



# Cuidado pastoral, saúde mental e resiliência

As igrejas e as comunidades formadas por elas cumprem um papel único na construção de relacionamentos e conexões entre pessoas de todas as faixas etárias, profissões e bairros. Além disso, os líderes das igrejas costumam estar bem conectados com outras organizações que servem às comunidades locais. Como resultado disso, esses líderes e essas organizações estão em uma posição única para poder ajudar a reforçar as conexões que existem entre as pessoas que podem estar isoladas durante períodos de distanciamento físico. Manter e fortalecer relacionamentos durante a Covid-19 pode fortalecer a saúde mental e espiritual dos membros da sua igreja e contribuir para a resiliência da comunidade em geral. Práticas como a oração, a leitura de textos inspiradores e a oportunidade de servir à comunidade podem construir confiança e criar uma sensação de calma. Estes são alguns passos que podem ajudar.<sup>1</sup>

## Manter a comunidade conectada

As igrejas e os seus líderes podem fortalecer suas comunidades e combater o isolamento entrando regularmente em contato com os seus membros individualmente, de preferência por telefone. Isso é particularmente importante para manter-se atento às pessoas que vivem sozinhas, aos idosos, aos que têm deficiências ou que são vulneráveis por algum outro motivo. Eles podem se certificar de que as listas de contato dos membros da comunidade estejam atualizadas e possam ser acessadas pelos seus membros. As organizações podem introduzir a prática de determinados voluntários telefonarem periodicamente para vários outros membros e, assim, verificar se estão bem. As visitas presenciais devem ser evitadas sempre que possível; quando forem necessárias, os visitantes devem observar as diretrizes apropriadas de distanciamento físico e outras medidas preventivas.

## Ajudar os outros

Ajudar outras pessoas que precisam de apoio pode beneficiar tanto a pessoa que presta assistência como a que a recebe. As comunidades de fé podem encontrar maneiras de como seus membros podem ajudar outras pessoas, dependendo dos níveis individuais de risco (permanecendo atentos às necessidades dos idosos, das pessoas com deficiências e de vizinhos vulneráveis por telefone e oferecendo-se para entregar mantimentos etc.). Os líderes das igrejas e as comunidades podem incentivar o compartilhamento de recursos e, assim, atender às necessidades das pessoas cujos

<sup>1</sup> Este material é uma adaptação das orientações da Organização Mundial da Saúde para [organizações e líderes religiosos](#).

meios de sustento foram afetados e que não podem prover para si mesmos e suas famílias. De particular importância é o cuidado dos que trabalham na área da saúde, dos policiais e outros oficiais da lei e daqueles que prestam serviços essenciais e que continuam a trabalhar, às vezes distantes das suas famílias. Os líderes das igrejas podem incentivar os que têm condições a apoiar financeiramente aqueles cujo meio de sustento foi afetado pela pandemia. Ao trabalharem juntos, os membros da comunidade podem criar um senso de solidariedade e aumentar a resiliência.

### Ajudar membros a lidarem com notícias preocupantes

Os líderes das igrejas podem incentivar suas comunidades a tomarem medidas para que possam lidar com o estresse e manter a esperança em tempos de isolamento, medo e incerteza.<sup>2</sup> O constante fluxo de notícias sobre a Covid-19 pode fazer com que qualquer pessoa fique preocupada. Os líderes das igrejas podem incentivar os membros da comunidade a procurarem informações sobre o vírus em uns poucos e determinados momentos do dia, orientando-os a consultar fontes confiáveis de informações e a manter a esperança por meio da leitura da Bíblia.

Consulte os [recursos bíblicos da Tearfund sobre a Covid-19](#), que incluem :

- Oração e práticas espirituais durante a Covid-19
- Estudo bíblico: *A prática do lamento*
- Estudo bíblico: *Ser igreja durante a Covid-19*
- Estudo bíblico: *Amemos o nosso próximo durante a Covid-19*
- Estudo bíblico: *Como lidar com o medo e a ansiedade*
- Estudo bíblico: *Tenha coragem*
- Estudo bíblico: *Lidando com a morte*

### Responder a situações de violência doméstica

Em contextos onde existem restrições de deslocamento, é possível que haja um aumento da violência doméstica, particularmente contra mulheres, crianças e outras pessoas marginalizadas. As vulnerabilidades existentes associadas à idade, religião, situação migratória, sexualidade e etnia podem ser exacerbadas. Os líderes das igrejas podem se manifestar ativamente contra a violência, prestar apoio ou incentivar as vítimas/pessoas sobreviventes a buscarem ajuda. Quando se trata de uma criança, os líderes religiosos devem estar familiarizados com as políticas de proteção infantil, inclusive sobre o que notificar, a quem e como.

### Orar especialmente pelas pessoas doentes e transmitir mensagens de esperança e conforto

Os líderes das igrejas podem prestar apoio às comunidades formadas pelas igrejas por meio de orações, reflexões bíblicas e mensagens de esperança apropriadas. Destacar as oportunidades existentes para refletir, orar e passar mais tempo com os membros da família ou outras pessoas também pode ser útil.

---

<sup>2</sup> Consulte o estudo bíblico *Como lidar com o medo e a ansiedade* [nesta página](#).