

futuro de dar errado, e provoca sofrimento dessa pessoa no presente. Jesus nos chama a atenção ao dizer “quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?” (Mateus 6:27). E conclui dizendo “não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal” (Mateus 6:34).

Em tempos de novos começos, é comum ficarmos ansiosos com o que há de vir. Se os nossos planos vão dar certo, se daremos conta dos desafios etc.

A Bíblia nos adverte a não andar ansiosos por coisa alguma (Filipenses 4:6-8; Mateus 6:25-34). E ela mesmo nos orienta como lidar com a ansiedade, diariamente. Vejamos:

Sossega. Aquieta-te! Pare de lutar sozinho (Salmos 42:5). Peça ajuda a Deus. Apresente suas causas e necessidades a Deus em oração (Filipenses 4:6).

Entrega aos cuidados do Senhor. “[...] lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós” (1 Pedro 5:6,7).

Espera. “[...] Ponha a sua esperança em Deus” (Salmos 42:5b). Ele tem cuidado de você. “Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não valeis vós muito mais do que elas?” (Mateus 6:26). “Ó minha alma, espera silenciosa somente em Deus, porque dele vem a minha esperança” (Salmos 62:5). Traga à memória aquilo que te dá esperança (Lamentações 3:21). Medite em coisas boas (Filipenses 4:8).

Confie no Senhor. Ele tem tudo sob o Seu controle. Nenhum fio de seus cabelos pode cair sem o Seu consentimento (Lucas 12:7). “Entregue o seu caminho ao Senhor; confie nele, e ele agirá” (Salmos 37:5). Deus é fiel (Deuteronômio 32:4; Hebreus 10:23).

Faça isso, e você experimentará “a paz de Deus, que excede todo o entendimento” (Filipenses 4:7). Mesmo se as circunstâncias forem contrárias, você pode descansar em Deus. Pois, Ele “guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus” (v7).

Lembre-se, os discípulos pensavam que iam morrer naquela tempestade, mas Jesus repreendeu o mar e o vento. Ele também pode acalmar a tempestade que você está passando. Jesus disse a Jairo “não tenha medo, tão somente creia” (Marcos 5:36). Jesus ressuscitou a filha dele. Jesus pode ressuscitar aquilo que você acha que perdeu, também. Então, creia somente, pois vai ficar tudo bem.

Que a Paz do Senhor guarde o seu coração e a sua mente em Cristo Jesus. Deus te abençoe!

por Emerson Cardoso

4. QUESTÕES PARA REFLEXÃO

1. Jesus sofreu uma forte crise de ansiedade no Getsêmani. Como ele lidou com isso? O que você aprende com essa experiência de Jesus?
2. Um dos sintomas da ansiedade é a angústia, principalmente quando não se vê solução. Como você lida com isso? Como a Bíblia te ajuda?
3. Como uma pessoa ansiosa pode entregar a sua ansiedade ao Senhor (Salmos 37:5; 1 Pedro 5:6-7)?
4. Você é uma pessoa ansiosa? Em uma escala de 1 a 5 qual o seu nível de ansiedade? Que sinais o seu corpo está te mostrando? Como esse grupo pode te ajudar em oração?

AGENDA

Se liga em nossa agenda semanal:

Terça-feira: culto de ensino, 20h.

Quarta e quinta-feira: NFC

Sexta-feira: MMA (culto de adolescentes), 20h

Sábado: Culto Geração Vida, 20h

Domingo: Escola Bíblica Discipuladora, 9h.

Domingo: Culto de Celebração, 10h15min e 19h.

Endereço: Área Especial 6, setor G Norte,
Taguatinga/DF – www.adet.com.br/
Contato: (61)3354-4070
E-mail: contato@adet.com.br

ADET

ASSEMBLÉIA DE DEUS



Conectando pessoas,
transformando vidas

SÉRIE LIDANDO COM A ANSIEDADE EM
TEMPOS DE NOVOS COMEÇOS

TEMA DESTA SEMANA

Aquieta-te, minha alma

Referência: Salmos 42:5; Salmos 46:10

Aplicação: 10 a 12/04

AQUIETA-TE, MINHA ALMA

“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus” (Salmos 42:5).

“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus [...] (Salmos 46:10).

1. COMEÇO DE CONVERSA:

A ansiedade foi considerada o mal do século XX, e certamente já é um mal pior ainda no século XXI. A medicina classifica como uma doença psicossomática (CID 10 – F41).

