SEMINÁRIO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

Série: Estudos que Edificam!

APRENDA ADMINISTRAR O ESTRESSE E VIVA MELHOR CONFORME O EXEMPLO DADO POR JESUS DIANTE DAS ADVERSIDADES



A vida abundande sobre a qual Jesus falou, só será possível, se você usar os mesmos métodos que ele usou enquanto viveu na terra e truínfou sobre o mal.

Saíba aqui, detalhadamente como isto aconteceu, e aprenda a superar as adversidades da vida, sem deixar-se afetar por elas.

INTERNATIONAL MEDIATION AND ARBITRATION CHAMBER LLC.

www.InterArbitral.org

APRESENTAÇÃO

Um dia enquanto preparava-me para ministrar em nossa igreja na Flórida, em 2012, fomos inspirados à expor para nossa congregação local em forma de ensinamento, o tema a que se refere esta Apostila. Nosso ministério atende os imigrantes estrangeiros que trabalham nos Estados Unidos. Muitos vivem distantes de familiares, pátria e de amigos, sem direitos e com muitos deveres à cumprir. Na Bíblia os estrangeiros, são colocados ao mesmo nível de comiseração que os órfãos e as viúvas.

Nossa congregação também atende pessoas que estão bem estabilizadas, com os seus empregos ou negócios, que embora estando bem estabilizadas financeiramente, passam por situações de estresse, e necessitam de apoio pastoral e conhecimentos bíblicos para saber superar seus desafios pessoais, familiares e profissionais.

Foi surpreendente como o tema despertou a atenção de todos, rendendo, agradecimentos, elogios e testemunhos.

Agora em nosso ministério itinerante, viajando por diversos lugares, e convivendo com diferentes situações, culturas, igrejas e ministérios, tenho observado que independente do lugar, cultura ou raça, o estresse e a depressão continuam sendo problemas sérios que frustram, roubam sonhos, e consomem energias que poderiam ser empregadas para produzir melhores e maiores resultados. Por esse motivo, resolvi, ampliar a matéria, atualizá-la com novas pesquisas, acrescentar novas informações e transformar este assunto em uma apostila de estudo que possa ajudar mais pessoas a seguirem o exemplo do Senhor Jesus, na administração correta dos momentos estressantes da vida.

Espero que os ensinamentos expostos nas páginas seguintes, que estão confirmados com muitas referências bíblicas, sejam úteis para todos os seus leitores.

Que estas orientações possam ser compreendidas, assimiladas e compartilhadas com todas as outras pessoas que precisam entender sobre a importância deste assunto.

Fraternalmente,

Pr. Calby Paiva

[calpaiva@icloud.com](mailto:calpaiva@icloud.com)

MINISTERIO IGREJA PARA TODAS AS NAÇŌES

[www.anc3.org](http://www.anc3.org)

APRENDA ADMINISTRAR O ESTRESSE PARA VIVER MELHOR!

Texto Bíblico Base:

***João 16:33*** *Tenho-vos dito estas coisas, para que em mim tenhais paz. No mundo tereis tribulações; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.*

**I. Introdução**

Está comprovado por estatísticas recentes e confirmado por diferentes reportagens sobre o assunto, que o estresse e consequentemente a depressão, tem si tornado em o “Mal do Século.” Nenhum outro disturbio emocional, causa maior danos para a humanidade. Ricos e pobres, sábios e ignorantes, pessoas de todas as classes sociais, sofrem afetados por este mal, e muitas pessoas; famosas ou desconhecidas, têm recorrida ao suicídio com sua última saída. A lista é enorme dos que fizeram isto desde outras gerações, mas, durante esta ultima geração a quantidade de suicidas tem se multiplicado assustadoramente.

A correria desenfreada da vida moderna, pressionada por questões de tempo, trabalho, dívidas acumuladas, negócios que fracassam, relacionamentos que são quebrados, frustrações, decepções, acúmulo de compromissos, limite de recursos, esgotamentos físicos, cansaço mental, enfermidades, tem levado milhões de pessoas conviverem diariamente com este problema

Esta série de estudos tem como foco, fazer que os seus participantes aprendam a dominar o estresse, e desta forma, como ocorre em um governo, em uma escola, ou em uma empresa, havendo uma mudança de uma má, para uma boa administração, proporciona toda a diferença e garante o salto do fracasso ao sucesso, ou sendo o contrario disso, a descida do sucesso ao fracasso.

Este é o motivo de serem colocadas placas aos clientes, avisando que uma instituição pública ou privada, está sob nova administração.

Mas, há regimes totalitários em que o povo de um determinado país está sendo oprimido sob o domínio de um ditador injusto e sanguinária, onde uma nova administração, embora sendo buscada pelo povo, jamais acontece. Igual em um corpo e mente, que está sendo desgastado injustamente e desenfreadamente, por falta de conhecimento ou cuidados de quem o controla, e toma constantemente decisões erradas. Nosso interesse é que ao findar esta apostila, cada leitor, ou leitora, possa informar às suas ansiedades e decepções, que o seu estresse está sob uma nova forma de administração. Este é o propósito do que vem à seguir.

Em minha experiência pastoral, servindo em aconselhamentos para solução de conflitos entre pessoas e suas famílias por mais de de trinta anos seguidos, e principalmente lidando com a obra missionária no Exterior nos últimos vinte anos, trabalhando junto a comunidade imigrante que vive nos Estados Unidos, conhecendo seus problemas, suas ansiedades, decepções, e vivendo cada fase dos problemas que se formam e se agravam entre famílias, empresas, e até no Ministério da igreja para então, trabalhar na suas soluções, e foi isso que nos motivou pesquisar profundamente sobre o estresse e a depressão, conforme a ciência o reconhece, depois à luz da Bíblia para encontrar o melhor caminho para livra-se desse mal, ou evitar que ele produza suas novas vitimas, entre nós, nossa comunidade e as pessoas que mais amamos.

Ninguém está livre do estresse, pastores, médicos, advogados, professores, alunos, astronautas, cientistas, empresários, pilotos, comissários de bordos, mecânicos, missionários, profissionais liberais, e todos seres humanos que precisam se relacionar com outras pessoas.

O estresse está presente até na vida dos animais irracionais, que precisam lutar contra seus predadores por sua sobrevivência. Observe que um gato ao defrontar-se repentinamente com um cachorro, o seu pelo fica de pé, suas unhas saltam para fora, na reação química que o seu metabolismo produz, o gato estressado prepara-se para atacar seu adversário, ou correr em disparada para livrar-se do perigo.

Um caçador na mais remota antiguidade, quando se deparava com uma fera que podia atacá-lo, tinha que tomar a imediata decisão de atirar o seu dardo ou sua flexa contra o alvo para matá-lo, ou então fugir imediatamente para salvar sua vida.

Portanto, o estresse nada mais é que um alarme para informar que algum perigo está próximo, e que a situação exige ser enfrentada com precisão ou evitada.

