

CUIDAR DA MENTE É — CUIDAR DA MISSÃO

A importância de cuidar de nossa
saúde mental e, consequentemente,
de nossa saúde física

Patrulha Aérea Civil do Brasil (PAC-BR)



MENTE
Equilíbrio emocional



CORPO
Saúde e vitalidade



ESPÍRITO
Propósito e fé



MISSÃO
Servir com excelência



Autoria: Capelão Cel. Paul Rech

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA MISSÃO

*A importância da saúde mental
para a saúde física e para o serviço ao próximo*

INTRODUÇÃO

Na Patrulha Aérea Civil do Brasil, homens e mulheres são chamados a servir com responsabilidade, disciplina, prontidão e espírito de missão. Seja em atividades operacionais, apoio humanitário, ações sociais, treinamentos, missões de emergência ou no cuidado espiritual das pessoas, espera-se do Patrulheiro e do Capelão equilíbrio para tomar decisões, disposição para enfrentar desafios e capacidade para permanecer firme em circunstâncias adversas.

Entretanto, existe uma área que muitas vezes recebe menos atenção do que deveria: **a saúde mental.**

Por muito tempo, falar sobre saúde mental foi erroneamente associado à fraqueza. Muitas pessoas foram ensinadas a suportar tudo em silêncio, esconder suas emoções, ignorar sinais de esgotamento e continuar trabalhando como se o corpo e a mente não possuíssem limites. Hoje sabemos que essa maneira de viver pode trazer sérias consequências.

Cuidar da saúde mental não é sinal de fragilidade. É uma atitude de **responsabilidade, prevenção e maturidade.**

Assim como realizamos manutenção preventiva em equipamentos, avaliamos condições de segurança antes de uma operação e procuramos identificar riscos antes que provoquem um acidente, também precisamos desenvolver uma cultura de manutenção preventiva da nossa própria vida.

Nosso corpo precisa de descanso. Nossa mente precisa de equilíbrio. Nossas emoções precisam ser compreendidas. Nossa vida espiritual precisa ser alimentada.

Quando uma dessas áreas é negligenciada, todas as outras podem ser afetadas.

1. SOMOS UM TODO: CORPO, MENTE, EMOÇÕES E ESPÍRITO

O ser humano não pode ser dividido em compartimentos completamente independentes. O que acontece emocionalmente pode refletir fisicamente. Da mesma forma, problemas físicos prolongados podem interferir no estado emocional e mental.

Uma pessoa submetida constantemente ao estresse pode começar a apresentar sinais como tensão muscular, dores de cabeça, dificuldade para dormir, irritabilidade, alterações de apetite, cansaço constante ou dificuldade de concentração.

O corpo muitas vezes manifesta aquilo que a mente está tentando suportar.

Por isso, cuidar da saúde mental também significa cuidar da saúde física.

A Bíblia apresenta uma visão muito equilibrada sobre essa relação. Em **Provérbios 17:22**, lemos: “*O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos.*”

Mesmo utilizando uma linguagem poética, o texto apresenta uma verdade extremamente atual: nosso estado interior pode exercer influência sobre nosso bem-estar físico.

Isso não significa que toda doença física tenha origem emocional. Também não significa que problemas de saúde possam ser resolvidos apenas com pensamentos positivos ou espiritualidade. Existem doenças que exigem avaliação e tratamento médico adequado.

O princípio importante é reconhecer que **saúde física e saúde mental frequentemente caminham juntas.**

Quando cuidamos de uma, frequentemente beneficiamos a outra.

2. O PERIGO DO ESTRESSE CONTÍNUO

O estresse é uma resposta natural do organismo diante de situações que exigem atenção, esforço ou reação rápida. Em determinados momentos, ele pode até ser útil.

Durante uma emergência, por exemplo, nosso organismo aumenta o estado de alerta para que possamos responder rapidamente.

O problema ocorre quando esse estado de alerta se torna permanente.

Vivemos em uma sociedade marcada por pressa, excesso de informação, responsabilidades profissionais, dificuldades financeiras, conflitos familiares, insegurança e constante exposição às notícias e às redes sociais.

Para aqueles envolvidos em atividades de serviço, emergência ou liderança, ainda existe um elemento adicional: a responsabilidade pelas necessidades de outras pessoas.

Capelães, especialmente, precisam compreender esse risco.

Quem cuida constantemente dos outros pode esquecer de cuidar de si mesmo.

Escutar sofrimento, acompanhar famílias, atender pessoas em crise, visitar enfermos, apoiar vítimas de tragédias e carregar preocupações de outras pessoas exige energia emocional.

Por isso, uma pergunta precisa fazer parte regularmente da vida de todo Capelão e Patrulheiro:

Como está minha própria condição emocional?

Reconhecer que estamos cansados não é fraqueza.

Reconhecer que precisamos descansar não é incompetência.

Reconhecer que precisamos conversar com alguém não é falta de fé.

Maturidade também significa conhecer nossos próprios limites.