Você já passou por alguma crise de ansiedade patológica? Você consegue identificar a causa? Pode descrever os sintomas? Como você lidou com isso?

2. LOUVOR (Sossega – Canção & Louvor)

<https://www.youtube.com/watch?v=3j7g8RgBAKg>

*Bem aqui no meu coração
Sinto às vezes como um turbilhão
Que me ataca e joga no chão
Toda esperança que restou e então
Olho em volto e me sinto só
Mesmo havendo gente ao meu redor
E percebo que o lugar melhor
É ficar juntinho de quem é maior*

Acalma minh'alma

Aquieta aí

O Pai tá cuidando de tudo pra ti

Descansa nos braços

De quem te quer bem

O Pai não despreza

Clamor de ninguém

*Sossega, entrega, espera
Vai ficar tudo bem
Tudo bem*

*Bem aqui no meu coração
Já não sinto aquele turbilhão
E no chão só vou me prostrar
Porque minha alma quer lhe adorar*

*Os meus olhos olham para o céu
E recordam que Deus é fiel
E é de lá que o socorro vem
Porque Seu cuidado sempre vai além*

*Amado da minh'alma
Descanso em ti
O Teu refrigerio é tudo pra mim
Tu tens o domínio
De tudo nas mãos
E sabe o anseio
Do meu coração*

3. TEXTO PARA REFLEXÃO

Hoje, iniciaremos a série *“Lidando com a ansiedade em tempos de novos começos”*. Um tema conhecido de todos nós. Mesmo quem ainda não sofreu crises de ansiedade patológica, geralmente manifesta algumas de suas características em seu comportamento cotidiano.

Os dicionários a definem como sendo um estado de sofrimento físico e psíquico; aflição, agonia, angústia, ânsia, nervosismo, uma sensação de inquietude, medo ou receio. A medicina a considera como um transtorno emocional, classificado em diversos tipos, como síndrome do pânico, fobias específicas, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade generalizada etc. O tratamento é conduzido por médico psiquiatra, com administração de medicamentos ansiolíticos, associados a sessões de terapias com psicólogos.

A Bíblia também aborda esse tema e nos orienta como lidar com ela. Observamos em seus textos relatos de várias pessoas que sofriram com esse mal, como o profeta Elias quando fugia de Jezabel (1 Reis 19). Também, Jesus, que apesar de não ser um homem

ansioso, nos momentos que antecederam a sua crucificação, no Getsêmani, sucumbiu a pior crise de ansiedade que alguém pode sofrer (Mateus 26:36-45). Ele ficou tão angustiado que suou gotas de sangue (Lucas 22:44).

A presença da ansiedade na vida das pessoas é inevitável. Ela não escolhe idade, raça, crença ou instrução. Ela também não escolhe a ocasião e nem o lugar para chegar. Das crianças aos idosos, pessoas em todas as partes do mundo e de diferentes religiões sofrem de ansiedade em níveis cada vez mais intensos em nossos dias. Então, o que fazer diante dessa realidade? Se todos nós estamos sujeitos a ansiedade, então, como lidar com ela? A Bíblia tem respostas para todas essas perguntas, e será sobre esse tema geral que estaremos conversando em nossos próximos encontros.

A primeira pergunta que naturalmente surge de um debate sobre esse assunto é: se eu tenho de aprender a lidar com a ansiedade, então, de onde ela vem? O que causa a ansiedade?

Apesar da ansiedade ser uma patologia complexa, psicossomática, a Ansiedade “normal” tem a sua origem no medo. Pois em uma análise imediata, podemos dizer que tudo começa com o “E SE...?”. E se eu perder o emprego? E se o que eu tenho for um câncer? E se eu não conseguir fazer a prova? E se meus amigos me abandonarem? E se...?

Max Lucado, em seu livro *“O fim da ansiedade”*, associa ela ao medo, fazendo a seguinte ilustração: *“o medo é a pulsação que bate forte quando você vê uma cascavel enrolada no jardim; já a ansiedade é a voz que diz ‘nunca, nunca, jamais, andarei descalço na grama... ali pode haver uma cascavel em algum lugar’*”. Ele entende que enquanto o medo vê uma ameaça, a ansiedade a imagina. Enquanto o medo resulta em luta ou fuga, a ansiedade provoca destruição e depressão.

Assim, pode-se dizer que **o medo é tanto o causador da ansiedade como o mantenedor dela**. A ansiedade antecipa a possibilidade de algo que ainda está no