O estresse torna-se mais prejudicial, porque quando ele não é administrado corretamente, não está sob controle, assemelha-se a um fogo que está sendo útil, e de repente transforma-se em um incêndio e destrói tudo. O estresse é um dos principais causadores da depressão, de crimes e tragédias, no mundo. O estresse causa separação de famílias e gera atitudes que prejudicam quem está estressado e as pessoas que o rodeia.

O estresse é a principal causa da depressão e a depressão, por sua vez, leva as pessoas ao isolamento, a atitudes estranhas e até ao suicídio.

Se você visitar um presídio e conversar com um prisioneiro que já arrependeu-se, mas, que ainda está pagando por um homicídio que cometeu, ele lhe dirá que estava estressado e acabou fazendo uma má administração daquele momento, e por isso, findou eliminando alguém, que pode até ser até a esposa, ou um filho amado, um colega de trabalho, ou um inimigo.

E bem tarde, eles se dão conta que tudo isso poderia ser evitado, se houvesse uma sábia administração daquele momento.

Um fogo controlado é uma necessidade para cozinhar a alimentação de cada dia, ou clarear e aquecer os ambientes, mas, ele descontrolado pode se tornar em um incêndio que consome tudo. Assim é o estresse.

**II. MAS AFINAL, O QUE É O ESTRESSE?**

Esta é uma palavra nova, moderna, que é usada para determinar uma reação do indivíduo diante das circunstâncias adversas. Mas, ela é tão antiga quanto a própria história da humanidade. É uma reação química que ocorre no metabolismo dos humanos e dos animais, que funciona como um alerta para avisar uma situação de risco, um alarme sobre um perigo que surge.

Nos condominios modernos nas grandes e pequenas cidades, existe na cozinha dos apartamentos, um dispositivo colocado no teto, que possue um sensor de fumaça, que faz soar um alarme, e libera jatos de água que molha tudo, quando há fumaça no ambiente. Isso é para controlar ou evitar incêndios em qualquer caso.

Acontece, que nos Estados Unidos, quase sempre os ambientes são fechados, devido o sistema de aquecimento, ou de ar condicionado ligado durante todo o tempo, e algumas vezes, por descuido, basta queimar o arroz na cozinha e gerar fumaça além do normal, que o alarme dispara. E quando alguém está em casa e se da conta disso, é uma correria para abrir portas e janelas, antes que comece a “chover” dentro da casa, e molhe tudo. Mas, acontece também, curtos circuitos, lareiras que queimam cortinas, e geram incêndios, quando os moradores não estão fora em suas residencias, e o alarme que libera a água, impede danos maiores.

Assim é o estresse, ele informa que alguma coisa está saindo do controle, e precisa de reação imediata.

Segundo Hans Selye que é uma das maiores autoridades no assunto, no mundo:

“O estresse é um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação” (Hans Selye)

Segundo Archimedes Baccaro, outro grande experto no assunto;

“O estresse é tudo o que resulta do esforço que ultrapassa os limites naturais de adaptação do indivíduo frente a um novo desafio, e que deixa o organismo em tensão e inquietude, não só a nivel de suas forças físicas, mas, principalmente psíquicas.” (Arquimedes Baccaro)

Antes de fazer as novas descobertas, os profissionais da saúde, psicólogos e médicos, por falta de conhecerem em profundidade o que era realmente o estresse, falavam em combater o estresse.

Depois que eles eles descobriram que o estresse, não passa de uma reação natural, e que sem ela não existiria a raça humana, eles mudaram de conceito sobre o estresse. Num exame mais profundo eles perceberam que o estresse tem a ver com a sobrevivência e preservação da espécie humana sobre a terra. E finalmente quando eles descobriram que o estresse é apenas uma reação natural no corpo e mente, diante dos perigos externos e internos, que libera, os hormônios necessários para a defesa eles entenderam que o estresse não precisa ser combatido, nem controlado, mas, simplesmente, ser bem administrado.

**III. AQUI IREMOS ANALISAR PRIMEIRAMENTE OS FATOS, USANDO UMA DEFINIÇÃO CIENTÍFICA PARA DEPOIS ANALISAR DO PONTO DE VISTA BÍBLICO.**

E DO PONTO DE VISTA BÍBLICO, O MÉTODO CRIADO POR JESUS, TEM REALMENTE A MELHOR FORMA, E A MELHOR RESPOSTA PARA FAZER A ADMINISTRAÇÃO QUE PRECISA SER FEITA CONFORME JESUS ENSINOU.

Mas, vamos conhecer do ponto de vista cientifico, para entender o que os homens descobriram sobre o estresse. Segundo o Dr. Hans Selye, existe 3 fases distintas no estresse, que ele chama de SÍNDROME GERAL DE ADAPTAÇÃO.

**1. FASE DO ALARME:**

Diante de uma ameaça ou estressor o organismo entra em estado de alerta, para enfrentar o perigo ou fugir. Nesta fase para proteger-se do perigo o organismo atua o seu Sistema Nervoso Simpático – Que se prepara para lutar, ou para fugir.

O homem da caverna, com toda a sua ignorância, era obrigado a reagir assim diante das feras, para enfrentá-las e vencê-las ou correr, era assim que ele sobrevivia, e é assim que os aminais sobrevivem também.

Observe que um gato ao defrontar-se com a ameaça de um cachorro, ele apresenta essa reação automática, o seu pelo fica de pé e imediatamente põe suas unhas para fora para enfrentar o cão, ou sair em disparada para fugir do perigo.

Essa é a primeira fase do estresse a fase do alarme. Note que isto é um não um mal, mas, um beneficio, uma utilidade.

**2. FASE DA RESISTÊNCIA:**

Devido entender que há uma ameaça contínua, o organismo resiste, e busca energias para lidar com novas ameças. Na fase da Resistência o organismo reage para suportar a situação, isso acontecendo em um procedimento constante acarreta sérios problemas. O que era para acontecer periodicamente, passa a ser constante e sobrecarrega o indivíduo que passa a viver estressado.

Vamos fazer a comparação como uma guarnicão de bombeiros servindo em uma estação contra incêndio, em que a toda hora a sirene do alarme soa, e os soldados são obrigados a sairem em disparada para debelar novos incêndios. É claro que isso ocorre, mas, não é a toda hora, senão apesar de serem bem treinados, eles não teriam a resistência necessária, para lutar contra os incêndios, pois isso depende de suas energias físicas e emocionais estarem à altura do desafio, e nao em um esgotamento, em exaustão.

Na fase da resistência, o corpo reclama, a mente esgota-se, e aparecem sintomas sintomas como:

o Cansaço;

o Dificuldade de memória,

o Diminuição da energia sexual;

o Dificuldade digestiva, entre outros..

o Na fase da resistência o corpo utiliza as energias que era para outros fins, para atender a emergência do momento que foi gerada.

Vamos dar um exemplo das energias que são roubadas pelo estresse da seguinte forma: Imaginemos um Governo, que tem um orçamento limitado e precisa empregar valores, na saúde, na educação e infra estrutura. Porém, ocorrendo uma emergência na área de saúde, ele tira dos recursos que estava reservados para atender na educação, para resolver a necessidade na saúde. E digamos que continue havendo novas necessidades na área de saúde, então o Governo continua, retirando recursos de outros departamentos para atender na saúde. Então, quando chegar na hora de atender as necessidade da educação, e as outras áreas, de onde foram retirados os recursos, vai haver deficiência, e pode até ocorrer o colapso administrativo, porque uma só área, consumiu todos os recursos existentes, naquela adminsitração.