3. O ESGOTAMENTO NÃO ACONTECE DE UMA HORA PARA OUTRA

Na maioria das vezes, o esgotamento emocional é resultado de um processo gradual.

Primeiro surge o cansaço. Depois, a irritação. Em seguida, pode aparecer a falta de motivação.

Atividades que antes proporcionavam satisfação começam a parecer pesadas. A pessoa pode tornar-se impaciente, distante ou excessivamente crítica.

Também podem aparecer dificuldades de concentração, alterações no sono, queda de produtividade e isolamento.

Quando esses sinais são constantemente ignorados, o organismo pode chegar a um estado de exaustão. É semelhante ao funcionamento de uma máquina.

Quando uma aeronave apresenta um alerta, nenhum profissional responsável simplesmente cobre o indicador e continua a operação indefinidamente.

O sinal existe porque alguma coisa precisa ser verificada.

Nosso corpo e nossa mente também possuem indicadores.

Cansaço persistente é um indicador.

Insônia recorrente é um indicador.

Irritabilidade constante é um indicador.

Perda de interesse pelas atividades habituais é um indicador.

Ansiedade persistente é um indicador.

Isolamento social também pode ser um indicador.

Ignorar esses sinais não faz com que desapareçam.

Precisamos aprender a observá-los antes que pequenas dificuldades se transformem em problemas maiores.

4. DESCANSAR TAMBÉM É PARTE DA MISSÃO

Existe uma ideia perigosa segundo a qual quanto mais ocupada uma pessoa estiver, mais produtiva ela será. Isso nem sempre é verdade.

Uma pessoa extremamente cansada pode trabalhar muitas horas e produzir pouco. Pode cometer erros, perder a capacidade de concentração e tomar decisões inadequadas.

O próprio organismo humano foi criado com necessidade de ciclos de atividade e descanso.

Dormir adequadamente não é desperdício de tempo.

Fazer pausas não é irresponsabilidade.

Tirar férias não é abandono da missão.

Ter momentos de lazer com a família não é falta de compromisso.

Todas essas atividades fazem parte da manutenção da capacidade humana.

Jesus apresentou um princípio semelhante aos seus discípulos. Depois de um período intenso de ministério, Ele lhes disse: “*Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto.*” **Marcos 6:31**

Aqueles homens estavam envolvidos em uma missão extremamente importante. Ainda assim, Cristo reconheceu que precisavam descansar.

Se até os discípulos precisavam de descanso durante o ministério, nós também precisamos.

A missão não termina porque descansamos.

Muitas vezes, **descansamos para continuar cumprindo melhor a missão.**

5. CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EXIGE DISCIPLINA

Saúde mental não significa viver sem problemas.

Significa desenvolver recursos internos e externos para enfrentar os problemas de maneira saudável.

Algumas atitudes simples podem contribuir significativamente para esse equilíbrio:

Sono adequado.

Dormir regularmente ajuda na memória, concentração, recuperação física e regulação emocional.

Atividade física.

Movimentar o corpo contribui para o bem-estar geral e ajuda a reduzir tensão e estresse.

Alimentação equilibrada.

O cérebro também depende dos nutrientes que fornecemos ao organismo.

Relacionamentos saudáveis.

Ninguém foi criado para enfrentar todas as dificuldades sozinho. Família, amigos, colegas e irmãos na fé formam uma importante rede de apoio.

Momentos de silêncio e reflexão.

Vivemos cercados por ruídos, mensagens, notificações e informações. A mente também precisa de períodos de desaceleração.

Vida espiritual.

Oração, leitura bíblica, comunhão e confiança em Deus fortalecem nossa perspectiva diante das dificuldades da vida.

Buscar ajuda quando necessário.

Existem momentos em que conversar com familiares ou amigos será suficiente. Em outras situações, será importante procurar aconselhamento pastoral, acompanhamento psicológico ou avaliação médica.

Cada forma de ajuda possui seu espaço.

Fé e cuidado profissional não precisam competir. Podem trabalhar juntos.

6. O PAPEL DO CAPELÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Dentro da Patrulha Aérea Civil do Brasil, o Capelão ocupa uma posição privilegiada de cuidado.

Muitas vezes, alguém procurará primeiro o Capelão antes de procurar qualquer outro profissional.

Isso exige preparo, sensibilidade e responsabilidade.

O Capelão não precisa ter todas as respostas.

Seu papel muitas vezes começa simplesmente ouvindo.

Ouvir com atenção.

Ouvir sem julgamento.

Ouvir sem transformar imediatamente a conversa em um sermão.

Existem momentos para aconselhar, momentos para orar e momentos para simplesmente permanecer ao lado da pessoa.

Também é fundamental reconhecer limites.

Quando houver sinais de sofrimento emocional significativo, o Capelão deve incentivar a pessoa a buscar atendimento profissional adequado.

Encaminhar alguém para um psicólogo, médico ou outro profissional especializado não diminui o ministério da Capelania.

