

FACULDADE ASSEMBLEIANA DO BRASIL – FASSEB
CURSO DE BACHARELADO EM TEOLOGIA
DANYELLE MARIA GONÇALVES SILVA
EDIMAURO SANTANA LIMA

**O ACONSELHAMENTO BÍBLICO E O PROBLEMA DA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

GOIÂNIA-GO

2022

FACULDADE ASSEMBLEIANA DO BRASIL – FASSEB
CURSO DE BACHAREL EM TEOLOGIA

DANYELLE MARIA GONÇALVES SILVA
EDIMAURO SANTANA LIMA

**O ACONSELHAMENTO BÍBLICO E O PROBLEMA DA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à Faculdade Assembleiana do
Brasil, como requisito final para obtenção do
título de Bacharel em Teologia, sob a
orientação do Prof. Dr. Eurípedes Pereira de
Brito.

GOIÂNIA-GO
2022

FACULDADE ASSEMBLEIANA DO BRASIL – FASSEB
CURSO DE BACHAREL EM TEOLOGIA
DANYELLE MARIA GONÇALVES SILVA
EDIMAURO SANTANA LIMA

**O ACONSELHAMENTO BÍBLICO E O PROBLEMA DA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

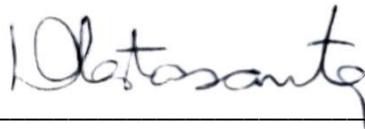
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à
Faculdade Assembleiana do Brasil, como requisito final
para obtenção do título de Bacharel em Teologia, sob a
orientação do Prof. Dr. Eurípedes Pereira de Brito.

DATA DE APROVAÇÃO: 15/12/2022

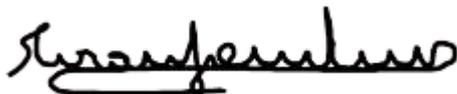
BANCA EXAMINADORA:



Eurípedes Pereira de Brito (orientador)
Faculdade Assembleiana do Brasil



Débora Costa Santos
Faculdade Assembleiana do Brasil



Genilson Araújo
Faculdade Assembleiana do Brasil

Faculdade Assembleiana do Brasil

Biblioteca Central

CIP - DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

S5861a Silva, Danyelle Maria Gonçalves.
O aconselhamento bíblico e o problema da ansiedade e depressão / Danyelle Maria Gonçalves Silva e Edimauro Santana Lima – 2022.
25 f.
Orientador: Eurípedes Pereira de Brito.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Faculdade Assembleiana do Brasil, Bacharelado em Teologia, Goiânia, Goiás, Brasil, 2022.

1. Teologia. 2. Aconselhamento pastoral. 3. Doenças psicológicas. I. Título. II. Brito, Eurípedes Pereira de. III. Lima, Edimauro Santana.

Ficha Catalográfica elaborada por:

Dannilo Ribeiro Garcês Bueno

Bibliotecário

CRB1: 2162

RESUMO

Os transtornos mentais da ansiedade e da depressão afetam várias pessoas na humanidade e têm sido há muito tempo estudados pela psicologia, pela psiquiatria e, atualmente, pela própria teologia. E nos instiga a compreender os desafios da teologia na atualidade em relação a essas enfermidades e suas consequências. Indivíduos com depressão sofrem com o desgaste nas relações interpessoais, com o abuso de substâncias viciosas, com demandas no trabalho, além do desenvolvimento de tendências suicidas. Olhando por essa perspectiva e vendo pessoas em nossa volta que sofrem com esses transtornos, observando a igreja e constatando o despreparo de muitos líderes sobre o assunto, compreendemos a necessidade de aprofundarmos no estudo dessas enfermidades e na análise de como o aconselhamento pastoral pode contribuir com o processo de ajuda.

Palavras-chave: Depressão, Ansiedade, Teologia, Aconselhamento Pastoral.

ABSTRACT:

The mental disorders of anxiety and depression affect many people in humanity and have been studied for a long time by psychology, psychiatry, and nowadays, by theology itself. And it urges us to understand the challenges of theology today in relation to these illnesses and their consequences. Individuals with depression suffer from stress in interpersonal relationships, substance abuse, work demands, and the development of suicidal tendencies. Looking from this perspective and seeing people around us who suffer from these disorders, observing the church and noting that many leaders are not prepared to deal with these issues, we understand the need to go deeper in the studies of these illnesses and the analysis of how pastoral counseling can contribute to the helping process.

Keywords: Depression, Anxiety, Theology, Pastoral Counselling.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OS SINAIS E AS CAUSAS DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO	10
2.1 COMPREENDENDO A ANSIEDADE	10
2.2 COMPREENDENDO A DEPRESSÃO	12
3 ACONSELHAMENTO BÍBLICO E O PROCESSO DE AJUDA NO ENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO E DA ANSIEDADE	14
3.1 DEFININDO O ACONSELHAMENTO BÍBLICO.....	14
3.2 COMO O ACONSELHAMENTO BÍBLICO LIDA COM AS PESSOAS QUE SOFREM COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO	16
3.2.1 Amor	16
3.2.2 Confrontação amorosa	16
3.2.3 Orientações bíblicas.....	18
3.2.4 Acompanhamento.....	19
4 PROPOSTAS PARA IGREJA DESENVOLVER O CONSELHAMENTO BÍBLICO COM PESSOAS QUE SOFREM DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE	20
4.1 PREPARAR OBREIROS E LÍDERES PARA O ACONSELHAMENTO BÍBLICO	21
4.1.1 Cursos, Palestras e Seminários.....	22
4.1.2 Acampamentos e Retiros.....	22
4.1.3 Formar equipe de apoio	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

Ansiedade e depressão são palavras simples de se pronunciar, porém, trazem consigo realidades difíceis de serem vividas por aqueles que de forma direta ou indireta lidam com essa realidade tão amarga. A população mundial vive cada vez mais agitada, rápida e ansiosa, principalmente nos grandes centros urbanos. Essa agitação da vida moderna desencadeia a possibilidade de um aumento significativo de pessoas com ansiedade e depressão. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil antes da pandemia, já era considerado o País mais ansioso do mundo, e, apresentava a maior incidência de depressão da América Latina. Durante a pandemia, a situação se agravou: um estudo realizado pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UEFJ) revelou um aumento de 90% nos casos de depressão. Já o número de pessoas com crises de ansiedade e sintomas de estresse agudo praticamente dobrou entre março e abril de 2020.

Diante desses dados, compreendemos que há um desafio para a teologia, no sentido de analisar o problema da ansiedade e da depressão, compreender suas causas e buscar atualização no processo de ajuda de aconselhamento bíblico às pessoas que estão enfrentando essas enfermidades.

