ocorre principalmente nos países onde as pessoas acreditam que a causa das doenças mentais seja espiritual (por exemplo: possessão demoníaca), e não social ou médica.

Os locais de culto e as organizações confessionais, portanto, estão bem posicionados para oferecer esperança, amor e apoio prático. Eles também podem confrontar o estigma e promover mudanças. Abaixo, estão algumas ideias.

RESPONDA COM AMOR

Antigamente, as lideranças religiosas frequentemente estigmatizavam as doenças mentais, o que fazia com que as pessoas fossem mal compreendidas e rejeitadas pelas comunidades de fé e pela sociedade em geral. Em vez disso, acolha as pessoas que estão passando por angústias mentais sem julgá-las. Ofereça o conforto da oração e de ter alguém com quem conversar em um ambiente seguro e acolhedor.

Apoie as famílias das pessoas afetadas por doenças mentais de forma tanto espiritual quanto prática. Isso pode ser feito através de visitas domiciliares e ajuda para cuidar, cozinhar, limpar, fazer compras e realizar outras tarefas.

Os grupos de autoajuda como este, em Uganda, oferecem uma oportunidade para que as pessoas melhorem seu bem-estar encontrando-se com outras pessoas, economizando dinheiro e investindo em pequenos negócios. Foto: Maggie Murphy/Tearfund

AJUDE A DESENVOLVER A RESILIÊNCIA

Ofereça atividades para ajudar as pessoas a lidar com o estresse normal da vida, recuperar-se de doenças mentais e aprender a viver com os problemas de saúde mental de longo prazo.

Essas atividades podem incluir grupos onde as crianças e os adultos possam se divertir, participar de jogos, aprender novas habilidades, economizar dinheiro e fazer empréstimos, fazer amizades, conversar e compartilhar suas preocupações. Certifique-se de que esses grupos sejam acessíveis a todos, inclusive às pessoas com deficiência e às pessoas com problemas de saúde de longo prazo, como o HIV.

Pratique e incentive o autocuidado para aumentar o bem-estar das pessoas. Algumas estratégias são: dormir bastante, construir relacionamentos positivos, fazer exercícios regularmente, reservar tempo para apreciar a criação de Deus, consumir alimentos saudáveis, adotar boas práticas de higiene, evitar o uso indevido de álcool ou drogas e encontrar o equilíbrio certo entre o trabalho e outras atividades.

As pessoas que estão se recuperando de doenças mentais geralmente valorizam o apoio que recebem para ajudá-las a reconstruir sua vida. Se elas acabaram ficando isoladas, ofereça-se para acompanhá-las ao mercado, ao local de culto ou a eventos comunitários até que recuperem a confiança suficiente para interagir com a sociedade por conta própria.

SAIBA QUANDO PEDIR AJUDA

Às vezes, as pessoas desenvolvem doenças mentais graves, como a esquizofrenia. Ofereça apoio por meio de oração, conforto e apoio prático, assim como faria com

qualquer outra doença, mas também incentive-as a procurar ajuda profissional, se disponível.

Descubra mais informações sobre os serviços de saúde mental oferecidos na sua região e como encaminhar as pessoas a eles. Se a pessoa falar sobre causar danos a si própria ou a outros, procure assistência médica imediatamente.

DEFENDA E PROMOVA MUDANÇAS

Se a prestação de serviços de saúde mental for inadequada, reivindique que eles sejam integrados ao sistema nacional de saúde. Isso aumentará o acesso aos cuidados e garantirá que as pessoas com problemas de saúde física e mental possam ser atendidas no mesmo local, ajudando a reduzir o estigma associado à doença mental.

Essa integração também é eficaz no âmbito comunitário. Por exemplo, os agentes de saúde comunitária podem aumentar a conscientização sobre a saúde mental, reconhecer casos, prestar cuidados e encaminhar pessoas quando necessário.

Descubra como a legislação do seu país protege os direitos das pessoas com problemas de saúde mental. Se as leis forem inadequadas ou não forem devidamente aplicadas, reivindique que sejam reforçadas. O *Kit de ferramentas de Advocacy* da Tearfund fornece instruções por etapas sobre como exigir que os governos prestem contas e como reivindicar mudanças (consulte a página 18 para obter informações).

SAIR DA ESCURIDÃO

A saúde mental finalmente está saindo da escuridão. As pessoas estão conseguindo falar cada vez mais sobre a questão, e uma maior atenção está sendo dada ao bem-estar como parte do trabalho de assistência em situações de desastre e desenvolvimento comunitário.

A pandemia de Covid-19 mostrou-nos como a saúde mental é importante em uma crise global, além de nos lembrar de que todos nós temos um papel a cumprir na prestação de apoio às pessoas ao nosso redor que estão passando por momentos difíceis.

.....
O Dr. Julian Eaton é o Diretor de Saúde Mental da CBM Global e Professor Assistente do Centro para Saúde Mental Global da London School of Hygiene and Tropical Medicine.

e-mail: julian.eaton@cbm-global.org
www.cbm-global.org
.....



PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

Os problemas de saúde mental variam desde angústia leve até doenças graves e debilitantes. Com o tempo e com o apoio e o tratamento adequados, muitas pessoas recuperam-se totalmente. Outras precisam de ajuda para viver com seu problema em longo prazo.

Muitas vezes, as terapias psicológicas (de conversa) podem ajudar. Através da conversa, os terapeutas ajudam as pessoas a entender como seus pensamentos podem levar a emoções e comportamentos prejudiciais. Eles também sugerem estratégias de autocuidado, tais como evitar o consumo de álcool, manter uma alimentação saudável e usar técnicas de relaxamento.

Medicamentos como os antidepressivos e os estabilizadores de humor, prescritos por um psiquiatra, também podem ser benéficos em algumas circunstâncias.

ANSIEDADE

A ansiedade ocorre quando uma preocupação ou medo tornam-se opressivos

e difíceis de controlar. Os sintomas podem incluir inquietação, dificuldade para dormir, falta de concentração, náusea, falta de ar, tontura e batimento cardíaco acelerado.

Os transtornos de ansiedade incluem:

- **Transtorno de estresse pós-traumático:** geralmente causado por um evento assustador que pode ser revivido em pesadelos ou recordações vívidas. As pessoas afetadas por esse tipo de transtorno podem ficar mais irritadas e preocupadas do que o normal.
- **Fobia:** um medo avassalador de um objeto, lugar, situação ou animal.
- **Transtorno obsessivo-compulsivo:** pensamentos negativos indesejados que levam a pessoa a ter comportamentos repetitivos na tentativa de reduzir sua ansiedade.

DEPRESSÃO

A depressão ocorre quando os sentimentos de tristeza duram semanas ou meses. As pessoas com depressão têm dificuldade para



☐ No Zimbábue, onde é difícil obter assistência psiquiátrica, mulheres treinadas em terapias de conversa pela organização The Friendship Bench ajudaram milhares de pessoas a se sentir melhor. Foto: Justin Sutcliffe/The Friendship Bench

se sentir melhor, mesmo fazendo coisas que geralmente melhoram seu estado de espírito.

Outros sintomas podem incluir: perda de interesse nas atividades diárias, irritabilidade, sentimentos de impotência, cansaço, dificuldade para dormir, perda de apetite, desconforto e dores. A depressão grave pode fazer com que as pessoas pratiquem automutilação ou tenham pensamentos suicidas.

Há vários tipos de depressão, entre eles:

- **Depressão pós-parto:** tristeza, exaustão e sentimentos de impotência depois de dar à luz um bebê.
- **Transtorno bipolar:** episódios de depressão seguidos por períodos de intensa energia e atividade.

ESQUIZOFRENIA

Esta é uma doença grave e de longo prazo que pode dificultar para a pessoa distinguir entre seus pensamentos e ideias e a realidade.

Os sintomas podem incluir alucinações (ouvir ou ver coisas que não existem fora da mente), pensamentos confusos, perda de interesse nas atividades diárias, evitar pessoas e negligenciar a higiene pessoal.

.....
Para saber mais sobre problemas de saúde mental e os diferentes tipos de tratamento, acesse www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais

ATAQUE DE PÂNICO

Um ataque de pânico é um episódio repentino de medo intenso que desencadeia reações físicas graves, como batimento cardíaco acelerado, sensação de desmaio, náusea, dor no peito e falta de ar.

