

*série verdades  
que transformam*



# VENCENDO *a ansiedade*



MÁRCIO VALADÃO



Vencendo  
*a ansiedade*

MÁRCIO VALADÃO

# VENCENDO A ANSIEDADE

Categoria: Cristianismo

---

Vencendo a Ansiedade

Márcio Valadão. - Minas Gerais: Belo Horizonte, 2020.

68 p

1. Devocional 2. Ansiedade 3. Fé

---

**Mensagem:** Márcio Valadão

**Projeto Editorial, Degração,** Marcelo Ferreira  
**Copidesque, GhostWriter:** *escrevaavisao@gmail.com*

**Projeto gráfico, capa:** Caio Oliveira  
*caioliveira.designer@gmail.com*

**Diagramação:** Jedielson Rocha  
*jedielsonrocha@outlook.com*

Copyright © 2019, Márcio Valadão

Proibida a reprodução e/ou cópia sob quaisquer meios. Citação permitida desde que breve e mencionada a fonte. Todos os Direitos Reservados.

Salvo indicação em contrário, o texto bíblico utilizado nessa obra é da versão Almeida Revista e Atualizada/ARA, João Ferreira de Almeida – Sociedade Bíblica do Brasil.

**Impressão e acabamentos:**

Promove Artes Gráficas

# SUMÁRIO

Confissão 07

Introdução 09

## | Capítulo 1 |

Reflexões sobre a ansiedade 15

*Quando em perseguição*..... 16

*Quanto à subsistência ou sobrevivência*..... 21

*No contexto do casamento e do lar*..... 24

*Em meio aos desafios*..... 26

*Na lida do ministério*..... 30

## | Capítulo 2 |

Mais sobre a ansiedade 35

*Mais sobre a ansiedade*..... 36

## | Capítulo 3 |

A Fé como antídoto 45

*Fé para crer*..... 47

*Fé no cuidado de Deus*..... 49

*Fé nos planos e propósitos de Deus*..... 50

*Fé contra tudo aquilo que rouba a sua alegria*..... 52

Conclusão	57
Oração final	63

# Confissão

Você está prestes a ler algo que pode tocar profundamente o seu coração, uma mensagem dos céus para a sua vida. Essa mensagem está totalmente firmada na Bíblia, a Palavra de Deus. Que ela fale realmente de forma tão profunda ao seu interior, a ponto de sua vida nunca mais ser a mesma. Por isso, se puder, estando de posse de sua Bíblia, estudando-a ou tendo ela em seu coração enquanto medita na mensagem desse livro, confesse a si mesmo essa maravilhosa verdade:

*Esta é a tua Palavra, Senhor!*

*Eu sou o que ela diz que eu sou.*

*Eu tenho o que ela diz que eu tenho.*

*Eu posso fazer o que ela diz que eu posso fazer.*

*Hoje eu serei tocado pela Palavra de Deus!*

*Eu audaciosamente confesso que minha mente está alerta; meu coração está receptivo.*

*Eu estou pronto para receber a incorruptível,  
a indestrutível, sempre viva semente da Palavra de Deus.*

*Eu nunca mais serei o mesmo!*

*Nunca, nunca, nunca. No nome de Jesus! Amém.*





# Introdução

*– Por que está deprimida, minha alma,  
e por que estás ansiosa dentro de mim?  
Confia em Deus, pois ainda o louvarei  
pela salvação que há em sua presença.  
(Salmo 42.5).<sup>1</sup>*

O povo de Israel havia se dispersado e/ou levado cativo para terras distantes, e aí está o salmista se pronunciando a respeito de um tempo que se foi e parece não mais voltar, ou seja, esse tempo em que o povo, junto e feliz, se reunia nos templos, para servir ao Senhor:

*– Lembro-me destas coisas – e dentro de mim se me derrama a alma –, de como passava eu com a multidão de povo e os guiava em procissão à Casa de Deus, entre gritos de alegria e louvor, multidão em festa. (Salmos 42.4.).*

---

<sup>1</sup> Bíblia Com Recursos Adicionais, BV Books, 1ª edição autorizada, São Paulo, 2013.

