



GUIA DE DEBATE

**COMO POSSO MINISTRAR A
OUTROS EM TEMPOS DE CRISE?**

COMO POSSO MINISTRAR A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE?



Em situações difíceis, é importante apoiar e fortalecermo-nos uns aos outros. Em família ou com o seu grupo de apoio, debata ideias para ajudar outros. Siga este guia de debate para dialogar e aprender como ministrar a outros em tempos difíceis.

Pondere: De que modo é que pode apoiar outros numa situação de crise?

INTRODUÇÃO

Comece com uma oração Peça ao Espírito que o(a) inspire, a si e à sua família ou ao grupo de apoio, e que o(a) oriente no processo de ministrar e ajudar outros.

1 DICAS PARA MINISTRAR A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE

Leia: Revezem-se na leitura e no debate de cada uma das diretrizes gerais para ministrar a outros em tempos de crise, listadas abaixo:

- **Pode ser de grande ajuda simplesmente “estar lá” para alguém.** Isso pode significar fazer um telefonema ou uma vídeo chamada ou enviar uma mensagem de texto, para que as pessoas saibam que está a pensar nelas. A sua presença pode acalmar e consolar. Ofereça-se para conversar ou fazer companhia a alguém pelo tempo que for preciso.
- **Ouçã atentamente. Concentre-se na pessoa e ouça com o coração.** Não se distraia a pensar no que vai responder ao que ela está a dizer.
- **Lembre-se de que todos são diferentes e reagirão à crise de maneira diferente.** Permita que as outras pessoas contem as suas próprias experiências.
- **Incentive e permita que outros expressem como se sentem,** mas evite forçá-los a falar sobre sentimentos ou assuntos que não têm vontade de partilhar.

- **Faça perguntas acerca dos sentimentos dos outros ou sobre o que estão a passar.** Evite assumir que já sabe como é que eles se sentem.
- **Ore com outros.** A oração convida o Espírito e pode trazer paz e consolo.
- **Seja cauteloso(a) ao partilhar histórias do seu passado.** É importante concentrar-se em cada pessoa e nas suas experiências individuais.
- **Se for adequado e assim o desejar, abrace ou demonstre outro tipo de afeto físico.**
- **Se necessário, encontre recursos adicionais que possa fornecer,** o que inclui fontes de informação credíveis, escrituras ou discursos, ou outras maneiras de obter apoio. O formulário “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” pode ser uma referência útil. Se alguém desejar apoio profissional, fale com um bispo, com o escritório local de Serviços Familiares ou com outras fontes.
- **Continue a acompanhar aqueles que estão a passar por tempos difíceis, mesmo quando não tiver a certeza do que dizer ou fazer.**

Debate: Como posso aplicar melhor estas diretrizes gerais ao ministrar a outros em tempos de crise?



2 IDEIAS DO QUE DEVE DIZER E FAZER

Leia: Revezem-se na leitura de um princípio ou de ideias adicionais para colocar em prática, listadas abaixo: Estes princípios e ideias podem ajudá-lo a ministrar àqueles que estão a passar por momentos difíceis. (Ao debater acerca destes princípios, procure oportunidades para descobrir as palavras e ações adicionais que podem ajudar, bem como aquelas que podem não ser benéficas).

Debate: Como é que posso aprender e aplicar melhor estes princípios?

TENHA COMPAIXÃO

Demonstre aos outros que se preocupa com eles. Pode dizer algo como:

- “Nós o(a) amamos”.
- “Lamento a sua perda”.
- “Está nos meus pensamentos e orações”.
- “Estou aqui por si, e estou pronto(a) a ouvi-lo(a)”. (Não há problema em, simplesmente, ficar sentado em silêncio ao lado de alguém. Só o estar presente já é uma forma de apoio).

PERMITA QUE OS OUTROS EXPRESSEM OS SEUS SENTIMENTOS

Faça perguntas para ajudar as outras pessoas a expor as suas experiências, mas evite forçá-las a falar sobre sentimentos ou assuntos que não estão prontas para debater. Pondere em fazer perguntas como as seguintes:

- “O que é que mais o(a) preocupa neste momento?”
- “Quais as estratégias para enfrentar momentos difíceis, que está a usar agora?”
- “Quais foram os desafios mais difíceis que enfrentou esta semana?”
- “Quais são os pontos fortes que vê em si mesmo e nos outros?”
- “Que preocupações tem acerca do futuro?”
- “Como é que a sua fé o(a) ajuda?”
- “Existe alguma coisa no seu passado que esteja a incomodá-lo(a)?”
- “Poderia partilhar acerca de um momento na sua vida em que sentiu o poder da cura?”