Os ataques de pânico podem ser muito assustadores: a pessoa pode achar que está perdendo o controle, tendo um ataque cardíaco ou até morrendo.

Como ajudar

Se alguém estiver tendo um ataque de pânico, fique calmo. Tranquilize a pessoa dizendo-lhe que você está ali, que o ataque passará logo e que ela está em segurança.

Pergunte-lhe se ela gostaria de ir para outro lugar e lembre-a de continuar respirando.

Mais tarde, a pessoa pode ou não querer falar sobre o que aconteceu. Faça o que ela preferir e trate-a com empatia e compaixão.

Os ataques de pânico não são perigosos e costumam passar em menos de 20 minutos. No entanto, a pessoa pode precisar de atendimento de emergência se:

- a dor no peito passar para os braços ou os ombros;
- os sintomas durarem mais de 20 minutos e piorarem;
- a falta de ar não melhorar.



Por Vincent Ogutu e Rachel Kitavi

ROMPER BARREIRAS

Quando Festus adoeceu com depressão e epilepsia, seus pais queriam que ele procurasse um curandeiro tradicional. Quando ele decidiu consultar um psiquiatra, eles ficaram aborrecidos. Achando que Festus estava sendo teimoso e problemático, eles pararam de cuidar dele.

Assim, ele precisava encontrar trabalho ocasional para se sustentar, enquanto ainda tentava estudar. Mas, cada vez que conseguia um trabalho, ele tinha um ataque epilético, fosse no trabalho ou a caminho de casa. Ele não tinha condições financeiras de pagar sua medicação e mal estava sobrevivendo quando a Cheshire Disability Services Kenya (CDSK) começou a ajudá-lo.

Quando as pessoas que sofrem problemas de saúde mental, como Festus, recebem a assistência psicológica, médica e social de que precisam, muitas vezes elas se recuperam completamente ou aprendem a viver bem com seu problema. Por outro lado, quando elas se sentem rejeitadas e incompreendidas por sua comunidade, a combinação das pressões psicológicas e sociais pode resultar em um grau de deficiência que dificulta a realização das atividades do dia a dia. Isso costuma ser chamado de deficiência psicossocial.

HABILIDADES COMERCIAIS

A CDSK percebeu que a maior necessidade de Festus era ter um emprego estável, assim, a organização ofereceu-lhe treinamento em capacidades comerciais, entre elas: atendimento ao cliente, escrituração, vendas e marketing. Há alguns anos, ele fabrica e vende sabonete líquido e, agora, pode pagar seus medicamentos e atender a outras necessidades básicas.

Festus conseguiu retornar aos estudos e, em 2018, formou-se em produção cinematográfica pela Kenyatta University.

A IMPORTÂNCIA DE CONVERSAR

Atualmente, Festus lidera um grupo de apoio psicossocial, onde incentiva outros jovens com problemas mentais.

Não é fácil para esses jovens admitir que não estão bem. Eles temem serem discriminados por causa do diagnóstico formal e perderem seus empregos assim que seus empregadores ficarem sabendo.

Os grupos de apoio, com reuniões mensais, proporcionam um espaço seguro para que os jovens e seus pais e cuidadores compartilhem suas dificuldades sem medo de serem julgados. Conversar entre si faz com que eles se sintam melhor e mais capazes de encontrar soluções para seus problemas. Com o tempo, os jovens geralmente adquirem confiança suficiente para procurar ajuda profissional, e a CDSK disponibiliza conselheiros para trabalhar com eles e seus pais e cuidadores.

COMO SE MANIFESTAR

Os jovens recebem treinamento em comunicação e habilidades interpessoais, inclusive como contar sua história e defender seus direitos. Eles são incentivados a pensar sobre as mudanças que gostariam que ocorressem em sua comunidade e a se manifestarem contra o estigma e a discriminação. Dessa forma, eles estão gradualmente rompendo as barreiras causadas pela falta de compreensão sobre os problemas de saúde mental.

Um jovem, chamado Bernard, sabe defender seus direitos e os direitos de outros tão bem que se tornou um defensor da saúde mental em uma organização não governamental local. Ele também tem um negócio de roupas bem-sucedido.

Bernard tem esquizofrenia, mas está sem sintomas há mais de seis anos devido a uma combinação de medicamentos, aconselhamento e o apoio e o amor de seus pais.



PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- As pessoas que fazem parte da sua comunidade conseguem falar abertamente sobre sua saúde mental? Se não, como você pode fazer com que seja mais fácil para elas falar sobre o assunto e pedir ajuda se precisarem?
- Como sua igreja ou organização pode ajudar as pessoas com problemas de saúde mental a contar sua história e defender seus direitos?
- Como você pode ajudar a aumentar a conscientização e a compreensão sobre os problemas de saúde mental em sua comunidade?

Vincent Ogutu é gerente de programas, e Rachel Kitavi é assistente de projetos na Cheshire Disability Services Kenya.

*e-mail: info@cheshiredisabilityservices.org
www.cheshiredisabilityservices.org*

 Através de muito trabalho e determinação, Festus, agora, tem um negócio bem-sucedido fabricando e vendendo sabonete líquido.
Foto: Cheshire Disability Services Kenya



ESTUDO BÍBLICO

CONFORTO E RESTAURAÇÃO



Quando as pessoas estão se sentindo aborrecidas, podemos ajudá-las sendo amáveis e solidários.

Leia 1 Reis 19:3-15

Em grupo ou individualmente, pense sobre as seguintes perguntas:

- Como Elias se sente nos versículos 3-5? Você já se sentiu assim?
- O que Deus faz nos versículos 5-9? O que ele não faz?
- O que Deus faz nos versículos 10-15? O que ele não faz?
- O que podemos aprender com a forma como Deus interage com Elias?

Elias está cansado, chateado e sozinho. Ele acaba de passar por um dos períodos mais intensos de sua vida: enfrentando os 450 profetas de Baal, invocando fogo do céu, vendo Deus trazer uma tempestade após anos de seca e fome, correndo 30 km à frente de uma carruagem, recebendo uma ameaça de morte da rainha, fugindo por cerca de 160 km e, finalmente, acabando sozinho no deserto.

Como Deus trata esse homem exausto? Primeiro, ele ajuda Elias de uma forma muito prática: alimentando-o e deixando-o descansar.

Quando Elias começa a se sentir melhor, Deus leva-o ao Monte Horebe, o monte de Deus. Foi aqui que Deus se encontrou e falou com Moisés através da sarça em chamas (Êxodo 3:1-2), deu a ele os Dez Mandamentos e confirmou sua aliança com o povo de Israel (Deuteronômio 5). Nesse local, Elias teria sido lembrado das promessas de Deus e de sua fidelidade no passado. Mas, ao contrário de quando Deus apareceu a Moisés, uma ocasião em que houve vento, fogo e terremotos, desta vez, Deus aparece em uma brisa suave.

Finalmente, quando Elias está totalmente recuperado e renovado, Deus incumbe-o de uma nova tarefa importante, mostrando que ele ainda é precioso para Deus e que ainda pode ser usado por ele.

DEPRESSÃO

Embora a palavra "depressão" não se encontre na Bíblia, há muitas referências ao desespero, à desesperança e à profunda infelicidade (por exemplo, em Lamentações e em muitos Salmos). Deus compreende e oferece-nos alternativas: perdão, amor e esperança.

Devemos orar pelas pessoas que estão com depressão, mas, assim como acontece com as doenças físicas, Deus nem sempre age da maneira que esperamos. Às vezes, Deus cura as pessoas de suas doenças, mas ele frequentemente oferece restauração de outras maneiras. É importante entender que o fato de uma pessoa não se curar da depressão nunca é culpa dela por não ter "fé suficiente".

Para superar a depressão, pode ser necessária uma combinação de abordagens. Conversar com conselheiros treinados pode ajudar a mudar padrões de pensamento prejudiciais. Os antidepressivos podem ajudar a equilibrar as substâncias químicas no cérebro que permitem que nos sintamos bem. A comunidade cristã pode ajudar nos casos de isolamento e solidão.

