



Fontes
'tinyurl.com/
burnoutclinical

White, Ellen. "The Cause of Perplexity," *The Gospel Herald*, 23 de abril, 1902, par. 2.

tempo com Deus no seu quarto, com a porta trancada.) Outra pessoa que eu conheço, toma um banho de imersão prolongado quando começa a chegar ao limite. O meu marido levanta-se cedo e faz uma caminhada na floresta, sozinho, de vez em quando. Eu dedico tempo a ler nos minutos sossegados antes de os meus filhos se levantarem de manhã. Outro amigo, que nós conhecemos, tem uma caixa de papas de aveia instantâneas, na gaveta da secretária, para poder preparar uma taça de comida reconfortante quando sente essa necessidade.

A minha irmã acertou em cheio: "Não consigo cuidar dos outros se eu me estou a ir abaixo. Com apenas algumas alterações na forma como lidamos com a nossa lista de afazeres, a minha família está agora mais próxima e mais saudável, tudo porque percebi que também precisava de cuidado, amor e graça."

Seja qual for a ideia que tem de cuidado pessoal, é importante que seja um bom mordomo da sua saúde mental, espiritual e física—para que possa viver a vida plena, saudável e feliz que Deus deseja para si, e para que tenha a força e a energia para que, junto com a sua família, consiga sair desta situação de saúde pública.

E lembre-se: Não tem de fazer tudo sozinho/a. Ellen White escreveu no *The Gospel Herald*, "Todos os vossos problemas surgem porque estão demasiado ansiosos para fazer tudo sozinhos . . ."² (Até parece que ela me conhecia!) Crie um sistema de apoio para si mesmo/a e use-o. Dependá dele. Confie nele. E ofereça a si mesmo/a alguma graça.

SOBRE A AUTORA

Becky St. Clair é uma escritora independente que vive em Bay Area com o marido e três filhos pequenos. Ela é uma ávida leitora com uma paixão por contar histórias, pelo oceano, caril tailandês, dias de chuva, escrever cartas em papel e viajar,

algo que infelizmente acontece raramente. Nos seus tempos livres, Becky gosta de tocar percussão com a orquestra sinfónica Pacific Union College Symphonic Winds Ensemble, explorar a costa californiana e descobrir São Francisco.



Distribuído por:
União Portuguesa dos
Adventistas do Sétimo Dia
Diretor: Fernando Ferreira

Produzido por:
Departamento de Mordomia da
Associação União Pacífico
Editorial: Bernard Castillo.
Design Gráfico: Stephanie Leal
Tradução: Marlene Freitas

O Menu do MORDOMO

UMA MISCELÂNEA DE IDEIAS PRÁTICAS
para o ajudar a ser um melhor mordomo.

JUNHO 2020 • VOLUME 25, NÚMERO 6

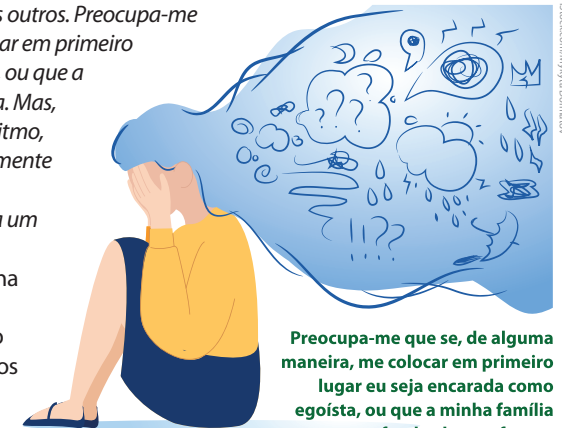
CUIDADO PESSOAL = GRAÇA PESSOAL A IMPORTÂNCIA DE SABER OS NOSSOS LIMITES

Recentemente, eu e a minha irmã estávamos a falar sobre a vida e como as coisas nunca funcionam da forma que nós esperamos. O que me veio de imediato à mente, quando falávamos disto, foi stresse, ansiedade e exaustão – aquele estado de "azáfama glorificada" com a qual todos nós temos uma relação de amor-ódio. Então, a minha irmã contou-me uma experiência que ela teve ao ter de lidar com essas coisas há umas semanas.