Havia essa angústia em seu coração por algo que se perdeu. Ele chega a repetir esse mesmo lamento no salmo seguinte, usando praticamente das mesmas palavras:

*– Por que está deprimida, minha alma, e por que anseias dentro de mim? Espera no Senhor, pois ainda o louvarei, ele é a minha salvação e meu Deus. (Salmo 43.5).<sup>2</sup>*

A angústia vivida pelo salmista se traduzia numa depressão, quando ele também sofria de ansiedade por uma expectativa em seu coração de que tudo voltaria ao que era antes. Aqueles não eram dias fáceis para ninguém.

Essa era a angústia e ansiedade do salmista. Mas hoje há tantos que sofrem por tantas coisas. O que mais tenho ouvido em meu gabinete pastoral é sobre a depressão. Quando, contudo, converso com essas pessoas, descubro que não foi da noite para o dia que isso surgiu. Uma pessoa, por exemplo, que quebra a

---

<sup>2</sup> Bíblia *Com Recursos Adicionais*, BV Books, 1ª edição autorizada, São Paulo, 2013.

perna, vivesse esse momento. Mas isso é passageiro. Já com a depressão, é diferente.

Mas há algo a partir do qual a depressão evolui, que é a preocupação. Se ela, a preocupação, não tem por assim dizer essa porta de saída, quando a sua fonte é tratada, ou seja, quando aquilo que a gera é resolvido ou sanado, ela se transforma em ansiedade, que por sua vez pode gerar a angústia, até que a angústia se transforma em depressão.

Não faz muito tempo que a Organização Mundial da Saúde (OMS) trouxe o alerta acerca da depressão, apontando o Brasil como o país mais ansioso do mundo, com 18 milhões e seiscentos mil pessoas sofrendo com esse transtorno. Decorrido pouco mais de um ano após esse alerta, os números podem ser ainda maiores em relação aos casos. À época, 2018, a própria OMS informava que até o ano de 2020, essa seria a doença mais incapacitante do planeta. Um dado reforça essa realidade: o também crescente número de casos de suicídios, que já atinge a faixa etária da adolescência. Há registros inclusive de crianças atentando contra a própria vida. E não só isso. Líderes religiosos igualmente têm padecido desse mal. Nunca tive tantos colegas pastores vivendo

ou experimentando a depressão como nos últimos anos.

A depressão é uma doença – a doença da alma. E a depressão como parte das chamadas doenças psicossomáticas está nesse topo de linha em razão de seu crescimento e avanço. Tudo isso tem sido um peso em meu coração porque tenho visto um número crescente de colegas meus pastores do meu círculo de relacionamento dentro e fora de Lagoinha passando por essa situação, que traz diversas consequências e outras situações delicadas decorrentes.

A ansiedade como uma das fontes da depressão brota muitas vezes de situações como traumas e perdas. E é sobre a ansiedade que quero tratar nessa mensagem e sobre como lidar com ela. Como diz o ditado, é melhor prevenir do que remediar. É melhor cuidar antes do que cuidar depois. Contudo, não vou tratar apenas da ansiedade, mas da fé como contraponto, tendo na cruz a chave ou a base. Jesus tratou bem e bastante da ansiedade, mais até que muitos temas.

*Vencendo a Ansiedade.* Esse é o título e o tema dessa obra. Minha oração e meu desejo são no sentido de que o Senhor fale fundo ao seu coração, a fim de que

possa não só ser fortalecido, mas curado desse mal que tem assolado a tantos hoje a ponto de lhes causar a depressão: a ansiedade.

Que o Senhor te abençoe!

Uma boa e abençoada leitura



## Capítulo 1

---

# *Reflexões sobre a ansiedade*

*– Quando a ansiedade foi grande em meu interior, tuas consolações animaram a minha alma. (Salmo 94.19.).<sup>3</sup>*

Quando o salmista assim se manifestou, ele o fez em relação a todo um quadro de injustiça com o qual se deparou. A sua preocupação com tudo isso era a fonte de toda a ansiedade que se abatera sobre ele. E a ansiedade é assim: se não tratada, pode levar à depressão.

