



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS
ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE
SÃO PAULO – CONEMAD - SP

CONEMAD – SP

ASSEMBLEIA GERAL

EXTRAORDINÁRIA

2023.

COMISSÃO 13

PASTORADO E AUTO CUIDADO – A PRÁTICA INTENCIONAL DE CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL: “Tem Cuidado de Ti Mesmo e da Doutrina; Persevera Nestas Coisas; Porque, Fazendo Isto, Te Salvarás, Tanto a Ti Mesmo Como aos que Te Ouvem.” 1Tm 4.16



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Assunto: PASTORADO E AUTO CUIDADO – A PRÁTICA INTENCIONAL DE CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL: “Tem Cuidado de Ti Mesmo e da Doutrina; Persevera Nestas Coisas; Porque, Fazendo Isto, Te Salvarás, Tanto a Ti Mesmo Como aos que Te Ouvem.” 1Tm 4.16

Comissão:

Presidente: Pastor Rodrigo Montenegro – AD Brás Sumaré

Relator: Pastor Claudio Spiti – AD Nova Odessa

Membros: Pastor Adeilton Oliveira Sales – AD Brás Barretos

Pastor Diogo Alves de Lima Neves – AD São José do Rio Pardo

Pastor Ismael De Souza Alves – AD Registro

Pastor João Batista Flores – AD Itaquaquetuba

Pastor Joel da Silva – AD Taquarituba

Pastor José Luiz Araújo – AD Andradina

Pastor Antônio Campasse – AD Vila Alzira

Pastora Mariza Pereira da Silva – AD Vila São José

Pastora Silvana Aparecida Buzatto – AD Adamantina

Pastora Sílvia Eliane Oliveira – AD Sertãozinho

Pastora Solange Conte França Guedes – AD Jardim Ipanema

Pastora Soraia de Oliveira Silva – AD Barra Funda

Pastora Sueli De Araújo Lima Botaro – AD Araraquara

Pastora Vilma Santos Araújo de Paula - AD Mogi das Cruzes



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Introdução

O tema proposto é de especial relevância para o ministério contemporâneo, tendo em vista que outrora os obreiros trabalhavam em serviços braçais, andavam grandes distâncias a pé e possuíam um estilo de vida pouco visto atualmente. Por esse motivo nos era ensinado que o exercício corporal, academias, médicos psiquiatras, psicólogos, psicanalistas e outros na mesma linha, eram “coisas erradas ou impróprias” para um cristão, especialmente um obreiro.

Ocorre que, nos dias de hoje, o estilo de vida mudou completamente, especialmente nas cidades dos grandes centros. O exercício do ministério pastoral, em especial, tem exigido muito mais dos pastores e pastoras uma atitude diferenciada.

Se no passado o desgaste era físico, na atualidade é muito mais mental, psicológico e espiritual, não se excluindo totalmente desgaste físico. Por isso, em não raros casos, pastores e pastoras tem se tornado obesos por se conduzirem, na maioria das vezes em uma vida sedentária, apesar de executarem muitas atividades, e ainda, recebendo uma carga emocional que a membresia lhe impõe, através de constantes problemas que são confiados aos seus líderes pastorais.

Essa carga emocional, tem trazido aos pastores e pastoras a necessidade, em muitos casos, de tratamento com a utilização de medicação “tarja preta”, que amenizam, mas não resolvem os problemas e ainda, podem trazer efeitos colaterais, inclusive a dependência.

Ressalve-se que o pastorado e o autocuidado é um posicionamento necessário e que todos os que militam na causa do Mestre precisam adotar. Afinal o cuidado físico, emocional e psicológico, não são incompatíveis com uma vida espiritual dedicada e abnegada. O cuidado emocional não é conflitante com o cuidado espiritual. Assim sendo, o cuidado da própria saúde física e emocional,



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

e, é claro a saúde espiritual, se torna indispensável para quem quer exercer o ministério com sucesso.

