

# VIVENDO SEM ANSIEDADE

SEMANA1

Ansiedade é um fenômeno cada vez mais comum na sociedade. Esta é a primeira semana de uma série de 3 estudos sobre *“Como vencer a ansiedade”*. Você quer viver uma vida menos ansiosa? Faça estes estudos e veja o que Deus quer te ensinar.

## Segunda-feira – Entendendo a Ansiedade

*“Venham a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.” (Mateus 11:28-29)*

**1) ENTENDENDO:** Todos nós temos momentos de ansiedade. Por exemplo: ficamos ansiosos esperando por uma viagem, uma prova, o nascimento do filho ou o casamento. Ficar ansioso não é pecado. O problema é quando essa ansiedade se transforma em um *transtorno*, ou seja, um *transtorno de ansiedade*. Um transtorno é uma alteração, uma perturbação, uma mudança no sentimento que muitas vezes pode estar relacionada a fobias (medos) e à síndrome do pânico. As causas dos transtornos de ansiedade não são completamente conhecidas, mas pode haver o de fatores genéticos (incluindo histórico familiar de transtorno de ansiedade, *ausência de pais na criação dos filhos, falta de disciplina (especialmente na fase infantil)*; ambiente (por exemplo, vivenciar um evento traumático ou estresse) ou até mesmo uma doença física. → Outras causas que levam a ansiedade são: *mentiras de Satanás, sensação de incapacidade, baixa inteligência emocional (não saber lidar com suas emoções)*. Os principais sintomas da ansiedade são: *pensamento acelerado, sensação de “afogamento” mental, medo súbito e repentino, tremores, falta de ar (sufocamento), dor no peito, tontura, náusea, formigamento e dormência em alguns momentos, culpa*. Esses sintomas podem surgir repentinamente durante o dia, mas geralmente são despertados com gatilhos, como estresse, tempo ocioso ou sentimento de culpa e medo.

**2) MEMORIZANDO:** Você sabia que a ansiedade causa cansaço tanto mental quanto físico? E é sobre isso que a Bíblia fala nos versículos de hoje: se estivermos ligados em Jesus encontraremos descanso para o que precisarmos. Por isso memorize o versículo e depois tente falar sem olhar.

( ) Eu consegui!

**3) TIRANDO A LICÃO:** Teste rápido de ansiedade:

SITUAÇÃO	Sim	Não
Você tem tido noites mal dormidas?		
Sente que tragédias podem acontecer a qualquer momento?		
Você sente falta de ar, sufocamento, formigamentos?		
Sente que as ocupações do dia a dia te pressionam demasiadamente?		
Vive com a mente ocupada?		
Tem dificuldade para relaxar/descansar?		

Tem tido irritações frequentes?		
Total		

➔ Se você respondeu SIM para 3 perguntas acima, você está começando a sofrer com a ansiedade. Mas, se você respondeu SIM para mais de 3, então você já está sofrendo de ansiedade. E, se respondeu SIM para todas as perguntas, então você precisa procurar ajuda. Mas, não se desespere. Existe cura para o seu problema e a Bíblia tem solução. ➔ Leia os versículos e escreva a principal lição para cada uma das passagens:

- Sl 94:19 .....
- Sl 121:2-3 .....
- Mt 6:27 .....
- Rm 12:1-2 .....
- 1Ts 5:17-18 .....
- 1Pd 3:12 .....
- 1Pd 5:17 .....

**4) DECIDINDO:** Comece a vencer a ansiedade tomando decisões práticas.  
 Decido procurar meu líder ou pastor e pedir ajuda para vencer a ansiedade.  
 Decido fazer este estudo por completo esta semana e memorizar, pelo menos, mais 2 versículos extras sobre ansiedade. Vou memorizar ..... e .....  
 Decido abrir meu coração para o que Deus quer me ensinar esta semana sobre o tema e não irei me deixar abalar com os problemas que me afligem.  Decido ler o Salmo 4:8 todos os dias antes de dormir.  
 Outra decisão: .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Abra seu coração ao Senhor e não tenha medo de contar a Ele suas dificuldades e o que tem deixado seu coração ansioso. Não deixe para depois esse momento de conversa com Deus. Se possível, coloque uma música bem suave de fundo enquanto ora.

