

# IGREJA APOSTÓLICA CRISTÃ DAS NAÇÕES

## VENCENDO A ANSIEDADE

Texto “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós” (I Pe 5.7).

### Verdade Prática

A fé em nosso Senhor Jesus é o único remédio capaz de desfazer os efeitos danosos da ansiedade.

### Leitura Diária

Segunda – Lc 8.14 – A ansiedade inibe o crescimento espiritual.

Terça – Lc 10.41 – A ansiedade consome as energias física e mental.

Quarta – Lc 21.34 – A ansiedade e a segunda vinda de Cristo.

Quinta – Sl 94.19 – O Senhor consola e reanima o crente ansioso

Sexta – Mt 6.25 – Não andeis ansiosos quanto à vossa vida

Sábado – I Pe 5.7 – Lançando sobre o Senhor nossa ansiedade..

Leitura Bíblica em Classe – Mateus 6.25-30, 33,34.

25- Por isso, vos digo: não andeis cuidadosos quanto a vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento e o corpo mais do que a vestimenta.

26- Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?.

27- E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?

28- E, quanto ao vestuário porque andais solícitos? Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham, nem fiam.

29- E eu vos digo que nem mesmo Salomão em toda a sua glória se vestiu como qualquer deles.

30- Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pequena fé?

33- Mas buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça e todas essas coisas vos serão acrescentadas.

34- Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta cada dia o seu mal.

### Interação

O termo original (No grego merimnaō) em Mateus 6.25 traduzido por “cuidadoso” (ARC) é “ansioso” (ARA), significa “estar indevidamente preocupado” “ter ansiedade ou estar em ansiedade desnecessária”. Nos versículos 25-27, Jesus apresenta a inutilidade desta emoção, mas em 28-33 ensina a confiar na graça diária de Deus para a provisão das necessidades e cura da inútil ansiedade.

A confiança incondicional na provisão e proteção do Senhor não é uma opção do crente, mas um mandamento irrefutável (Mt 6.34).

### Objetivos

Após esta aula, o aluno deverá estar apto a:

Explicar as causas da ansiedade.

Descrever as conseqüências da ansiedade.

Evitar a ansiedade.

Orientação Pedagógica

Vejamos as causas, sintomas e tratamento da ansiedade. Ateste que a ansiedade, se não for tratada, pode desenvolver outros sintomas emocionais mais graves. É necessário dialogar, questionar, refletir e expressar suas dúvidas e opiniões sobre o assunto.

### ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional de inquietude, medo e perturbação do Sistema Nervoso Central

### CAUSAS

Sociais: Cuidados excessivos com a vida e com o acúmulo de bens materiais; dívidas insolúveis, saúde, etc.

Drogas: Lícitas e ilícitas (álcool e, etc.)

Espirituais: Fé vacilante.

Emocionais: Medo; insegurança; desesperança.

## **SINTOMAS**

Físicos: Sudorese, fadiga, cefaléia, taquicardia, nervosismo, etc.

Emocionais: Medo; confusão mental; dificuldade para relaxar; insônia, etc.

Espirituais: Dificuldades para orar, santificar-se e ler a Bíblia.

## **TRATAMENTO**

Medicamentoso: Há remédios para tratar a ansiedade.

Físico-emocional: Caminhada; leitura de um bom livro, etc.

Espiritual: Fé, oração, leitura Bíblica e esperança em Deus.

## **INTRODUÇÃO**

A ansiedade está no topo da lista dos grandes males que afligem a sociedade dos nossos dias. Acontecimentos veementes e pavorosos por toda parte, têm levado inúmeras pessoas a se preocuparem demasiadamente com a segurança e o futuro. Mesmo entre os crentes em Jesus, há os que se deixam dominar pela ânsia, agitação e medo, anulando a fé em suas vidas. O senhor Jesus, em seus ensinamentos, revelou-nos o caminho para vencermos a ansiedade, demonstrando que o Deus que cuida das aves e dos lírios do campo, é o mesmo que cuida de nós com seu imenso amor. Para tanto, basta tão somente confiarmos nEle e buscarmos seu reino e justiça em primeiro lugar..

Palavra Chave – Ansiedade: Estado emocional de inquietude, medo e perturbação do Sistema Nervoso Central.