“Olhai, pois, por vós e por todo o rebanho sobre que o Espírito Santo vos constituiu bispos, para apascentardes a igreja de Deus, que ele resgatou com seu próprio sangue.” (grifo do autor)

At 20.28

O Chamado Pastoral

A vocação para o pastorado é a mais sublime de todas as vocações. John Jowett no seu livro “O pregador, sua vida e sua obra” diz que a vocação é quando todas as outras portas estão abertas, mas você só se interessa em entrar pela porta do ministério. A chamada ministerial é como algema invisível que nos prende e não se acha a chave para soltá-la.

Deus chama, para o ministério, pessoas diferentes, em circunstâncias diferentes, com idades diferentes. Deus escolheu Jeremias desde o ventre de sua mãe, Isaías foi chamado em um momento conturbado de crise nacional, Pedro foi escolhido sendo um homem casado e com responsabilidades familiares, Paulo foi separado para o ministério quando perseguia a igreja.

Não importa quando, como ou onde foi chamado, o que importa, com certeza, é que Deus é quem dá pastores para a igreja.

“E vos darei pastores segundo o meu coração, que vos apascentem com ciência e com inteligência.”

Jr 3.15



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

O pastor não é um oferecido, mas um chamado. Seu ministério não é achado, é recebido. Sua vocação não é terrena, é celestial. Sua motivação não está em vantagens humanas, mas em cumprir um propósito divino.

Mas, o que é ser um pastor? O que significa pastorear?

Pastorear é alimentar o rebanho de Deus com a Palavra de Deus - Não nos cabe prover o alimento, mas oferecer o alimento que Deus já nos deu em Sua soberana Palavra.

Pastorear é proteger o rebanho de Deus dos lobos vorazes – Jesus alertou para o fato do inimigo introduzir os filhos do maligno no meio do seu povo, se a igreja estiver dormindo. Paulo alertou para o fato de os pastores estarem vigilantes para que os lobos vorazes não penetrem no meio do rebanho.

“Olhai, pois, por vós e por todo o rebanho sobre que o Espírito Santo vos constituiu bispos, para apascentardes a igreja de Deus, que ele resgatou com seu próprio sangue. Porque eu sei isto: que, depois da minha partida, entrarão no meio de vós lobos cruéis, que não perdoarão o rebanho.”

At 20.28-29

Pastorear é gostar do cheiro de ovelha – A missão do pastor é apascentar. O pastor é alguém que convive com ovelha. Está sempre perto da ovelha.

Leva as famintas para os pastos verdes, leva as sedentas às águas tranquilas, atravessa os vales escuros dando segurança à ovelha, a que está fraca e insegura carrega no colo, resgata a que caiu no abismo, disciplina aquela que põe em risco a vida do rebanho.

“Procura conhecer o estado das tuas ovelhas; põe o teu coração sobre o gado. Porque as riquezas não duram para sempre; e duraria a coroa de geração em geração?”



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Pv 27.23

Para Salomão, a preocupação premente do pastor deveria ser o seu rebanho. Não as láureas humanas ou desejo por fama e fortuna, para o sábio rei de Israel, tudo isso era acessório, se comparado a glória do ministério e o que ele representava.

John Jowett, costumava dizer que o ministério era algo tão relevante que todo o ser do ministro deveria estar envolvido com ele. Toda a sua vida deveria contribuir para o adimplemento dele, em suas palavras:

*“Minha consciência não me acusa de distrações para qualquer tipo de rivais que apelem para o meu vigor e minha obediência. Tenho tido uma só paixão e por ela tenho vivido: **a obra cativamente árdua**, mas gloriosa, de proclamar a graça e o amor de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo”*

O verdadeiramente vocacionado ao glorioso serviço pastoral, estremeceria, só de pensar em desagradar a Deus. Nunca lhe passaria pela mente permitir ser rotulado como um ministro mundano e leviano.

“Maldito aquele que fizer a obra do Senhor relaxadamente!”

Jr 48.10a

Em suma, **se é verdade que o evangelho é a maior necessidade do homem, (e cremos que é) então o ministro do evangelho é seguramente a pessoa mais importante do mundo.** Eis, portanto, a relevância do ministério.

