



## **Sermão 3 - DEPRESSÃO: EXCESSO DE PASSADO**

### **LEITURA BÍBLICA: Marcos 2:1-12**

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para darmos continuidade a esta semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em si e creio que estes temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho a certeza de que o tema de hoje será uma bênção para si, para mim e para a nossa família. Quero que me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Há quem defina depressão como excesso de passado, e este era justamente o problema do paralítico curado por Jesus. O que aquele homem deprimido mais queria não era necessariamente a cura da sua paralisia, mas o perdão dos seus pecados. Tanto é que a primeira coisa que Jesus fez por ele foi justamente perdoá-lo.

A depressão é o mal que predomina nas consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Em breve, ela poderá ocupar o segundo lugar entre as causas de doenças e de incapacidade, ficando atrás apenas dos problemas cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que há mais de cem milhões de pessoas deprimidas no mundo. Pessoas que, como aquele paralítico curado por Jesus, se sentem presas a uma vida triste e sem sentido.

### **COMO PREVENIR A DEPRESSÃO**

Busque apoio social – A depressão é pouco frequente nos círculos em que há fortes laços de relacionamento, sejam familiares, de trabalho, conjugal ou de amizades.

Portanto, é importante fazer parte de uma família feliz, estar rodeado de bons amigos, ter um bom ambiente de trabalho, pois estas coisas são proteções contra a depressão.

Mantenha uma vida ativa – É surpreendente como o estado de ânimo debilitado pode mudar rapidamente quando você se ocupa com alguma atividade. Para evitar a depressão, tome uma atitude e atue de alguma forma. Ocupe-se com tarefas que lhe tragam satisfação e que sejam produtivas e edificantes: coloque em ordem a sua casa, conserte alguma coisa, converse ao telefone com alguém especial. Se puder, pratique desporto ou exercício físico aeróbico. A fadiga, neste caso, é fonte de saúde e bom humor.

Pense corretamente – Conforme as pessoas se centralizam no aspeto sombrio ou no lado positivo das coisas, têm maior ou menor propensão para a depressão. Pensar é um hábito como qualquer outro e deve ser cultivado para evitar a análise negativa das situações. Olhe para o passado com prudência – O passado pode ser fonte de depressão ou de bem-estar emocional. Em vez de pensar nas dificuldades, alegre-se com os tempos e acontecimentos felizes. Se existe algum trauma do passado (abuso sexual, problemas com a família, acidente fatal, etc.), procure um psicólogo ou psiquiatra que possa ajudá-lo a elaborar uma forma de superar o ocorrido.

## **COMO ENFRENTAR A DEPRESSÃO**

Rotina diária – A elaboração de um programa de atividades é uma das estratégias mais comuns utilizadas pelos psicólogos. É como uma agenda à qual o paciente atenderá durante várias semanas. O psicólogo faz a elaboração com a ajuda do paciente e da família. Ao colocá-la em prática, o doente ocupa o tempo necessário e adquire novos padrões de conduta para evitar a recaída.

Forma de pensar – dá-se maior importância ao dia a dia dos pensamentos, no tratamento da depressão. Um dos objetivos mais almejados é ajudar a pessoa a ver as coisas de maneira correta e equilibrada. No tratamento de êxito, deve ser incluída a reestruturação do pensamento, uma vez que a depressão fortalece pensamentos negativos sobre a própria pessoa, no ambiente e no futuro. Portanto, evite todo o pensamento de inferioridade e autocomiseração. Pense que grande parte do seu êxito

depende do que você se propõe a fazer e que possui qualidades e capacidades pessoais de muito valor.

Apoio familiar – O tratamento profissional ganha muito se a família oferece apoio ao deprimido. É de vital importância que, se o cônjuge, filho ou algum outro membro da família sofre de depressão, o problema seja encarado seriamente.

Faça algo pelos outros – O depressivo pode prestar ajuda a outros. Isso oferece novo ânimo e tem resultados terapêuticos. Experimente cuidar do filho de um amigo, fazer compras para uma pessoa idosa, visitar alguém hospitalizado ou fazer pequenos trabalhos voluntários. Agindo assim, irá esquecer-se do seu próprio sofrimento e perceberá que existem pessoas com maiores necessidades. Ajudar outras pessoas é uma forma de se ajudar a si mesmo.

