



A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO AUTOCUIDADO MISSIONÁRIO EM SEIS DIMENSÕES DA VIDA

Por Sandro Pereira
CIM Missões Nacionais
CIM Brasil - AMTB



Resumo

Este artigo expõe alguns dados relevantes da Pesquisa de Redução de Retorno Prematuro de Missionários (REMAP I) que aponta alguns fatores de caráter e vida pessoal, significativos para o retorno prematuro do campo. Busca conscientizar sobre a necessidade do autocuidado e da prevenção da saúde integral por parte do missionário de forma intencional e planejada. Sugere o autocuidado e a prevenção, em seis dimensões da vida, diante de alguns fatores estressantes. Busca demonstrar que o retorno prematuro e a falta de saúde integral do obreiro no campo é também uma auto-responsabilidade e apresenta algumas sugestões práticas para o autocuidado e a prevenção da saúde no campo.

Palavras-chave: autocuidado, prevenção, saúde, cuidado integral, fatores estressantes, missionários.

ÍNDICE

Introdução	04
Dados relevantes de pesquisa no contexto missionário	04
A prevenção e o autocuidado nas seis dimensões da vida	05
Espiritual	06
Emocional	06
Físico	07
Familiar	07
Educacional	08
Financeiro	09
Conclusão	09

INTRODUÇÃO

A saúde e a qualidade de vida do missionário, de sua família e do seu trabalho, são variáveis importantes e devem ser fonte de atenção para as agências missionárias, bem como para as igrejas que enviam seus obreiros ao campo. Da mesma forma, a saúde e a qualidade de vida também devem ser fonte de atenção principalmente para o próprio missionário, que precisa atentar para o autocuidado, em todas as dimensões de sua vida.

A queda da saúde e da qualidade no relacionamento familiar e na vida pessoal do missionário poderá trazer consequências no resultado do trabalho em missões, poderá provocar o retorno prematuro ou prejudicar o tempo de permanência adequado da família missionária no campo. Nessa perspectiva, a vivência em um grau elevado de

estresse, ocasionado por diversos fatores, poderá trazer sérios prejuízos para um trabalho de longo prazo.

Na plantação de igrejas no campo brasileiro e na coordenação de famílias missionárias, foi observado que os fatores estressantes tendem a influenciar diretamente na qualidade dos relacionamentos familiares e nas condições de saúde física dos obreiros, podem também afetar em questões espirituais e emocionais, assim como causar dificuldades na execução dos projetos, podendo, dessa forma, contribuir para o retorno prematuro do obreiro e sua família.

Os fatores estressantes com a falta de autocuidado preventivo e intencional estão ligados intimamente a questão do retorno prematuro.

DADOS RELEVANTES DE PESQUISA NO CONTEXTO MISSIONÁRIO

O estresse pessoal e da família do líder tem sido identificado como o fator principal, não apenas no contexto missionário, mas também no mundo secular. Aproximadamente 30% dos executivos transferidos dos Estados Unidos para o exterior retornam antes do tempo previsto. Os prejuízos humanos desafiam os prejuízos financeiros. Caos emocional, famílias desfeitas, carreiras descarrilhadas e doenças graves são o preço de negligenciar o bem-estar pessoal no círculo global (SHAMES apud TAYLOR, 1998, p.24).

O número de missionários brasileiros que desistem do campo confirma a importância de se considerar fatores estressantes à vida pessoal do obreiro. A taxa real é de 7% ao

ano de retorno prematuro nas agências brasileiras pesquisadas. O resultado da análise feita no projeto ReMAP I¹ constatou que as agências brasileiras mencionam a falta de sustento financeiro como a principal causa, mas outros motivos contribuem muito para o retorno dos missionários brasileiros, como: falta de compromisso, problemas com colegas, preparo inadequado, autoestima, estresse, casamento e questões pessoais. Com essa estatística, depois do problema financeiro, foi constatado que as principais áreas de problemas estão mais relacionadas com caráter do que com habilidades, isto é, áreas da vida pessoal do missionário (TAYLOR, 1998, p.132,133).

[1] REMAP I – Acrônimo de Projeto para a Redução de Retorno Prematuro de Missionários (em inglês, Reducing Missionary Attrition Project). Resultado de um questionário aplicado aos líderes de agências de envio missionário a respeito de suas práticas e procedimentos, assim como pelos seus números de retornados entre os anos 1992 e 1994.