O problema da ansiedade e da depressão não é assunto novo. Esses transtornos na mente humana que afetam a humanidade, têm sido há muito tempo estudados pela psicologia, pela psiquiatria e nos últimos tempos, pela própria teologia. E nos instiga a compreender os desafios da teologia, na atualidade, em relação a essas enfermidades e suas consequências, indivíduos com depressão sofrem com o desgaste nas relações interpessoais, com o abuso de substâncias viciosas, com demandas no trabalho, além do desenvolvimento de tendências suicidas. Spurgeon falando sobre a mente, afirma: “A mente pode desabar muito mais profundamente do que o corpo, pois nela há poços sem fundo. A carne pode suportar apenas um certo número de feridas e não mais, mas a alma pode sangrar de dez mil maneiras, e morrer repetidas vezes a cada hora.” (SPURGEON, apud ZACK, 2015, p.69)

Olhando por esse ângulo, e, observando pessoas em nossa volta sofrendo com esses transtornos, olhando ainda para a igreja e vendo o despreparo de muitos líderes sobre o assunto, compreendemos a necessidade de aprofundarmos no estudo dessas enfermidades e na análise de como o aconselhamento pastoral pode contribuir com o processo de ajuda.

O trabalho tem como objetivo geral, fazer pesquisa teológica e acadêmica da ansiedade e da depressão e os desafios para o aconselhamento pastoral a fim de contribuir

com a liderança cristã para o aconselhamento de pessoas com ansiedade e depressão. Os objetivos específicos são: 1. Conhecer a depressão e a ansiedade; 2. Compreender como o aconselhamento bíblico pode contribuir com o processo de ajuda no enfrentamento da depressão e da ansiedade de forma bíblica, competente e profunda. 3. Verificar propostas para o trabalho da igreja na atualidade, por meio do aconselhamento bíblico com pessoas que sofrem de depressão e ansiedade.

A pesquisa encontra sua fundamentação teórica pelo fato de as pesquisas apontarem para a realidade de que a população atual é, sem dúvidas, a geração com mais problemas emocionais e a que mais sofre com os chamados transtornos mentais como a depressão e a ansiedade. Em nossos estudos iniciais verificamos, por exemplo, informações importantes sobre a ansiedade:

Na ansiedade ocorre o desequilíbrio de certas substâncias químicas no cérebro, chamadas neurotransmissores. Destes, dois neurotransmissores, chamados serotonina e noradrenalina, estão relacionados os transtornos de ansiedade. Quando o nível de serotonina cai e os níveis de noradrenalina se elevam, podemos ter um quadro de ansiedade, que pode ser situacional e passageira, ou persistente (CRUZ, 2019, p. 134).

Augusto Cury em seu livro, *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século* destaca que há vários tipos de ansiedade: "Há muitos tipos de ansiedade, como a pós-traumática, o transtorno obsessivo compulsivo (TOC), a síndrome de Burnout, o transtorno do pânico, porém a ansiedade produzida pela síndrome do Pânico Acelerado (SPA) é mais abrangente, contínua e "contagante" (CURY, 2014, p.74). A SPA citada, é uma alteração na qual a mente fica repleta de pensamentos, estando completamente cheia durante todo o tempo em que a pessoa está acordada, dificultando assim a concentração, aumentando a ansiedade e o desgaste da saúde física e mental. Cury em seu livro, *Ansiedade: Como enfrentar o mal do século* ainda acrescenta: "Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida, uma emoção equilibrada, um intelecto criativo e produtivo" (CURY, 2014, p.72).

Falando sobre depressão, podemos destacar o que Joventino Barros disse em seu livro *Cura Tridimensional: Saúde da alma, do corpo e do espírito*:

A tristeza é um sentimento humano. Nem mesmo os santos estão livres. É um sentimento normal. Todos nós passamos por momentos de tristezas, principalmente quando perdemos alguém ou alguma coisa que julgamos importante. Mas a boa notícia é que essa tristeza com o passar do tempo vai diminuindo até desaparecer. No entanto, quando a tristeza

se torna intensa e permanente, transforma-se em depressão. Torna-se uma doença da alma, em um sério problema das emoções e da psique. Ela desordena o humor e subtrai o prazer pela vida. Segundo o psicólogo e teólogo Mark W. Baker, a depressão se divide em dois tipos principais: depressão reativa e depressão endógena. A primeira é uma doença desencadeada por circunstâncias externas, que vai de uma branda tristeza até a perda total de prazer, causando fadiga e desânimo. A segunda é causada por uma reação química do organismo da pessoa, que nada tem a ver com problemas externos variando de uma branda até uma grave tristeza (SANTANA, 2018, p. 68).

Silvia Prado entende que a depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais: “A depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos e pode ser diagnosticada ainda em seu início” (PRADO, 2008, p.47). Welch afirma que existem muitas causas para depressão e que há várias razões para ela, como por exemplo: a cultura, o corpo e o Satanás:

Eis aqui uma sugestão: não se comprometa rapidamente com uma única explicação da sua depressão. É certo que exige resposta e existem interpretações mais que suficientes entre as quais poderíamos escolher, entretanto existem muitas causas para a depressão, e a experiência depressiva de cada indivíduo poderá indicar mais de uma. Se você se ativer depressa demais a uma única interpretação, poderá ficar cego quanto a outras perspectivas importantes. (WELCH, 2011, p. 20).

Welch, como conselheiro bíblico, vai mais além no decorrer do livro e trata no Capítulo 11. Ele nos orienta para evitar a presunção ao tentar tratar sobre ansiedade e depressão em todos seus aspectos, como por exemplo, o tratamento físico, pois não somos médicos, mas com humildade, queremos abordar o tema, trazendo nossa contribuição no que pode ser feito como tratamento espiritual para auxiliar aqueles que sofrem com o mal deste século.

Até mesmo no seio da igreja existem muitos cristãos sofrendo e infelizmente sofrem duplamente por sentirem culpados pelos seus sentimentos. Trazendo esclarecimento sobre o assunto e mostrando o caminho do aconselhamento Bíblico, queremos ajudar esses cristãos sofredores e aqueles que não sofrem, mas querem fazer a diferença na vida daqueles que estão neste abismo da alma.

E como o apóstolo Paulo expressa em 1 Tessalonicenses 5.23 e este também é o nosso desejo e nossa oração para a aqueles que sofrem com ansiedade e depressão: “E o próprio Deus de paz vos santifique completamente; e o vosso espírito, e alma e corpo sejam

plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (1 Ts 5.23).