APOIO

Todos devem se sentir valorizados, independentemente daquilo pelo que estão passando. As visitas, as orações, os telefonemas e o apoio prático significam muito. Não precisamos ser especialistas

em saúde mental para ajudar. Podemos permanecer ao lado das pessoas que estão sofrendo e oferecer Jesus como fonte de esperança. Mateus 5:4 diz: "Bem-aventurados os que choram, pois serão consolados."



PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

Deus responde a Elias através de apoio prático: alimentos, bebida e descanso. A seguir, Deus delicadamente lembra Elias de sua fidelidade no passado e, finalmente, restaura-o dando-lhe uma nova tarefa.

- O que podemos fazer para ajudar as pessoas na prática quando elas estiverem tendo dificuldade para lidar com a tristeza e a depressão?
- Como podemos ajudá-las espiritualmente?
- Você conhece alguém que se beneficiaria de receber uma nova função para ajudá-lo a se sentir um membro valorizado da sua igreja e/ou comunidade?

Este estudo foi retirado de Lifting the lid, um curso baseado em estudos bíblicos, com duração de seis semanas, elaborado para ajudar as igrejas a explorar o tópico do bem-estar emocional e mental. Baixe-o gratuitamente no site da Livability. Acesse <https://www.livability.org.uk> e pesquise "Lifting the lid" (disponível em inglês).



ENTREVISTA

IDENTIDADE

O Dr. Ashok Chacko viu a vida de muitas pessoas ser transformada através do aconselhamento bíblico. Aqui, ele nos conta mais sobre isso.

O que é aconselhamento bíblico?

O aconselhamento bíblico ajuda a fazer uma ligação entre as escrituras e a vida real. Ele é muito prático. Usamos o ensino bíblico para ajudar as pessoas a compreender sua verdadeira identidade em Cristo e lidar com os desafios da vida.

Por que a identidade é importante?

Deus criou-nos para carregarmos sua imagem, refletindo seu caráter em nossa vida. Ele nos criou de forma que obtivéssemos a nossa identidade nele e fôssemos totalmente dependentes dele, assim como Jesus obteve sua identidade através de “toda palavra que procede da boca de Deus” (Mateus 4:4). Deus quer que vivamos em harmonia com ele, com os outros e com toda a criação. Isso se resume na palavra hebraica “shalom”, que se refere à paz profunda que vem da harmonia.

**“PROCURAMOS
OBTER A NOSSA
IDENTIDADE DA
NOSSA CULTURA
E DE OUTRAS
PESSOAS, EM VEZ
DE DEUS”**

Infelizmente, como consequência do pecado, nós nos tornamos egocêntricos ou voltados para nós mesmos, em vez de centrados em Deus. Procuramos obter a nossa identidade da nossa cultura e de outras pessoas, em vez de Deus, o que resulta em uma imagem distorcida de nós mesmos e dos outros. Podemos sentir medo e ansiedade

Deus nos consola em todas as nossas tribulações (2 Coríntios 1:4).

quando nos comparamos com os outros ou tentamos agradá-los, em vez de nos identificarmos com Deus.

Jesus veio para nos reconciliar com Deus. Quando confiamos nele, nossa identidade como filhos de Deus pode ser firmemente restaurada em nosso coração, dando-nos confiança para responder de forma diferente às dificuldades e pressões que enfrentamos.

Você pode nos dar um exemplo?

Abaixo, está o testemunho pessoal de uma das pessoas a quem tenho aconselhado, que compartilho com sua permissão.

“Quando estava crescendo, eu tinha vários tipos de medos e fobias. Falar com um grupo de pessoas deixava-me nervosa, e eu temia constantemente a rejeição e a desaprovação.

“Quando meu pai foi diagnosticado com uma doença terminal, comeci a ter ataques de pânico e ficava apreensiva com pequenas coisas. Eu me irritava facilmente e respondia à minha família e aos meus amigos com raiva e palavras amargas. Procurava maneiras de escapar da situação e evitar o que eu estava enfrentando.

“Eu acreditava que a minha felicidade dependia de uma mudança nas minhas circunstâncias. Mas o problema não era com a minha família, era comigo mesma. Ao perceber isso, voltei-me para Jesus em oração e chorei como uma criança.

“Sei que não preciso esconder nada quando me aproximo de Deus, pois ele já conhece todos os meus segredos e os desejos do meu coração. Ele conhece minhas tristezas e dores profundas. Ele não apenas me compreende, mas também passou por dores e sofrimentos inimagináveis, assim, ele é capaz de me confortar.

“Minha ansiedade e meu medo não desapareceram imediatamente, mas minha maneira de ver as coisas começou a mudar. Deus tornou-se maior do que os problemas. Nos dias em que me sinto fraca, digo a mim mesma que sou uma nova pessoa em Cristo, que há alguém que cuida de mim e que não estou mais escravizada pelo medo (Romanos 8:15). Encontro grande consolo nas palavras de Jesus para Paulo: ‘Minha graça é suficiente para você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza (2 Coríntios 12:9)’.”

Quando enfrentamos problemas em nossa vida, reconhecer que somos filhos de um Pai celestial compassivo, que nos ama incondicionalmente, permite-nos recorrer a ele. Podemos ver que nossa dignidade e valor vêm de Deus, e isso nos ajuda a enfrentar as situações com maior resiliência e esperança.

O Dr. Chacko é médico e conselheiro bíblico na Índia.

E-mail: ashokchacko@gmail.com



Por Ian Orton

CONSTRUÇÃO DE RESILIÊNCIA

O QUE É RESILIÊNCIA?

Resiliência é a capacidade de um indivíduo ou uma comunidade de lidar com o estresse e funcionar bem, mesmo em circunstâncias desafiadoras, como uma guerra, um desastre ou uma doença.

As pessoas resilientes tendem a não permitir que as dificuldades que estão enfrentando definam quem elas são. Em vez disso, elas conseguem ver além da situação e consideram as épocas difíceis como algo temporário, e não permanente. Elas conseguem se adaptar e se ajustar às novas circunstâncias e, ainda assim, florescer.

Nas comunidades resilientes, as pessoas aproximam-se e apoiam-se umas às outras durante as épocas difíceis. Seu desejo de compartilhar recursos e oferecer ajuda aos mais vulneráveis ajuda-as a se recuperarem. A boa comunicação e o consenso sobre o que deve ser feito no caso de uma emergência geralmente aumentam a resiliência.

PODE-SE APRENDER A TER RESILIÊNCIA?

Sim! A boa notícia é que todos nós podemos nos tornar mais resilientes e podemos ajudar outros a aumentar sua resiliência também. Aqui estão algumas ideias de como fazer isso através de uma vida saudável em cinco aspectos interligados da vida: espiritual, físico, emocional, intelectual/criativo e social.

❏ Reservar tempo para fazer coisas que gostamos de fazer, como essas mulheres e meninas jogando futebol na Bolívia, pode ser uma das melhores maneiras de reduzir o estresse e aumentar a resiliência e o bem-estar.
Foto: Andrew Philip/Tearfund

ESPIRITUAL

A fé ajuda-nos a manter a perspectiva e serve de âncora quando nos sentimos derrotados (por exemplo: Hebreus 6:19).

Fazer parte de uma comunidade de fé proporciona uma identidade, esperança para o futuro, segurança, assistência prática e apoio mútuo.

FÍSICO

Os exercícios físicos aliviam a tensão e o estresse e aumentam a energia física e mental. Eles podem reduzir o risco de depressão, melhorar o sono e oferecer uma oportunidade para conhecer novas pessoas. Tirar tempo para desfrutar a criação de Deus e se envolver com ela também pode aumentar o bem-estar, como, por exemplo, admirar a beleza de um pôr do sol ou plantar sementes e vê-las crescer.

Uma dieta saudável, que inclua uma variedade de frutas e legumes, fornece a energia de que precisamos para lidar com o estresse que enfrentamos diariamente, além de tornar nosso corpo mais capaz de combater as doenças.

A maioria dos adultos precisa de sete a nove horas de sono por noite para funcionar da melhor forma possível. O sono refresca nosso corpo e nossa mente e ajuda-nos a manter uma boa saúde. Não dormir o suficiente pode afetar negativamente o humor, a energia, os relacionamentos e o nível de concentração.