Lembro-me que quando eclodiu a crise imobiliaria americana, e estava havendo os gastos decorrentes da a guerra no Iraque e Afeganistão, houve uma proposta que veio de parte dos legisladores americanos, de retirar dos recuros reservados para a defesa, para atender outras necessidades, como saúde, educação e infra estrutura. E depois de intensos debates a proposta não foi aprovada pelo Congresso, porque a maioria entendeu, qua naquele momento os Estados Unidos não poderia descuidar-se e baixar a guarda diante de seus inimigos. A área da defesa e ataque, seria um orçamento intocável. Aliás, logo depois, foi necessário inclusíve aumentar o orçamento para os gastos com a guerra, para depois proceder com a retirada das tropas que estavam lutando.

Um senador americano disse naquela época que os Estados Unidos com todos os inimigos que tinha, e após terem sofrido o maior ataque terrorista da História, não poderia desprezar sua proteção.

Da mesma forma, uma pessoa bem equilibrada, não pode permitir, que no período da resistência o estresse lhe roube todos os recursos, que são necessários “para sustentar outros departamentos e prioridades que são necessários.”

Mas, quando o estresse não é bem administrado, ele consome e esgota todos os recursos emocionais e físicos que existia para atender outras necessidades, e então chega a terceira fase do estresse que a fase mais severa, a da exaustão.

**3. FASE DA EXAUSTÃO:**

Devido à persistência de esforço para resistir, o organismo chega à exaustão e ao esgotamento. Nesta fase ocorre uma baixa nas defesas do organismo e surgem muitos sintomas e doenças. Ocorre uma perda geral no desempenho. Igual aquele carro no qual não ocorreu a troca de óleo quando precisava, e ainda foi sobrecarregado de cargas além de sua capacidade de suportar e começa a falhar no seu funcionamento.

Nesta fase da exaustão, começa a aparecer os seguintes sintomas **físicos e psicológicos.**

SINTOMAS FÍSICOS:

1. Doenças coronárias;

2. Dores de cabeça;

3. Indigestão e gastrite;

4. Dores musculares

5. Insônia,

6. Taquicardia;

7. Alergias;

8. Queda de cabelo;

9. Mudança de apetite;

10. Esgotamento físico;

11. Manchas rochas pelo corpo;

12. Sudorese intensa; (suor)

13. Bruxismo; (Crença em bruxas ou em bruxarias.

SINTOMAS PSICOLÓGICOS;

1. Apatia; (Falta de energia, Indiferença, Indolência)

2. Memoria fraca;

3. Tiques nervosos; (Roer unhas, chilique, irritação desnecesssária..)

4. Isolamento e introspecção,( 1. Exame do que se passa no interior/ Observação dos fenômenos psíquicos da própria consciência.

5. Sentimento de perseguição

6. Desmotivação...

7. Autoritarismo;

8. Irritabilidade;

9. Emotividade acentuada;

10. Ansiedade.

**IV. COMO ACONTECE O ESTRESSE?**

O sistema nervoso é responsável pelas transformações que ocorrem no organismo, reconhecendo a qualidade de cada mensagem enviada a ele por terminações nervosas: Ex. Choro, Ato sexual, expectativa do atleta diante de uma luta, de uma corrida. Ou mesmo de um parente ou torcedor ao assistir uma peleja, um jogo de sua equipe favorita.

Por meio da sensibilidade do corpo, os centros nervosos são informados sobre as alterações que ocorrem no meio externo e interno. Essas alterações sensitivas atingem a glândula supra renal, onde há a produção, de adrenalina.

O Cortex, a camada externa do cérebro tem a função importante de interferir na estrutura mais complexa do composto, nas sensibilidades que se passam externamente, na capacidade motora, no raciocínio, etc. Ele conduz as mensagens ao chamado sistema límbico, que permite ao indivíduo adquirir mais adaptação a sobrevivência da espécie.

O hipotálamo, situado na parte interior no cérebro, tem como função, não só interagir o sistema endócrino ao sistema nervoso autônomo, respondendo pelo estado de humor e regulação hormonal. Também é responsável pela manifestação das emoções e sentimentos. O estresse ativa em diversas partes do corpo como o hipotálamo, e glândulas supra renais, que ficam sobre os rins, fazendo que elas aumentem a liberação de hormônios como a adrenalina e o cortisol. O estresse físico e mental, eleva os níveis de liberação do cortisol.

É o cortisol liberado descontroladamente que causa a maioria dos males da depressão. Até aqui chegou a ciência, com seus recuros, e com uma quantidade de drogas, que tentam aliviar a situação do estressado ou depressivo. Essas drogas geralmente causam dependência e efeitos colaterais, diversos, que levam o paciente a sofrer de forma duplicada.

**V. AGORA VAMOS À BÍBLIA:**

“No mundo tereis aflições, mas, tende bom ânimo, eu venci o mundo.”

( João 16:33)

Deixa eu traduzir este texto, de uma forma parafraseada para adaptá-lo ao nosso assunto: “No mundo, vocês terão problemas tremendos, mas, saibam reagir da forma correta para vencê-los.” – ou; “O vosso corpo vai ter estresse, mas, saibam administrá-lo, como eu soube administrar o meu. Eu venci o mundo.”

*Em mim tereis paz... no mundo tereis aflições...*

Parece paradoxal este processo. Como Deus coloca o homem no meio de uma zona de guerra, de aflição, de lutas e desafios à vencer, e afirma que ele vai poder desfrutar de paz?

Podemos usar uma ilustração real, para mostrar que isso é possível: Observe que os astronautas que sobrevivem na estação espacial que está em orbita da terra, conseguem viver em um lugar inadequado para isso é um espaço sem lei da gravidade, sem oxigênio, sem água, e sem a produção de alimentos. Todavia eles não morrem, porque a NASA, providencia o ambiente adequado, e todos os recursos, alimentos, ferramentas, e instrumentos que eles precisam para sobreviver no espaço eles têm onde estão. Foi preparado uma estação para eles ficaram, e há naves que constantemente levam ps suprimentos e trazem os dejetos foram gerados por eles.

Da mesma forma acontece com os tripulantes dos submarinos que conseguem sobreviver nas profundezas dos Oceanos, porque a Marinha de seus países, providencia um veículo que pode navegar sob as águas, contendo tudo que eles precisam para sobreviver estando dentro dele.

Há porém, uma necessidade, uma lei de sobrevivência, que tantos os astronautas, como os marinheiros precisam cumprir, para se manterem vivos onde estão, eles devem permancecer abrigados dentro de suas naves. No momento que um astronauta tentar sair da estação espacial onde está, sem o seu seu equipamento de proteção, ele é desintegrado. No momento que um tripulante do submarino, tentar enfrentar as profundezas das águas, fora de seu equipamento, ele morre afogado.