O método que utilizaremos para o desenvolvimento da nossa pesquisa será o método da pesquisa descritiva, por meio de procedimentos bibliográficos de obras de médicos, psicólogos, e teólogos que tratam do assunto de forma acadêmica e consistente. Em termos da análise teológica, o método hermenêutico será o Método Histórico Gramatical.

2 OS SINAIS E AS CAUSAS DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO

2.1 COMPREENDENDO A ANSIEDADE

Para Collins (2004, p.90), “A ansiedade é uma sensação interna de apreensão, insegurança, preocupação, inquietação e/ou temor que é acompanhado de elevada excitação física”. Apesar de palavras como medo, inquietação, fobia, estresse, tensão, serem muitas vezes usadas como similares tecnicamente, têm significados diferentes dentro da psicologia, e podem se tornar classificações no transtorno de ansiedade. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5:

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendem a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas. (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, 2014, p.189)

Sobre a Ansiedade Collins (2004, p.90) ressalta que a ansiedade surge mediante algum perigo identificável, e que muitos pesquisadores preferem usar a palavra “medo” para este caso, deixando o vocábulo “ansiedade” quando o sentimento de medo surge em reação a uma ameaça não conhecida ou imaginária. Para Lucado (2017, p.12) “Ansiedade e medo são primos, mas não irmãos gêmeos. O medo vê uma ameaça. A ansiedade a imagina.” A ansiedade é algo presente na vida de todo ser humano, quando ele enfrenta qualquer perigo real, e ela pode ser controlada mediante as circunstâncias, ou seja, ao mudar os fatores que a provocaram, o corpo e a mente voltarem ao normal. O diagnóstico de transtorno de Ansiedade de acordo com a DMS-5, é atestado quando os sintomas prevalecem após um período de seis meses ou mais, podendo haver os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da

ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de flexibilidade para o diagnóstico.

Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes (p. ex., em geral durando seis meses ou mais), embora o critério para a duração seja tido como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade, sendo às vezes de duração mais curta em crianças (como no transtorno de ansiedade de separação e no mutismo seletivo). (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, 2014, p.189).

Apesar da Ansiedade estar presente na vida do homem desde a Antiguidade, ela tem sido colocada em evidência na atualidade, devido ao modo de vida frenético da modernidade e ao excesso de informações aliado à velocidade em que se propagam. As pessoas em comunicação com o mundo conhecem outros indivíduos que estão enfrentando desafios pessoais, como enfermidade, divórcio, luto, entre outros fatores. O indivíduo na atualidade não se desliga. Essa é a perspectiva que traz Lucado (2017, p.14,15) sobre a causa da nossa ansiedade. Segundo Collins (2004, p. 92), as causas da ansiedade têm diversas teorias, segundo ele, Freud discutiu a ansiedade na sua teoria da personalidade que se divide em: Id, ego e superego, segundo ele a Ansiedade surge quando o ego percebe a ameaça (ansiedade realista), quando o id demonstra poder e tenta dominar o ego, fazendo a pessoa se comportar de forma agressiva e sexualmente inaceitável (ansiedade neurótica), quando o superego toma o poder fazendo a pessoa sentir culpada (ansiedade moral). Mas pesquisadores posteriores afastaram esta teoria e relacionaram a ansiedade como resultado das pressões culturais, ameaças do ambiente em que se vive e estudos recentes têm focado na causa biológica da ansiedade. Collins (2004, p. 93) concluiu após analisar teorias: “a ansiedade é causada por ameaça, conflito, medo, carências, características fisiológicas e diferenças individuais.” A ansiedade desenfreada causa danos ao corpo humano, segundo Lucado;

A ansiedade, com certeza, leva nosso fôlego, quem dera fosse só isso. Ela também leva nosso sono, nossa energia e nosso bem-estar. “Não se irrite: isso só leva ao mal”, escreveu o salmista (Salmos 37:8). Prejudica o pescoço, a mandíbula, as costas e os intestinos. A ansiedade pode transformar-nos em pretzels emocionais. Pode fazer os olhos tremerem, a pressão arterial subir, a cabeça doer e as axilas suarem. Para ver as consequências da

ansiedade, leia sobre metade das doenças em um livro de medicina. Ansiedade não é brincadeira. (LUCADO, 2017, p. 13).

Collins (2004, p. 97,98) descreve que a Ansiedade gera reações danosas de ordem física, psicológica, defensiva e espiritual. Os distúrbios causados no corpo físico em um curto espaço de tempo e os danos podem passar despercebidos, mas sua persistência por um tempo prolongado, obriga o corpo a trabalhar sobrecarregado originando doenças psicossomáticas. A reação psicológica da ansiedade é a redução de produtividade, dificuldade de relacionar, raciocínio lento, esquecimento, falta de concentração. A reação defensiva, é a fuga do problema, é ignorar a ansiedade para não a tratar, tenta explicar os problemas físicos com doenças, culpa as pessoas em sua volta, desviam seu olhar da ansiedade, mas esse comportamento pode levar ao escape no álcool, nas drogas ou desenvolver outras doenças mentais. Em relação à reação espiritual, a pessoa pode se aproximar de Deus pelo seu momento de dificuldade ou se afastar de Deus e o culpar, sentir raiva, e sentir-se abandonado por Deus. Para Lucado (2017, p.16), “A presença da ansiedade é inevitável, ser prisioneiro dela é opcional.”

2.2 COMPREENDENDO A DEPRESSÃO

Compreender a depressão é complexo devido às suas inúmeras interpretações, Matias ressalta:

Na realidade esta é uma questão complexa, pois é necessário que levemos em conta as diferentes compreensões em torno desta patologia ou condição. Na Psiquiatria, por exemplo, a ideia é de que a depressão é causada por desequilíbrio cerebral (neurotransmissores, neuro receptores, hipotálamo etc.). Na Psicologia, ela é compreendida como resultado de fraturas da alma, de uma vida psíquica ferida por traumas, desamparos, perdas etc., que fazem com que o ‘eu’ fique fragilizado e vulnerável. (MATIAS, 2014 p.18).

No site do Ministério da Saúde, a depressão é conceituada como um transtorno mental e o Brasil eleito o país com maior prevalência de depressão na América Latina de acordo com a OMS:

Depressão é um transtorno mental associado a sentimentos de incapacidade, irritabilidade, pessimismo, isolamento social, perda de prazer, déficit cognitivo (memória e raciocínio ficam prejudicados), baixa autoestima e tristeza, que interferem na vida diária. Ela afeta as capacidades de trabalhar, dormir, estudar, comer, socializar, entre outros. Esse transtorno é caracterizado por sentimentos negativos e que persistem por pelo menos duas

semanas, causando prejuízos. Na América Latina, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão, além de ser o segundo país com maior prevalência nas Américas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). (MARTINS, 2022).