Antes do Natal, a minha família estava a planear uma viagem para ir buscar os meus quatro enteados para nos visitarem. Eu estava extremamente stressada, com os preparativos para ter os nossos seis filhos sob o mesmo teto durante duas semanas, com uma série interminável de festas de Natal, eventos da escola, as tarefas do trabalho relacionadas com o fim do ano e ainda preparar o Natal da nossa grande família. A minha lista pessoal de tarefas continuava a aumentar até que, num momento de desespero, liguei à minha cunhada e acabei por chorar ao telefone.

Ansiedade crónica não ajuda quando estou presa neste ciclo, em que negligência as minhas próprias necessidades, para ajudar os outros. Preocupa-me que se, de alguma maneira, me colocar em primeiro lugar eu seja encarada como egoísta, ou que a minha família sofra de alguma forma. Mas, a verdade é que quando abrandei o ritmo, pedi ajuda e reconhecí o quanto realmente precisava de cuidar de mim mesma, consegui conceder-me a mim própria um pouco de graça.

Com a ajuda da cunhada, a minha irmã criou uma lista de afazeres, comunicou as suas necessidades ao marido e agendou alguns momentos de inatividade antes de saírem da cidade. "O resultado foi uma versão



Preocupa-me que se, de alguma maneira, me colocar em primeiro lugar eu seja encarada como egoísta, ou que a minha família sofra de alguma forma.

A MORDOMIA é um estilo de vida pleno que envolve a nossa saúde, tempo, talentos, ambiente, relacionamentos, espiritualidade e finanças.

“Todos podemos lembrar-nos daqueles momentos em que nos sentimos quebrantados e destroçados por causa de tantos afazeres que temos em mãos, muitos mais que vêm a caminho e provavelmente poucas horas de sono.”

mais calma e recomposta de mim mesma – uma mãe que estava mais presente e uma esposa que estava mais atenciosa”, disse a minha irmã.

A sua história não é única. Enquanto ela me falava, eu acenava a cabeça, tal como acredito que esteja a fazer agora enquanto lê isto. Todos podemos lembrar-nos daqueles momentos em que nos sentimos quebrantados e destroçados por causa de tantos afazeres que temos em mãos, muitos mais que vêm a caminho e provavelmente poucas horas de sono. Nesses momentos, sentimos que estamos a perder o controlo.

Mas, ao ritmo a que a sociedade atual anda, será que podemos evitar isso? É suposto que o façamos? Como é que gerimos tudo aquilo que sentimos que temos de fazer sem nos irmos abaixo?

Para ser honesta, esta “azáfama louca,” em que nos encontramos, dia após dia, não é um novo conceito. No capítulo 6 de Marcos encontramos a história de Jesus e dos Seus discípulos, que estão rodeados de pessoas, interagindo com elas todo o dia e assoberbados por terem de fazer face às necessidades delas. Jesus aponta para o facto de que nem sequer tiveram ainda tempo para comer, e convida os Seus discípulos para se retirarem com Ele para um lugar sossegado a fim de descansar e comer. (Evidentemente, verá que isto não funciona. As pessoas acabam por encontrá-los, o que me faz recordar aquelas vezes em que tentei esgueirar-me por um pouco, acabando por ser seguida pelos meus filhos!)

Não é preciso procurar muito na Bíblia para encontrar exemplos de como Deus compreende a nossa necessidade de um tempo livre. Génesis 2:2 (ARA) diz que Deus “descansou no sétimo dia de toda a sua obra, que tinha feito”. Em Mateus, Jesus convida-nos: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.” (11:28, ARA). Ele também deu prioridade ao descanso, retirando-Se frequentemente para um lugar sossegado para orar (Lucas 5:16).