EMOCIONAL

As emoções como a tristeza, a alegria, a raiva e o medo são uma parte importante do ser humano. Não expressar nossas emoções, ou expressá-las de maneira prejudicial, pode fazer mal à saúde e ser destrutivo para nós mesmos e para as outras pessoas ao nosso redor.

Sermos sinceros com nós mesmos sobre nossos sentimentos e conversar sobre o assunto com um bom ouvinte pode ser muito útil.

INTELCTUAL/CRATIVO

As atividades criativas e intelectualmente estimulantes ajudam a manter nossa mente alerta e saudável. Essas atividades podem incluir: estudo, jogos, dança, teatro, canto, pintura, leitura e escrita.

SOCIAL

Somos mais fortes juntos do que sozinhos. Os relacionamentos saudáveis proporcionam a energia de que precisamos para enfrentarmos as tensões normais da vida e ajudar e prestar apoio a outros.

Quando surge um conflito, é importante resolvê-lo rapidamente. Um conflito não resolvido pode levar à ansiedade, à depressão e a comportamentos prejudiciais. Devemos estar dispostos a pedir desculpas quando cometemos erros e a perdoar rapidamente a nós mesmos e aos outros.

Podemos mostrar às pessoas que nos importamos dizendo-lhes o que apreciamos nelas. As crianças, especialmente, precisam de aceitação e palavras de afirmação. Elas frequentemente ouvem palavras ásperas e sofrem violência. Isso destrói sua confiança nos outros e seu senso de autoestima.

Amor, bondade, consideração, mansidão e domínio próprio são aspectos importantes dos relacionamentos saudáveis.

Use o cartaz nas próximas páginas para se lembrar e lembrar as outras pessoas do que você pode fazer para construir resiliência.

Ian Orton é o coordenador de Cuidado Pastoral da Tearfund.

E-mail: ian.orton@tearfund.org



CINCO ASPECTOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Precisamos cuidar de nós mesmos se quisermos ter uma vida saudável e condições de ajudar os outros. Aqui estão alguns exemplos de estratégias de autocuidado que podemos usar para nos ajudar a construir resiliência e lidar com o estresse.

Estresse é o que sentimos quando ficamos preocupados ou nos incomodamos com alguma coisa. Todos nós precisamos de um pouco de estresse em nossa vida, pois ele nos motiva a ser ativos, trabalhar arduamente e dar o nosso melhor. No entanto, estresse em demasia ou estresse por um período prolongado de tempo, pode nos fazer mal.



PARA A REFLEXÃO PESSOAL

- Quais dessas estratégias de autocuidado você usa regularmente?
- Quais você acha mais úteis?
- Quais você gostaria de usar com mais frequência?
- Que outras estratégias você acha que seriam úteis?

1 ASPECTO ESPIRITUAL

- Passe algum tempo em oração e reflexão.
- Medite sobre a palavra de Deus.
- Desfrute da comunhão com outras pessoas que acreditam em Deus.



2 ASPECTO FÍSICO

- Faça exercícios regularmente.
- Tenha uma dieta equilibrada.
- Durma o suficiente.



3 ASPECTO INTELCTUAL

- Experimente coisas novas.
- Seja criativo.
- Faça coisas que você gosta de fazer.



4 ASPECTO EMOCIONAL

- Seja sincero sobre seus sentimentos.
- Fale sobre seus problemas.
- Compartilhe sua vida com outras pessoas.



5 ASPECTO SOCIAL

- Construa relacionamentos fortes.
- Pratique o perdão.
- Apoie outras pessoas.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Quando você estiver passando por muito estresse, procure usar essas técnicas para relaxar.

RESPIRAÇÃO

Inspire lentamente pelo nariz enquanto conta mentalmente até três. Prenda a respiração enquanto conta até dois e, então, expire lentamente pela boca enquanto conta até três. Repita isso várias vezes até se sentir mais calmo.

O estresse pode causar uma respiração curta e superficial, fazendo com que a pessoa fique tonta. Este exercício ajuda a estabilizar a respiração e aumenta o suprimento de oxigênio para os pulmões e o cérebro.

ATERRAMENTO

- Feche os olhos.
- Ouça os sons ao seu redor. O que você ouve?
- Sinta a pressão dos pés no chão e, se estiver sentado, a pressão das pernas e das costas contra a cadeira. Lentamente, pense nas diferentes partes do seu corpo e libere a tensão no rosto, nos ombros, nos braços, na barriga, nas mãos, nas pernas e nos pés.
- Respire lenta e profundamente.

Este exercício ajuda a pessoa a permanecer no momento presente em vez de se preocupar com coisas que podem acontecer no futuro ou que já aconteceram. Ele também ajuda a pessoa a controlar seus pensamentos e reduzir a tensão no corpo causada pela ansiedade ou pelo estresse.

LUGAR SEGURO

- Feche os olhos.
- Pense em um lugar onde você se sinta em segurança. Imagine esse lugar em detalhes, inclusive a maneira como você se sente quando está nele.
- Descanse por alguns momentos em seu lugar seguro.

Depois de uma experiência traumática, diferentes coisas podem desencadear memórias e trazer de volta os sentimentos de terror, angústia, tristeza e dor. Este exercício ajuda a pessoa a controlar essas memórias e lembra-a de que está em segurança. Conversar com alguém sobre o trauma sofrido também pode ser muito útil.



Por Stanley Hanya

SUPERAÇÃO DO TRAUMA

“Quando vejo nuvens se formando ou ouço o som de caminhões pesados, fico enjoado, pois isso me lembra do que vi e ouvi durante o ciclone Idai”, disse um membro da comunidade Chipinge, no Zimbábue.

Quando o ciclone Idai atingiu Chipinge, em março de 2019, o tamanho do desastre foi avassalador. Centenas de pessoas perderam familiares, amigos e vizinhos, bem como suas casas e pertences. A comunidade ficou abalada e traumatizada com o que vivenciou. As pessoas passaram a ter pesadelos e problemas para dormir e não conseguiram andar no escuro, pois isso as lembrava da noite em que o ciclone havia atingido sua comunidade. Qualquer chuva fazia com que o trauma retornasse.

APOIO LOCAL

Ao realizar um levantamento das necessidades em Chipinge, ficou claro para uma equipe da Evangelical Fellowship of Zimbabwe que havia uma necessidade urgente de apoio psicológico. Como resultado, 60 facilitadores da comunidade e de igrejas locais foram treinados pela Africa University em Primeiros Socorros em Saúde Mental (consulte o quadro na página 13).

O objetivo era formar uma equipe de moradores locais capaz de prestar apoio à saúde mental para a comunidade, tanto imediatamente como no longo prazo. O grupo foi treinado em tópicos como trauma, empoderamento de sobreviventes e cura de memórias.

Os facilitadores agora prestam apoio aos membros da comunidade tanto individualmente quanto em pequenos grupos. Eles encaminham as pessoas para organizações como a Childline (uma organização que oferece uma linha telefônica de assistência a crianças e jovens) e o Departamento de Bem-Estar Social quando a pessoa precisa de um apoio mais especializado por parte de assistentes sociais e conselheiros.

Um dos facilitadores, o Sr. Sithole, conta que a jornada que eles estão fazendo com as pessoas ajudou-os a entender que lidar com o trauma é um processo, e não um evento: “É necessário construir relacionamentos com as pessoas para que elas possam lhe contar pelo que passaram e como essa experiência afetou a vida delas”.

O treinamento também ajudou os facilitadores a superar alguns de seus

TRAUMA

Trauma é uma resposta emocional a um evento profundamente angustiante ou perturbador. As reações iniciais de choque e negação podem ser substituídas por emoções imprevisíveis, sentimentos de desesperança, tristeza, desespero, culpa e sintomas físicos, como náusea e dores de cabeça.

Algumas pessoas podem desenvolver **transtorno de estresse pós-traumático** e sofrer pesadelos persistentes e assustadores e outras lembranças de suas aflições.

O **trauma vicário** (ou estresse traumático secundário) ocorre quando uma pessoa que presta apoio a sobreviventes de eventos traumáticos começa, ela própria, a sofrer sintomas de trauma.

próprios traumas. O Sr. Nduna, um líder de igreja, conta: “Antes, eu não sabia que estava traumatizado e sofrendo, mas, durante o treinamento, consegui obter ajuda e, agora, posso auxiliar minha família e outras pessoas”.