Collins (2004, p. 122) destaca que a depressão é um problema comum há mais de três mil anos, e ela não escolhe idade para afetar, nem mesmo as crianças estão imunes a este mal, a depressão é considerada o “resfriado” dos transtornos mentais, quase todos em algum instante de sua vida já enfrentou um momento de depressão, podendo variar da forma leve à grave. A depressão tem uma diversidade de sintomas, os mesmos vão se distinguir em gravidade, frequência, duração e origem. Sobre os indicativos de depressão Gary Collins destaca:

Entre os sinais da depressão encontram-se (1) tristeza, geralmente acompanhada de pessimismo e desesperança; (2) apatia e inércia, que tornam difícil “dar o passo inicial” ou tomar decisões; (3) fadiga geral, acompanhada de perda de energia física, e falta de interesse no trabalho, sexo, religião, passatempos ou outras atividades; (4) baixa autoestima, frequentemente acompanhada de autocríticas, e sentimento de culpa, vergonha, inutilidade e derrota; (5) perda de espontaneidade; (6) insônia e dificuldade de concentração; e, geralmente, (7) perda de apetite. (COLLINS, 2004, p. 122).

A depressão pode apresentar graus diferentes, dentre eles, o leve, o moderado e o grave (LOPES, 2017, pp.477-479). O diagnóstico pelos critérios indicados pela CID 10, é a análise dos sintomas apresentados:

Sintomas fundamentais: • Humor deprimido; • Perda de interesse; • Fatigabilidade. Sintomas acessórios: • Redução da concentração e da atenção; • Diminuição da autoestima e da autoconfiança; • Ideias de culpa e inutilidade; • Visões desoladas e pessimistas do futuro; • Ideias de suicídio, ou atos autolesivos, ou até suicídio; • Perturbação do sono; • Diminuição do apetite. (LOPES, 2017, p.476)

A depressão apresenta várias formas, para identificar a classificação é necessário analisar a causa, duração e os sintomas do paciente. Alguns dos principais tipos de depressão são: Depressão pós-parto, depressão maior, depressão bipolar, depressão reativa, distímia, depressão atípica, Transtorno afetivo sazonal (TAS), síndrome pré-menstrual, depressão psicótica. É observado que alguns fatores contribuem para o desenvolvimento da depressão como trauma de infância, a incapacidade de resolver determinadas situações, sentimento de culpa, ira, ou quando o indivíduo entra em crise.

Gary Collins (2004, p.125-128), sobre as causas, enumera: as causas genético-biológicas que é a depressão causada devido ao físico do indivíduo, o uso de medicamentos, algumas doenças, dieta imprópria, ou até mesmo a tensão pré-menstrual ou depressão pós-parto, estão dentro dessa classificação. No segundo tópico estão as causas psicológicas-cognitivas, que são as causas ligadas à história de vida e à família, estresse e perdas importantes, desespero aprendido, causas cognitivas, ira, pecado e culpa. Em consequência, a depressão o sistema imunológico fica inibido o que torna o corpo da pessoa passível a doenças. A baixa produtividade e a ineficiência estão presentes na vida da pessoa depressiva o que gera uma dependência maior dos outros, o isolamento social por sentir desanimada, baixa autoestima, dificuldade relacional, fuga para vícios e suicídio. Esses são apenas alguns dos efeitos que essa doença pode causar, e quanto mais grave a depressão mais forte serão essas sequelas.

3 ACONSELHAMENTO BÍBLICO E O PROCESSO DE AJUDA NO ENFRENTAMENTO DA DEPRESSÃO E DA ANSIEDADE

3.1 DEFININDO O ACONSELHAMENTO BÍBLICO

Jay E. Adams trata o significado de aconselhamento, e fala do aconselhamento Noutético, para ele:

As palavras nouthesia e noutheteo são formas nominais e verbais neotestamentárias das quais se origina o termo ‘noutético’. Aconselhamento Noutético – NOUTÉTICO: Nouthesia e Noutheteo – do grego Nouthetesis que significa: Admoestar; ensinar; exortar – ACONSELHAR (cf. Rm 15.14; Cl 1.28; Cl 3.16). Admoestar, portanto, é traduzido de “noutheton”, que significa ‘pôr na mente’. (ADAMS, 1970, p. 55).

O termo noutheteo pode ser traduzido por aconselhar, exortar, admoestar. Envolve uma admoestação, ou confrontação amorosa, traz a ideia de algo que precisa ser corrigido. Além da expressão grega noutheteo apresentada por Adams, há outros termos para aconselhamento nas Escrituras. O mais importante para o acompanhamento de pessoas com ansiedade e depressão, possivelmente seja o termo parakaleo. O termo pode ser traduzido por aconselhar, confortar, consolar e encorajar. E traz consigo a ideia de chamar ao lado para dar apoio e encorajamento. Certamente haverá pessoas com ansiedade por causa de desvios

teológicos e desobediência à palavra de Deus, bem como pessoas com depressão, por tomarem decisões erradas na vida, cabendo, nesses casos não somente o conforto e consolo, mas também a admoestação amorosa.

Logo, aconselhamento são ensinamentos, conselhos e orientações e é uma tarefa que todos os crentes devem se ocupar e não apenas o pastor dirigente. O psicólogo e pastor Albert Friesen em seu livro “Cuidando do ser”, aponta o que Fred McKinney define sobre aconselhamento, ele afirma: “é um relacionamento interpessoal no qual o conselheiro ajuda o indivíduo a ajustar-se consigo e com o meio em que vive, auxiliando-o a resolver seus conflitos”. (McKinney, s.d apud FRIESEN, 2012, p. 21). Jamiel Lopes em sua explicação entende que o aconselhamento significa algo que é mais que apenas dar conselhos, encorajamento ou respostas prontas, para ele:

Aconselhar é infundir esperanças no aconselhando, levando-o a encontrar as respostas de Deus para os seus problemas. • Aconselhamento é mais do que um encorajamento. É injetar esperança, é providenciar acesso às respostas de Deus para os problemas da vida. É, sobretudo, a implementação de um padrão de mudanças na vida do aconselhando. (LOPES, 2017, p. 276).

Friesen, além de apresentar um entendimento de vários autores sobre o que é aconselhamento, traz uma visão da Bíblia sobre o tema e afirma que: “Uma das melhores definições bíblicas sobre o que é aconselhamento talvez seja a do Salmo 139.23s: ‘Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração: prova-me e conhece os meus pensamentos; vê se há em mim algum caminho mau, e guia-me pelo caminho eterno.’” (FRIESEN, 2012, p. 22).