Spurgeon, o príncipe dos pregadores costumava dizer àqueles que buscavam à Escola de Pastores para treinamento e orientação:



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

“Quem deseja uma vida fácil nunca deveria pensar em ocupar um púlpito cristão. O púlpito não é o lugar dessa pessoa, e, quando ela ali chegar, o único conselho que posso lhe dar é que saia dessa posição o mais rápido possível”.

Do exposto, fica claro que não deve frequentar o púlpito àquele que não tem aptidão para tanto, que não possui zelo. O pastor precisa olhar para a plataforma onde repousa a sua principal ferramenta de trabalho e poder dizer: “o zelo pela tua casa tem me consumido”

“Pois o zelo da tua casa me devorou, e as afrontas dos que te afrontam caíram sobre mim. Chorei, e castiguei com jejum a minha alma, mas até isto se me tornou em afrontas.”

SI 69.9-10

Ainda segundo Spurgeon:

“Sua alma deve estar na obra; todo o seu ser deve estar envolvido no esforço; toda a destreza que Deus lhe deu deve ser usada vigorosamente na obra que foi confiada às suas mãos. Esse é o homem que nós queremos. [...] Precisamos de homens que tenham o coração em chamas, e eu lhes suplico que peçam a Deus que envie tais homens”

Ao longo da história do cristianismo inúmeros foram os casos de homens tão zelosos na obra e poderosos no púlpito que, mormente muitos séculos de silêncio sepulcral, seu poder na plataforma ainda faz-se sentir. Como não lembrar:

- 1 – A eloquência sapiencial de Santo Agostinho (Hipo IV-V Séc.);
- 2 – A retórica inflamada de João Crisóstomo “Boca de Ouro” (Antioquia V Séc.);



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

- 3 – O ímpeto reformador de John Wycliffe “A estrela d’alva da reforma” (Inglaterra Séc XIV);
- 4 – A coragem exegética do poderoso Martinho Lutero (Witemberg Séc. XVI);
- 5 – “A arte expositiva” de João Calvino (Genebra Séc. XVI).

Homens que bem fazem jus ao inflamado “orgulho” de Deus, pois:

“Os quais, pela fé, venceram reinos, praticaram a justiça, alcançaram promessas, fecharam as bocas dos leões, apagaram a força do fogo, escaparam do fio da espada, da fraqueza tiraram forças, na batalha se esforçaram, puseram em fugida os exércitos dos estranhos.”

Hb 11.33-34

Nos parece que o sublime “Rol da Fé” que tão brilhantemente fora escrito pelo erudito autor de Hebreus, na verdade é uma espécie de brado que adentra as almas dos homens dizendo: **olhem para estes exemplos, e sejam zelosos!**

Sob outro aspecto, enquanto Paulo escrevia para Timóteo, seu principal discípulo, ele o advertia:

“Não desprezes o dom que há em ti, o qual te foi dado por profecia, com a imposição das mãos do presbitério. Medita estas coisas, ocupa-te nelas, para que o teu aproveitamento seja manifesto a todos. Tem cuidado de ti mesmo e da doutrina; persevera nestas coisas; porque, fazendo isto, te salvarás, tanto a ti mesmo como aos que te ouvem.”

1Tm 4.14-16

Noutras palavras: não sejas negligente em teu chamado, mas tenha cuidado de ti mesmo. Zele pela sua chamada, mas não se esqueça dos cuidados com a sua pessoa.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Há, certamente, sublimidade no exercício do ministério, contudo não podemos relaxar com o nosso corpo e mente, tendo em vista que “se jogar de cabeça” no exercício do ministério é uma prática recorrente de nossos obreiros, mas preste atenção nas palavras do apóstolo:

“E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (grifo do autor).

1Ts 5.23

A orientação de Paulo, vem de encontro a esse tema que a CONAMAD-SP aborda nessa ocasião. Exercite o ministério com dedicação, mas tenha cuidado com as emoções e com o corpo físico.