Outro dado importante apontado na pesquisa ReMAP I é que ao agrupar alguns fatores de retorno relacionados à vida espiritual, familiar e do ministério, teremos uma taxa de 36,7% de perda de missionários. Isso sugere problemas com caráter e vida pessoal. O autor conclui que a supervisão da vida espiritual dos missionários é vital porque tende a afetar o bem-estar emocional. É muito provável que a vida espiritual prejudicada cause conflitos familiares e de relacionamento gerando um estilo de vida imoral (Ibid., p.229).

Diante desses dados de pesquisa no con-

texto missionário, o autocuidado e a prevenção devem ser intencionais por parte do missionário. Transferir responsabilidades para terceiros, em questões de saúde e qualidade de vida, pode ser um erro no campo com grandes consequências. Cada ser humano sempre será o maior responsável pelo cuidado de sua própria saúde.

Veremos em seis dimensões da vida do missionário alguns fatores estressantes que podem influenciar para o retorno prematuro e que trarão luz em aspectos relevantes para o autocuidado e a prevenção da saúde.

A PREVENÇÃO E O AUTOCUIDADO NAS SEIS DIMENSÕES DA VIDA

O missionário pode compreender a si mesmo por dimensões não subdivididas, mas inter-relacionadas, onde cada dimensão mal cuidada pode afetar todos os aspectos da vida, influenciando diretamente no desenvolvimento pessoal, familiar, ministerial e, potencialmente, na sua missão diante de Deus. (PEREIRA, 2015, p.26)

O missionário deve buscar o equilíbrio em todas as dimensões. As dimensões para a prevenção e o autocuidado do missionário são: espiritual, emocional, físico, familiar, educacional e financeiro.





ESPIRITUAL

“Lembre-se que o Senhor Deus trata com cuidado especial aqueles que são fiéis a ele; o Senhor me ouviu quando eu o chamo.” Salmo 4.3

O missionário não pode deixar de estar atento às disciplinas espirituais. Não podemos esquecer que a obra do ministério e o bem-estar pessoal e familiar estão debaixo do poder de Deus e não na força das mãos ou do próprio conhecimento. O tempo diário de encontro com Deus do missionário e da família é fundamental para o seu bem-estar em todas as dimensões da vida.

“O grande perigo é que, quando desprezamos as disciplinas espirituais, nosso ministério vai se transformando em trabalho de homem, esforço carnal e não em ações de Deus através de nós.” (Silva Junior, 2013, p. 94)

O autocuidado intencional busca, com o suporte de uma prestação de contas ou acompanhamento (discipulado e mentoria), a prática das disciplinas espirituais como fonte de vida pessoal, familiar, de poder e capacitação para o ministério.

EMOCIONAL

“A alegria do coração transparece no rosto, mas o coração angustiado oprime o espírito.” Provérbios 15.13

Segundo OLIVEIRA (2009, pg. 65), em seu livro sobre a vida, ministério e desafios no campo, o trabalho missionário é intenso e permeado de mudanças, desafios e lutas espirituais, físicas e emocionais. A somatória de um ritmo de trabalho acumulado acarreta um alto nível de estresse e sobrecarrega o emocional. Esses momentos de crise produzem sentimentos de incapacidade, questionamento quanto à própria identidade e, até mesmo, dúvidas quanto ao chamado.

“...estresse afeta a todos nós. É inevitável e faz parte da vida normal. O problema é o estresse acumulado, que pode derrubar mesmo os missionários mais fortes”. O’Donnel (apud Ikedo, p.112)

Viver e sofrer sob a tirania do urgente promove no missionário e sua família estresse, frustração e esgotamento. Por isso, a busca por tempo de refrigério e a consciência da importância do descanso e das férias, assim como buscar aconselhamento, pastoreio e amizades sinceras, são itens fundamentais para o líder e sua família ter crescimento e amadurecimento emocional saudável.

FÍSICO

“Vocês sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês?”
1 Coríntios 3.16

Investir na saúde ajuda o missionário a prolongar seus anos de serviço ao Senhor. Vários missionários tiveram que retornar do campo por problemas de saúde e é o quarto motivo de retorno precoce do campo de missionários americanos. (IKEDO apud MEER, 2011, p.107).

Se o missionário quer oferecer o melhor para o Senhor precisa cuidar de si mesmo e não pode cair na tentação de extrapolar na dedicação ao trabalho, esquecendo de si mesmo. Como seres humanos todos são suscetíveis ao estresse e as enfermidades físicas. Nosso corpo tem limites. Cuidar bem do corpo inclui alimentação saudável e balanceada, tempo suficiente de descanso e sono, exames preventivos, procurar ajuda especializada quando necessário e praticar exercícios físicos regularmente.