Devemos reconhecer que a contribuição de Friesen, deve envolver a compreensão de que os conselheiros bíblicos não sondam os corações, só o Senhor pode fazer isso, e certamente é por isso que Davi clama ao Senhor que sonde o seu coração. As Escrituras afirmam: “Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto; quem o conhecerá? Eu, o Senhor, esquadrinho o coração, eu provo os pensamentos; e isto para dar a cada um segundo o seu proceder, segundo o fruto das suas ações.” (Jr. 17:9,10). Dessa forma, devemos compreender que somos apenas instrumentos da ação de Deus como conselheiros que dependem completamente do Senhor. O aconselhamento Bíblico só é possível porque o Espírito Santo é o guia, o condutor desse processo, pois essa é tarefa Dele. Na Bíblia, Ele é chamado de *Paráclito* (“Conselheiro”, (Jo 14.16)) que veio no lugar de Cristo (“Maravilhoso Conselheiro”, (Is 9.6 ARC)), para ser outro Conselheiro. Jesus fez isso em seu ministério terreno com várias pessoas discutindo suas necessidades pessoais e com os seus discípulos e deixou essa missão para a sua igreja.

3.2 COMO O ACONSELHAMENTO BÍBLICO LIDA COM AS PESSOAS QUE SOFREM COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

O aconselhamento Bíblico é repleto de vários recursos e ferramentas que são usadas na reabilitação das pessoas que sofrem com depressão e ansiedade. Dentre eles, pode-se destacar:

3.2.1 Amor

O amor é um elemento fortíssimo no processo do aconselhamento. O aconselhamento Bíblico ensina que a verdadeira satisfação e felicidade só se consegue em um relacionamento com Deus com busca no amor. Esse é o modelo do Aconselhamento Noutético pregado por Jay Adams (1970, p.66), para ele “o amor é o alvo” do aconselhamento, ele destaca o que Paulo diz a Timóteo: “‘O objetivo desta instrução é o amor que procede de um coração puro, de uma boa consciência e de uma fé sincera.’ (1Tm 1.5 NVI)”. O propósito é ensinar o amor a Deus e ao próximo, observando o amor de Deus.

3.2.2 Confrontação amorosa

A proposta da confrontação não é atacar nem condenar a outra pessoa. Mas levá-la a reconhecer seus erros, confessá-los e viver a experiência do perdão. Sobre isso Gary Collins, afirma:

Quando confrontamos, apresentamos ao aconselhando uma ideia que ele pode nunca ter tido, ou jamais teria sozinho. A confrontação pode levar os aconselhados a perceber que estão em pecado e a reconhecer suas falhas, inconsistências, desculpas, pensamentos negativos, ou comportamentos derrotistas. A melhor maneira de confrontar é fazer nossas colocações de forma gentil, amorosa e sem parecer que estamos julgando a outra pessoa. (COLLINS, 2004, p. 49).

Para Jay Adams essa confrontação é feita de forma amorosa, chamada *nouthesia* e só deve ser exercida quando há pecados imediatos identificados, ele diz:

Por outro lado, a palavra *nouthétesis* (que doravante aportuguesamos para *nouthétese*) focaliza aquele que faz a confrontação e aquele que a sofre. A *nouthétesis* pressupõe, especificamente, a necessidade de que se verifique mudança na pessoa confrontada, o qual pode opor ou não alguma resistência. Num ou noutro caso, há algum problema em sua vida, problema esse que requer solução. Por conseguinte, a confrontação noutética sugere, necessariamente, antes de tudo, que há algo de errado com o indivíduo que precisa ser nouteticamente confrontado.

A idéia de alguma coisa errada, algum pecado, alguma obstrução, algum problema, alguma dificuldade, alguma necessidade que precise ser reconhecida e tratada, é uma idéia fundamental. Em suma, a confrontação noutética põe em relevo uma condição no consultante que faz Deus querer que ele passe por uma transformação. Daí, o propósito básico da confrontação noutética, que é o de efetuar mudança de conduta e de personalidade. (ADAMS, 1970, p. 59).

Adams (ADAMS, 1970, p. 60), também defende que o objetivo é a mudança de caráter no aconselhado: “A *nouthétesis* pressupõe uma confrontação do tipo de aconselhamento cujo objetivo é realizar a mudança de comportamento e de caráter no cliente”. Podemos observar isso na história de Davi. Ele tinha cometido pecado. Tomou para si Bate-Seba, a mulher de Urias, um dos seus soldados. Além do terrível adultério que cometeu, depois que ele descobriu que ela tinha engravidado, tramou e teve êxito na morte de seu fiel escudeiro. Davi tentou encobrir o seu pecado e culpa por algum tempo, mas sofreu muito por causa disso. Ele ficou doente, viveu sintomas de depressão e ansiedade: “Enquanto escondi os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. Pois de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; minha força foi se esgotando como em tempo de seca.” (2 Sm 32.3,4). A culpa do pecado caiu sobre ele, causando-lhe dor e sofrimento. Deus envia então o profeta Natã para falar com ele. O profeta expôs seus pecados, e levou-o a conscientizar-se do terrível mal que fizera antes mesmo de acusá-lo (2 Sm 12.1-15). Então pode-se perceber Davi, após isso, dizendo: “[...] Vive o Senhor, que digno de morte é o homem que fez isso” (2 Sm 12.5b). O profeta disse então a Davi: “Então, disse Natã a Davi: Tu és este homem” (2 Sm 12.7a). “Então, disse Davi a Natã: Pequei contra o Senhor ”(2 Sm 12:13a).“Contra ti, contra ti somente pequei”(Sl 51:4a). “E disse Natã a Davi: Também o Senhor traspassou o teu pecado; não morrerás”. (2 Sm 12:13b). É a consciência que leva ao arrependimento e conseqüentemente à obtenção do perdão.

3.2.3 Orientações bíblicas

Todo o processo de aconselhamento Bíblico e, inclusive no caso de pessoas com depressão e ansiedade se dá com base em orientações Bíblicas. Ela é capaz de resolver os problemas humanos na sua totalidade. Através da aceitação da canonicidade, inspiração, inerrância, infalibilidade, autoridade e suficiência das Escrituras.

Em casos de depressão, pode-se levar em consideração o exemplo dado por Jamiel citado por Lopes (2017, p. 485), que destaca alguns passos importantes no processo de aconselhamento: “ a) Usar exemplos bíblicos, b) Ajudando a pessoa a vencer o pessimismo, c) Ajudando a pessoa a libertar-se da culpa, d) Ajudando a pessoa a vencer a ira e a autocomiseração”.