Quando eu noto estes exemplos, eu acho que o estressado sofre, porque ele não sabe administrar o seu estresse como Jesus ordenou, não sabe abrigar-se do perigo, para viver em situações estremas, e em ambientes inadequados. Há possibidade de ter paz, mesmo que no mundo haja aflições.

“No mundo tereis aflições...mas, abrigados em mim vocês estarão seguros”

Foi neste sentido que os apóstolos foram bons aprendizes de seu Mestre, eles souberam lidar com isso, de um modo surpreendente. Vemos homens presos e após torturas, cantarem na prisão. Vemos Paulo, como prisioneiro e durante um naufrágio dando ordens e tomando o controle da situação;

Contam os Historiadores, como Josefo, que os espectadores que assistiam ao massacre dos cristãos no Coliseu Romano, que quando as feras os estraçalhavam suas vítimas, muitos ficavam a perguntar se aquilo realmente doía, porque o modo que os cristãos agiam era inexplicável. Recentemente na decapitação de 21 cristãos da igreja copta egípcia que foram mortos pelos guerrilheiros do EI (Estado Islâmico) em uma praia da Líbia, nota-se isso claramente no video e nas fotos que registra o fato. Nenhum choro, nenhum grito, ou gesto de medo. Um dos irmão de dois dos que foram assassinados, contou em um programa de rádio, que antes que seus irmãos fossem levados para o local do martírio, houve uma chance de comunicação entre eles e seus familiares, e eles, seus dois irmãos antes da morte, consolaram seus família, dizendo que n/ao se afligirem, nem se perturbarem, pois, eles estavam tendo a hora de morrer por sua fé, e de logo poderem se encontrar definitivamente com o seu Senhor.

Há um vídeo que circula pela internet, que mostra cristãos sendo queimados vivos por muçulmanos, na Costa do Marfim, que me deixou impressionado. Um cristão sendo literalmente consumido pelas chamas, sentado ao chão até morrer sem demonstrar qualquer reação, como se as chamas, não estivessem ardendo em seu corpo. Parece que havia, um anestésico invisível que lhe protegia contra a dor, na hora de sua passagem para a eternidade. Isso é o que a Bíblia diz quando afirma “que ele levou sobre si as nossas dores”.

Sim, em Jesus podermos desfrutar de perfeita paz, mesmo estando em meio à intensa tribulação. Este é o maior segredo da vida cristã, diferentes do que é oferecido pela “doutrina da prosperidade” não é ausência de sofrimento e lutas, mas, superação, triunfo em meio aos obstáculos.

E da mesma forma, que a NASA oferece a proteção da estação espacial de das naves aos seus astronautas, para que e possam regressar a terra seguros, para o convívio de suas famílias, após concluírem suas missões, e a marinha oferece os recursos existentes em um submarino, aos seus tripulantes, para que eles voltem a superfície com vida, Deus também, concede aos salvos uma armadura, para que eles após haver vencido tudo, estarem firmes;

**Efésios 6:11-13** Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes permanecer firmes contra as ciladas do Diabo; 6:12 pois não é contra carne e sangue que temos que lutar, mas sim contra os principados, contra as potestades, conta os príncipes do mundo destas trevas, contra as hostes espirituais da iniqüidade nas regiões celestes. 6:13 Portanto tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, havendo feito tudo, permanecer firmes.

**III. QUAIS SÃO ESTAS COISAS DO TEXTO QUE ESTÁ EM JOÃO 16:33?**

João 16:33 Tenho-vos dito **estas coisas**, para que em mim tenhais paz. No mundo tereis tribulações; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.

Basta ler o contexto para entender a que as coisas sobre as quais o Senhor se referia, quando sugeriu que o seu povo deveria term bom animo, eram estas

* Que o mundo haveria de odiar a igreja;
* Que o momento de seu próprio sacrifício estaria se aproximando, e ele seria morto, e os seus discípulos dispersados, perseguidos, vituperados;
* Vejam que com exceção de João, que foi desterrado para Pátmos, todos os outros morreram martirizados.
* A ler Atos qualquer pessoa pode anotar que entre prisões torturas e mortes, os seguidores de Jesus que foram martirizados por sua fé, souberam lidar com o estresse, souberam ter bom ânimo nas horas mais adversas.
* Segundo a tradição judaica, aceita e reconhecida pelos cristãos, Pedro foi condenado à crucificação, e quando chegou o momento de ser pregado na cruz, pediu para ser crucificado de cabeça para baixo, porque considerava-se indigno de morrer como o seu Senhor.

**IV. COMO JESUS LIDOU COM O ESTRESSE.**

**João 1:14** E o Verbo se fez carne, e habitou entre nós, cheio de graça e de verdade; e vimos a sua glória, como a glória do unigênito do Pai.

A humanidade de Jesus, fez ele ficar vulnerável, aos sentimentos e tentações da raça humana, todavia, ele permaneceu, puro e e santo. Não se contaminou com o pecado.

**Hebreus 4:15** Porque não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer- se das nossas fraquezas; porém um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado.

Todavia, na narrativa do Evangelho que conta sua emocionante História, podemos notar claramente ele lidando com o estresse, e sabendo adminsitrá-lo como ninguém.

Seguidamente, vamos acompanhar alguns momentos importantes em que isto ocorreu durante sua vida terrena, e principalmente nos embates de seu ministério, e nos momentos finais de seu sacrifício.

São momentos dos quais podemos extrair lições precisosas para lidar diariamente com nosso problemas e nossas afrlições. Jesus também foi Mestre, na administração do estresse

**1. AOS DOZE ANOS JUNTO AOS DOUTORES DA LEI:**

Observe com atenção a leitura do quadro seguinte:

Lucas 2:41-47 Ora, seus pais iam todos os anos a Jerusalém, à festa da páscoa. 2:42 Quando Jesus completou doze anos, subiram eles segundo o costume da festa; 2:43 e, terminados aqueles dias, ao regressarem, ficou o menino Jesus em Jerusalém sem o saberem seus pais; 2:44 julgando, porém, que estivesse entre os companheiros de viagem, andaram caminho de um dia, e o procuravam entre os parentes e conhecidos; 2:45 e não o achando, voltaram a Jerusalém em busca dele. 2:46 E aconteceu que, passados três dias, o acharam no templo, sentado no meio dos doutores, ouvindo-os, e interrogando-os. 2:47 E todos os que o ouviam se admiravam da sua inteligência e das suas respostas.

Imagine um menino de doze anos, sendo por equivoco, esquecido em uma cidade após a festa da páscoa. Como diz o texto, seus pais pensavam que o filhos estava entre os parentes que voltavam juntos de Jerusalém, para Nazare, onde eles moravam.

Aquele seria um momento de dificuldade e estresse para um garoto de sua idade nas mesmas condições. Mas Jesus converteu esta situação, em um momento admirável de superação em sua vida, pois tres dias após, o encontraram no templo, sentado no meio dos doutores, ouvido-os, e interrogando-os. E todos os que o ouviam se admiravam da sua inteligência e de suas respostas.

Neste episódio, nota-se um dos segredos de administrar o estresse, que é transformar um azedo limão, em uma gostosa limonada.