**Terça-feira – Primeira linha de ataque: O que Deus diz?**

*“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)*

**1) ENTENDENDO:** Leia mais uma vez em voz alta o versículo de hoje, mas dessa vez leia como se estivesse falando para você mesmo: *“Não vou andar ansioso por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ações de graças, apresentarei meus pedidos a Deus.* Você percebeu o que Deus diz claramente no verso de hoje? Responda as perguntas de acordo com o verso.

- a) Quais são as duas ordens no versículo de hoje? .....
- b) Como devemos apresentar a Deus nossos pedidos? .....

➔ Deus dá duas ordens no versículo de hoje – seriam basicamente dois mandamentos a serem seguidos por toda pessoa que passa por ansiedade: *Não andem ansiosos e apresentem seus pedidos a Deus!* Quando Deus diz algo em tom de ordem (no imperativo) é porque somos capazes de executar. Deus nunca vai nos mandar fazer algo que não sejamos capazes de fazer. Lembre-se de que o nosso Deus é um Deus grandão e Ele te enviou o Espírito Santo, o consolador, para te ajudar neste processo. Por isso, grave isso na sua mente: *Você pode vencer a ansiedade!* Diga mais uma vez: *Eu posso vencer a*

*ansiedade!* Como você vai fazer isso? *Apresentando, pela oração e súplica, com ações de graça, seus pedidos a Deus.*

**2) MEMORIZANDO:** Mude sua forma de pensar e de agir. Decore o verso de hoje para usar nos momentos de ansiedade. Após memorizar, escreva em um papel e coloque em um lugar visível. ( ) Fiz e memorizei.

**3) TIRANDO A LICÃO:** A primeira frente de ataque contra a ansiedade (bem como outros problemas) é checar o que a Bíblia diz. Lembra dos 5 passos para uma boa decisão? Acalmar, orar, “bibliar”, aconselhar-se, agir e suportar as consequências. Primeiro você se acalma, ora e depois você deve “bibliar”, isto é, ver o que a Bíblia tem a dizer sobre o assunto. Sobre a ansiedade, a Bíblia é bastante clara: Não devemos andar ansiosos por coisa alguma, antes devemos apresentar nossos pedidos a Deus (Fp. 4:6). Leia os textos e associe as colunas corretamente:

(A) Salmo 94:19 ( ) O Senhor mostra sua força nos momentos em que nos sentimos fracos.

(B) Jeremias 17: 5 ( ) Não devo andar ansioso por coisa alguma.

(C) 2 Coríntios 12:9-10 ( ) Maldito o homem que confia em outro homem.

(D) Filipenses 4:6 ( ) O consolo de Deus traz alívio à nossa alma!

➔ Em quem você tem confiado? Em suas próprias forças ou em Deus? Em Mateus 8:23-27 (pausa para ler), os discípulos passaram por um momento de grande ansiedade e medo. Eles estavam em um barco enfrentando uma terrível tempestade e tiveram medo de que o barco viesse a virar e, desesperados e aflitos, corriam de um lado para o outro, pois não sabiam o que fazer. Sabe onde Jesus estava? Dormindo! Você pode até pensar: - *Que absurdo! Dormindo no meio de uma tempestade! Como ele pode fazer isso?* Calma. Continuando, a passagem nos fala que os discípulos correram desesperados até Jesus que repreendeu a tempestade que tanto os assustava. A tempestade passou e tudo ficou calmo novamente. Trazendo para o contexto das nossas vidas, as tempestades são as coisas que tiram nossa paz, aquele problema no trabalho, uma situação não resolvida, um medo constante – e que podem causar grande ansiedade em nosso coração e nos deixar em um beco sem saída. Os discípulos, então, correram para Jesus, porque entenderam que Ele era o único que poderia ajudá-los a passar por aquele momento. E você? Tem corrido para Jesus quando a ansiedade vem? Lembre-se de que Jesus é quem controla o vento e o mar e tem poder sobre todas as coisas. Seu papel é confiar e entregar sua causa em Suas mãos. ➔ *Meu primeiro pensamento quando fico sem combustível é: “Como posso levar este carro até um posto?” Seu primeiro pensamento quando tiver um problema deve ser: “Como posso levar este problema até Jesus.”* (extraído de “Bom dia! Leituras diárias com Max Lucado”)