Um exemplo Bíblico sobre sintomas de depressão é o caso de Elias. Ele foi levantado como profeta (1 Rs 17.1), havia vencido grandes batalhas (1 Rs 18.19-46). A nação de Israel estava vivendo uma grande idolatria, o Rei em exercício era Acabe, que casou-se com Jezabel dos Sidônios (1 Rs 16.30-33). Essa mulher, após descobrir que Elias havia matado seus profetas, prometeu a morte de Elias. E nesse contexto, o homem de Deus fugiu para o deserto (1 Rs 19.2-4), ele estava com medo, ficou desanimado e deprimido, a ponto de pedir a sua morte (1 Rs 19.4). Mas o Senhor Deus cuidou do seu servo, fez perceber o quanto ele era útil, mostrando a grande missão que teria com ele ainda. Elias experimentou um profundo desânimo e tristeza, mas foi cuidado pelo Senhor que enviou anjos para alimentá-lo, e permitiu que ele comesse e repousasse para recuperar suas energias e seu estado emocional, fez com que ele mudasse de foco, fazendo aquela viagem e o ouviu com paciência em meio à sua angústia. O Senhor, posteriormente, restaurou completamente o seu servo que voltou ao exercício de seu ministério (1 Rs 19.5-19).

Já em casos de ansiedade, Collins (2004, p. 97), destaca algumas prevenções que podem ser usadas: "1. Reconhecendo as próprias ansiedades, 2. Diminuindo a tensão, 3. Demonstrando amor, 4. Identificando as causas, 5. Fazendo intervenções, 6. Encorajando a ação, 7. Dando apoio, 8. Incentivando uma reação cristã."

Jesus Cristo, em Mateus capítulo 6, versos 25 a 34, ensina que o homem não deve estar ansioso pelo dia de amanhã, nem se alimentar das preocupações desnecessárias, pois elas não podem prolongar a vida, pelo contrário causam ansiedade, entre outros problemas. Mas o Mestre convida a um relacionamento de atitudes de confiança e busca do Reino de Deus como prioridade e todas as demais coisas Ele acrescenta. Paulo, quando escreveu aos Filipenses,

também ensinou que não se deve estar ansioso por coisa alguma, mas que se deve confiar em Deus, depositando Nele todos os desejos: "Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus." (Fp 4.6).

3.2.4 Acompanhamento

Nas fases mais agudas, como observamos no estudo dos sintomas, as pessoas não estão dispostas nem mesmo a orar, ou estudar as Escrituras, é necessário que conselheiros tenham muita paciência e sensibilidade nesses momentos, pois a parte do estudo bíblico, oração e exortações amorosas, precisam ser exercidas em momentos mais propícios. Paulo afirmou que há uma assistência do Espírito Santo em nossas vidas, quando estamos enfraquecidos e incapazes até de orar.

Também o Espírito Santo, semelhantemente, nos assiste em nossa fraqueza; porque não sabemos orar como convém, mas o mesmo Espírito intercede por nós sobremaneira, com gemidos inexprimíveis. E aquele que sonda os corações sabe qual é a mente do Espírito, porque segundo a vontade de Deus é que ele intercede pelos santos. (Rm 8:26, 27).

A partir da análise desse texto, e da análise da expressão grega *parakaleo*, compreendemos que o acompanhamento de conforto, consolo, e encorajamento, deve ser exercido, por nós conselheiros de forma tal, que, muitas vezes, apenas estando ali, ao lado, confortando e consolando, a pessoa será levada a perceber a presença maravilhosa do Espírito Santo, que está nos assistindo de forma sobrenatural em nossas profundas fraquezas e intercedendo por nós com gemidos inexprimíveis diante do Pai. Isso é feito através de encontros que podem se estender em várias seções, isso dependerá muito da condição ou nível de dificuldade do caso. É o momento em que o conselheiro usa de perguntas sábias para colher informações profundas, podendo idealizar tarefas, devocionais com leituras Bíblicas, orações etc. Nessa fase pode se fazer necessário a conversa com alguém da família, para saber mais detalhes do caso. O objetivo é encontrar a real natureza do problema e uma vez encontrada pode-se assim dar continuidade no processo. É uma fase de grandes desafios, é o conselheiro da era atual precisa estar ciente que irá lidar muitas vezes com pessoas que enfrentam problemas existenciais como a ansiedade, a depressão. Lopes declara que:

Não há dúvida de que a modernidade trouxe consigo alguns problemas existenciais como a ansiedade, a depressão, o pânico e o estresse patológico, entre outros. A cada dia, cresce o número de pessoas em nossas igrejas com problemas emocionais, que vivem à mercê

de antidepressivos e ansiolíticos. Muitos desses problemas estão relacionados à área espiritual. (LOPES, 2017, p. 133).

Para Lopes, como se pode observar, esses problemas muitas vezes estão ligados à espiritualidade do homem e precisam ser tratados por um conselheiro bíblico. Daí pode-se perceber a importância do aconselhamento bíblico. Vale ressaltar que todo esse processo é feito na dependência de Deus, com as instruções do Espírito Santo, com base nas Escrituras. O conselheiro é como um soldado que está pronto para lutar em favor do próximo, ajudando-os em suas crises, transtornos emocionais e conflitos nas relações interpessoais.

A partir da análise desse texto, e da análise da expressão grega *parakaleo*, compreendemos que o acompanhamento de conforto, consolo, e encorajamento, deve ser exercido, por nós conselheiros de forma tal, que, muitas vezes, apenas estando ali, ao lado, confortando e consolando, a pessoa será levada a perceber a presença maravilhosa do Espírito Santo, que está nos assistindo de forma sobrenatural em nossas profundas fraquezas e intercedendo por nós com gemidos inexprimíveis diante do Pai. Isso é feito através de encontros que podem se estender em várias seções, isso dependerá muito da condição ou nível de dificuldade do caso. É o momento em que o conselheiro usa de perguntas sábias para colher informações profundas, podendo idealizar tarefas, devocionais com leituras Bíblicas, orações etc. Nessa fase pode se fazer necessário a conversa com alguém da família, para saber mais detalhes do caso. O objetivo é encontrar a real natureza do problema e uma vez encontrada pode-se assim dar continuidade no processo. É uma fase de grandes desafios, é o conselheiro da atualidade precisa estar ciente que irá lidar com vários tipos de problemas e muitas vezes com pessoas que enfrentam problemas existenciais como a ansiedade, a depressão.

4 PROPOSTAS PARA IGREJA DESENVOLVER O CONSELHAMENTO BÍBLICO COM PESSOAS QUE SOFREM DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

O trabalho da igreja com pessoas que sofrem de ansiedade e depressão é essencial. Além da sua função de evangelizar o mundo, a igreja também atua no cuidado das pessoas que se entregam ao Evangelho.

A Igreja é o centro do propósito divino. Sua existência deve-se à soberana vontade de Deus. Não existe nesse mundo uma organização semelhante à Igreja, visto que ela não é apenas uma organização social, mas também um organismo vivo, espiritual, que tem como função espiritual ser, na pessoa de Cristo, o centro do propósito redentor em benefício do mundo. Dentre as suas responsabilidades, compete a ela evangelizar o mundo — cumprir a grande comissão — desempenhar o ministério de ajuda, alcançando as famílias, promovendo edificação e proporcionando estabilidade social, emocional e espiritual. (Lopes, 2017, p.277).

A igreja de Cristo então é dinâmica, e precisa desenvolver estratégias, táticas e soluções no cumprimento da sua missão. Dentre outros aspectos a missão da igreja é discipular, pastorear e aconselhar os seus membros. Destacamos aqui, uma proposta para o desenvolvimento do ministério de aconselhamento Bíblico na igreja. Isso por meio do preparo de obreiros e líderes para o aconselhamento Bíblico.

4.1 PREPARAR OBREIROS E LÍDERES PARA O ACONSELHAMENTO BÍBLICO

Apesar de o aconselhamento ser uma função legítima do Pastor, não significa dizer que outras pessoas não possam também desenvolver esse ministério, como foi apresentado no capítulo anterior. Logo, o auxiliar que desenvolverá essa tarefa precisa de qualificações e ensino, bem como orientações para que ele possa atender com excelência essa função (CI 3.16). Jamiel Lopes escrevendo sobre isso declarou:

O Ministério do Aconselhamento é uma função legítima do pastor, mas também pode ser exercido por outras pessoas que lidam habitualmente com problemas humanos (psicólogos, assistentes sociais, líderes religiosos, professores e outros) ou aqueles que possuem um mínimo de conhecimento sobre a personalidade, sentimentos e emoções humanas; pessoas bem ajustadas, de uma personalidade equilibrada, pessoas, sobretudo, espirituais e de bom testemunho.(Lopes, 2017, p.277).

Logo em seguida ele mesmo apresenta algumas qualificações indispensáveis na vida de um conselheiro Bíblico:

- Ter habilidade para aconselhar – é necessário ter experiência de vida, algum treinamento; não ser jovem demais para exercer o ministério da ajuda;
- Ter maturidade espiritual – ser cheio do Espírito Santo e ter bom conhecimento bíblico;
- Ter amor e interesse pelas pessoas – ser sincero, cordial e ter interesse pelo bem-estar do aconselhando;
- Ter bom caráter – ter uma vida correta em todos os lugares;
- Ser autêntico – viver o que prega. Suas atitudes devem ser coerentes com suas ações;
- Ser honesto, franco e sensível – nunca criticar, menosprezar, nem fazer comparações com seu aconselhando. Também não confidenciar assuntos delicados seus ou de outrem com quem está aconselhando;
- Ter equilíbrio emocional – o conselheiro deve estar psicologicamente estável e não sofrer de algum transtorno

psíquico sério que possa interferir na sua atividade; • Deve conhecer a si mesmo – o conselheiro deve saber lidar com as próprias inseguranças, para compreender os outros e orientá-los nas suas dificuldades; • Saber guardar sigilo – proteger a privacidade das pessoas.(LOPES, 2017, p.278).

Esse preparo pode ser feito pela igreja, mostrando a importância e urgente necessidade dessa função. E pode ser feita de várias formas, pelas quais se podem destacar:

4.1.1 Cursos, Palestras e Seminários

Esse preparo pode ser feito através de cursos. A igreja pode investir nessa obra promovendo cursos no próprio templo com ministrações de um conselheiro Bíblico que tenha experiência e conhecimento no assunto, pode ser algum professor de aconselhamento ou mesmo o pastor da igreja que se encaixe nessas qualificações. Podem ser feitas também palestras, seminários ou mesmo simpósios sobre os temas ligados ao aconselhamento Bíblico.

4.1.2 Acampamentos e Retiros

Uma maneira de realizar esse serviço de preparação pode ser por meio de acampamentos e retiros, focalizando em temas específicos e mais profundos, bem como com abordagens e exemplos práticos para melhor aprendizado e fixação do assunto.

4.1.3 Formar equipe de apoio

Essas equipes podem ser formadas pelos novos conselheiros que atuaram de forma imediata com pessoas com sintomas leves de depressão e ansiedade, até ganharem experiências, podendo lidar com casos mais graves. O pastor local ou mesmo o professor de aconselhamento podem acompanhar essa equipe nesse processo, assistindo, orientando e intervindo quando necessário.

Essa equipe pode desenvolver o trabalho de acolhimento inicial, formar grupos de terapias, devocionais com momentos de oração e leitura da palavra e diálogo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral do trabalho foi pesquisar teológica e academicamente a ansiedade e a depressão bem como compreender os desafios para o aconselhamento pastoral a fim de contribuir com a liderança cristã no aconselhamento de pessoas com ansiedade e depressão. E, como objetivos específicos, apresentamos: 1. Conhecer a depressão e a ansiedade; 2.

Compreender como o aconselhamento bíblico pode contribuir com o processo de ajuda no enfrentamento da depressão e da ansiedade de forma bíblica, competente e profunda. 3. Verificar propostas para o trabalho da igreja na atualidade, por meio do aconselhamento bíblico com pessoas que sofrem de depressão e ansiedade.

Na primeira parte do trabalho, fizemos o levantamento sobre os sintomas e as causas da ansiedade e da depressão e vimos que, a partir da bibliografia analisada, ficou constatado que Depressão e Ansiedade não são assuntos novos, eles têm sido estudados há muito tempo na psicologia e psiquiatria e mais recentemente na teologia. Infelizmente a doença não escolhe idade, podendo afetar de crianças a idosos. Para fundamentar a definição de depressão e ansiedade, a pesquisa foi feita nas áreas de psicologia, psiquiatria e teologia, e foi observado que tanto a depressão quanto a ansiedade são problemas comuns dos seres humanos e que quase todos, em um determinado momento da vida, poderão enfrentar este mal. A pesquisa demonstrou a importância de valorizarmos as contribuições médicas e psicológicas que indicam os sintomas e as causas da ansiedade, não somente para o trabalho dos psicólogos e psiquiatras, mas, também, de grande importância para a teologia. Na Teologia, esse reconhecimento deve ser principalmente na área do aconselhamento pastoral, a qual precisa assumir como imprescindível conhecer e valorizar os indicativos dos sintomas e das causas dessas enfermidades que têm afetado muitas pessoas que procuram o aconselhamento.