**2. EM SEU ENFRENTAMENTO COM OS ESCRIBAS E FARISEUS.**

Ao ler os evangelhos notamos que Jesus sempre enfrentou e sobreviveu as emboscadas feitas pelos escribas e fariseus, que eram os religiosos que procuravam encontrar alguma maneira para desmoralizá-lo diante do povo. Isso aconteceu diante do caso da mulher apanhada cometendo adultério, na pergunta sobre tributo à Cesar, onde sempre Jesus encontrava uma forma de reverter a situação e fazer que os seu inquisitores, fossem envergonhados, e vencidos pelos seus próprios argumentos.

**Mateus 22:17-22 -** Dize-nos, pois, que te parece? É lícito pagar tributo a César, ou não? 22:18 Jesus, porém, percebendo a sua malícia, respondeu: Por que me experimentais, hipócritas? 22:19 Mostrai-me a moeda do tributo. E eles lhe apresentaram um denário. 22:20 Perguntou-lhes ele: De quem é esta imagem e inscrição? 22:21 Responderam: De César. Então lhes disse: Dai, pois, a César o que é de César, e a Deus o que é de Deus. 22:22 Ao ouvirem isso, ficaram admirados; e, deixando-o, se retiraram.

**João 8:3-11** Então os escribas e fariseus trouxeram-lhe uma mulher apanhada em adultério; e pondo-a no meio, 8:4 disseram-lhe: Mestre, esta mulher foi apanhada em flagrante adultério. 8:5 Ora, Moisés nos ordena na lei que as tais sejam apedrejadas. Tu, pois, que dizes? 8:6 Isto diziam eles, tentando-o, para terem de que o acusar. Jesus, porém, inclinando-se, começou a escrever no chão com o dedo. 8:7 Mas, como insistissem em perguntar-lhe, ergueu-se e disse- lhes: Aquele dentre vós que está sem pecado seja o primeiro que lhe atire uma pedra. 8:8 E, tornando a inclinar-se, escrevia na terra. 8:9 Quando ouviram isto foram saindo um a um, a começar pelos mais velhos, até os últimos; ficou só Jesus, e a mulher ali em pé. 8:10 Então, erguendo-se Jesus e não vendo a ninguém senão a mulher, perguntou-lhe: Mulher, onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou? 8:11 Respondeu ela: Ninguém, Senhor. E disse-lhe Jesus: Nem eu te condeno; vai-te, e não peques mais.

Apesar dos pregadores mencionarem somente os momentos e resultados finais deste embates, é importante para este momento meditar a situação estressante durante o decorrer de cada situação, levando em conta a sutileza das palavras, a expectativa do povo, e a difícil saída para superar cada situação.

**3. NA HORA DO GETSÊMANE.**

Certamente no momento que esteve orando no Jardim Getsêmane, antes de sua prisão, tortura e morte, Jesus viveu os momentos mais tensos e angustiantes de sua vida vida terrena. Observe o quadro seguinte:

**Marcos 4:32-36** Então chegaram a um lugar chamado Getsêmane, e disse Jesus a seus discípulos: Sentai-vos aqui, enquanto eu oro. 14:33 E levou consigo a Pedro, a Tiago e a João, e começou a ter pavor e a angustiar-se; 14:34 e disse-lhes: A minha alma está triste até a morte; ficai aqui e vigiai. 14:35 E adiantando-se um pouco, prostrou-se em terra; e orava para que, se fosse possível, passasse dele aquela hora. 14:36 E dizia: Aba, Pai, tudo te é possível; afasta de mim este cálice; todavia não seja o que eu quero, mas o que tu queres.

O clima deste período no ministério de Jesus era muito tenso, o ambiente era hostil. Após o milagre da ressurreição de Lázaro ocorrido em Betânia, muitos judeus passaram a crer em Jesus, muito este era um golpe muito forte no judaísmo.

**João 11:45** Muitos, pois, dentre os judeus que tinham vindo visitar Maria, e que tinham visto o que Jesus fizera, creram nele.

Este fato levou os líderes religiosos do judaísmos, principalmente os escribas e fariseus, sob o comando do Sumo Sacerdote Caifaz, vendo seus interessesses serem prejudicados pela pregação de Jesus, pois os judeus já estavam se convertendo ao cristianismo, tomaram a decisão de matá-lo.

**João 11:53** Desde aquele dia, pois, tomavam conselho para o matarem.

Após essa decisão do conselho judaico, Jesus passou a ser procurado pelos seus inimigos, e a partir daí, já não ensinava publicamente no templo, mas, em locais secretos, anunciados somente aos seus discipulos. Foi quando encontraram no caráter de Judas, uma oportunidade de oferecer-lhe dinheiro, para que ele mostrasse o lugar onde Jesus estava.

**Mateus 26:14-15** Então um dos doze, chamado Judas Iscariotes, foi ter com os principais sacerdotes, 26:15 e disse: Que me quereis dar, e eu vo-lo entregarei? E eles lhe pesaram trinta moedas de prata. 26:16 E desde então buscava ele oportunidade para o entregar.

Jesus, em sua divindade e onisciência, sabia tudo que estava ocorrendo e o que viria nas horas e dias seguintes, porém, vestido de sua humanidade, de um corpo mortal, também sabia sobre todo o sofrimento e dores que haveria de passar ao assunir sobre si, os pecados da humanidade inteira.

Conforme a decrição biográfica do evangelho, Jesus começou a ter pavor e a angustiar-se , e segundo as suas palavras; a sua alma estava triste até a morte.

**Marcos 14:33-34** E levou consigo a Pedro, a Tiago e a João, e começou a ter pavor e a angustiar-se; 14:34 e disse-lhes: A minha alma está triste até a morte; ficai aqui e vigiai.

Para completar a situação estressante, os seus companheiros que ele havia levado para aquele momento de oração, por 3 vezes, começaram a dormir, exatamente no momento que jesus se afastava deles, para, orar e até suar sangue, devido o extremo estresse daquele momento.

**Marcos 14:36-43** E dizia: Aba, Pai, tudo te é possível; afasta de mim este cálice; todavia não seja o que eu quero, mas o que tu queres. 14:37 Voltando, achou-os dormindo; e disse a Pedro: Simão, dormes? não pudeste vigiar uma hora? 14:38 Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; o espírito, na verdade, está pronto, mas a carne é fraca. 14:39 Retirou-se de novo e orou, dizendo as mesmas palavras. 14:40 E voltando outra vez, achou-os dormindo, porque seus olhos estavam carregados; e não sabiam o que lhe responder. 14:41 Ao voltar pela terceira vez, disse-lhes: Dormi agora e descansai. - Basta; é chegada a hora. Eis que o Filho do homem está sendo entregue nas mãos dos pecadores. 14:42 Levantai-vos, vamo-nos; eis que é chegado aquele que me trai. 14:43 E logo, enquanto ele ainda falava, chegou Judas, um dos doze, e com ele uma multidão com espadas e varapaus, vinda da parte dos principais sacerdotes, dos escribas e dos anciãos.