A saúde sempre cobrará o modo desequilibrado que vivemos. Como templo do Espírito de Deus devemos santificar nosso corpo e isso também glorifica a Deus. (SILVA, 2013, p.48-50)

FAMILIAR

“Se não for o Senhor o construtor da casa, será inútil trabalhar na construção. Se não é o Senhor que vigia a cidade, será inútil a sentinela montar guarda.” Salmo 127.1

A dimensão que provavelmente mais afeta a vida do missionário é a familiar. A família deve ser o porto seguro, um bálsamo de refrigério e de contentamento no final de um dia de trabalho.

Em família somos o que realmente somos. No lar o coração é exposto com mais transparência. Todo missionário deveria buscar ter uma família saudável. Mas o que é uma família saudável? No livro “Estamos de Mudança” a autora responde sabiamente à pergunta:

“A família saudável lida bem com a maioria das adversidades que podem surgir. Uma boa dinâmica familiar cria um ambiente para vencer os desafios. Um Lar saudável não é um lar sem problemas, mas sim um lar onde as pessoas sabem identificar os problemas e procuram resolvê-los. Um lar onde os pais se amam demonstrando cumplicidade, aceitação e respeito mútuo, e por sua vez, proporciona segurança aos filhos, constroem relacionamentos com cada um dos filhos e nutrem o fluir dos relacionamentos entre irmãos. Um lar onde as pessoas se sentem ouvidas, acolhidas, respeitadas, desafiadas, corrigidas em amor” (MACEDO, 2001, p.12)



Kornfield (2006, pg. 11) em seu livro “O Líder que Brilha”, fala sobre três tipos de casamento:

“O casamento tende a ser: disfuncional – não funciona bem; funcional – consegue cumprir apenas o necessário, e excepcional – proporciona profunda segurança, alegria e realização [...] todo o casamento é uma mistura dessas três opções.”

Como podemos observar, não existe família e nem casamento perfeito. Devido a esse fato, o missionário precisa buscar informações, orientações e ferramentas de prevenção para cuidar de si mesmo e de seu relacionamento familiar. Se necessário, deve buscar intervenções de acompanhamento e aconselhamento pastoral, ou com especialistas para que encontre suporte e apoio que o ajude a ter uma família saudável no cumprimento do propósito de Deus em sua vida.



EDUCACIONAL

“O coração de quem tem discernimento adquire conhecimento; os ouvidos dos sábios saem à sua procura.” Provérbios 18.15

O missionário precisa desenvolver a sua liderança e as competências essenciais para um ministério eficiente e motivado, junto com o desenvolvimento e crescimento pessoal de seus filhos e cônjuge. O desenvolvimento educacional deve atingir todo o seu lar para que a família seja cada vez mais relevante e preparada. Famílias bem desenvolvidas e preparadas educacionalmente estarão mais fortalecidas para as adversidades e desafios da vida e do ministério.

O’Donnel (2004, p.53) como o organizador do livro Cuidado integral do missionário - perspectiva prática ao redor do mundo, aponta que é muito importante a preparação e a orientação aos missionários dizendo: “Boas decisões são baseadas em uma boa preparação.”

O autocuidado nessa dimensão é a busca intencional do desenvolvimento continuado da família missionária. Por meio de treinamentos presenciais ou em EaD, vídeos, lives, webinar, cartilhas, apostilas e todo tipo de material com conteúdo para o desenvolvimento individual de cada membro da família.



FINANCEIRO

“Como é feliz quem teme ao Senhor, quem anda em seus caminhos! Você comerá do fruto do seu trabalho, e será feliz e prosperará.” Salmo 128.1 e 2

A eficiente administração dos recursos financeiros pelo missionário e sua família é fundamental para que haja paz no lar e no trabalho. É muito importante o zelo pelo bom testemunho e também pelo bem-estar, segurança e conforto, de forma que os recursos financeiros sejam coerentes e adequados à realidade do campo em que estão inseridos.

A experiente missionária de campo em seu livro “Missionários Feridos” (MEER, 2009, p. 129) fala da importância do conceito de mordomia na vida missionária:

“Em relação ao apoio financeiro, é bom que os missionários tenham um estilo de vida simples e mais identificado com o povo, servindo com amor e respeito e considerando o povo local como parceiro. Essa identificação é mais valiosa do que o paternalismo oferecido por missionários que aparentam ser ricos, por causa do seu estilo de vida e porque conseguem recursos com facilidade. Ele confiou a nós seus recursos materiais e financeiros não como proprietários, mas como mordomos.”

Líderes cristãos usam seus recursos para a glória de Deus. São mordomos de tudo o que o Senhor lhes concede, são fiéis em seus dízimos e ofertas e são exemplos de caráter diante da sociedade. A prevenção e autocuidado na mordomia financeira está na boa administração financeira e na aplicação de seus recursos.

