



A saúde mental na liderança!

Setembro Amarelo



PSICÓLOGA **Tanise**
SABINO
VEREADORA

saúde mental e o líder

A liderança da Igreja – os Pastores, encarregados, líderes de departamentos e obreiros - podem ser profundamente comprometidos com a obra do Senhor, extraordinariamente fiéis, altamente educados e extremamente trabalhadores, mas para o trabalho da liderança ser eficaz, eles devem apresentar uma boa saúde mental.

Atualmente, cada vez mais igrejas estão experimentando os efeitos da doença mental dentro de suas congregações. Quem não tem um membro na sua Igreja com depressão? Ansiedade? Estresse? Autismo? Dependente químico? Crianças com hiperatividade? Adolescentes que se automutilam? E até mesmo que tenha cometido suicídio?

Observamos que muita atenção é dada à saúde física e espiritual, no entanto, a saúde mental, frequentemente, é negligenciada. A saúde mental inclui nosso bem-estar emocional, psicológico e social, mas ainda temos a tendência de achar que tudo que se refere ao psicológico é devido à falta de fé. E isto, na verdade, é um preconceito que só aumenta a dor de quem já está sofrendo.

Todo ser humano experimenta altos e baixos no que se refere a saúde mental. Pois, embora algumas formas de doença mental sejam genéticas, outras expressões podem estar relacionadas às circunstâncias ou à química do corpo e podem ser preventivamente evitadas ou abordadas de forma proativa, com a prática de uma boa higiene mental. Lembre-se: é melhor prevenir do que remediar.

Um equívoco ingênuo, mas comum, é que a liderança da Igreja ou pessoas com forte fé em Deus estão isentas de sofrimento mental. Só que na realidade, ninguém está blindado quanto aos problemas de saúde mental. A doença mental pode acontecer independentemente do sexo, raça, idade, cor ou religião, no entanto, como a tarefa pastoral requer investimentos notáveis na vida dos outros, um pastor que negligencia a sua própria higiene mental, pode gradualmente cair em um estado de melancolia ou caos emocional e, em seguida, compor o dilema ignorando os sintomas por medo de estigmatizar seu ministério.



Confira as estatísticas de vários estudos da LifeWay Research que podem ajudá-lo a entender melhor a questão e as pessoas em sua igreja.

- 23% dos pastores reconhecem que lutaram pessoalmente com uma doença mental.
- 49% dos pastores dizem que raramente ou nunca falam à sua congregação sobre doenças mentais.
- 85% dos membros da igreja querem que sua igreja fale abertamente sobre a doença mental.
- 3% dos frequentadores da igreja com doença mental dizem que a igreja tem apoiado.
- 76% dos fiéis dizem que o suicídio é um problema que precisa ser abordado em sua comunidade.
- 32% dos fiéis dizem que um conhecido próximo ou membro da família morreu por suicídio.
- 4% dos frequentadores da igreja que perderam um ente querido ao suicídio dizem que os líderes da igreja estavam cientes das lutas de seus entes queridos.

"Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susteará; jamais permitirá que o justo venha a cair." - Salmos 55:22

"Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam." - Salmos 23-4

"O caminho de Deus é perfeito, a palavra do Senhor é provada; ele é escudo para todos os que se nele refugiam." - Salmos 18:30.

Como Psicóloga, observo pelo menos cinco áreas que temos que estar alertas quanto a saúde mental e emocional da liderança da Igreja:

1. Preparação permanente

A tarefa da preparação permanente de pregações pode ser uma atividade mentalmente cansativa. Claro que é maravilhoso estudar a Palavra de Deus, mas é uma grande responsabilidade preparar pregações para a sua congregação. Muitos palestrantes ou pregadores itinerantes têm quatro ou cinco mensagens que dão repetidamente a diferentes grupos. Professores têm palestras e planos de aula que são atualizados e revisados semestralmente, mas eles geralmente seguem uma estrutura básica de currículo. Já um pastor é o único em que, geralmente, espera-se que ele prepare e pregue de 40 a 50 sermões diferentes todos os domingos ao longo do ano, para praticamente o mesmo grupo de pessoas, além de devocionais, estudos bíblicos e discursos para eventos sociais e comunitários.

2. Um pêndulo de encontros emocionais

Diariamente, a liderança da Igreja lida com tristeza, alegria, morte, nascimento, divórcio, casamento, pecado, conversão, conflito e tantas outras situações da vida dos irmãos da congregação. Se a liderança não for cuidadosa, as emoções desses encontros permanecerão e se misturarão em sua mente, criando apatia emocional.

3. Pessoas problemáticas

Na congregação existe todo o tipo de pessoa. Mas existe um tipo de pessoa, que podemos dizer que é "problemática", ou seja, elas consomem uma quantidade exorbitante do tempo do Pastor com pequenas queixas, críticas não construtivas, fofocas e problemas simples de resolver (mas como a pessoa é "problemática", acaba se tornando uma tempestade).

4. A confidencialidade

Como Pastor, muitas questões pessoais são discutidas durante os atendimentos, sendo estas informações confidenciais, e que deve se manter o sigilo. O Pastor guarda em sua mente, e muitas vezes, não pode nem dividir com sua esposa. O volume destas informações pode se tornar um peso emocional, se o Pastor não conseguir “processá-las” adequadamente.

5. O problema da comparação

Todo pastor sempre saberá de uma igreja maior, mais eficaz e bem-sucedida que a sua. “Por que nas outras igrejas o número de novos batizados é maior que a minha? Porque nas outras igrejas entra mais dízimos que a minha? Porque nas outras Igrejas os cultos são mais cheios?”. A comparação pode ser difícil para alguns pastores.

À luz desses fatores, como a liderança pode preservar a boa saúde e promover a longevidade no ministério praticando uma boa higiene mental e emocional? Aqui estão algumas práticas que podem ser úteis:

- Estabelecer e manter uma oração consistente e vida devocional.
- Mantenha um relacionamento com um conselheiro ou parceiro de conversa confiável, fora de sua igreja.
- Leia biografias de grandes pastores e pregadores.
- Preste atenção à alimentação, especialmente limitando a ingestão de açúcar, cafeína, gordura e outros alimentos que podem desencadear oscilações emocionais.
- Desenvolva uma rotina de exercícios físicos moderada.
- Siga uma rotina consistente para dormir e descansar.
- Periodicamente, desconectar-se do trabalho da igreja, especialmente do trabalho mental (resolução de problemas, gerenciamento de conflitos), telefonemas e mídias sociais.
- Tenha como prática a adoção de exames de saúde, de forma anual.
- Aprenda a delegar atividades para os seus obreiros.

Praticar o bom autocuidado pode fortalecer e prolongar o ministério de um pastor, capacitando-o a ser mentalmente aguçado, emocionalmente perspicaz e espiritualmente fundamentado em todas as estações.

“Sua mente é seu maior patrimônio e o maior campo de batalha”

- Pr. Rick Warren

Com a experiência de ter perdido um filho que cometeu suicídio em decorrência de um grave estado de depressão, o pastor Rick Warren, autor do *best seller* “Uma Igreja com Propósitos”, e a esposa Kay abordam a importância da saúde mental e organizam regularmente conferências sobre o assunto em sua igreja, a Saddleback Church, pedindo mais engajamento cristão a respeito do tema, cada vez mais comuns na sociedade e, como não poderia deixar de ser, presente também na Igreja.





A Psicóloga Tanise Sabino vem realizando uma série de palestras voltada a saúde mental e cuidados com a saúde. Confira abaixo algumas delas:

01. Fortalecendo a sua autoestima
02. Vencendo os problemas com sabedoria
03. Um olhar bio, psico, social e espiritual da vida
04. Vencendo a depressão
05. Gestão das emoções
06. A cura da alma
07. Mente renovada, famílias transformadas
08. Mulheres que fazem a diferença
09. Temperamentos – como lidar com os vários tipos de temperamentos
10. A importância de um projeto de vida
11. Bullying e Cyberbullying
12. Gestão do tempo
13. Construa relacionamentos saudáveis
14. Inteligência emocional
15. Transformando grupos em equipes
16. A liderança da igreja e a saúde mental
17. A liderança da mulher cristã
18. Setembro amarelo: suicídio não é escolha
19. Outubro rosa: precisamos tocar neste assunto



Conheça mais Tanise Sabino

- ✓ Psicóloga há 17 anos
- ✓ Mestre em Psicologia Clínica (UNISINOS)
- ✓ Especialista em Gestão Pública (UFRGS)
- ✓ Especialista em Coordenação e Dinâmicas de Grupos (SBDG)
- ✓ Especialista em Psicologia Organizacional (IDG).
- ✓ Foi Presidente do PTB Mulher de Porto Alegre por 6 anos (2013 à 2019)
- ✓ Presidente do PTB de Porto Alegre
- ✓ 1ª Tesoureira do PTB Mulher Nacional
- ✓ Secretária Geral do PTB Estadual
- ✓ Vereadora eleita em 2020 com 5.205 votos
- ✓ A mais votada do PTB de Porto Alegre
- ✓ A mais votada do PTB no Estado do Rio Grande do Sul
- ✓ A mais votada das mulheres do PTB no Brasil
- ✓ Casada com o Deputado Estadual Elizandro Sabino