Na sequência da leitura, conhecemos que após a chegada de Judas com os que viriam prendê-lo, Jesus toma a iniciativa de presentar-se, e poupar os seus discípulos. Houve o caso da orelha do servo do Sumo Sacerdote, que foi cortada por Pedro, e recolocada por Jesus, e o vemos novamente, saindo daquele lugar manietado, mas, decidido a enfrentar o sacrifício como veremos nos itens seguintes deste estudo. Mas, que lição podemos extrair e aprender no Getsêmane? Observe nos itens seguintes, algumas lições importantes do Getsêmane.

1. LUGAR DE SOFRIMENTO E SOLIDÃO.

Getsêmane é lugar de solidão, onde até os amigos mais íntimos dormem, para que a pessoa esteja em profunda e legitima intimidade com Deus.

Um segredo revelado na situação do Getsêmane, é que não se deve esperar por companhia e apoio para o momento da batalha mais intensa, da vida, ministério, etc. não há ajudantes nem apoio externo, trata-se de uma situação interna entre o homem e Deus, e somente depois de vencer a batalha, de render-se à vontade de Deus, é que vem o conforto, o equilíbrio e a energia para a vitória.

Lucas 22:41 E apartou-se deles cerca de um tiro de pedra; e pondo-se de joelhos, orava, 22:42 dizendo: Pai, se queres afasta de mim este cálice; todavia não se faça a minha vontade, mas a tua. 22:43 Então lhe apareceu um anjo do céu, que o confortava.

**2. LUGAR DA MAIOR VITÓRIA.**

Foi no Getsêmane o lugar onde foi decidido, preparado e traçado o plano da maior vitória, que depois foi consumada na cruz. Jesus sofre no Getsêmane, mas, sai de lá como um gigante para tomar todo o controle das situações seguintes.

É importante que cada um aprenda administrar uma situação semelhante, sabendo que o estresse do Getsename é momentâneo e passageiro, mas, que a vitória que lá está sendo gerada através dele, é permanente e eterna. Foi a decisão tomada no Getsêmane, que garantiu a nossa salvação eterna que veio pelo sacrifício de Jesus.

**4. DURANTE O JULGAMENTO DIANTE DO GOVERNADOR PILATOS.**

**João 19:8-13** Ora, Pilatos, quando ouviu esta palavra, mais atemorizado ficou; 19:9 e entrando outra vez no pretório, perguntou a Jesus: Donde és tu? Mas Jesus não lhe deu resposta. 19:10 Disse-lhe, então, Pilatos: Não me respondes? não sabes que tenho autoridade para te soltar, e autoridade para te crucificar? 19:11 Respondeu-lhe Jesus: Nenhuma autoridade terias sobre mim, se de cima não te fora dado; por isso aquele que me entregou a ti, maior pecado tem. 19:12 Daí em diante Pilatos procurava soltá-lo; mas os judeus clamaram: Se soltares a este, não és amigo de César; todo aquele que se faz rei é contra César. 19:13 Pilatos, pois, quando ouviu isto, trouxe Jesus para fora e sentou-se no tribunal, no lugar chamado Pavimento, e em hebraico Gabatá.

O momento do julgamento era a situação preliminar de todos os sofrimentos que vieram depois para conduzir Jesus à tortura e morte. Não há palavras que possam descrever a situação estressante para alguém que será condenado à morte de cruz, no entanto, ele não subestimando a autoridade governamental de Pilatos, demonstrou que sabia exatamente os verdadeiros culpados por seu sacrificio. E mesmo naquele momento, procurava manter o controle emocional da situação

**5. DURANTE O MOMENTO QUE AS MULHERES CHORAVAM AO VÊ-LO CONDUZINDO A CRUZ NO CAMINHO DO GOLGOTA.**

**Lucas 23:27-28** Seguia-o grande multidão de povo e de mulheres, as quais o pranteavam e lamentavam. 23:28 Jesus, porém, voltando-se para elas, disse: Filhas de Jerusalém, não choreis por mim; chorai antes por vós mesmas, e por vossos filhos.

Naquele momento após ser açoitado de maneira cruel, e ser obrigado a carregar sua própria cruz, ao ponto de correr o risco de não suportá-la até chagar ao fim do caminho, pois, foi exatamente no momento, que obrigaram Simão, o cirineu, para ajudá-lo a conduzir a cruz, que as mulheres choravam, ao ver tanto sofrimento. Não foi por bondade que obrigaram o cirineu a lear a cruz com Jesus, mas, uma forma que evitar que ele morrece antes do momento e lugar da crucificação.

Imaginem a situação estressante daquela hora. No entanto ele reagiu mostrando que emocionalmente estava no controle da situação, sabia o motivo de seu sofrimento, e a grandeza de sua missão: “Não choreis por mim, chorai antes, por vos mesmas e por vosso filhos.”

**6. NO SILÊNCIO DURANTE A TORTURA ANTES DA CRUZ.**

**Mateus 26:68** e outros o esbofetearam, dizendo: Profetiza-nos, ó Cristo, quem foi que te bateu?

**Lucas 22:64** e, vendando-lhe os olhos, perguntavam, dizendo: Profetiza, quem foi que te bateu?

A provocação deste momento causava um estresse tão forte que se não fosse administrado com cautela poderia colocar todo plano da salvação à perder, e esta era a estretégia do inimigo.

Jesus podia, mas, não queria sair dali. Jesus, o verbo que se fez carne e habitou entre nós, era divino e eterno, criador de todas as coisas.

**João 1:3** - Todas as coisas foram feitas por intermédio dele, e sem ele nada do que foi feito se fez.

Jesus conhecia os pensamentos das pessoas que lhes rodeava. (Ver Lucas 5:22)

E para a sua divindade e onisciência, era demasiadamente fácil, com os olhos vendados, dizer quem havia-lhe golpeado. E se fosse para explorar os sinais, como fazem muitos pregadores hoje, ele poderia dar o endereço, o nome da mãe, do pai, do tio, do avô e revelar outros segredos como fez com a mulher Samaritana, no poço de Jacó. Mas, o momento ali não era para operar milagres, nem para espetáculo, mas, para realizar o sacrifício do Cordeiro mudo,diante de seus tosquiadores. E Jesus administrando o estresse, permanceu calado, por nos amar, à nosso favor, e contra ele mesmo.

**7. NO SILÊNCIO DURANTE A PROVOCAÇÃO NA CRUZ.**

Observe os detalhes desta cena, com seus insultos e provocações:

**Mateus 27:37-42** - Puseram-lhe por cima da cabeça a sua acusação escrita: ESTE É JESUS, O REI DOS JUDEUS. 27:38 Então foram crucificados com ele dois salteadores, um à direita, e outro à esquerda. 27:39 E os que iam passando blasfemavam dele, meneando a cabeça 27:40 e dizendo: Tu, que destróis o santuário e em três dias o reedificas, salva-te a ti mesmo; se és Filho de Deus, desce da cruz. 27:41 De igual modo também os principais sacerdotes, com os escribas e anciãos, escarnecendo, diziam: 27:42 A outros salvou; a si mesmo não pode salvar. Rei de Israel é ele; desça agora da cruz, e creremos nele;

A argumento usado nesta armadilha é este: “Desce agora da cruz e creremos em ti.” - Isso vindo do povo que passava por ali, e dos principais sacerdotes, com os escribas e anciões. Era a própria nata do judaímo que anteriormente haviam decido matá-lo, juntamente com o povo que havia gritado diante de Pilatos: Crucifica-o, Crucifica-o. A proposta é que todos estavam resolvidoa a crer, à parti do momento que Jesus conseguisse descer da cruz, após ser pregado nela.