AJUDA MÚTUA

O Sr. Sithole e o Sr. Nduna estão conduzindo sessões de grupo mensais, com um máximo de seis pessoas em cada grupo.

Um dos membros do grupo disse: “Quando conversávamos individualmente com os facilitadores, via que estava progredindo, mas eu ainda sentia que estava em meu próprio mundo. Porém, quando começamos as sessões em grupo, percebi que havia outras pessoas que também estavam enfrentando o mesmo trauma, e, juntos, passamos a nos ajudar mutuamente”. Outro membro acrescentou: “A cura leva tempo, mas sentimos que o fardo agora não é tão pesado quanto antes”.

Stanley Hanya é o coordenador de Mobilização de Igrejas e Comunidades da Evangelical Fellowship of Zimbabwe.

e-mail: ehanya@gmail.com
www.efzimbabwe.org

Chinguema, em Moçambique, mostra o nível atingido pela enchente durante o Ciclone Idai. O ciclone teve um impacto devastador em Moçambique, no Malaui e no Zimbábue. Foto: David Mutua/Tearfund



PRIMEIROS SOCORROS EM SAÚDE MENTAL

O programa de Primeiros Socorros em Saúde Mental foi desenvolvido na Austrália em 2000 e, desde então, foi adotado por muitos outros países. Seu objetivo é aumentar a compreensão das comunidades sobre saúde mental e os diferentes fatores que podem afetar o bem-estar. As pessoas treinadas aprendem a perceber os sinais de problemas de saúde mental e adquirir confiança para tranquilizar e prestar apoio às pessoas angustiadas.

Muitos cursos de primeiros socorros em saúde mental ensinam as seguintes etapas aos participantes:

- 1 AVALIE O RISCO DE SUICÍDIO OU AUTOMUTILAÇÃO**
Se estiver preocupado com alguém, escolha um bom horário e local para conversar com a pessoa sobre isso. Se você notar sinais de automutilação ou angústia extrema, a pessoa pode estar passando por uma situação de crise e precisar de ajuda profissional imediata. Caso contrário, passe para a próxima etapa.
- 2 OUÇA SEM JULGAR**
Uma pessoa com um problema de saúde mental precisa falar sem se sentir julgada. Não se preocupe se não souber o que dizer. A coisa mais importante que você pode fazer é ouvir atentamente com paciência e compaixão.

- 3 DÊ APOIO E INFORMAÇÕES**
Apoie a pessoa de todas as maneiras que puder – de maneira prática, emocional e espiritual. Isso pode incluir fornecer refeições nutritivas, orar ou encontrar-se com a pessoa regularmente para conversar. Forneça-lhe informações confiáveis para ajudá-la a entender o que ela está vivenciando. Pode ser reconfortante para a pessoa saber que não é a única que se sente assim.

- 4 INCENTIVE A AUTOAJUDA E OUTRAS ESTRATÉGIAS DE APOIO**
Incentive a pessoa a pedir ajuda à família, aos amigos e aos líderes espirituais. Outras estratégias de autoajuda incluem fazer exercícios regularmente, dormir o suficiente e começar um novo hobby, como, por exemplo, desenhar ou cultivar legumes. Incentive a pessoa a não fazer uso indevido de álcool ou outras drogas, pois podem piorar o problema.

- 5 INCENTIVE A PESSOA A PROCURAR ASSISTÊNCIA PROFISSIONAL ADEQUADA**
Os problemas de saúde mental muitas vezes podem ser tratados de forma eficaz com uma combinação de terapias médicas e psicológicas. Sempre que possível, incentive a pessoa a falar com um médico ou agente de saúde comunitária sobre o que está vivenciando e o impacto que isso está tendo.



ESTUDO DE CASO: FORTALECIMENTO DO CORPO E DA MENTE

O telhado na Jordânia está frio e úmido da chuva, mas, após uma breve conversa, todos os homens começam a correr em círculo, começando os exercícios de aquecimento.

Durante os próximos 45 minutos, os 12 homens no telhado correrão, pularão, moverão os braços para cima e para baixo e farão flexões, agachamentos e outros exercícios.

HISTÓRIAS DOLOROSAS

Todos os homens deste grupo de ginástica são refugiados da Síria. Eles têm histórias dolorosas para contar: de guerra, fuga e perda de entes queridos, moradias e negócios. Quando chegaram à Jordânia, a perda de sua comunidade e a incapacidade de trabalhar e sustentar suas famílias foram extremamente difíceis para muitos deles.

“Simplesmente passávamos os dias sentados em casa, causando problemas e incomodando a família”, disse um participante. “Mas, agora, saímos para participar de atividades. E quando nos encontramos e nos visitamos, nós

conversamos. Somos como amigos e irmãos agora.”

EM MELHOR FORMA E MAIS SAUDÁVEIS

Depois que os exercícios terminam, todos os homens concordam que estão se sentindo mais saudáveis e em melhor forma por causa do programa. O programa também está ajudando sua saúde mental. “Sinto mais paz e estou mais calmo agora”, disse um participante. “Acalmou meus nervos... Aprendi a controlar melhor minha raiva, assim, não magoo outras pessoas.”

Um de seus amigos acrescentou: “A vida de refugiado é difícil. Antes do programa, às vezes eu ficava em casa muito deprimido. Agora eu tenho aonde ir. Tenho uma rotina regular para os meus dias, e meu humor melhorou”.

Os homens também destacaram o valor positivo das conversas no início de cada encontro. “Aprendemos como tratar bem os filhos, as filhas e as esposas, como agir de maneira correta, dando-lhes mais amor e força”, disse um deles. Outro contou que,



Exercícios e comunidade: duas boas maneiras de construir resiliência e começar a superar traumas. Foto: Stella Chetham/Tearfund

agora, não bate mais na esposa quando está zangado. “Também me sinto mais capaz de tratar bem os vizinhos e os moradores da comunidade”, disse ele.

e-mail: publications@tearfund.org



Por Karla Jordan

NA LINHA DE FRENTE

As pessoas que trabalham com membros de sua própria comunidade que sobreviveram a eventos traumáticos estão expostas a muitos desafios físicos e emocionais.

Por exemplo:

- Elas provavelmente trabalham em situações difíceis e perigosas ao mesmo tempo que procuram atender às necessidades dos membros da sua família.
- Muitas vezes, elas próprias passaram ou estão passando por uma crise e podem estar sofrendo de trauma.
- Eles podem estar sofrendo a dor da perda de entes queridos.
- À medida que apoiam outros sobreviventes e ouvem suas histórias, elas podem ficar cada vez mais tristes e estressadas (conhecido como o "trauma vicário" ou estresse traumático secundário).

No Iraque, muitos membros da equipe nacional da Tearfund eram sobreviventes dos ataques de 2014 do Estado Islâmico no Iraque e na Síria e dos deslocamentos subsequentes. Todos os dias, eles precisavam passar pelos postos de controle militar, lidavam com as expectativas da comunidade e prestavam serviços essenciais de apoio.

Em reconhecimento às pressões pelas quais eles estavam passando, a Tearfund, juntamente com uma organização parceira local, lançou uma iniciativa em 2019 para apoiar sua resiliência e bem-estar.

A iniciativa consistia em três componentes:

1. Treinamento sobre temas como estresse, autocuidado, gestão de estresse interpessoal e compreensão sobre trauma.
2. Consultas periódicas em grupo com um terapeuta local para ajudá-los a falar sobre os desafios, inclusive o estresse relacionado com o trabalho, a perda e o luto.
3. Consultas individuais para os funcionários que precisassem de apoio psicológico privado.

Os participantes disseram que seu principal aprendizado foi sobre as estratégias de autocuidado e enfrentamento. Um membro da equipe disse: "Sinto-me mais preparado para enfrentar o estresse. Eu costumava evitar o estresse, mas agora sei que consigo geri-lo melhor no âmbito pessoal".

Outros notaram mudanças no comportamento da equipe, inclusive uma melhor compreensão mútua, compaixão e paciência. "Esse tipo de treinamento é muito

útil", disse um participante. "Ele proporciona um espaço para conversarmos uns com os outros e entendermos como nossos colegas estão se sentindo."