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido ler o Salmo 23 e escrever as lições que tirei. ( ) Decido pedir ajuda de Deus para lidar com a ansiedade e vou pedir que o(a) ..... me acompanhe nesse processo. ( ) Decido buscar na Bíblia mais versículos para me ajudar com a ansiedade. ( ) Decido fazer um estudo sobre a passagem de Mt. 8:23-27. ( ) Decido não confiar cegamente nas pessoas, antes irei consultar o que Deus tem a dizer sobre os meus problemas. ( ) Decido que não irei confiar nas minhas forças para resolver os problemas, irei entregar a Deus em oração o que me tem afligido o coração.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Compartilhe com o Senhor suas decisões e deixe de lado tudo que pode atrapalhar nesse momento. Procure um

lugar tranquilo e fique a sós com o Senhor e diga o que tem estado em seu coração. Resposta: c, d,b,a

**Quarta-feira – TAKE IT EASY! (Vá com calma!)**

***“Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal.” (Mateus 6:34)***

**1) ENTENDENDO:** A mania de ter o controle das coisas em nossas mãos é o que nos deixa ansiosos e preocupados. Nós queremos estar sempre no controle de tudo, mas as nossas limitações nos impedem de ter o domínio completo. Deus tem um recado especial para você no dia de hoje. Leia novamente e em voz alta o verso de hoje na versão Viva *“Portanto não fiquem preocupados com o dia de amanhã. Deus cuidará do dia de amanhã para vocês também. Já é suficiente a preocupação de cada dia”*. A palavra “preocupação” vem do termo grego *merimnao*, que significa aquilo que perturba o estado tranquilo da mente, ser ansioso, preocupado, tomar responsabilidade por algo. Deus não quer que você force situações de estresse. Antes, devemos deixar nossas vidas nas mãos do Pai e confiar nEle. Assim, pare de se preocupar à toa e vá com calma! Take it easy, honey.

**2) MEMORIZANDO:** Encontre uma forma criativa de memorizar o verso de hoje e compartilhe com um amigo. Dessa forma, você tem a oportunidade de aprender e ajudar alguém. ( ) Decorei e compartilhei. Caso decida desenhar, segue o espaço.

**3) TIRANDO A LICÃO:** Deus tem um recado especial para você! Leia os versículos e escreva o que o Senhor disse ao seu coração:

Sl. 55:22 .....

Ec. 11:10 .....

Mt. 6:25 .....

Lc. 12:25-26 .....

Mt 6:25-34 .....

**Para refletir:** Leia Lucas 10:33-42. A história de Marta e Maria tem muito a nos ensinar sobre a ansiedade. Marta estava focada no aqui e agora, já Maria estava mais interessada em aproveitar aquele momento único e especial com Jesus. Marta estava preocupada com as pessoas, Maria estava preocupada com o Mestre. Marta estava focada nas coisas por fazer, já Maria estava aos pés de Jesus, porque escolheu a melhor parte. O que isso significa? Devemos entender que o Senhor é a nossa porção, por isso Ele deve ser nossa prioridade. Devemos ser como Maria e concentrar nossos clamores e nossa atenção em Jesus, pois o seu fardo é leve e seu jugo suave (Mt. 11:28-30). Maria escolheu a melhor parte - estar ao lado de Jesus. Por isso, antes de reclamar da sobrecarga, sente-se e ouça as palavras daquele que alivia o cansaço. Deus nos criou para Ele, e nosso coração não encontrará sossego enquanto não repousar no Senhor. Lembre-se: você está tão perto de Deus

quanto escolhe estar (Tg 4:8a). Decida olhar para o alto e fixar o seu pensamento nas coisas de Deus (2Co. 4:18 e Cl. 3:2). Busque ao Senhor de todo coração e assim você encontrará descanso e se livrará das preocupações desnecessárias. Não se preocupe excessivamente com o amanhã. Jesus está com você agora, aproveite para aproveitar o máximo de tempo ao Seu lado e aprender dEle.