CONCLUSÃO

Não vale a pena o missionário focar somente nos resultados do trabalho, mas é imprescindível atentar intencionalmente para a prevenção e autocuidado nas dimensões da vida.

Um líder saudável em todas as dimensões de sua vida exercerá sua missão com mais qualidade e satisfação, frutificando por mais tempo e com contentamento pessoal e familiar. (PEREIRA, 2015, p.26)

É necessário ter uma agenda semanal/mensal de ações práticas que contemple as seis dimensões da vida e não somente as questões de trabalho e ministério. Algumas sugestões para elaboração de planejamento intencional de prevenção e autocuidado no campo:

- Defina seu horário de encontro com Deus e não negocie esse tempo;
- Estabeleça na agenda dias de jejum e contemplação das maravilhas da criação de Deus;

- Tenha um pastor sobre sua vida e encontros periódicos mensalmente;
- Faça parte de um pequeno grupo de cuidado, mentoria ou discipulado com outros obreiros que se encontram regularmente por vídeo ou pessoalmente;
- Tenha amigos mais chegados que irmãos para abrir o coração regularmente sem medo de julgamento ou receios;
- Estabeleça e coloque em prática seu dia de descanso semanal;
- Planeje e tire suas férias anuais;
- Tenha um hobby e coloque em prática periodicamente;
- Para seu autoconhecimento ou tratamento emocional faça terapia;
- Faça no mínimo um exame médico preventivo anual;
- Trabalhe sobre suas taxas de saúde com as especialidades médicas necessárias;
- Coloque em sua agenda de vida no mínimo três dias de atividades físicas semanais;
- Busque diariamente e intencionalmente ter uma alimentação equilibrada e mais saudável dentro de sua realidade;
- Tenha horário regular para dormir e descanse diariamente conforme sua necessidade física;
- Se solteiro, estabeleça tempo de qualidade consigo mesmo mensalmente;
- Se casado, estabeleça momentos de tempo de qualidade com seu cônjuge mensalmente
- Se tem filhos, leia a Bíblia com eles, tenha tempo de qualidade em sua agenda para brincar, conversar ou sair juntos (conforme a faixa etária);
- Tenha o tempo com Deus em família e com seu cônjuge semanalmente;
- Planeje fazer cursos e treinamentos regularmente durante o ano em diversas áreas de conhecimento;



- Estabeleça um tempo diário de leitura de livros de interesse pessoal;
- Faça o controle e o orçamento financeiro pessoal e familiar mensalmente com planilha, ou caderno ou aplicativo de celular;
- Estude e pense em investimentos financeiros;
- Sonhe, planeje e desenvolva novas fontes de renda que não tome o lugar de sua missão ministerial;

Saber que é bom, perfeito, agradável e saudável não é suficiente. Somente quando é colocado em prática, os frutos são colhidos e experimentados na vida do missionário e sua família.

Compreender a importância do autocuidado e da prevenção, na busca intencional para uma vida saudável nas seis dimensões, poderá tornar o missionário e sua família mais aptos e saudáveis para cumprir a missão, bem como ter um ministério feito com mais qualidade e satisfação, que poderá frutificar por mais tempo e com contentamento pessoal e familiar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KORNFIELD, David. O líder que brilha: sete relacionamentos que levam à excelência. São Paulo: Editora Vida, 2007.

MACEDO, Alicia. Estamos de mudança. Viçosa, MG: Ultimato, 2011.

O'DONNELL, Kelly. Cuidado Integral do Missionário: Perspectivas e práticas ao redor do mundo. Londrina: Descoberta, 2004.

OLIVEIRA, Jairo de. Vida, ministério e desafios no campo missionário: uma abordagem contemporânea sobre missões. São Paulo: Abba Press Editora, 2009.

PEREIRA, Sandro Fernandes. Cuidado Integral do Líder. Rio de Janeiro: JMN, 2015.

SILVA Junior, Clóvis Gomes da. O que me faz feliz: para todos os que servem no reino de Deus. Santa Barbara D'Oeste, SP: Z3 Editora e Livrarias, 2013.

TAYLOR, W. D. ed. Valioso Demais para que se Perca: um estudo das causas e curas do retorno prematuro de missionários, Curitiba: Descoberta, 1998.

VAN DER MEER, Antônia Leonora (org.). Perspectivas do Cuidado Missionário: Contribuições a partir do Brasil. São Paulo: Betel, 2011.

_____. Missionários feridos: como cuidar dos que servem. Viçosa: Ultimato, 2009.