TRAUMA VICÁRIO (OU ESTRESSE TRAUMÁTICO SECUNDÁRIO)

Qualquer pessoa que trabalhe com sobreviventes de eventos traumáticos, tais como desastres naturais, guerras, acidentes ou violência sexual e de gênero, pode sofrer de trauma vicário. Entre essas pessoas, estão os voluntários de igrejas e comunidades, os trabalhadores da área de desenvolvimento e os profissionais de saúde.

O trauma vicário pode resultar em:

- sentimentos persistentes de raiva e tristeza sobre a situação da pessoa;
- distanciamento, apatia e desapego;
- manter-se ocupado e evitar ouvir histórias de experiências traumáticas.

Se você se sente extremamente abalado pelo que vê, ouve ou vivencia, é importante conversar com alguém sobre seus sentimentos.

Além disso, procure usar estratégias de autocuidado para ajudar a lidar com os diferentes estresses associados ao seu trabalho.

Por exemplo:

- Evite longas horas de trabalho, faça pausas regulares e tire uma folga quando precisar.
- Seja realista sobre o que você tem condições de alcançar.
- Procure apoio social e de pares junto a seus parentes, amigos e colegas.

Karla Jordan trabalhou como assessora de Proteção na Tearfund Iraque até o início de 2020.

Uma funcionária local da Tearfund tira a impressão digital de um deslocado interno como parte de um programa de assistência em dinheiro no Iraque. Foto: Abigail Drane/Tearfund





Feliz!

O QUE DEIXA VOCÊ FELIZ?

- * Estar com alguém que você ama?
- * Cantar e dançar?
- * Brincar?
- * Ler um livro?
- * Passar seu tempo com animais?
- * Outra coisa?

São muitas as coisas que nos deixam felizes e, quando estamos felizes, nós nos sentimos bem!

Infelizmente, ninguém se sente feliz o tempo todo porque há coisas na vida que nos deixam tristes. Mas, quando estamos tristes, fazer algo de que gostamos muitas vezes pode nos fazer sentir melhor. Falar com alguém sobre como estamos nos sentindo também pode ajudar.

No espaço acima, desenhe algumas coisas que fazem você feliz.



DESAFIO DE MEMÓRIA DE VERSÍCULO DA BÍBLIA!

É bom agradecer a Deus pelas coisas especiais que temos em nossa vida. Agradeça a Deus pelas coisas que fazem você feliz e converse com ele sobre qualquer coisa que esteja deixando você triste.

Você conseguiria memorizar este versículo da Bíblia?

"Mudaste o meu pranto em dança, a minha veste de lamento em veste de alegria" (Salmos 30:11)

Por Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Kavita Nair e Bhargavi Davar

CÍRCULO DE APOIO

Quando conhecemos Sukanta, de 44 anos, estávamos realizando uma pesquisa para levantar as necessidades psicossociais dos moradores de Laxminagar Basti, um bairro de baixa renda no oeste da Índia. Sukanta morava em um pequeno cômodo de alvenaria com o marido e o filho mais novo e andava falando em acabar com a própria vida.

Os funcionários de campo locais conversaram com Sukanta. Eles explicaram o programa Seher e obtiveram consentimento para trabalhar com ela. O consentimento de cada cliente em cada etapa é crucial e, para Sukanta, mostrou que respeitávamos suas escolhas e que ela era a responsável por suas necessidades.

A equipe passou algum tempo com Sukanta, ouvindo-a e conversando sobre suas preocupações em todos os aspectos da vida. Eles descobriram que ela estava desnutrida, não conseguia dormir, sentia-se tonta, ansiosa e a ponto de chorar e sofria de *dhad dhad* – batimento cardíaco acelerado. Sukanta contou que havia sido diagnosticada com HIV dez anos antes e que o marido e um dos filhos também eram portadores do HIV.

Apesar de estar cercada de pessoas, Sukanta recebia muito pouco apoio da família e de seu círculo social. O marido era abusivo, um dos filhos estava afastado e ela estava de luto pela perda de duas filhas. Ela se sentia isolada e rejeitada e tinha pouca autoestima.

NUTRIÇÃO

Identificamos a nutrição deficiente como o principal obstáculo para a recuperação tanto física quanto psicológica de Sukanta. Nós a incentivamos a se alimentar de maneira saudável, discutindo os benefícios de uma dieta equilibrada. Nós a colocamos em contato com o *anganwadi* local (creche do governo) e providenciamos que uma organização parceira lhe enviasse alimentos. No entanto, Sukanta continuava fraca e os conflitos familiares diminuam sua vontade de cozinhar.

A seguir, pedimos a uma voluntária de saúde mental comunitária que a ajudasse

a preparar refeições para a família. Esses voluntários são pessoas do mesmo grupo social que ajudam os membros vulneráveis de sua comunidade a se socializarem e se sentirem mais incluídos. A voluntária fazia visitas regulares a Sukanta, fazendo-lhe companhia, dando-lhe apoio emocional e motivando-a a cuidar de si mesma.

RELACIONAMENTOS

Era importante abordar a violência que Sukanta e seu filho estavam sofrendo. O marido havia ficado abalado com o seu diagnóstico de HIV e passou a beber para lidar com a situação. O ressentimento entre os membros da família impedia-os de cuidarem de si próprios e uns dos outros. Sukanta parecia insensível à violência e recusava-se a tomar medidas legais.

Mantendo nosso compromisso ético de respeitar suas escolhas, decidimos adotar uma combinação de aconselhamento domiciliar, terapias de arte e atividades de autocuidado para aumentar sua autoestima e fortalecer sua capacidade de se opor à violência. Cantamos canções espirituais e tradicionais com ela para aumentar seu sentimento de paz e conexão com o que a cercava.

CUIDADOS MÉDICOS

Acompanhamos Sukanta a clínicas de tratamento de tuberculose e HIV. Sukanta foi internada para receber cuidados médicos especiais várias vezes e, todas as vezes, incentivamos sua família a ajudar. Eventualmente, eles começaram a ir com ela ao hospital.

Interagir regularmente em família ajudou-os a aprender como prestar cuidados e lembrou-os da sua responsabilidade de cuidar de Sukanta. A pressão dos vizinhos para que a família cuidasse dela adequadamente também ajudou, além de criar laços sociais mais fortes.

ÚLTIMOS ANOS

À medida que Sukanta melhorava, ela passou a cuidar de si mesma e do filho. Após a morte do marido, nós a ajudamos



A vida pode ser difícil para as pessoas que vivem em áreas populosas de baixa renda nas cidades indianas. Foto: Bapu Trust

a obter uma aposentadoria do governo e independência financeira. A essa altura, seus sogros haviam passado a ajudá-la, e o filho afastado havia retornado. A voluntária de saúde mental comunitária também continuava ajudando-a como amiga.

Assim, o círculo de apoio de Sukanta mudou, expandiu-se e passou a ajudá-la mais. À medida que essa rede de apoio crescia, começamos a recuar. Depois de vários anos felizes, Sukanta faleceu em junho de 2020.

Juntos, Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Bhargavi Davar e Kavita Nair lideram, orientam e implementam o Seher, um programa abrangente de saúde mental e inclusão em comunidades urbanas na Índia.

e-mail: camhpune@gmail.com
<https://bapustrust.com/seher-inclusion-program>

APOIO COMUNITÁRIO

Sabera, no Afeganistão, costumava bater nos filhos e arrancar os próprios cabelos. Ela não tinha interesse em dinheiro, na casa e nem mesmo na família. Para ela, não importava se estivesse viva ou morta.*

Durante sete anos, Sabera sofreu de depressão severa. Tudo começou depois que dois de seus filhos morreram e o marido teve um acidente grave.

"Não sabíamos por que ela estava doente ou o que havia de errado com ela", disse o marido de Sabera, Isaaq*. "Não sabíamos nada sobre saúde mental ou que havia tratamento para o problema de Sabera."

Há uma forte ligação entre a situação social de uma pessoa e sua saúde mental. Por exemplo, a pobreza, a desigualdade de gênero, a violência e os problemas de saúde física ou financeiros podem resultar em problemas de saúde mental. Da mesma forma, os problemas de saúde mental podem causar ou agravar a pobreza. Isso ocorre principalmente quando as famílias têm pouco conhecimento sobre saúde mental ou não têm acesso ao apoio de que precisam.