Nem sempre estamos preparados para as situações quando elas surgem, porque elas vêm muitas vezes

---

<sup>3</sup> Bíblia *Com Recursos Adicionais*, BV Books, 1ª edição autorizada, São Paulo, 2013.

quando menos esperamos. Antigamente nem se falava sobre depressão ou pouco se sabia a respeito. As pessoas costumavam dizer que isso tudo era “chilique”, algo como “frescura”. É sabido hoje que isso não é frescura e que vivemos esse momento delicado da depressão, que tem atingido a muitos.

Muitas podem ser as situações em nossa vida que geram ansiedade que, se não resolvidas, podem levar à angústia, que pode nos levar à depressão. Neste capítulo quero apresentar algumas reflexões sobre essa realidade da ansiedade, mas o farei à luz da Palavra. Apresentarei várias referências que trarão a ansiedade sob vários contextos.

### *Quando em perseguição*

*— ...não vos preocupeis quanto ao modo por que responderéis, nem quanto às coisas que tiverdes de falar.  
(Lucas 12.11b.).*

Já fazia um bom tempo que Jesus vinha trazendo uma série de ensinamentos e orientações diversas acerca do Reino de Deus e da jornada de fé e relacionamento com Ele, incluindo questões relativas



ao convívio ou à lida com a sociedade. E aí O vemos se dirigindo aos discípulos sobre o temor para com os homens quando estes estiverem perseguindo-os por causa do evangelho. Essa foi a Sua palavra na íntegra:

*– Quando vos levarem às sinagogas e perante os governadores e as autoridades, não vos preocupeis quanto ao modo por que respondereis, nem quanto às coisas que tiverdes de falar. Porque o Espírito Santo vos ensinará, naquela mesma hora, as coisas que deveis dizer. (Lucas 12.11,12.).*

O Brasil é um país livre em relação à pregação do evangelho. Ao menos não figura entre as nações onde a perseguição é severa, quando ser cristão é literalmente risco de vida. E é um desafio realmente quando somos hostilizados simplesmente porque estamos pregando o evangelho, seja em palavras ou por nossas vidas. Mas há na Palavra essa orientação sobre como agir nessas horas.

Para muitos, de fato, lidar com a perseguição pode ser uma fonte de ansiedade, justamente por não se saber como enfrentar tudo isso, porque numa situação assim, nem sempre há compreensão da parte de quem implica e se opõe. A perseguição em alguns

{ *Muitas vezes podemos  
 ser alvo de críticas e  
 zombaria. Isso pode  
 gerar ansiedade e peso  
 no coração* }

casos chega a ser pessoal,  
 e não só em relação à  
 Palavra da verdade que  
 está sendo proclamada.

Tenho dito sempre: o  
 mundo tem um padrão. Quando se está abaixo dele,  
 você é punido. Mas se está acima dele, ou seja, se o  
 elevamos, somos perseguidos.

Repare que o que Jesus disse foi *quando*, e não *se...*  
 E quando é quando? A qualquer momento ou daqui  
 há anos. Nessas horas, não há porque se preocupar,  
 pois Jesus assegura que o Espírito Santo há de nos  
 orientar. E um dos ministérios do Espírito Santo é  
 nos ensinar.

Muitas podem ser as perseguições em relação  
 à fé. Pode ser que não sejamos conduzidos a uma  
 autoridade para sermos questionados a respeito  
 – como é comum em países onde a pregação do  
 evangelho é terminantemente e severamente  
 proibido –, mas muitas vezes podemos ser alvo de  
 críticas e zombaria. Isso pode gerar ansiedade e peso  
 no coração, porque há situações de perseguição que  
 acontecem no contexto do ministério, do trabalho,  
 da escola ou faculdade, na família, na relação com

o esposo ou a esposa, com o filho ou filha, etc., que fazem com que pensemos em desistir de tudo.