Ao pesquisar, reconhecemos a amplitude de material sobre o assunto e as grandes contribuições no processo diagnóstico dessas enfermidades. Em relação ao acompanhamento dessas pessoas no trabalho realizado pelo teólogo, destacamos a necessidade estudada nesse projeto em busca de propostas no campo do aconselhamento pastoral. O trabalho realizado pelo teólogo, portanto, deve reconhecer a contribuição das pesquisas da psicologia e da psiquiatria que ajudam na identificação das doenças por meio dos sintomas e causas, pois é necessário que o conselheiro bíblico conheça primeiramente e em profundidade, os problemas enfrentados pelo aconselhado. Para isso, ele tem que se valer de todo conhecimento disponível. Infelizmente nenhum ser humano pode se declarar imune diante do mal da depressão e ansiedade, o que aponta para a necessidade da igreja de compreender esses temas, de forma geral e de forma bíblica competente, para ajudar as pessoas no enfrentamento e recuperação desses males.

Em relação ao trabalho do teólogo, através da prática do aconselhamento pastoral, a pesquisa demonstrou que a prática do conselheiro bíblico deve ser mais do que apenas ajudar na verificação e identificação dos problemas, mas agir de forma coerente para ajudar no

encaminhamento a profissionais específicos como o psicólogo e o psiquiatra. O trabalho do teólogo deve ser ativo consistente e competente no processo de ajuda do enfrentamento da ansiedade e da depressão. Vimos, por exemplo, que a análise hermenêutica da expressão grega *parakaleo*, que se encontra nas Escrituras e pode ser traduzida por aconselhar, abrange também a ideia de que, o aconselhamento pastoral deve exercer o acompanhamento das pessoas com ansiedade, depressão e outros desafios, com conforto, consolo e encorajamento. *Parakaleo* pode ser exercido por nós conselheiros, entendendo que, às vezes, apenas estando ali, ao lado, confortando e consolando, a pessoa será levada a perceber a presença maravilhosa do Espírito Santo, que nos assiste de forma sobrenatural em nossas profundas fraquezas e intercede por nós com gemidos inexprimíveis diante do Pai. Isso é feito através de encontros que podem se estender em várias seções, isso dependerá muito da condição ou nível de dificuldade do caso. Por outro lado, *parakaleo*, também tem um sentido ativo e poderoso, que é a ação de encorajar os ansiosos e os depressivos a darem sempre mais um passo, ainda que pequeno, na busca de superação. É o momento em que o conselheiro usa de perguntas sábias para colher informações profundas, podendo idealizar tarefas, devocionais com leituras Bíblicas, orações e outras ações positivas no processo do enfrentamento da ansiedade e da depressão. A partir desse ponto, a pesquisa demonstrou vários passos que o conselheiro deve desenvolver de forma ativa, competente e frutífera no processo de acompanhamento de pessoas com ansiedade e depressão. São eles: a admoestação amorosa diante de algum processo de falta de fé ou mesmo de pecado que possam ser identificados, exortações e encorajamento para abraçar com fé e confiança as promessas de Deus.

REFERÊNCIAS

- ACONSELHAMENTO BÍBLICO como uma ferramenta para evangelização. Rev. Tiago Henrique. Igreja Presbiteriana de Pinheiros. Youtube. 17 de junho de 2022. 35min37 s. Disponível em: [https://youtu.be/ PHYicm31bo](https://youtu.be/PHYicm31bo) . Acesso em: 21 nov. 2022.
- ADAMS, Jay E. **Conselheiro Capaz**. São Paulo, SP: Editora Fiel, 1970.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.
- ANDRÉ FONTENELLE. **Metodologia Científica do seu TCC - Em 5 passos simples**. YouTube, 05 de novembro de 2018. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=fVmmPZsmtbE&t=786s> >. Acesso em: 21 set. 2022.
- BÍBLIA. Português. **Bíblia Sagrada**: Antigo e Novo Testamento. Bíblia Nova Versão Internacional. Várzea Paulista.
- COLLINS, Gary R. **Aconselhamento Cristão: Edição Século 21**. Tradução de Lucília Marques Pereira da Silva. São Paulo, SP: Vida Nova, 2004.
- CRUZ, Elaine. **Equilíbrio Emocional**: Personalidade Transformada pelo Fruto do Espírito. Rio de Janeiro, RJ: CPAD, 2019.
- CURY, Augusto. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século - A síndrome do pensamento acelerado e porque a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos. 1. Ed. São Paulo, SP: Saraiva. 2014.
- LOPES, Jamiel de Oliveira. **Psicologia Pastoral**: A ciência do comportamento humano como Aliada Ministerial. Rio de Janeiro, RJ: CPAD, 2017.
- LUCADO, Max. **O fim da ansiedade**: o segredo bíblico para livrar-se das preocupações. 1. Ed. – Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017.
- LUCADO, Max. **O fim da ansiedade**: o segredo bíblico para livrar-se das preocupações; tradução Valéria Lamim Delgado Fernandes. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2017.
- MATIAS, Fernando José et al. **Aconselhamento pastoral com pessoas em situação de depressão**: um estudo teórico na perspectiva da prática do cuidado. 2014.

MARTINS, Fran et al. NA AMÉRICA LATINA, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao#:~:text=Na%20Am%C3%A9rica%20Latina%2C%20o%20Brasil,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao#:~:text=Na%20Am%C3%A9rica%20Latina%2C%20o%20Brasil,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS)). Acesso em: 19 nov. 2022.

PANDEMIA AUMENTA casos de depressão no Brasil! Nossa Saúde a gente cuida melhor do que é nosso, 2021. Disponível em: < <https://www.nossasaude.com.br/dicas-de-saude/pandemia-aumenta-casos-de-depressao-e-ansiedade-no-brasil/> >. Acesso em: 24 set. 2022.

PIPER, John. **Quando a escuridão não passa**: vivendo com esperança em Deus em meio à depressão. São Paulo: Vida Nova, 2019.

PRADO, Silvia. **Vencendo o silêncio da Alma**. Barueri, SP: Ágape, 2018.

SANTANA, Joventino Barros. **Cura Tridimensional**: saúde da alma, do corpo e do espírito. Barueri, SP: Ágape, 2018.

WELCH, Edward T. **Depressão**: A tenebrosa noite da alma. São Paulo, SP: Cultura Cristã, 2011.

ZACK, Eswine. **A depressão de Spurgeon**: esperança realista em meio à angústia. 1. Ed. – São José dos Campos, SP: Fiel. 2015.