Imagine ao nível espiritual, uma armadilha do próprio inferno, para evitar o sacrificio da cruz, e consequentemente, impedir que a humanidade perdida tivesse a chance de ser salva, e herdar a vida eterna.

Embora sendo uma multidão que estava localizada ali, “decidida” a crer se o sacrifício fosse evitado, porém, comparado com o número de salvos que aquele sacrifício proporcionou ao mundo seria uma tragédia se após a decisão tomada na eternidada e confirmada no Getsêmane, se o Cordeiro descesse da cruz, e se aliass aos seus inimigos. Creio que ninguém duvida, que aquele que ordenou ao vento que parasse e mandou ao mar que se aquietasse,durante a tempestade na Galileia, poderia dar ordem aos cravos que prendia suas mãos, que saltassem fora dali, e os hematomas sumissem de uma vez, para mostrar o seu extremo poder e descer da cruz. Porém, mas uma vez ele administrou o estresse daquele momento, ficou calado, e permaneceu sem descer da cruz. Aliás, se ele tivesse descido, seria eu e você que deveriamos subir ali, afinal ele estava ali em nosso lugar.

**8. NO MOMENTO ENTRE OS LADRÕES, EM QUE CALOU-SE E QUANDO FALOU.**

**Lucas 23:39-43** Então um dos malfeitores que estavam pendurados, blasfemava dele, dizendo: Não és tu o Cristo? salva-te a ti mesmo e a nós. 23:40 Respondendo, porém, o outro, repreendia-o, dizendo: Nem ao menos temes a Deus, estando na mesma condenação? 23:41 E nós, na verdade, com justiça; porque recebemos o que os nossos feitos merecem; mas este nenhum mal fez. 23:42 Então disse: Jesus, lembra-te de mim, quando entrares no teu reino. 23:43 Respondeu-lhe Jesus: Em verdade te digo que hoje estarás comigo no paraíso.

Uma das maneiras mais inteligentes de administrar os momentos de estresse, é saber quando falar e quando permanecer calado. E Jesus na cruz nos ensinou, como proceder nos dois momentos.

O primeiro malfeitor ironicamente provocou Jesus, ignorando-o e subestimando o seu poder. Jesus não perdeu tempo argumentando ou explicando o que se passava ali. Porém, ao ouvir o clamor do outro malfeitor, que reconheceu o seu próprio erro e implorou por salvação, imediatamente o Senhor, respondeu-lhe à altura: Em verdade te digo que hoje mesmo estarás comigo no paraíso.

**VI. QUANDO SE ENTENDE O PROPÓSITO DA VIDA É MAIS FÁCIL ADMINISTRAR O ESTRESSE, E EVITAR A DEPRESSÃO.**

Os bens terrenos, o mundo e o que nele existe, não são as melhores coisas que Deus tem para os seus filhos. Há bençãos maiores e infinitas que excede o tato e o conhecimento humano.

**1 Coríntios 2:9** - Mas, como está escrito: As coisas que olhos não viram, nem ouvidos ouviram, nem penetraram o coração do homem, são as que Deus preparou para os que o amam.

Este é um conceito que contrasta e difere dos que defendem a “doutrina da prosperidade” onde pregadores astuciosos propagam o tamanho da oferta sacrificial dada, para determinar o tamanho do recebimento de favores. Eles publicam que quanto maior for o sacrifício, maior será a bênção material recebida. Está claro que o Senhor recompensa quem confia e age por fé, e dentre uma multidão, alguns que agem com fé recebem as bênçãos, enquanto a maioria permanece sem receber. E como são os que recebem as bençãos que são chamados para testemunhar, diante da multidão que ainda precisa receber, sempre existe uns poucos testemunhando, e uma multidão que continua sacrificando em cada oferta requisitada, esperando a vez de ser abençoada, e assim o sistema funciona.

Esse método pode dar resultado para a instituição que o usa e para todos seus servidores que se beneficiam dos valores e recursos que entram, porém, é uma forma de ensinamento que empanturra os crentes com desejos por bens materiais, e faz que eles fiquem enfastiados das bençãos eternas prometidas na Bíblia. Algo digno de lastima.

**1 Coríntios 15:19** Se é só para esta vida que esperamos em Cristo, somos de todos os homens os mais dignos de lástima.

Algumas pessoas dentre aqueles que nunca recebem riquezas e facilidades materiais que lhe são prometidas, podem ficar frustradas, decepcionados, estressadas, e saem para bater em outras portas em busca do que desejam.

Há porém um propósito que é mais nobre e capacita os que creem para administrarem o estresse da forma correta, e outra vez precisamos aprender com o exemplo do Mestre, por excelência.

**Hebreus 12:2** - fitando os olhos em Jesus, autor e consumador da nossa fé, o qual, pelo gozo que lhe estava proposto, suportou a cruz, desprezando a afronta, e está assentado à direita do trono de Deus.

Suportou cruz, desprezou a afronta, a ignominia. Aqui estão duas palavras essenciais; duas atitudes que inclui esforço, decisão, suportar de um lado e desprezar de outro. Jesus suportou a cruz, desprezou a afronta, como já estudamos anteriormente, quando permaneceu calado nas provocações que lhe foram feitas durante o momento da cruz. E tudo isto ele fez, pelo gozo que lhe estava proposto. Isto é, ele sabia o objetivo final de seu sacrifício, o resultado de seu martírio. Milhões de salvos, pessoas transformadas, pecados perdoados, vidas libertas do poder das trevas e uma eternidade de gozo e de Glória disponível para todo o que crê. O por causa disso ele suportou a cruz e desprezou a afronta. O versículo também determina o posicionamento de Jesus, após suportar a cruz e desprezar a afronta, “está assentado à direita do trono de Deus.”

Quando o cristão contempla as adversidades que atravessa na vida, como um fim, um beco sem saída, ele se frustra e acumula estresse, e pode ceder lugar para a depressão, que após reinar e dominar no ambiente da vida, fica mais trabalhosa a saída, para a paz e felicidade. No entanto, se levar em conta o método de Jesus de suportar a cruz e desprezar a afronta, sabendo que ainda não é o capitulo final da história, que há um gozo que está proposto, e que a dor, a até a morte física não é o final, então fará como fizeram os mártires, que entenderam que sobretudo ainda há um gozo que está proposto.

Podemos notar diante do que se passa ao nosso redor, na comunidade em que vivemos, que há pessoas que nasceram ou ficaram deficientes, limitadas, que levam a vida de uma forma útil, produtiva, alegre, regozijando-se com o que podem fazer. E há outras, que embora sem terem nenhuma deficiência física, possuindo oportunidades e riquezas, vivem tristes, amarguradas, são infelizes, vivem estressadas, deprimidas.

