

# A tristeza da alma

Lição de célula: 23 a 28 de setembro

## INTRODUÇÃO

O mês de setembro na Central é época de se importar com as pessoas. É época de olhar para o lado, deixar o coração ser movido pela compaixão e se importar com aqueles que não caminham com Jesus. Além das iniciativas ligadas ao setembro do alcance, queremos também abordar um tema tão importante e atual que é a questão do suicídio.

Setembro do alcance também é setembro amarelo na Central! Tempo de deixar Deus nos usar para ajudar pessoas que sentem vontade de tirar a própria vida, sejam elas cristãs ou não. Os especialistas afirmam: falar é sempre a melhor solução. Por isso, no estudo desta semana, vamos abordar a prevenção ao suicídio. Utilize os materiais complementares e sites oficiais indicados abaixo para se informar melhor.

## O QUE É CVV?

Existe no Brasil uma ONG especializada na prevenção ao suicídio. Os contatos com o CVV (Centro de Valorização da Vida) são feitos pelos telefones 188 (24 horas e sem custo de ligação), pessoalmente (nos 110 postos de atendimento) ou pelo site, onde é possível falar via chat e e-mail. Nestes canais, são realizados mais de 2 milhões de atendimentos anuais, por aproximadamente 3.400 voluntários, localizados em 21 estados mais o Distrito Federal.

Além de realizar milhões de atendimentos anuais, o CVV trabalha preparando materiais a fim de capacitar pessoas, profissionais e instituições que possam servir de multiplicadores para a prevenção ao suicídio. No site do CVV, encontramos a seguinte explicação:

*"O suicídio é considerado pelo Ministério da Saúde como um problema de saúde pública, tirando a vida de uma pessoa por hora no Brasil, mesmo período no qual outras três tentaram se matar sem sucesso. Trata-se de um problema que se pode prevenir na grande maioria das vezes e esse é um dos maiores esforços do CVV. O estudo e a discussão do tema suicídio é uma das formas mais eficientes de se promover a prevenção, pois esta só é possível quando a população, os profissionais da saúde, os jornalistas e governantes têm informações suficientes para conduzir as medidas adequadas e ao seu alcance nessa frente.*

*O CVV assumiu como tarefa, desde a sua criação, estimular essa discussão, ação esta que passou a merecer mais empenho nesses últimos anos. Reunimos aqui textos, estudos e discussões a respeito do tema. Queremos a sua colaboração, seja você um pesquisador, profissional da saúde, educador, pessoa impactada diretamente pelo problema ou, simplesmente, um interessado pela vida humana."*

Nos links abaixo, você encontra diversos vídeos curtos e cartilhas que poderão auxiliar você e demais interessados em abordar este tema: [www.cvv.org.br/conheca-mais](http://www.cvv.org.br/conheca-mais) e [www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio](http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio)

## QUEBRA-GELO

Reúna os presentes em trios ou grupos. Procure colocar um cristão maduro ou LT em cada grupo. Explique que existem quatro palavras iniciadas com a letra "D" que constituem fator de risco em relação ao suicídio. Peça para cada trio discutir e tentar acertar quais seriam essas três palavras iniciadas com a letra "D".

**Resposta:** desespero, desesperança, desamparo e depressão.

Peça para as pessoas discutirem nos grupos: você já sentiu ou sente algum destes fatores? Se sim, qual deles?

## TRISTEZA DA ALMA

A maioria das pessoas já desejou morrer. Muitos chegaram a atentar contra a própria vida. Existem fases delicadas e situações que nos deixam sem rumo. Todo ser humano está sujeito a momentos de instabilidade e desequilíbrio.

**Pergunta:** Você sabia que Jesus já se sentiu profundamente triste? Que Jesus pensou em desistir?

Jesus viveu o momento mais crítico da sua vida instantes antes de ser preso no Getsêmani. Jesus estava prestes a carregar sobre seus ombros o peso dos pecados de toda a humanidade. Ele sabia que as horas seguintes seriam as horas mais humilhantes e dolorosas da sua história. Além da dor física, Jesus estava suportando ali uma pressão espiritual e emocional inimagináveis.

**Leitura:** Marcos 14: 32-42

**Pergunta:** Quais sentimentos de Jesus foram relatados no texto lido? Você já teve sentimentos semelhantes?

Jesus estava tão triste que desejou morrer. Sua vontade era não seguir em frente com o plano. Ele pediu ao Pai permissão para jogar tudo para o alto, a fim de evitar passar por tamanho sofrimento. O texto diz que ele estava aflito e angustiado, tomado por uma tristeza mortal.