Quando há apoio disponível, o estigma e a vergonha associados aos problemas de saúde mental podem impedir as pessoas de procurá-lo. O estigma também pode fazer com que as pessoas se afastem do contato social ou escondam membros da família em casa.

Com o envolvimento de toda a comunidade no apoio às pessoas afetadas por problemas de saúde mental, algumas dessas questões podem ser superadas.

RECUPERAÇÃO

Quando Sabera ouviu falar do apoio à saúde mental oferecido pela organização parceira da Tearfund, ela concordou em se encontrar com um dos conselheiros da organização. Foi-lhe oferecida terapia de conversa e medicação adequada e ela logo começou a se sentir melhor.

Ao mesmo tempo, a organização parceira da Tearfund estava trabalhando com voluntários e organizações locais para aumentar sua compreensão sobre saúde mental e seu apoio às pessoas afetadas por problemas de saúde mental. Como resultado, Sabera recebeu bichos-da-seda do conselho comunitário local, o que lhe permitiu abrir um pequeno negócio. Com o dinheiro gerado pelo negócio, ela comprou alguns animais.

Ser capaz de ganhar dinheiro e ter um trabalho significativo contribui tanto para a recuperação e a autoestima de muitas pessoas quanto o acesso a medicamentos e aconselhamento. "Estou muito feliz", diz Sabera. "Agora, valorizo minha vida e minha família."

Isaaq, que tinha dificuldades para trabalhar enquanto também cuidava de Sabera e seus nove filhos, diz: "Agora, nossa vida é dez vezes melhor do que era antes!".

Através da influência mais ampla do parceiro da Tearfund na região, seis emissoras de televisão estão transmitindo programas regulares sobre saúde mental, e o governo afegão solicitou treinamento em gestão de comportamentos positivos para os funcionários de seus jardins de infância.

COMO ENVOLVER AS COMUNIDADES

- Reserve algum tempo para entender a situação local e construir confiança e relacionamentos fortes. Os membros da comunidade, os funcionários locais e os voluntários podem ajudar com isso.
- Envolver funcionários e voluntários entusiasmados e comprometidos que queiram promover mudanças positivas e que estejam dispostos a quebrar o silêncio em torno da saúde mental.
- Seja flexível e atenda às diferentes necessidades de treinamento e apoio das organizações e dos grupos comunitários locais. Reconheça que as pessoas geralmente não compreendem bem a saúde mental e que a mudança de comportamento, e não apenas a transferência de conhecimentos, é importante.
- Reúna os grupos comunitários e os grupos de fé locais para que eles possam aprender uns com os outros e desenvolver iniciativas conjuntas.
- Certifique-se de que as organizações e os grupos comunitários saibam como encaminhar as pessoas para os serviços psiquiátricos especializados, se estes estiverem disponíveis.
- Trabalhe com a mídia local (rádios e jornais) para compartilhar mensagens sobre inclusão social e saúde mental.
- Se possível, leve funcionários do governo para ver seu trabalho. Isso geralmente faz com que eles apoiem mais a abordagem comunitária para os cuidados de saúde mental e pode resultar em financiamento para expandir seu projeto.

📷 Sabera, Isaaq e um de seus filhos. Foto: Organização parceira da Tearfund

*Os nomes foram mudados.

e-mail: publications@tearfund.org



EDIÇÕES ANTERIORES DA PASSO A PASSO

- PASSO A PASSO 112: Doenças transmissíveis, especialmente o artigo da página 14, "Como lidar com uma pandemia"
- PASSO A PASSO 108: Viver com deficiência
- PASSO A PASSO 102: Saúde e fé
- PASSO A PASSO 86: Estigma
- PASSO A PASSO 68: Perdão e reconciliação

Acesse www.tearfund.org/passo-a-passo para baixar cópias gratuitas ou entre em contato conosco para solicitar exemplares impressos em português, espanhol, francês ou inglês.



PILARES: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PILARES: INCENTIVANDO A BOA HIGIENE E O SANEAMENTO

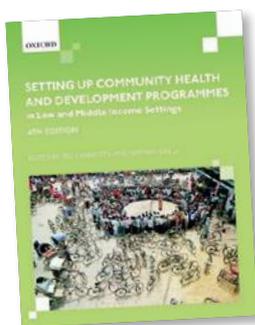
Os guias PILARES destinam-se a ajudar grupos locais a discutir os problemas que enfrentam. Ambos os guias estão disponíveis em português, inglês, francês e espanhol. Visite www.tearfund.org/pillars para baixá-los gratuitamente. Entre em contato conosco para solicitar um exemplar impresso.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

Editado por Ted Lankester e Nathan J. Grills (quarta edição)

Este livro em inglês oferece orientações claras e práticas sobre como iniciar, desenvolver e manter programas de saúde em ambientes rurais ou urbanos. O livro inclui um capítulo sobre saúde mental comunitária escrito por Julian Eaton. Publicado pela Oxford University Press em associação com a Arukah Network. Acesse www.oup.com/academic para comprar ou baixar o livro.



KIT DE FERRAMENTAS DE ADVOCACY

Joanna Watson

Um guia abrangente, prático e acessível sobre a teoria e a prática da defesa e promoção de direitos (ou *advocacy*). Baixe-o gratuitamente em <https://learn.tearfund.org/pt-pt/resources/series/roots-guides/advocacy-toolkit--a-roots-guide> Para solicitar exemplares impressos, envie um e-mail para publications@tearfund.org ou escreva para nós usando o endereço na página 19. Disponível em português, inglês, espanhol e francês.



WHERE THERE IS NO PSYCHIATRIST

Vikram Patel (segunda edição)

Este guia prático em inglês oferece uma compreensão básica da saúde mental e de como avaliar e prestar apoio às pessoas com problemas de saúde mental. Baixe gratuitamente em www.cambridge.org/core/books ou escreva para Cambridge University Press, Shaftesbury Road, Cambridge, CB2 8BS, Reino Unido.



SITES ÚTEIS

who.int

Pesquise a seção "health topics" (tópicos de saúde) do site da Organização Mundial da Saúde para obter informações e informativos sobre vários problemas de saúde mental. Disponível em vários idiomas.

wfmh.global/publications

A Federação Mundial para Saúde Mental oferece publicações sobre diferentes tópicos de saúde mental. Elas podem ser baixadas gratuitamente em vários idiomas.

childrenforhealth.org

A Children for Health dedica-se a desenvolver crianças como comunicadoras de mensagens essenciais de saúde em suas famílias e comunidades. Baixe panfletos, livros, cartazes e recursos para smartphones e tablets gratuitamente em vários idiomas.



PROBLEMA COMPLICADO

Pergunta: Estou cuidando de um membro da família com um problema de saúde mental e estou tendo dificuldade para lidar com a situação. O que eu posso fazer?

Resposta: Cuidar de uma pessoa com uma doença mental pode ser muito difícil.

Você pode sentir várias emoções angustiantes:

- raiva da pessoa que está doente por dificultar sua vida;
- tristeza ao ver o sofrimento de alguém que você ama;
- culpa por ter pensamentos negativos sobre a pessoa;
- falta de esperança quanto ao seu futuro e ao futuro da pessoa que está doente;
- frustração porque, não importa o que você faça, a doença continua;
- vergonha pelo que os vizinhos e outros membros da comunidade podem pensar ou dizer sobre a doença.

Essas emoções são comuns a todos os cuidadores. Converse sobre seus sentimentos com amigos e familiares e encontre tempo para as coisas que você gosta de fazer. Peça ajuda prática a outras pessoas também, se precisar.

Grupo de apoio

Se possível, participe de um grupo de apoio para pessoas em situação semelhante à sua. Se não houver nenhum grupo disponível, considere a possibilidade de começar um ou peça a outra pessoa que o faça.

Encontrar-se regularmente com outros cuidadores e compartilhar suas experiências pode ser muito útil. Você também pode convidar um agente de saúde comunitária



Encontrar-se com outros cuidadores para conversar e compartilhar experiências pode ser muito útil.

para aconselhar o grupo sobre como lidar com comportamentos difíceis, por exemplo.

O seu grupo de apoio estará bem posicionado para ajudar outros na comunidade a compreender melhor os problemas de saúde mental, ajudando a reduzir o estigma e a discriminação.