## **I. CAUSAS DA ANSIEDADE**

A psicologia define a ansiedade como um estado emocional doloroso, marcado por inquietude, medo e acompanhado por certo grau de perturbação do sistema nervoso. Algumas de suas principais causas são:

### **1. Fé Vacilante.**

A fé vacilante em Deus é a principal causa da ansiedade (vs 30-34). Uma fé fraca e inconstante pode resultar em uma série de “medos”. São sentimentos de grande inquietação ante um perigo real ou imaginário; medo do insucesso, de enfermidades, de rejeição, de perder o emprego, de falência, do futuro, e até da morte (Sl 39.6; Ec 4.6; Lc 10.41; 12.29; 21.34)

### **2. Cuidados excessivos com a vida.**

Vejamos os principais:

A) – Cuidados com ascensão social. Querendo ou não, em algumas situações, somos forçados a competir o tempo todo. Na vida profissional, por exemplo, muitos disputam promoções, nem sempre de forma leal. O esforço para se manter em constante ascensão social e profissional é uma das principais causas de ansiedade no mundo moderno.

A inquietação ansiosa de Saul, em razão do sucesso de Davi, trouxe ao rei intensas perturbações e sérios problemas de ordem física, mental e espiritual (I Sm 18.7-16).

B) – Cuidado com o acúmulo de bens materiais. Muitos compram uma casa pequena hoje, desejam outra maior amanhã, depois uma mansão e mais tarde um castelo (Pv 15.16; 30.15). Segundo a Bíblia, “não há fim” para o trabalho dos homens e “nem os seus olhos se fartam de riquezas” (Ec 4.8). Contudo somos admoestados pelo Senhor a vivermos uma vida piedosa e cheia de contentamento (Lc 3.14; Fp 4.11; I Tm 6.6-8).

A ansiedade é um estado emocional de inquietude, medo e perturbação do Sistema Nervoso Central. Suas principais causas São: Fé vacilante e os cuidados excessivos com a vida, tais como o acúmulo de bens materiais e a ascensão social.

## **Reflexão**

“ Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai Celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?” (Mt 6.26)

### **1. A ansiedade conduz ao estresse.**

Estresse é o resultado de um conjunto de reações orgânicas e psíquicas do organismo humano quando exposto a estímulos como provocação, irritação, medo etc. Esta doença afeta milhares de pessoas em todo o mundo, inclusive os crentes e seus líderes. Moisés, Elias e Paulo, experimentaram certo nível de estresse em seus ministérios (Ex 18.18; I Rs 19.3,4; II Cor 1.8), mas pela graça de Deus em tudo foram vencedores (Rm 8.37).

A) – Causadores de estresse. Entre as causas mais comuns destacam-se: excesso de trabalho, mudanças drásticas na vida (divórcio, perda de emprego, morte de um ente querido), tensões prolongadas decorrentes de problemas familiares, hábito constante de estar se culpando e achando-se indigno perante o Senhor (Sl 73; Pv 24.19-21; Ec 2.22,23).

B) – Sintomas do estresse. Os sintomas mais freqüentes são: estafa, fraqueza, dificuldade para raciocinar e memorizar,

desânimo, enfermidades, perda da libido, depressão, alteração do apetite, desânimo, inclusive para orar e ler a palavra de Deus. Contra esses males leia: Sl 37.5; 90.17; 91; Mt 11.29-30; Fp 4.6,7,11-13. Além das debilidades físicas, a ansiedade e o estresse alimentam pensamentos negativos, drenam a energia da pessoa, reduzindo sua produtividade e capacidade de tomar decisões sensatas. O crente, entretanto, é admoestado a pensar no que é verdadeiro, a crer e a viver a paz de Deus (Jo 14.1,27; Fp 4.7,8).

O estresse é o resultado de uma serie de reações orgânicas e psíquicas causadas pelo excesso de trabalho, drásticas mudanças na vida e tensões prolongadas. Os principais sintomas são: estafa, fraqueza, dificuldade para raciocinar, perda da libido, depressão, etc.

