



Texto Base: João 16:33

“Disse Jesus: Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo”.

Fato: Jesus, a própria verdade, nos adverte, afirmando que as aflições fazem parte da nossa jornada de vida neste mundo. Não há como fugir!

Problemas, angústias, dor na alma, sofrimentos, desesperança... Muitas vezes nos vemos em meio a momentos difíceis, em que nossa condição humana (natural), não vendo solução aparente e tentando se desvencilhar, recorre a artifícios como: depois eu resolvo; deixa como está para ver como é que fica; o tempo se encarrega de resolver, etc. Será?

Sabemos que o tempo, por si só, não resolve problemas. Mas, mesmo assim, insistimos. Até que, “de repente”: BOOOMMM! Como vemos os problemas?

“Nós não vemos as coisas como elas são, mas como nós somos” (Anais Nin).

Exemplo: o que vemos nessas figuras em projeção? Nossa percepção é limitada e variável. Disparamos nossas atitudes a partir do que percebemos. Nossas ações trazem consequências, e essas, às vezes, podem ser irreversíveis. Cuidado!

“Enganoso é o coração do homem, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto; quem o conhecerá?” (Jeremias 17:9).

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida”. (Provérbios 4:23)

Coração = sede das emoções, sentimentos e pensamentos (psique).

Conceitos em Psicologia

Estresse: “...uma resposta que busca adaptação ao evento, um esforço adaptativo” (PERES, 2009).

Trauma: “...uma lesão causada por agente externo.” Um conceito que migrou do mundo físico para o campo dos fenômenos e processos mentais” (FREUD e BREUER, 1895, citados por PERES, 2009).



Resiliência: "...capacidade que um corpo tem de sofrer uma deformação, pela ação de um agente externo, e voltar à forma natural" (PERES, 2009).

Dinâmica: copo 1

Estudos epidemiológicos (população global): 90% vivenciarão em algum momento um evento potencialmente traumático. Desses, 30% irão desenvolver sinais e sintomas agudos do Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT). E desses, 8% a 10% irão desenvolver sinais e sintomas crônicos de TEPT (PERES, 2009).

Os critérios para diagnóstico do TEPT estão em estudo. E não se podem desprezar os impactos decorrentes da Pandemia do Covid-19.

Fatores condicionantes para o TEPT: as características do evento; o grau de exposição; **a qualidade do apoio social recebido; a percepção do indivíduo perante o evento.**

"A maneira como as pessoas processam a situação estressora, após a sua ocorrência, é determinante para que o trauma seja configurado ou não" (PERES, 2009).

Inteligência Emocional: "Capacidade de uma pessoa gerenciar seus sentimentos, de modo que eles sejam expressos de maneira apropriada e eficaz (Daniel Goleman)".

TODOS NÓS PODEMOS DESENVOLVER RESILIÊNCIA!

- **Mateus 11:27 e 28** - JESUS É O DESCANSO O PARA A ALMA!
- **Tiago 1: 2 a -8** - PROVAÇÃO? BOM ÂNIMO FAZ PERSEVERAR!
- **Gálatas 5:22** - DOMÍNIO PRÓPRIO É FRUTO DO ESPÍRITO!
- **Filipenses 2: 5 a 7** - ESVAZIE-SE A SI MESMO!
- **Salmos 32:3 a -5** - NÃO SE CALE. FALE!

Dinâmica: copo 2

EU LHES DISSE ESSAS COISAS PARA QUE EM MIM VOCÊS TENHAM PAZ. NESTE MUNDO VOCÊS TERÃO AFLIÇÕES; CONTUDO, TENHAM ÂNIMO! EU VENCI O MUNDO" (João 16:33).

"Se alguém julga saber alguma coisa, com efeito, não aprendeu ainda como convém saber" (1 Coríntios 8:2).

Muito obrigado!