DEMONSTRE EMPATIA E RESPONDA COM NORMALIDADE

Demonstre aos outros que compreende as experiências únicas deles e ajude-os a entender que é normal não estarem a sentir-se bem no momento. Pode dizer algo como:

- “Não consigo ter uma perceção plena da dor que está a sentir mas sei que isso deve ser difícil para si”.
- “É normal estar a sentir as emoções que está a sentir”.
- As pessoas podem sentir-se tristes, zangadas, confusas, perdidas, entorpecidas, culpadas, desamparadas ou muitas outras emoções.
- “É normal sentir que os nossos pensamentos e emoções estão para além do nosso controlo”.
- “Todas as pessoas têm reações diferentes — é normal sentirmo-nos fortes e sentir que está tudo bem, e também é normal sentirmo-nos desanimados”.

Se alguns têm dificuldade em dormir, têm dores de cabeça, dores de estômago, falta de apetite, dificuldade em realizar as rotinas diárias e as práticas espirituais, ajude-os a saber que é normal passar por essas dificuldades. Ajude-os a ser pacientes e gentis consigo mesmos.

SUGIRA FORMAS DE LIDAR COM AS SITUAÇÕES

Se os outros desejarem ou precisarem de ideias sobre como gerir as emoções e o stress, debata algumas das seguintes ideias práticas:

- Arranjar tempo para cuidar de nós mesmos, o que inclui ter uma alimentação adequada, cuidados ao nível da hidratação, hábitos de higiene, a prática de exercício físico, horas de sono apropriadas e tomar a medicação prescrita
- Limitar as notícias e as redes sociais
- Estar envolvido no serviço ao próximo de acordo com as nossas capacidades
- Aprender exercícios de concentração plena ou de respiração
- Enfrentar a vida um dia, uma hora ou um minuto de cada vez

Pode fazer perguntas como:

- “Quais são as suas estratégias para enfrentar momentos difíceis? O que o(a) ajudou a lidar com as dificuldades do passado?”
- “Está a cuidar da sua saúde física bem como da sua saúde mental?”
- “Como é que a sua fé está a ajudá-lo(a)?” De que forma está a confiar no Senhor?”

OFEREÇA ESPERANÇA

Em situações extremas de crise, expressões profundas de fé e esperança podem, geralmente, parecer banais ou inúteis. Pondere fazer declarações de esperança tais como:

- “Estou aqui consigo e por si”.
- “Conheço pessoas que o(a) podem ajudar”.
- “Manter-me-ei em contacto consigo”.
- “Dar-lhe-ei o espaço que necessita e estarei disponível para ajudar e para estar consigo também”.



3 A QUEM POSSO MINISTRAR?

Pondere: Reservar algum tempo para refletir individualmente sobre a quem pode ministrar neste período e como fazê-lo. Anote todos os pensamentos que lhe vierem à mente e depois debata em grupo.

CONCLUSÃO

Termine, permitindo que cada indivíduo responda a uma das seguintes perguntas (até cerca de 2 minutos por resposta):

- O que é que foi mais significativo ou valioso para si nesta conversa?
- O que é que aprendeu?
- Que aspetos comuns encontrou noutros?
- De que modo esta conversa mudou a sua perceção?
- Existe algum passo que gostaria de dar em seguida, com base neste debate?

Termine com uma oração.



ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA



Deixo-vos a paz, a
minha paz vos dou;
não vo-la dou como
o mundo a dá. Não
se turbe o vosso
coração, nem se
atemorize.

João 14:27

Nos tempos difíceis, uma parte de sermos emocionalmente resilientes é fazermos uma autoavaliação. Ao identificar as coisas com que nos estamos a debater, podemos escolher estratégias que nos ajudarão a enfrentar o problema e a continuar saudáveis.

Atividade: Cada pessoa do grupo de debate deve preencher o formulário “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” para si mesma. Depois de preencher o formulário, cada pessoa pode partilhar as reações que identificou e as estratégias de sobrevivência que selecionou ou qualquer outra coisa que aprendeu sobre si mesma com este formulário.