Cuidados de nossa liderança com o assunto – Pastorado e Autocuidado

Essa CONEMAD SP, através de seu líder maior, bispo Samuel Ferreira, tem demonstrado, convenção a convenção, que está preocupada com o bem-estar de seus ministros, pois tem trazido temas que abordam esse assunto. Observe:

2014 – Medidas preventivas contra a Síndrome de Burnout;

2019 – Refletindo sobre a ausência de vigor espiritual como o primeiro amor na vida dos obreiros.;

2019 – Perseguição, solidão, comparação, crítica, rejeição - Os custos de uma liderança aprovada mudaram?

2022 - O que são, como detectar e como reagir aos ladrões de paz?

Atribui-se a Eisenhower a frase:

“O que é urgente raras vezes é importante, e o que é importante raras vezes é urgente”.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

A nossa vida é controlada pela urgência dos nossos interesses. No nosso dia a dia, temos a tendência de colocar a urgência antes da prioridade, infelizmente acabamos deixando de lado as prioridades para atendermos o urgente.

Um grande presente Deus deu ao seu povo! E devemos levantar nossas vozes num cântico de louvor e gratidão ao nosso Deus por nos ter dado um dia de descanso.

“Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra, mas o sétimo dia é o sábado do Senhor, teu Deus; não farás nenhuma obra, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o teu estrangeiro que está dentro das tuas portas. Porque em seis dias fez o Senhor os céus e a terra, o mar e tudo que neles há e ao sétimo dia descansou; portanto, abençoou o Senhor o dia do sábado e o santificou.”

Ex 20.8-11

É interessante notarmos que o sétimo dia é chamado “o sábado do Senhor”. Esse dia não é nosso, mas é do Senhor. Também não é um “sétimo dia qualquer”, mas é um dia separado por Deus, portanto, é uma questão de mordomia. É a mordomia do tempo, segundo a qual devemos reservar um dia, para como o Senhor fez, descansarmos.

O que quer dizer a palavra sábado? Sábado é uma palavra que não foi traduzida, mas transliterada. Em hebraico, é SHABBAT; em grego, é SABBATON; em português, é sábado. Seu significado é: descanso, cessamento do labor, repouso, folga, parada. Então a palavra sábado não significa “sétimo dia”, mas descanso. Os judeus aprenderam a guardar o dia do descanso antes mesmo da instituição da lei.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

“E ele disse-lhes: Isto é o que o Senhor tem dito: Amanhã é repouso, o santo sábado do Senhor; o que quiserdes cozer no forno, cozei-o; e o que quiserdes cozer em água, cozei-o em água; e tudo o que sobejar ponde em guarda para vós até amanhã.”

Ex 16.23

Ao analisarmos o quarto mandamento, observamos que este não ordena apenas o descanso, mas exige o trabalho. O ocioso, o preguiçoso estão quebrando esse mandamento, visto que antes do descanso, vem o trabalho.

Não se esqueça que o corpo e a mente necessitam de repouso após algum tempo de atividade intensa e o exercício de um ministério profícuo é extremamente intenso.

“E os apóstolos ajuntaram-se a Jesus e contaram-lhe tudo, tanto o que tinham feito como o que tinham ensinado. E ele disse-lhes: Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco. Porque havia muitos que iam, e vinham, e não tinham tempo para comer. E foram sós num barco para um lugar deserto.”

Mc 6.30-32

Com relação aos temas já abordados e que estão ligados ao tema que esta comissão está oferecendo parecer, quero destacar a que foi discutida em nossa Convenção Estadual de 2014, Medidas Preventivas contra a Síndrome de Burnout, esplendidamente relatada pelo pastor Deiró de Andrade. De seu relatório destaco:

*“A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, originado por um intenso esgotamento físico e mental, sendo intimamente ligada às atividades profissionais. É mais comum nas mais variadas atividades laborais que envolvam o cuidado, **como é o caso do ofício pastoral**, e descreve o estado de exaustão, cujas balizas se*



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

reportam a certa “queima completa”, em razão da excessiva ou mesmo exagerada dedicação ao labor. Desgaste físico e mental, e, sofrimento psicológico são contribuintes vigorosos deste mal.