É que uns desprezam a afronta a ignominia, outros, dão o maior valor e atenção a dor, a decepção, ao engano, levam a sério as afrontas da vida e passam a serem tragados por elas. Ao invés de desprezarem a afronta, eles desprezam o momento do descanso, e acumulam problemas para si.

VII. NÃO DESPREZE O MOMENTO DO DESCANSO.

A industria do Turismo, que movimento os hotéis de luxos, dos lugares paradisíacos, dos cruzeiros encantadores, é um dos melhores ramos de negócios que existe no mundo. Nunca deixa de produzir, e movimenta bilhões de dólares todos os anos. Isso acontece porque os milionários, os profissionais liberais que ganham dinheiro, os homens de negócios que precisam sempre tomar decisões sob as crises, sabem, que para sobreviveram a pressão dos negócios que administram, precisam separar tempo para retirar-se a um lugar onde podem descansar, renovar suas energias, para voltar a luta.

Lembra-se daquele momento no ringue durante uma luta de boxe, quando soa o alarme que determina e intervalo, onde os atletas, recebem água e são cuidados e massageados por seus treinadores e auxiliares de equipe? Como a luta seria mais difícil se não tivesse aquele momento restaurador.

O nosso corpo e nossa mente, funcionam consumindo alimentos, que se transformam em energias, que por sua vez são consumidas, pelas atividades que fazemos e elas se esgotam. Nosso corpo, é um laboratório químico natural que libera e consome hormônios, e depende disso para tudo que faz.

Você já ouviu alguém dizer, preciso primeiro entrar no clima? Ou ainda, estou esgotado para isso, preciso me refazer? Dê-me um tempo. Quando isso ocorre faz falta uma trégua.

Pessoalmente, em minhas viagens, no serviço missionário que faço, costume dirigir por muitas horas seguidas nas estradas americanas, e quando sinto que o cansaço está ameaçando minha segurança, é o momento de parar no próximo hotel de estrada, quando o tempo permite, ou quando não, apenas procuro um local seguro, rest area), para estacionar o veiculo, reclinar o banco e tirar uma soneca, para poder continuar a viagem. Isso geralmente acontece das 11 da noite, até as 5 da madrugada, quando a viagem é reiniciada. É incrível a diferença, depois que o sono é vencido. Sem essa parada a viagem poderia ser trágica.

Assim, é nosso corpo, precisa de trégua, de tempo para se recompor, e querendo ou não, sendo avarento ou não, fingindo de forte ou não, qualquer um ser humano para ser bem sucedido, tem que reconhecer o estresse enquanto ele está na faze do alarme, porque ele é um bem e n/ao um mal.

Ele é o gongo que toca no ringue, avisando que chegou o momento de parar, beber uma água, limpar o sangue, para se recompor poder voltar a luta.

Para ficar somente na área que conheço à fundo. Vou dar exemplos práticos. Há ministros do evangelho, pastores, que por considerarem o trabalho que fazem como apenas um sacerdócio pela função pastoral que exercem, não separam tempo para o descanso. O resultado disso não é nada agradável, com ministros estressados, e ovelhas descontentes. O ministério, apesar de ser um trabalho eclesiástico, de nível espiritual, é no entanto, um serviço prático que exige esforço físico e mental, para lidar com pessoas, seres humanos complicados em seus relacionamentos. Um pastor, que medita, viaja, estuda, ensina, prega, administra, aconselha, toma decisões, tem deveres com a familiares com a esposa e com seus seus filhos, e muitos compromissos inerentes aos problemas e conflitos pessoais diversos que são trazidos pelos membros de sua igreja, não pode desconsiderar a necessidade de um período de descanso.

Separar momentos, para estar a sós com a família descansando um lugar diferente do habitual, seja em uma casa de campo, à beira do mar, ou em um parque, para fazer uma viagem de férias, é fundamental para que as energias sejam renovadas, e a luta seja continuada com o “atleta” estando descansado e renovado para realizar seu trabalho pastoral, com melhores resultados para todos aqueles que precisam de seu atendimento e cuidado.

Recentemente em nosso ministério itinerante percorrendo a Argentina, por mais de 3 meses seguidos ministrando em diferentes lugares, servindo em diferentes cidades, eu realmente estava cansado, esgotado, e sentindo o peso das constantes viagens, mudanças de climas, etc. afinal, já não estou mas, com a mesma juventude, que tinha em 1978 quando comecei a ministrar e assumi minha primeira responsabilidade com igreja. E a igreja da Argentina, desde seu escritório central em Oberá, na provincia de Misiones, tomou a iniciativa de alugar uma cabana de montanhas, entre arvores em um lugar agradável, onde fui passar dez dias com minha esposa em um ambiente tranquilo e calmo. Foi um momento restaurador, que renovou minhas energias.

Posso afirmar, que vale a pena separar tempo para o descanso, e este é um investimento pessoal que devolve lucros em disposição e energias renovadas para continuar a luta e vencer novas batalhas.

Não fazer isso é privar-se de uma oportunidade e administrar o estresse de forma equivocada.

Recomendamos aqui para todos aqueles que sentem que o enfado e o esgotamento físico, decorrente intensos trabalhos profissionais, atividades ministeriais, ou qualquer outro, já está retirando suprimentos de um lugar para colocar em outro, é sinal que o estresse já está em sua fase de resistência, o que fica à somente um passo da exaustão, que é momento de parar, e separar tempo para o descanso e renovação.

É melhor prevenir que remedias, porque no momento que chega o período de exaustão, com ele chegam todos os sintomas que o acompanham, e isso não será agradável, para a vítima, nem para aqueles que a rodeiam.

**VIII. CONCLUSÃO.**

Agradecemos a você que adquiriu este material, e fez sua leitura até chegar neste ponto. Esperamos que as informações e os exemplos que foram transmitidos aqui, possam ajudar- lhe a a tomar decisões sábias, na hora de administrar o estresse e evitar a depressão.

É bom entender que a vitória ou o fracasso são decorrentes de resultados de pequenas decisões que são tomadas diariamente. Já aprendemos aqui anteriormente com o próprio Mestre, que há momentos de falar e momentos de permanecer calado. Que há um segredo em suportar a cruz e desprezar a afronta.

Mas, esta apostila, iguala-se a uma receita para medicamento, não basta lê-la, se faz necessário adquirir os medicamentos que estão sendo recomendados, para depois ingeri-los, tomá-los, conforme o médico receitou.

E se esta apostila, conseguir fazer que se leitor, tenha tomado ciência do que é o estresse, para então tomar a sua própria iniciativa diária, de administrá-lo da forma correta, ela cumpriu o seu objetivo.

E melhor que isso, seria se o leitor ou leitora, entusiasmado com o que esta apostila transmite, a recomenda-se a uma pessoa de seus conhecimento ou influência, que poderia ser beneficiado com a sua leitura.

Afinal a vida com abundância que Jesus veio proporcionar aos seus seguidores, é possível, independente das circunstâncias adversas.

Este é o resultado para quem aprende a administrar o estresse, evitar suas causas mais severas.