Paciência

Com a combinação certa de terapia, medicação e apoio social, muitas pessoas com problemas de saúde mental recuperam-se, mas isso pode levar muito tempo.

Pode ser útil comparar o problema de saúde mental a uma doença física. Por exemplo, quando uma pessoa quebra uma perna, leva tempo para que a perna fique boa novamente, assim como com um problema de saúde mental. Mesmo depois que a perna já está melhor, a pessoa ainda precisa recuperar lentamente a força antes de poder usá-la totalmente. Da mesma forma, mesmo depois que os sinais óbvios de um problema de saúde mental desaparecem, a pessoa ainda precisa de tempo para melhorar.

Às vezes, uma perna quebrada pode causar uma deficiência permanente e isso também pode ocorrer com as doenças mentais. Se isso acontecer, todos os membros da família precisarão de tempo e apoio para se ajustarem à nova situação.

Resposta adaptada de *Where there is no psychiatrist*, de Vikram Patel.

PASSO A PASSO

ISSN 1353 9868

A *Passo a Passo* é uma publicação que aproxima pessoas envolvidas na área de saúde e desenvolvimento em todo o mundo. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações em seu trabalho conjunto na busca de plenitude em suas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para os agentes de desenvolvimento de base e líderes de igrejas. As pessoas que puderem pagar podem fazer uma assinatura entrando em contato com a Editora. Isto permite que continuemos fornecendo exemplares gratuitos às pessoas que mais precisam.

Os leitores são convidados a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

A *Passo a Passo* também está disponível em inglês, com o título de *Footsteps*, em francês, com o título de *Pas à Pas*, e em espanhol, com o título de *Paso a Paso*. A revista também está disponível em hindi.

Editora: Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 3906 3906

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: publications@tearfund.org

Site: learn.tearfund.org

Editoras de Línguas Estrangeiras:

Kaline Fernandes, Carolina Kuzaks-Cardenas, Helen Machin

Comitê Editorial: Barbara Almond, María Andrade, J Mark Bowers, Mike Clifford, Paul Dean, Helen Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Ilustrações: Salvo indicação em contrário, as ilustrações são de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* (segunda edição)

As citações bíblicas foram retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI®

© Copyright Bíblica, Inc.® 1993, 2000, 2011. Usadas com permissão. Todos os direitos reservados mundialmente.

Impresso em papel 100% reciclado certificado pelo FSC, através de processos que não prejudicam o meio ambiente.

Tradução: I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martinez da Cruz, M. Sariego, S. Tharp

Assinatura: Escreva para o endereço ou e-mail acima fornecendo algumas informações sobre o seu trabalho e dizendo que idioma prefere (português, francês, inglês ou espanhol). Alternativamente, siga as instruções abaixo para assinar a e-Passo a Passo e assinalar para receber exemplares impressos.

e-Passo a Passo: Para receber a *Passo a Passo* por e-mail, registre-se no site Tearfund Aprendizagem. Siga o link "Cadastre-se para receber a revista *Passo a Passo*", na página inicial.

Mudança de endereço: Quando informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência que se encontra na sua etiqueta de endereço.

Direitos autorais © Tearfund 2021. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução do texto da *Passo a Passo* para fins de treinamento, contanto que os materiais sejam distribuídos gratuitamente, e que seja dado crédito à Tearfund. Para qualquer outra utilização, favor entrar em contato com publications@tearfund.org para obter permissão por escrito.

As opiniões e os pontos de vista expressos nas cartas e artigos não refletem necessariamente os pontos de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas o mais meticulosamente possível, porém não podemos aceitar a responsabilidade caso haja algum problema.

A Tearfund é uma agência cristã de assistência e desenvolvimento, que trabalha com parceiros e igrejas locais para promover transformação em todos os aspectos da vida nas comunidades mais pobres.

Publicado pela Tearfund, uma companhia limitada por garantia, registrada na Inglaterra sob o nº 994339.

Instituição Beneficente nº 265464

(Inglaterra e País de Gales)

Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

Escreva para: The Editor, Footsteps, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

publications@tearfund.org [facebook.com/tearfundlearn](https://www.facebook.com/tearfundlearn)



Jovens de comunidades de alto risco na Guatemala desfrutando de jogos de construção de equipe.
Foto: Ivan Monzon

ENTREVISTA

APRENDER A VOAR

Ivan Monzon Muñoz é psicólogo social e diretor de Cultura Juvenil e Redução de Riscos da Fundación Doulos, na Guatemala. Aqui, ele discute algumas das lições que aprendeu sobre resiliência depois de trabalhar com comunidades marginalizadas por muitos anos.

O que significa resiliência para você?

Quando eu me mudei com minha família para o Haiti após o terremoto de 2010, achava que sabia muito sobre resiliência. Naquela época, eu teria descrito resiliência como "a capacidade de retornar à estabilidade após uma crise". Mas, depois de quatro anos trabalhando em comunidades onde a crise faz parte da vida "normal", meu conceito de resiliência mudou para algo como "a capacidade de perseverar, apesar da crise". Não como uma borboleta sacudindo a poeira das asas após uma erupção vulcânica e voando para longe, mas como uma lagarta tentando se transformar em uma borboleta na cratera de um vulcão ativo! Difícil, mas não impossível.

Agora, na Guatemala, apoio igrejas e ministérios na construção de relacionamentos fortes com jovens vulneráveis e na criação de um ambiente favorável e estimulante para eles. Isso os ajuda não apenas a sobreviver, mas também a se desenvolverem.

Quais são os desafios específicos que os jovens da região enfrentam?

Muitos jovens são expostos à violência e ao crime desde pequenos, inclusive ao recrutamento para gangues armadas, à violência doméstica e à violência sexual e de gênero. Outras pressões são o desemprego e

os desastres naturais. A pandemia de Covid-19 piorou alguns desses problemas.

Infelizmente, alguns tentam escapar da realidade por meio do uso de drogas e álcool, videogames compulsivos, pornografia e suicídio. Muitos lutam contra a ansiedade e a depressão, levando à falta de motivação e, em alguns casos, à violência e a um comportamento imprevisível.

Como esses jovens podem ser apoiados?

É fácil presumir que comida e roupas estão entre as principais coisas de que as famílias e os jovens carentes precisam, especialmente em meio a uma crise como uma guerra, um terremoto ou a Covid-19. No entanto, depois de mais de dez anos trabalhando com comunidades vulneráveis, percebi que os aspectos de resiliência relativos à saúde mental muitas vezes não recebem consideração suficiente.

Muitos jovens sentem-se sozinhos. Eles não têm ninguém em quem confiar para conversar sobre seus sentimentos e problemas pessoais. Um adolescente de um bairro urbano disse recentemente: "Podemos receber comida e roupas, mas o que mais precisamos é que mais pessoas acreditem em nossos sonhos e no fato de que podemos alcançá-los". Outro disse: "Eu adoraria ter alguém na minha vida para conversar sobre meus problemas".

Quando os jovens têm alguém que realmente se preocupa com eles e sua vida (mesmo que essa pessoa não esteja com eles o tempo todo), há uma chance maior de que consigam superar os problemas pelos quais estão passando.

Os jovens também precisam de oportunidades para interagir com seus pares, desfrutar de atividades recreativas, como esportes, e agir e serem tratados com bondade, respeito e carinho.

Como as igrejas podem ajudar?

- **COMPREENDA** Passe algum tempo com os jovens para descobrir quais são os problemas em seus bairros e as pressões que estão enfrentando.
- **SEJA UM MENTOR** Esteja disposto a ouvir com amor e sem julgamento, usando habilidades básicas de mentoria, como empatia e escuta ativa.
- **TREINE** Promova a resiliência econômica por meio do apoio educacional, do treinamento em habilidades e de projetos de meios de vida.
- **CRIE ESPAÇO** Ofereça espaços seguros onde os jovens possam passar momentos sociais e recreativos juntos. Isso ajudará a construir confiança e dará aos jovens uma oportunidade para relaxar, conversar e se apoiarem uns aos outros.
- **DÊ ESPERANÇA** Onde há violência, recriminação e culpa, Jesus oferece amor, paz, perdão e esperança. Isso pode mudar a vida dos jovens, pois eles começam a criar asas e aprendem a voar.

e-mail: imonzon@doulosgt.org