Há uma realidade, contudo, que preciso mencionar. Houve um tempo em que os cristãos eram tidos como referência e exemplo de vida por causa do testemunho dado na relação com as pessoas e em todas as esferas da sociedade. Havia quase que uma reverência. Isso acontecia inclusive em relação aos pastores ou pastoras. Aquilo que se era na igreja, era no dia a dia. Havia coerência. Havia testemunho de vida e fé.

É triste constatar que hoje a realidade é bem diferente (há exceções, claro!). Por causa disso, muitas vezes há essa perseguição, crítica e zombaria. Tão interessante o fato de que quando as Escrituras fazem menção à perseguição do justo, o faz quando este é verdadeiro em seu culto à Deus, em relação à mensagem que carrega e ao seu estilo e testemunho de vida. São inúmeros os exemplos: José em relação à própria família e aos irmãos; Daniel e seus três amigos lançados na fornalha de fogo ardente; o profeta Elias; o apóstolo Paulo e seus colegas de ministério, tantas vezes rejeitados e jogados em prisões... O maior exemplo que temos é o próprio Jesus. Mas Ele

soube lidar com tudo isso e não precisou se entregar à ansiedade porque sabia desde o início o que iria passar ou enfrentaria. Ele chegou a ser rejeitado e incompreendido inclusive pela própria família.

Temos, sim, pela própria Palavra, o incentivo, o desafio e o alerta de pregarmos o evangelho a toda criatura e a todo e qualquer momento. Mas a mesma Palavra nos adverte quanto ao nosso testemunho de vida. É por ele que temos a chance de alcançarmos o maior número de pessoas, pois elas veem em nós as verdades e a realidade daquilo que proclamamos, pois somos esse exemplo vivo de tudo que anunciamos.

Faço menção de tudo isso porque pode ser que muitos estejam sendo perseguidos não pelo bom testemunho que dão, mas exatamente pela falta dele. A recomendação bíblica em situações assim é que haja esse concerto com Deus e depois junto às pessoas na medida do possível e no que depender da parte de cada um, ou seja, daqueles que querem agir realmente como filhos da luz. A ansiedade pode advir justamente desse contexto, quando a situação não é tratada diante de Deus e dos homens, quando tudo ganha expressão, volume, ao ponto de trazer angústia que pode levar à depressão. Num capítulo em que trata de assuntos diversos ligados à conduta cristã e

ao testemunho de fé – incluindo o não se entregar às paixões carnis e mundanas –, Pedro assim orienta:

*– Seja correto o vosso procedimento entre os gentios, para que naquilo de que falam mal de vós, como se fôsseis praticantes do mal, ao observarem as vossas boas obras, glorifiquem a Deus no dia da visitação.*

(1 Pedro 2.12.).<sup>4</sup>

### *Quanto à subsistência ou sobrevivência*

*– Se, portanto, nada podeis fazer quanto às coisas mínimas, por que andais ansiosos pelas outras? (Lucas 12.26.).*

A ansiedade não ajuda. E se não se suporta coisas pequenas, como suportar as maiores?!

A fé em Jesus tem a ver com Ele. Não tem a ver com esse conjunto de regras e doutrinas. É a presença dele. Quando lemos essa promessa *Nunca te deixarei, jamais te abandonarei* (Hebreus 13.5.), é Deus falando. Me

---

<sup>4</sup> A21. Almeida Século 21. Ed. Vida Nova, 1ª. Edição, São Paulo, 2010.

dá uma agonia quando ouço algumas pessoas orando: “Ó Deus, vem estar comigo!” Isso é incredulidade. Elas deviam orar agradecendo: “Senhor, te dou graças porque o Senhor sempre está comigo.” Nossas palavras têm poder e autoridade. Temos apenas que crer em Sua Palavra e Suas promessas.

O andar é algo constante e rotineiro. É uma caminhada por assim dizer. Não é algo pontual. Não é pontual essa situação de muitos que me procuram em meu gabinete com um quadro sintomático de ansiedade que culmina na depressão. Virou costume. São coisas mínimas que vão se agravando, até tudo transbordar. Daí, a recomendação: “Não andeis ansiosos...”