**4) DECIDINDO:** ( ) Irei fazer uma lista de preocupações e entregá-las aos pés de Jesus. ( ) Decido orar esta semana por no mínimo 10 minutos adorando a Deus. ( ) Decido desacelerar em minha rotina e aumentar em ..... minutos o meu devocional com Deus (leitura, meditação, oração). ( ) Decido desligar meu celular e demais itens que me atrapalham enquanto estiver fazendo meu momento de meditação, leitura e estudo da Palavra. ( ) Decido colocar meu relacionamento com Jesus como prioridade esta semana.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore a Deus pedindo para estar com os olhos fixos nEle. Entregue sua vida nas mãos do Pai e peça socorro para os problemas que te assolam. Se possível ouça a música *Deus de detalhes* enquanto ora ao Senhor.

Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=UOVVUFxMA> E

### Quinta-feira – O problema do medo

*“Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti.” (Salmos 56:3)*

**1) ENTENDENDO:** Pesquise o significado das palavras “medo” e “confiança”.

a) Significado de MEDO: .....

b) Significado de CONFIANÇA: .....

➔ Reescreva o versículo de hoje trocando as palavras por seu significado .....

Agora responda: De acordo com o versículo, o que devemos fazer quando estivermos com medo?.....

Leia o verso 4 deste mesmo Salmo e responda por que o salmista não tinha medo?.....

➔ Você tem algum tipo de medo/fobia? O que te deixa ansioso? As contas a pagar? O medo de perder o emprego? A doença? O medo de ficar enalhado(a)? O medo de assaltos? O medo natural serve para nos proteger e nos alertar de algum perigo. O problema não está no medo, mas sim em ser dominado pelo medo excessivo (Sl. 55:5), que te paralisa e impede de agir. Além disso, o medo pode ser um termômetro que nos fala sobre como está nosso relacionamento com o Senhor. Devemos ter em mente que quanto mais nos aproximamos de Deus, menos temos medo, porque Deus é amor e o perfeito amor lança fora o medo (1Jo. 4:18). Por isso, quando você estiver

com medo, confie em Deus e na Sua Palavra. Lembre-se: meu Deus é um Deus grandão!

**2) MEMORIZANDO:** Decore o versículo de hoje repetindo-o em voz alta várias vezes até decorar. Quanto mais Palavra em sua mente, menos medo você terá diante das circunstâncias da vida. **Desafio:** se possível, decore o verso 4 também deste mesmo salmo. ( ) Memorizei. ( ) Fiz o desafio,

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** A primeira vez que a Bíblia fala sobre medo está em Gênesis 3:9-10 (leia agora). Adão teve medo de Deus e se escondeu da presença do Senhor. O medo de Adão estava no fato de que ele sabia que havia pecado contra Deus e temia pelas consequências de suas ações. Isso gerou uma ansiedade que o levou a jogar a culpa de sua falha na mulher. A mulher, com medo, por sua vez, jogou a culpa na serpente. De lá para cá, o medo se tornou um grande empecilho na vida das pessoas e uma das maiores armas de Satanás. O Diabo lança sementes de medo na mente humana, em seus pensamentos, e quando essas sementes germinam acabam resultando em ações e atitudes erradas, desesperadoras em alguns casos (leia 1Samuel 15:24), e muita gente toma decisões com base no medo e acaba se dando mal. Jesus veio para nos libertar por meio da Palavra da verdade (Jo. 8:32). Leia os versículos a seguir e tire uma lição para sua vida.

<i>Referência</i>	<i>Lição</i>
Dt. 1:29-30	
Sl. 147:11	
Sl. 34:4; 55:16-17	
Is. 41:10	
2 Tm. 1:7	

➔ Você tem medo de morrer? Saiba que Jesus morreu por você e por meio do Seu sacrifício você não precisa mais temer a morte (Hb. 2:15). Deposite sua fé e esperança em Jesus, a pedra angular. Quem nEle crê jamais será abalado (Is. 28:16b, Lc. 20:36). Nada, absolutamente nada poderá te separar de Cristo Jesus (Rm. 8:1,11,34-40). Por isso, meu irmão/minha irmã, levante a cabeça e viva com Jesus. Não tenha medo!