## **2.COMO EVITAR A ANSIEDADE:**

A ansiedade não terá lugar em nossas vidas quando dermos prioridade a Deus, especialmente nas seguintes situações:

### **1. Diante das finanças.**

A Bíblia afirma que Deus deve estar em primeiro lugar também em nossas finanças (Mt 6.19-34). Portanto devemos evitar a avareza e a busca desesperada pelos recursos deste mundo ( I Tm 6.6-11). As riquezas que acumulamos nesta vida são perecíveis e passageiras, mas a que ajuntamos no céu são perenes (Mt 6.19-20; Lc 12.16-21). Por isso Jesus nos alertou: “onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração” (Mt 6.21). Os bens materiais e prosperidade são dádivas divinas (Ec 5.19 cf. 3.13; I Tm 6.17). O que a palavra de Deus condena é o materialismo avaro que cativa suas vitimas a este mundo, fazendo-as desprezar o reino de Deus (Mt 13.21,22; II Tm 4.10).

### **2. Diante das necessidades cotidianas.**

Segundo Mateus 6.25-32, não precisamos nos preocupar sobre o iremos comer, beber ou vestir. Tal inquietação é infrutífera (V.27), inadequada para o crente e sinônimo de incredulidade (Vs 31,32). O Senhor se apraz em suprir todas as nossas necessidades (II Cor 8.9; Ef 1.3; Fp 4.19).

### **3. Diante do trabalho para o Senhor.**

Deus deve estar em cima do trabalho que realizamos para Ele mesmo. A palavra afirma: “buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça “ (v.33), isto é, as realidades celestiais deverão vir à frente das terrenas. Aqui temos uma verdadeira escala de valores: o corpo vale mais do que seu vestuário, a vida vale mais do que a comida que sustenta (vs 25-32), e a cima das coisas terrenas, está o Senhor, Todo-Poderoso. Entregue a Cristo a direção e o controle total de sua vida, e desfrutarás do seu onipotente e eterno cuidado (Rm 8.32; II Cor 9.8-11).

## **Reflexão**

“ As riquezas que acumulamos nesta vida são perecíveis, mas as que ajuntamos no céu são perenes”

“A ansiedade não terá lugar em nossa vida se dermos prioridade a Deus diante das finanças, das necessidades cotidianas e no trabalho para o Senhor”.

## **3. COMO VENCER A ANSIEDADE**

O que fazer quando estamos ansiosos? Em suma, devemos pedir a Deus que nos dê sua paz (Jo 16.33; Fp 4.6-7; I Pe 5.7) e nos conceda sabedoria para fazermos o que é certo ao resolvermos os problemas que nos afligem (Tg 1.5,6). Ademais disso:

### **1. Seja fiel a Deus e não cobiçoso.**

As riquezas deste mundo, sem a benção e a sabedoria divina, contaminam nossa vida com a cobiça (Mt 6.22,23; Lc 11.34-36; I Tm 6.6-11; Hb 13.5), inquietações e incertezas (Ec 5.12; Lc 18.25; I Tm 6.17). Todavia, a fidelidade a Deus enriquece o justo em todos os seus caminhos (Pv 10.6; 28.20). Creia que Deus é suficientemente poderoso para fazê-lo prosperar em todas as coisas (Ef 3.20,21; II Cor 9.8-11).

### **2. Confie na provisão divina (Mt 6.30-34).**

Deus não apenas conhece nossas necessidades primárias (Mt 6.11,25), mas no socorre nas angústias e tribulações (Sl 107.28-30; II Cor 1.3,4). Ele é poderoso “para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos” (Ef 3.20 – ARA). Creia que o Senhor “é galardoador dos que o buscam” (Hb 11.6), e “não é injusto para se esquecer da vossa obra e do trabalho de caridade que, para com o seu nome, mostrastes, enquanto servis” (Hb 6.10). O Senhor jamais se esquece dos seus filhos (Is 49.15; Hb 13.5). Seus olhos e ouvidos não estão cerrados à nossa oração (Is 59.1; 65.24).

Nosso maior anseio deve ser a presença de Deus e a busca de seu reino (Sl 42.1; 130.6). Não se preocupe com as demais coisas! Descanse no Senhor! Coloque um fim em toda ansiedade que procura tirar sua paz e prejudicar a sua comunhão com Deus (Sl 37.7). Saia imediatamente do labirinto da escuridão e do medo! Liberte-se das correntes que o prendem a esse mal! Permaneça em Cristo pela fé (Sl 55.22; I Pe 5.7) e aceite o amoroso convite de Jesus (Mt 11.28-30).