*Este mal, também conhecido como a **Síndrome do Esgotamento Profissional**, tem merecido destaque entre os psicanalistas, psicólogos, e, mais especialmente, entre os psiquiatras. Aponta-se que a **dedicação exagerada ou excessiva ao labor** é uma das principais características dessa doença, mas não a única, pois outros fatores são igualmente identificados com maior frequência, ainda que essa seja a primeira delas, e tida como principal.”*

Segue em seu relato:

“O esgotamento físico e emocional do Ministro de Cristo, gerados pela maçante ansiedade em razão da sobrecarga emocional, e ainda as perturbações nas relações interpessoais, aliados aos constantes conflitos de ordem espiritual a que são constantemente submetidos em suas atividades, podem levá-lo à exaustão e mesmo a um sentimento de impotência laboral, causados pelo pouco ou quase nenhum espaço de recuperação.

Pastor pastoreia 24 hs por dia.”

Ainda...

“Mais uma vez se faz necessário lembrar das palavras do Espírito Santo descritas no Texto Sagrado: Atos 20:28 – “Cuidai, pois, de vós mesmos e de todo o rebanho sobre o qual o Espírito Santo vos constituiu bispos, para apascentardes a Igreja de Deus, que ele adquiriu com seu próprio sangue”. Ou seja, uma responsabilidade duplicada paira sobre os ombros do ministro de Cristo, cuidar de si mesmo e do rebanho de Deus.”



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

E continua...

“A saúde dos pastores deve ser levada muito a sério, pois o bem-estar deles fará que seu trabalho também seja produtivo e eficaz. Muitos imaginam que seus líderes são “super-homens”, mas desde logo percebe-se que a demanda requer equilíbrio emocional e físico. Caso a igreja local, não se posicione para criar condições adequadas para o exercício ministerial, a Síndrome de Burnout levará muitos ministros de Cristo a exaustão emocional, despersonalizando-os, e, em instância última, a baixa realização do mister vocacional, levando toda a igreja a sofrer. Hebreus 13:17 – “(...) para que o façam com alegria, e não gemendo, porque isto não vos seria útil”.

Em sua conclusão, destaco:

a. Aceitar a responsabilidade por suas decisões.

É de se lembrar que foram suas decisões que o levaram até o estado de Burnout, portanto, não deve reclamar daquilo que se permitiu.

Que não procure dizer que foi por causa de Deus, e nem por culpa do diabo, porque se alimentar mal, deixar de dormir, querer agradar a todo mundo, negligenciar o tempo de oração, não confessar as próprias tentações e pecados, ser perfeccionista, e escolher não ter amigos foi decisão exclusiva.

b. Arrepende-se por viver daquele modo e mudar o foco.

Jesus veio trazer vida abundante, não vida estressante, conforme João 10:10, portanto se pode desejar fazer o que Jesus não pediu que fosse realizado, e não haja insistência em ser o que ele não nos criou para sermos.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

O que é autocuidado?

Mas o que é, e quais são os autocuidados que os obreiros da seara do Mestre devem se precaver?

O termo autocuidado é a junção de “auto”, que exprime a noção de si, e “cuidado”, que significa a demonstração de atenção. Assim, o autocuidado nada mais é do que atitudes que te levam a cuidar de si.

“O autocuidado é fundamental, pois ele mostra um pouco do amor-próprio e de como você cuida de você mesmo”.

O autocuidado significa a atenção que uma pessoa dedica a si própria, em relação à saúde física, mental, emocional e espiritual. Trata-se de um conceito amplo e contínuo: velar os diferentes aspectos da vida para prevenir doenças e preservar a saúde como um todo.

O autocuidado deveria ser desenvolvido como um hábito, já que a prática é capaz de promover bem-estar e qualidade de vida. Além de proporcionar felicidade, prazer e otimismo, exercer o autocuidado está diretamente ligado à autoestima.

Vale lembrar que a prática do autocuidado não é limitada a determinado gênero, idade ou posição social. Todas as pessoas podem – e devem – ter esse hábito em benefício da sua saúde mental, física, emocional e espiritual.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

1. Autocuidado Físico

“Querido amigo, estou orando para que tudo esteja correndo bem aí e que o seu corpo esteja tão sadio como eu sei que a sua alma está.”