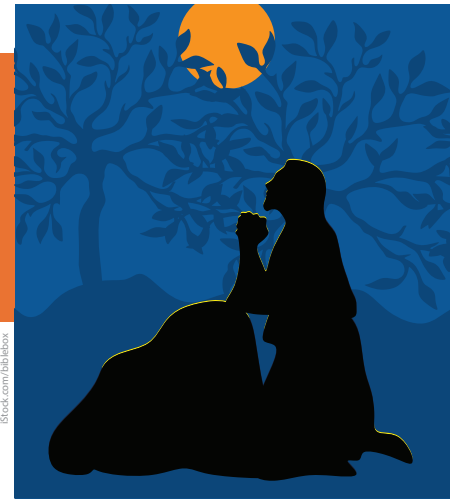
É evidente que é importante para Deus que façamos uma pausa e descansemos de todo o stresse e das preocupações da vida, mesmo que aquilo que nos mantém ocupados seja algo que realmente gostamos muito de fazer. Afinal de contas, não é esse o propósito do Sábado – descansar?

É incrivelmente fácil de dizer, mas como é que realmente implementamos este descanso conhecido como

“cuidado pessoal”? Eis alguns indicadores:

- Tome tempo para considerar e determinar os seus limites. (Não espere até “ter tempo” para fazer isto!)
- Partilhe as suas

“Mas, ao ritmo a que a sociedade atual anda, será que podemos evitar isso? É suposto que o façamos?”



Jesus “também deu prioridade ao descanso, retirando-Se frequentemente para um lugar sossegado para orar (Lucas 5:16).”

dificuldades com alguém que lhe seja próximo—o cônjuge, um filho mais velho ou adulto, um mentor ou um amigo em quem confie.

- Peça ajuda razoável àqueles que a possam dar.
- Fale com o seu médico sobre formas de reduzir e aliviar o stresse.
- Faça escolhas alimentares saudáveis.
- Saia regularmente. Faça uma caminhada; vá andar de canoa ou nadar; jogar ténis.
- Vá para a cama a uma hora que lhe permita dormir horas suficientes.
- Pense nas responsabilidades que poderá dispensar.
- Não tenha receio de dizer “não” sem se sentir com medo ou vergonha. Não aceite nada que ultrapasse os seus limites.
- Ore. Peça a Deus que o ajude a aliviar a sua ansiedade e o stresse e a dar-lhe sabedoria para também o fazer.

Sabia que o esgotamento é uma síndrome clínica oficial, segundo a Organização Mundial de Saúde?¹ Tornámos o stresse da azáfama do dia-a-dia uma parte regular da nossa vida ao ponto de se ter tornado uma questão de saúde legítima. E dada a situação de saúde pública atual, este facto assume contornos diferentes daqueles de há dois meses.

Encontramo-nos agora numa situação bastante singular pelo facto de sermos obrigados a eliminar todos os “extras” da nossa vida e a passar uma quantidade de tempo significativa com a nossa família. Independentemente da posição em que se encontra nesta escala de alegria versus loucura, em que temos de lidar com as ordens de confinamento, cuidar de nós mesmos continua a ser fundamental, embora possa parecer um pouco diferente do habitual. Temos de aprender a reconhecer e admitir os nossos limites pessoais, estar à vontade para pedir ajuda quando precisamos dela, e identificar formas de nos recolhermos e cuidarmos da nossa saúde mental e física, para que possamos cuidar melhor dos outros – tal como Jesus fazia. Isto é particularmente importante quando estamos confinados no mesmo edifício com as mesmas pessoas durante semanas a fio.

A minha irmã agenda uma hora para ir ao ginásio sozinha, duas vezes por semana. (versão COVID: Reserve tempo para fazer exercício físico num lugar sossegado da sua casa, sozinho/a.) Uma amiga minha ocasionalmente reserva estadias de 24 horas num centro de retiros local, passando tempo apenas com ela e com Deus – e algumas bolachas de chocolate. (versão COVID: Passe

“Sabia que o esgotamento é uma síndrome clínica oficial, segundo a Organização Mundial de Saúde?”¹