Ao contrário.

Demonstra responsabilidade.

O Capelão trabalha como uma ponte.

Pode conectar a pessoa com sua família, comunidade de fé, serviços sociais, atendimento médico ou recursos de saúde mental.

Sua missão não é substituir todos esses profissionais, mas caminhar ao lado da pessoa durante o processo.

7. PATRULHEIROS TAMBÉM PRECISAM CUIDAR UNS DOS OUTROS

Uma organização forte não é formada apenas por pessoas tecnicamente competentes.

Também é formada por pessoas que cuidam umas das outras.

Na PAC-BR, precisamos fortalecer uma cultura na qual seja possível perguntar sinceramente: **“Como você está?”**

E estar preparado para ouvir a resposta.

Às vezes, um colega começa a se afastar.

Outro muda repentinamente de comportamento.

Alguém que normalmente era comunicativo torna-se extremamente silencioso.

Outro demonstra irritação constante.

Essas mudanças não significam necessariamente que exista um problema grave, mas podem indicar que algo está acontecendo.

Um simples gesto de atenção pode abrir uma porta: **“Percebi que você não parece estar bem ultimamente. Se precisar conversar, estou aqui.”**

Não precisamos ser especialistas para demonstrar humanidade.

Cuidar uns dos outros também faz parte da missão.

8. A FÉ COMO FONTE DE EQUILÍBRIO

Para nós que reconhecemos a dimensão espiritual da vida, existe ainda um recurso fundamental: a confiança em Deus.

A fé não elimina automaticamente os problemas.

Homens e mulheres de Deus também experimentaram medo, tristeza, cansaço, frustração e momentos de profunda angústia.

Entretanto, a fé oferece algo essencial: perspectiva.

Ela nos lembra que nossas circunstâncias não possuem a palavra final.

Ela nos lembra que não carregamos o peso da vida completamente sozinhos.

A oração também nos oferece um espaço onde podemos expressar diante de Deus nossas preocupações, medos e limitações.

Não precisamos apresentar a Deus uma imagem de força que não possuímos.

Podemos falar com sinceridade. A espiritualidade saudável não nos ensina a negar nossas emoções. Ela nos ensina a colocá-las diante de Deus.

9. O EQUILÍBRIO É UMA RESPONSABILIDADE

Quem deseja servir durante muitos anos precisa aprender a administrar suas forças.

Existe diferença entre dedicação e autodestruição.

Dedicação significa oferecer o melhor de nós.

Autodestruição acontece quando ignoramos continuamente nossos limites.

O bom Patrulheiro não deve apenas perguntar: **“Quanto ainda consigo fazer?”**

Também precisa perguntar: **“Como posso continuar servindo com excelência por muitos anos?”**

Essa segunda pergunta muda nossa perspectiva.

Ela nos ensina que descanso, saúde, família, alimentação, exercício, espiritualidade e relacionamentos não são obstáculos à missão.

São elementos que sustentam a missão.

CONCLUSÃO: PARA SERVIR BEM, PRECISAMOS ESTAR BEM

A Patrulha Aérea Civil do Brasil existe para servir.

Capelães e Patrulheiros estão frequentemente próximos de pessoas que atravessam dificuldades, emergências e momentos de vulnerabilidade.

Mas existe um princípio que não podemos esquecer:

quem cuida também precisa ser cuidado.

Nossa mente precisa de atenção.

Nosso corpo precisa de cuidado.

Nossas emoções precisam de espaço.

Nossa vida espiritual precisa ser fortalecida.

Não devemos esperar o esgotamento para começar a descansar.

Não precisamos esperar uma crise para procurar ajuda.

Não devemos esperar que nosso corpo entre em colapso para reconhecer que ultrapassamos nossos limites.

Prevenção também é sabedoria.

Talvez uma das maiores demonstrações de responsabilidade de um Capelão ou Patrulheiro seja reconhecer quando precisa diminuir o ritmo, conversar com alguém, procurar ajuda, descansar ou reorganizar sua vida.

Porque cuidar da saúde mental não é apenas cuidar de nós mesmos.

É também preservar nossa capacidade de cuidar das pessoas que Deus colocou ao nosso redor.

Na PAC-BR, precisamos construir uma cultura de serviço onde **excelência, disciplina, fé, solidariedade e cuidado pessoal caminham juntos.**

Precisamos de Patrulheiros preparados.

Precisamos de Capelães espiritualmente firmes.

Mas também precisamos de homens e mulheres emocionalmente equilibrados e fisicamente saudáveis.

Porque nossa missão exige presença.

E para estarmos verdadeiramente presentes para os outros, precisamos aprender também a cuidar de nós mesmos.

Cuidar da mente é cuidar do corpo.

Cuidar do corpo é preservar nossa capacidade de servir.

E preservar nossa capacidade de servir é honrar a missão que recebemos.

Capelão Cel. Paul Rech
Patrulha Aérea Civil do Brasil — PAC-BR