3Jo 2

O autocuidado físico está relacionado ao corpo. Não somente à prática de atividades físicas, mas todas as formas capazes de trazer um bem-estar corporal, como cuidar da alimentação e do sono.

Sendo assim, as principais formas para adotar autocuidado físico são as seguintes: prática regular de exercícios físicos; alimentação saudável; hidratação; dormir bem e no tempo adequado; fazer sessões de massagem; tomar banhos relaxantes; fazer alongamentos pela manhã, entre outros.

Esse conjunto de ações voltadas para o corpo físico são decisivas para evitar doenças e encarar os desafios da rotina com disposição e energia. Além disso, também contribuem para elevar a autoestima, autoconfiança e ajudam a evitar os efeitos do estresse e da ansiedade.

2. Autocuidado Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço das pessoas incapacitadas nas Américas. Diante dessa realidade, o autocuidado mental e emocional é imprescindível para se ter um equilíbrio na saúde.

Para colocar em prática, é importante considerar os seguintes fatores: mantenha boas relações pessoais; quando necessário, conte com profissionais (terapeutas) para te ajudar a lidar com as emoções; aproveite momentos de lazer com familiares e amigos; procure fazer atividades que gosta; viajar é uma ótima ideia para



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

trazer bem-estar mental; reserve um tempo para descansar, como pausas no trabalho; defina seus objetivos e metas de vida; permita-se sentir as emoções.

3. Autocuidado Emocional

Conhecidas como “doenças da alma ou psicossomáticas”, a depressão, ansiedade, medo, pânico e a aflição se alojam no corpo causando problemas de pele, gástricos, respiratórios e até mesmo, câncer, tirando a alegria de viver, a fé e a esperança, contaminando todas as áreas da vida.

Quando o assunto é autocuidado emocional, o objetivo é estarmos abertos a sentir nossas emoções, sejam elas boas ou ruins. Muitas vezes, podemos tentar rejeitar os sentimentos, mas é importante – e saudável – permitir-se senti-los e aceitá-los.

Exemplos de autocuidado emocional: Fazer terapia; escrever; se permitir rir ou chorar assistindo um filme; sentar-se ao ar livre para contemplar a natureza; etc.

4. Autocuidado Intelectual

Nesse tipo de autocuidado, a pessoa deve estimular a mente e a sua criatividade. Em outras palavras, são hábitos que ajudam a expandir cada vez mais o conhecimento e manter a mente saudável.

Assim como prestar atenção às emoções, o autocuidado intelectual também é imprescindível para a saúde. Para isso, é fundamental manter hábitos que estimulem a mente, por meio de um aprendizado diversificado, com estímulo à criatividade e ao cultivo de um intelecto saudável e estável.

Algumas boas ideias para colocar o autocuidado intelectual em prática são: aprenda coisas novas, como idiomas, artes e ofícios; escolha um instrumento e comece a tocar; crie o hábito de ler bons livros; ouça podcasts sobre temas que têm



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

interesse; pratique exercícios, como sudoku, caça-palavras, palavras cruzadas e jogos que estimulem a criatividade e o pensamento lógico.

Além disso, é importante desenvolver a curiosidade e o desejo de aprender sobre diferentes temas e expandir os próprios conhecimentos. Para isso, considerar a hipótese de fazer um curso de graduação ou especialização, ou mesmo cursos livres sobre temas variados.

5. Autocuidado Social

O ser humano é sociável por natureza. Para sentir-se bem e contribuir com a felicidade, é essencial criar conexões agradáveis e positivas com outras pessoas. Sendo assim, investir em hábitos para manter boa interação social também favorece a saúde física e emocional.

Dessa forma, as práticas de autocuidado social que você pode adotar são as seguintes: fazer trabalho voluntariado; reunir-se e sair com amigos sempre que possível; criar conexões saudáveis nas redes sociais; aceitar mais os convites para sair; reencontrar velhos amigos; esteja sempre perto de pessoas que te fazem sentir bem; conheça pessoas novas sempre que possível; participe de grupos de pessoas que tenham os mesmos gostos que você; ligue ou mande mensagem para um amigo, irmão, obreiro, parente que você não fala há algum tempo.