O “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” também pode ser uma ferramenta útil para aqueles a quem ministramos.

PASSO 1 IDENTIFICAR E ACEITAR

Qual é a sua reação perante uma dificuldade? A lista que se segue contém as reações mais habituais das pessoas, face a desafios fora do seu controlo. Reconheça que reagir de maneira diferente é natural e faz parte do ser humano. Pode desanimar, que não faz mal. Também pode reagir com resiliência fazendo uso de pontos fortes e de recursos. Escolha todas as opções que se aplicam a si.

ESPIRITUAL

- Sentimento de abandono por parte de Deus
- Sentimentos de inutilidade
- Dificuldade em envolver-se em práticas religiosas tais como meditação, oração, ir à igreja, etc.
- Diminuição do desejo de viver uma vida boa
- Perder a esperança

MENTAL

- Julgamentos deturpados
- Esquecimento
- Distração
- Distorção da realidade e da perceção temporal
- Pesadelos
- Flashbacks*

RESPOSTAS RESILIENTES

- Maior confiança em Deus
- Mais alerta/menor prontidão na resposta
- Maior foco no presente e no futuro
- Maior apreço pelos entes queridos
- Sentimentos de determinação, coragem, otimismo, criatividade, fé
- Desejo de interagir e ajudar outros
- Desejo de enfrentar desafios e abordar dificuldades
- Encontrar uma nova definição para um “dia bom”
- Maior foco no tempo de qualidade passado com familiares e amigos
- Maior compromisso consigo mesmo, com a família, amigos e com a fé

EMOCIONAL

- Negação
- Depressão, sofrimento
- Ansiedade, medo
- Raiva, agitação
- Sentimento de culpa

SOCIAL

- Solidão, isolamento
- Dependência Emocional
- Tensão no casamento ou na relação
- Conflito entre pais/filhos
- Proteção

FÍSICA

- Fadiga
- Dor de Cabeça
- Distúrbios do sono
- Alterações de apetite
- Tensão muscular
- Respiração superficial

PASSO 2 FOCAR OS NOSSOS PENSAMENTOS

Na nossa vida, experimentaremos situações ou circunstâncias extenuantes que estão para além do nosso controlo. No entanto, podemos controlar o modo como reagimos e como nos adaptamos a estas circunstâncias de stress. Preste atenção aos seus pensamentos e pondere numa forma saudável de os direccionar.

PASSO 3 AGIR

Identifique estratégias de sobrevivência que resultam para si. Pratique o uso dessas estratégias no dia-a-dia. Identifique as estratégias que costumam resultar consigo ou que gostaria de experimentar.

MENTAL

- Leia ou ouça o áudio de livros edificantes
- Ajude as crianças nos trabalhos de casa
- Escreva histórias ou poemas
- Crie uma lista de prioridades e valores
- Defina metas de curto e de longo prazo
- Procure informações precisas de fontes confiáveis
- Faça uma pausa das notícias

SOCIAL

- Passe tempo com familiares e amigos
- Jogue jogos com outros
- Interaja com pessoas importantes
- Convide outros para jantar

EMOCIONAL

- Faça um registo dos seus pensamentos, sentimentos e experiências
- Ouça música inspiradora
- Fale sobre os seus sentimentos
- Respire fundo, medite, pense positivamente
- Permita-se chorar
- Encontre coisas que o(a) façam rir
- Passe tempo com animais de estimação
- Encontre maneiras para ajudar e servir os outros
- Faça uma pausa das redes sociais
- Junte-se a organizações comunitárias



ESPIRITUAL

- Pondere e medite
- Tenha a mente aberta à inspiração
- Foque-se naquilo que é importante para si
- Identifique o que é significativo e perceba o lugar que isso ocupa na sua vida
- Ore, cante
- Leia literatura inspiradora (discursos, música, escrituras, etc)
- Aconselhe-se com líderes da Igreja de confiança

FÍSICO

- Beba água e tenha uma alimentação saudável
- Durma as horas que necessitar
- Pratique exercício físico
- Tome a medicação necessária
- Siga uma rotina habitual
- Recompense-se a si próprio(a)
- Abrace/aperte e demonstre o devido carinho por familiares e amigos
- Vá ao médico regularmente

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS