

ao Senhor e; não se esqueça de ocupar a sua mente com coisas boas (Filipenses 4:4-8).

Podemos comparar a ansiedade, isto é, as preocupações diárias, como uma infecção viral. Nela, é o sistema imunológico quem vai combater a doença. O tratamento clínico é na verdade um tratamento sintomático e indireto para aumentar a imunidade. Assim também podemos considerar com respeito a ansiedade. O tratamento que a Bíblia oferece é a maneira de aumentar a fé. Pois é a fé quem realmente combate a ansiedade.

“Porque todo o que é nascido de Deus vence o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo, a nossa fé” (1 João 5:4).

Contudo, essa fé tem um alvo certo e preciso: A fé no Senhor Jesus Cristo (1 João 5:1-12). Ao invés de ficar olhando somente para as circunstâncias e para os problemas, a Bíblia recomenda: “Olhe para Jesus”. Sozinhos não conseguimos atravessar o “mar da ansiedade e das preocupações diárias”. Mas olhando para Jesus, podemos “caminhar” sobre esse “mar agitado”.

Vai ficar tudo bem. Jesus tem o controle de todas as situações e circunstância. Ele faz com *“que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”* (Romanos 8:28). Não fique preocupado! Em breve tudo isso vai passar. E estaremos para sempre com Jesus em Seu “Porto Seguro”.

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. Como você lida com suas preocupações diária?
2. As preocupações diárias podem ser um sinal de falta de fé. Como você entende essa declaração?

3. De acordo com a canção de hoje “ Cada vez que a minha fé é provada, Tu me das a chance de crescer um pouco mais”. Como você compreende isso? O que significa ter a fé provada?
4. Como a Bíblia que ajuda a crescer em fé?

COMO PODEMOS ORAR POR VOCÊ?

NOSSA VISÃO

Ser uma igreja relevante para a cidade e ao mesmo tempo presente na evangelização mundial, intensa na adoração, acolhedora, onde todos os membros estejam conectados uns aos outros, vivendo e reproduzindo o caráter de Cristo e que ganha e discipula pessoas através dos pequenos grupos.

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 Disciplinadora, 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

Lidando com as preocupações diárias

Referência: Salmos 37:5

Aplicação: 24 a 26/04

Lidando com as preocupações diárias

“Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará” (Salmos 37:5)

1. COMEÇO DE CONVERSA:

Em nosso dia-a-dia lidamos com várias situações que frequentemente ameaçam a nossa segurança, estabilidade e bem-estar. São situações que geralmente estão associadas a mudanças, com aquilo que está por vir, com o novo e o inesperado. Aquela sensação de “frio na barriga”, de aperto na cabeça, enjoos, diarreia, tremores e suor excessivo. Acreditamos que todos nós já passamos por isso com uma certa frequência. Costumamos nos sentir ansiosos até mesmo em situações aparentemente prazerosas, como o ato de dar um presente a alguém, por exemplo. “Será que ela vai gostar?”, perguntamos para nós mesmos. E sensação que segue, você já conhece...

Como você costuma lidar com isso?

2. LOUVOR (Rompendo Em Fé – Comunidade Evangélica Internacional da Zona Sul)

<https://www.youtube.com/watch?v=kjh4q3FwQkQ>

*Cada vez que a minha fé é provada
Tu me das a chance de crescer um pouco mais
As montanhas e vales, desertos e mares
Que atravesso me levam pra perto de Ti*

*Minhas provações não são maiores que o meu Deus
E não vão me impedir de caminhar
Se diante de mim não se abrir o mar
Deus vai me fazer andar por sobre as águas*

*Rompendo em fé
Minha vida se revestirá do Teu poder
Rompendo em fé
Com ousadia vou mover no sobrenatural
Vou lutar e vencer*

*Vou plantar e colher
A cada dia vou viver rompendo em fé*

3. TEXTO PARA REFLEXÃO

A ansiedade pode se tornar um fardo que sobrecarrega a mente de qualquer pessoa. Se não for controlada, vai drenando as forças do indivíduo e somatizando com outros males psicológicos.

A ansiedade normal é comumente entendida como preocupação. É aquela dúvida sobre a incerteza do amanhã e até do minuto seguinte.

Em certo nível, a ansiedade pode ser até benéfica, pois estimula a criatividade e o planejamento. Mas o problema está justamente em conseguir mantê-la até nesse limite. Para isso, entre outras razões, a neurociência sugere o desenvolvimento da “inteligência emocional”. Uma proposta para desenvolver a capacidade da pessoa na identificação e controle de suas emoções e sentimentos. Em outras palavras, é a capacidade desenvolver e manter a fé apesar das circunstâncias.

A ansiedade pode ser considerada com falta de fé. O ansioso ou o preocupado é aquela pessoa que só consegue olhar para o problema e apresenta dificuldades para ver a solução. Ele olha para a circunstância com a perspectiva da dúvida e com a expectativa da má notícia. Se esta pessoa está em um avião passando por uma turbulência, logo vem a sua mente a possibilidade do piloto perder o controle e a aeronave cair. A ansiedade é muito estressante! E o que dizer das situações como o anúncio de redução do quadro de funcionários da empresa onde trabalha, ou do diagnóstico de uma doença etc.

Uma multidão de pessoas, inclusive de cristãos, passa por picos de ansiedade todos os dias, por diversas razões. E a boa notícia é que podemos aprender a controlá-la com a ajuda da Bíblia e do Espírito Santo de Deus.

A Bíblia apresenta a receita para o controle das preocupações diárias. Para alguns funciona como um analgésico para dor de cabeça. Mas para a maioria é como uma terapia de várias sessões.

“Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará” (Salmos 37:5)

E aí, você consegue fazer isso? Ainda não? Então experimenta esse:

“Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susterrá; jamais permitirá que o justo venha a cair” (Salmos 55:22).

Como você se sente agora? Continua preocupado? Que tal esse, agora?

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus” (Filipenses 4:6).

Então, está mais tranquilo? Ainda se sente ansioso? Veja isso:

“Esperei com paciência no SENHOR, e ele se inclinou para mim, e ouviu o meu clamor. Tirou-me dum lago horrível, dum charco de lodo, pôs os meus pés sobre uma rocha, firmou os meus passos. E pôs um novo cântico na minha boca, um hino ao nosso Deus; muitos o verão, e temerão, e confiarão no Senhor. Bem-aventurado o homem que põe no Senhor a sua confiança [...]” (Salmos 40:1-4).

O “remédio” e a “terapia” que a Bíblia nos oferece para combater as nossas preocupações diárias é, na verdade, um tratamento combinado, que associa a leitura e meditação diária da Bíblia e tempo dedicado a oração devocional. Enquanto você segue esta prescrição, Ela recomenda que você celebre a bondade e a fidelidade de Deus sozinho e em comunidade; quando se sentir fraco, peça ajuda; sempre que experimentar uma recaída, leve as suas preocupações