## COMO LIDAR COM TAMANHA TRISTEZA?

O texto que lemos apresenta alguns ensinamentos importantes sobre como lidar com estes momentos mais críticos.

**Pergunta:** Quais foram as estratégias que Jesus usou para lidar com sua tristeza mortal?

### 1. A primeira atitude de Jesus foi se aproximar dos seus amigos.

Jesus estava aflito e angustiado e por isso recorreu às pessoas mais próximas dele. Ele queria ficar um tempo sozinho, mas, antes de se retirar para orar, ele foi a um jardim afastado com os seus discípulos. Além disso, chamou para perto de si os três amigos mais chegados e compartilhou com eles que não estava bem. Jesus pediu para que eles pudessem orar por ele, a fim de dividirem a carga e tristeza tão grandes que carregava.

**Pergunta:** Você divide com alguém de sua confiança os momentos mais críticos?

### 2. A segunda atitude de Jesus foi se aproximar de Deus Pai.

Jesus sabia que seus amigos também estavam debaixo de grande ataque e pressão espiritual. Como seres humanos, os amigos de Jesus falharam com ele. Não conseguiram orar e suportar ao lado dele sua dor, como era esperado. Pode ser que as pessoas de sua confiança vão falhar com você e te decepcionar. Mesmo que isso aconteça, saiba que você sempre pode contar com a ajuda de Deus. Jesus fez a oração mais sincera, abrindo para o pai o sentimento mais profundo do seu coração. Muitas vezes fazemos orações superficiais, mas poucas vezes rasgamos de verdade o coração na presença de Deus.

**Pergunta:** Você já abriu seu coração de maneira muito sincera na presença de Deus?

### 3. A terceira atitude de Jesus foi fortalecer o espírito.

Jesus fez a seguinte declaração: "o espírito está pronto, mas a carne é fraca". Jesus sabia que somos constituídos de corpo, alma e espírito. Nosso corpo e nossa alma estão sujeitos a enfermidades, tristezas e angústias. Mas o espírito é o canal por onde podemos receber a força sobrenatural de Deus. Jesus insistiu na sua oração dizendo: "Aba, Pai, tudo te é possível. Afasta de mim este cálice; contudo, não seja o que eu quero, mas sim o que tu queres". Marcos 14:36. Com essa oração, repetida três vezes, Jesus estava submetendo e rendendo sua carne a Deus, dando oportunidade para seu espírito assumir o controle. Quando o corpo e a alma estão no controle, o espírito fica isolado. Quando rendemos nossa vontade a Deus, abrimos permissão para o agir de Deus e o enchimento do Espírito Santo.

**Pergunta:** Você já rendeu sua vontade a Deus, pedindo o Espírito Santo para assumir o controle?

## CONCLUSÃO E ADORAÇÃO

Se alguma pessoa presente na reunião tem desejado tirar a própria vida, essa pessoa precisa de uma atenção e de um acompanhamento especial. Nossa sugestão é que, nestes casos, você, líder, siga as seguintes orientações:

- Converse em separado com essa pessoa hoje mesmo, antes de liberá-la para ir para casa
- Leia as cartilhas e assista os vídeos disponíveis nos links acima, a fim de se preparar melhor para ajuda-la
- Divida o caso com seu supervisor
- Oriente essa pessoa a procurar ajuda profissional de um psiquiatra e de um psicólogo

Antes de separarem um tempo de oração uns pelos outros e um tempo de adoração, leiam cuidadosamente o texto abaixo:

*"Portanto, visto que temos um grande sumo sacerdote que adentrou os céus, Jesus, o Filho de Deus, apeguemo-nos com toda a firmeza à fé que professamos, pois não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas, mas sim alguém que, como nós, passou por todo tipo de tentação, porém, sem pecado. Assim sendo, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade." Hebreus 4:14-16*

O texto de Hebreus mostra que Jesus passou por todo o tipo de provação e tentação. Por isso, Jesus entende como cada um de nós se sente. A mesma força sobrenatural que capacitou Jesus a vencer e não pecar está disponível para nós. Neste momento, vamos reservar um tempo especial de oração e cada um terá a oportunidade de se aproximar do trono da graça. Desafie os presentes a terem um tempo sincero de oração, buscando capacitação e auxílio, diante da presença de Deus. Aproxime-se de Jesus agora mesmo! Ele está aqui!

**Sugestão de música:** Ministério Zoe - *Aquieta Minh'alma* [[clique e acesse](#)]