6. Autocuidado Espiritual

Espiritualidade pode ser entendida como o conjunto de crenças que traz vitalidade e significado aos eventos da vida. É a propensão humana para o interesse pelos outros e por si mesmo. Ela atende à necessidade de encontrar razão e preenchimento na vida, assim como a necessidade de esperança e vontade para viver.



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Assim, encontrar e praticar o autocuidado espiritual pode trazer diversos benefícios para a vida, proporcionando mais entendimento sobre o sentido das coisas e cultivando um maior desapego pelos bens materiais.

Diante disso, algumas possibilidades para realizar o autocuidado espiritual são: Reservar um tempo para o seu devocional diário, incluindo nesse devocional a oração e a meditação na Divina Palavra; periodicamente dedicar um tempo para o jejum e a oração;

O autocuidado espiritual é extremamente importante para a saúde e a vida como um todo, pois ajuda a entender o sentido e eleva a sensação de conforto.

Como vimos até aqui, todos esses tipos de autocuidado são essenciais para a saúde e contribuem para evitar o desenvolvimento de diversas complicações. É uma forma para alcançar o bem-estar em todos os sentidos e ter uma vida plena.

Nesse sentido, estar com a vacinação em dia também é uma forma de autocuidado indispensável em todas as etapas da vida, principalmente por fortalecer a imunidade e evitar a evolução de doenças infecciosas, que podem levar a quadros graves.

Cuidar-se é essencial para homens e mulheres de todas as idades. Afinal, adotar atitudes zelosas contribui para promover a saúde, fortalecer a imunidade e evitar doenças que podem comprometer a qualidade de vida.

Após o exposto, a comissão de ministros designada pelo mui digno Presidente da Convenção Estadual de Ministros Evangélicos das Assembleias de Deus, Ministério de Madureira no Estado de São Paulo, Reverendo Dr. Samuel Cássio Ferreira, oferece o seguinte parecer:



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

PARECER:

1. O ministério pastoral, por ser uma chamada divina, deve ser tratado e exercido com todo cuidado e empenho;

“Maldito aquele que fizer a obra do Senhor relaxadamente!”

Jr 48.10

2. Para o exercício dessa função ministerial, o pastor precisa estar bem espiritualmente, emocionalmente, mentalmente, intelectualmente e fisicamente, caso contrário correrá o risco de não cumprir sua função com a dedicação que Aquele que chamou e comissionou espera;

“Pastoreai o rebanho de Deus que há entre vós, não por constrangimento, mas espontaneamente, como Deus quer; nem por sórdida ganância, mas de boa vontade; nem como dominadores dos que vos foram confiados, antes, tornando-vos modelos do rebanho. Ora, logo que o Supremo Pastor se manifestar, recebereis a imarcescível coroa da glória.”

1Pe 5.2-4

3. A ovelha precisa que seu pastor esteja atento às suas necessidades, aos perigos que lhe cerca, e para isso o pastor precisa estar saudável, física, emocional, mental e espiritualmente. Caso contrário irá deixar a ovelha desprotegida;

“Para este o porteiro abre, as ovelhas ouvem a sua voz, ele chama pelo nome as suas próprias ovelhas e as conduz para fora. Depois de fazer sair todas as que lhe pertencem, vai adiante delas, e elas o seguem, porque lhe reconhecem a voz;”

Jo 10.3-4



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Para que o pastor tenha condições de exercer suas funções pastorais, sem prejuízo de sua condição emocional, física, mental, espiritual e intelectual, sugerimos:

- a. O pastor, periodicamente (2 ou 3 vezes no ano), tire uma semana de descanso em um hotel fazenda ou similar. E esse descanso seja custeado pela igreja, tendo em vista que muitos pastores não têm uma cônica ministerial que seja suficiente para arcar com esse custo;

“E ele lhes disse: Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto; porque eles não tinham tempo nem para comer, visto serem numerosos os que iam e vinham.”

Mc 6.31

“Seis dias trabalharás, mas, ao sétimo dia, descansarás, quer na aradura, quer na sega.”

Ex 34.21

- b. Que o pastor organize a sua agenda de trabalho respeitando a sua vida pessoal, objetivando atender as necessidades do ministério sem prejuízo para a sua vida familiar e pessoal;
- c. Que o pastor faça exercícios físicos, como por exemplo, uma caminhada (no mínimo). O ideal é que se inscreva em uma academia onde tenha um profissional para acompanhar e orientar nos exercícios a serem feitos, evitando-se dessa forma a sobrecarga e eventualmente, algum acidente (inclusive AVC Acidente Vascular Cerebral);

“Mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.”

Is 40.31



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

- d. Que o pastor periodicamente (uma ou duas vezes ao ano) faça um check-up para verificar como está a sua saúde como um todo;

“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo. (grifo do autor)

1Ts 5.23

- e. Que o pastor seja acompanhado com uma profissional da área de nutrição, com a finalidade de orientar sobre como se alimentar de maneira saudável;
- f. Que o pastor, custeado pela igreja, tenha um plano de saúde (*como tem insistido o bispo Samuel Ferreira*) para suprir as necessidades pessoais e familiares no atendimento médico, hospitalar e laboratorial;
- g. Que o pastor deixe qualquer tipo de preconceito de lado, e sendo necessário, faça terapia. Que é uma forma de tratamento que visa aliviar o estresse emocional, identificar as causas dos problemas de saúde mental e auxiliar o paciente a descobrir novas formas de lidar com as questões da vida, tanto boas quanto ruins.

“Onde não há conselho fracassam os projetos, mas com os muitos conselheiros há bom êxito.”

Pv 15.22

- h. Que o pastor adquira o hábito de ler. Pelo menos um bom livro a cada três meses. Sem se esquecer da leitura bíblica, é claro;

“Quando vieres, traze a capa que deixei em Trôade, em casa de Carpo, bem como os livros, especialmente os pergaminhos. (grifo do autor)

2Tm 4.13



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE SÃO PAULO – CONEMAD - SP

- i. Que o pastor tenha cuidados especiais na administração financeira pessoal e, também da igreja, (*nunca gastar mais do que arrecada*) tendo em vista que os problemas financeiros é uma das grandes causas de problemas emocionais;
- j. Que a CONEMAD-SP volte a realizar os encontros de pastores e esposas, com o intuito de realizar mentoria e ou terapia pastoral, aos pastores e esposas, além de proporcionar um momento especial de descanso em boa companhia;

“Quem anda com os sábios será sábio, mas o companheiro dos insensatos se tornará mau.”

Pv 13.20

Com esse breve trabalho sobre assunto tão extenso e importante, esperamos ter contribuído com os objetivos traçados ao relacionar tal tema para essa magna convenção.

Com gratidão na alma por poder contribuir...

Sempre ao dispor,

Presidente: Pastor Rodrigo Montenegro – ADBrás Sumaré

Relator: Pastor Claudio Luiz Spiti – ADBrás Nova



CONEMAD-SP

CONVENÇÃO ESTADUAL DOS MINISTROS EVANGÉLICOS DAS
ASSEMBLEIAS DE DEUS DO MINISTÉRIO DE MADUREIRA NO ESTADO DE
SÃO PAULO – CONEMAD - SP

Bibliografia:

<https://www.bibliaonline.com.br/arc>

<https://www.bibliaonline.com.br/ara>

<https://www.bibliatodo.com/pt/a-biblia/biblia-viva>

<https://www.metodista.org.br/pastores-segundo-o-coracao-de-deus>

<https://blog.conscienciacrista.org.br/o-trabalho-pastoral-igreja/>

<https://padrao.com.br/blog/conheca-os-principais-tipos-de-autocuidado-e-veja-como-colocar-em-pratica>

Revista para pequenos grupos – Tudo entregarei - Editora Cristã Evangélica