Olhe para o futuro com esperança – Se manifesta os sintomas da depressão, então precisa de entender que o futuro não está à mercê das circunstâncias. Fuja de todo o sentimento de desespero e incapacidade

Terapia divina – Confiar em Deus como um Ser disposto a ajudar, proteger, facilitar e favorecer aqueles que O procuram é o primeiro passo para se beneficiar da espiritualidade. Essa convicção produz um relacionamento com a Divindade que inspira paz interior. É o mesmo sentimento de um garotinho que vai de mãos dadas com o seu pai por um caminho pedregoso: não tem medo porque sente segurança numa mão forte. Da mesma forma, no caminho da vida, a pessoa que confia em Deus sabe que há riscos de todo o tipo, mas a sua fé no Criador fá-lo olhar para o futuro com serenidade, porque tem certeza de que o seu Pai Celestial a protegerá.

Pessoas que não confiam em Deus e têm conflitos não resolvidos vivem com uma âncora pesada prendendo-as ao passado, e caminham por um túnel escuro e desconhecido. O passado é um problema e o futuro também. A perspectiva da morte, então, é o que leva muita gente ao desespero.

## DIANTE DA MORTE

De fato, o último inimigo com o qual o ser humano se depara na vida é a morte. Ninguém consegue escapar dela. Talvez, por isso, haja tanta preocupação à volta do assunto. Há muitas teorias sobre o que ocorre com as pessoas após a morte. Para onde vão? Elas sabem alguma coisa a nosso respeito? É possível manter contato com os mortos? Jesus – que morreu e ressuscitou – é o único autorizado a falar sobre o assunto. E Ele o fez na Bíblia.

Para entender o que ocorre na morte, é preciso saber como o homem foi criado. Em **Gênesis 2:7**, está escrito: *“Então, formou o Senhor Deus ao homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente”* (ARA). É importante notar que o texto diz que “somos” uma alma vivente e não que “temos” uma alma. A palavra “alma”, no original hebraico, é nefesh, o que significa “ser vivente”.

Portanto: pó da terra + fôlego de vida = alma vivente

**Gênesis 3:19** diz que, depois de morto, o ser humano volta ao pó. A equação, então, fica assim: alma vivente – fôlego de vida = pó da terra.

No momento em que o ser humano morre, o fôlego (espírito) volta a Deus, e o pó volta à terra. A alma vivente deixa de existir, ou seja, morre.

De fato, por causa do pecado, a alma, ou seja, o ser humano, tornou-se mortal. Em Ezequiel 18:4 afirma-se que “a alma que pecar, essa morrerá”. Somente Deus é imortal (1 Timóteo 6:15-16).

Ainda segundo a Bíblia, os mortos permanecem em estado de inconsciência, incapazes de se comunicar com os vivos. Isso está bem claro em textos como Eclesiastes 9:5 e 6 e Salmo 146:4, entre outros. Sendo assim, os “espíritos de mortos” dos quais ouvimos, são outras entidades (2 Coríntios 11:14; Apocalipse 16:14).

Morrer é “dormir” e aguardar inconscientemente pela ressurreição. Nada de ir imediatamente para o inferno nem para o Céu, muito menos reencarnar. **Hebreus 9:27-28** é um texto muito claro: *“Da mesma forma, como o homem está destinado a morrer uma só vez e depois de isso enfrentar o juízo, assim também Cristo foi oferecido em sacrifício uma única vez, para tirar os pecados de muitos; e aparecerá segunda vez, não para tirar o pecado, mas para trazer salvação aos que O aguardam”*.

O bom Deus não nos abandonaria neste mundo de pecado, nos braços da morte. A Bíblia está repleta de promessas relacionadas com a ressurreição para a vida eterna das pessoas que aceitam o plano de salvação oferecido pelo Senhor. Textos como 1 Tessalonicenses 4:16 e 1 Coríntios 15:51 deixam bem claro que os mortos em Cristo serão ressuscitados com corpos imortais, por ocasião do regresso de Jesus, não antes nem depois.

O que determina se participaremos da primeira ressurreição, por ocasião da volta de Jesus, é a nossa relação com Ele, hoje. Somente nele há vida eterna (1 João 5:12; João 3:16). E somente ligados a Ele, como os ramos à árvore (João 15:1-9), poderemos também ser eternos num mundo no qual reinarão a paz e o amor (Apocalipse 21:4).

## **APELO**

Deus quer curar as feridas do seu passado e perdoar os seus pecados. Ele quer tirá-lo da paralisia causada pelo peso que arrasta pelo caminho. Além disso, Ele oferece-lhe uma vida cheia de sentido e um futuro com esperança. Deseja aceitar esta oferta tão cheia de amor? Deseja ter a sua vida renovada? Então fique de pé. Quero pedir aos amigos destas pessoas que, por favor, se levantem agora e coloquem a mão no ombro delas. Agora, venham juntos aqui à frente, vou fazer uma oração especial por cada um de vocês.