**4) DECIDINDO:** Neste momento, pense nos medos que estão te paralisando e tome decisões práticas para confiar em Deus e viver uma vida longe do medo. ( ) Decido listar meus medos e temores e entregar nas mãos de Deus. ( ) Decido não deixar este medo de ..... me paralisar e vou buscar

ajuda com o(a) ..... ( ) Decido ler o Salmo 23 e fazer dele a minha oração diária. ( ) Decido memorizar 1João 4:18.

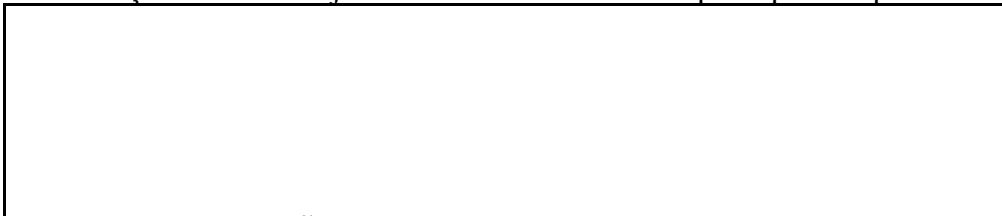
**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Reserve um momento de qualidade com o Senhor. Apresente suas decisões ao Pai, entregue em suas mãos tudo aquilo que tem te afastado dEle e reconheça que Deus é sua rocha e salvação.

### **Sexta-feira – O problema da falta de disciplina**

*“Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio.” (2 Timóteo 1:7)*

**1) ENTENDENDO:** Você foi criado por seus pais? Infelizmente, muitos adolescentes e jovens desta atual geração são criados por apenas um dos pais. Muitos pais (sexo masculino) abandonam seus filhos ainda na gestação ou nos primeiros anos do nascimento. Desse modo, muitos filhos são criados sem a disciplina necessária para viver uma vida equilibrada. O contrário também é verdadeiro. Existem mulheres que abandonam seus filhos e o somatório de todos estes atos têm causado grandes estragos nesta geração. Associado a isso, a nossa legislação tem colaborado para que os pais não tenham o poder para criar os seus filhos conforme a vontade do Senhor. O resultado dessas ações tem se apresentado nos nossos jovens: uma geração “casca-fina”, mole, medrosa, impaciente, estressada. Era necessário que isso acontecesse para mostrar que a volta de Jesus é cada vez mais iminente. Uma das marcas do fim dos tempos é a geração marcada pela falta de disciplina, filhos rebeldes, blasfemos, desobedientes aos pais, egoístas, etc (2Tm. 3:1-5).

**2) MEMORIZANDO:** Faça um desenho para memorizar os versos de hoje. A associação visual nos ajuda a memorizar e a reter aquilo que é importante.



**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Estudos apontam que a atual geração é a geração mais fraca da história em vários termos devido à falta de disciplina, que molda o caráter e nos faz pessoas melhores, pois é a disciplina o principal elemento na formação dos frutos do Espírito (Gl. 5:22-23). Disciplina é fazer o que deve ser feito, mesmo que eu não queira. Em outras palavras, disciplina é agir pela razão e não pelas minhas emoções e sentimentos. O hábito da disciplina começa ainda na infância (Pv. 22:6) e se estende ao longo da vida. Nos tempos de Moisés, Deus já havia alertado ao povo de Israel que disciplinasse os seus filhos com base nas orientações que Ele havia repassado a Moisés e que deveriam aproveitar cada oportunidade para ensinar, instruir, repreender e orientar naquilo que fosse necessário (Dt. 6:1-9). Crianças indisciplinadas têm o maior potencial de se tornarem adultos problemáticos. A falta de disciplina nos deixa ansiosos, estressados e cansados e isso gera desgastes nos relacionamentos, nas relações no trabalho e no âmbito emocional. Quer ser feliz? Aprenda a viver uma vida disciplinada. Quais são as áreas em que precisamos ter disciplinas? Sono (descanso), alimentação, cuidados com o corpo, trabalho, emoções, estudos, ou seja, tudo em nossa vida requer que