Jesus foi fiel em Sua missão de cuidar dos Seus discípulos, daqueles que Ele tanto amou e com quem caminhou: – *E perguntou-lhes: Quando vos envieí sem sacola, sem bolsa de viagem ou sem sandálias, acaso vos faltou alguma coisa? Eles responderam: Nada.* (Lucas 22.35.).<sup>5</sup>

Uma vez que Jesus é o mesmo ontem, hoje e o será sempre (Hebreus 13.8.), não há motivos para

---

<sup>5</sup> A21. *Almeida Século 21*. Ed. Vida Nova, 1ª. Edição, São Paulo, 2010.

acreditarmos que não seremos cuidados. A nós nos cabe cumprir com as nossas responsabilidades de acordo com os princípios da Palavra. Aquilo que está fora de nossa alçada, o Senhor cuida.

Por mais de uma ocasião, vemos Jesus trazendo esse consolo quanto ao fato de não nos entregarmos àquelas preocupações que podem trazer angústia e depressão e consumir nossa alma. Com a correria do dia a dia e a luta por tentar garantir o mínimo básico para sobrevivência em termos do que comer, beber, vestir etc., muitos acabam se esquecendo de que é Deus quem cuida. Salomão, homem mais rico que já se teve notícia (além de um grande e maior sábio), filho também do rei Davi, compôs esse lindo cântico, que é uma verdade para os nossos dias e que muito nos consola:

*– Se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam; se o Senhor não guardar a cidade, em vão vigia a sentinela. Inútil vos será levantar de madrugada, repousar tarde, comer o pão que penosamente granjeastes; aos seus amados ele o dá enquanto dormem. (Salmos 127.1,2.).*

Que tremendo!

## *No contexto do casamento e do lar*

*– O que realmente eu quero é que estejais livres de preocupações... (1 Coríntios 7.32a.).*

No capítulo anterior a este em sua carta, o apóstolo Paulo havia trago orientações aos irmãos da igreja da cidade de Corinto – portanto, aos coríntios – acerca do litígio e questões entre eles, bem como sobre a imoralidade sexual. É quando então ele trata da questão do casamento. Paulo, na verdade, está se dirigindo à igreja para tratar da vida de solteiro e de casado e dos desafios para cada uma dessas realidades. Ele assim se pronuncia:

*– O que realmente eu quero é que estejais livres de preocupações. Quem não é casado cuida das coisas do Senhor, de como agradar ao Senhor; mas o que se casou cuida das coisas do mundo, de como agradar à esposa. (1 Coríntios 7.32,33.).*

Todo privilégio traz responsabilidades. Casamento também traz preocupações, e dentro dessa moldura chamada família, você pode ter as maiores alegrias, como também as maiores tristezas. Para quem é filho



de Deus, servir ao Senhor enquanto solteiro tem seus privilégios. Mas há também demandas e desafios.

Em qualquer um dos contextos há situações que podem gerar ansiedade, em razão das responsabilidades inerentes. O padrão é sempre a santidade, o temor a Deus e a obediência à Sua Palavra no que diz a esses dois contextos, ou seja, a vida de solteiro e a de casado. A ansiedade se dá por essa expectativa e esse desafio de ter de lidar com tantas questões que muitas vezes podem se constituir em peso, em sobrecarga. Nem todos conseguem administrar esse “fardo”. Mas é possível, com a graça de Deus.

Não é apenas o casamento que apresenta situações de riscos quanto à forma como devemos viver e como lidar com os problemas inerentes, mas outras áreas de nossa vida. E a menos que vigiemos, a ansiedade pode chegar para qualquer uma dessas áreas. Tudo tem a ver com desafios. É sobre isso que trato no próximo tópico.

## *Em meio aos desafios*

– ...em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. (Filipenses 4.6.).

Após trazer recomendações sobre questões diversas, consolá-los quanto a nova pátria celestial que os aguarda, o apóstolo Paulo encoraja a todos para que permaneçam firmes na fé e na caminhada com o Senhor. Paulo chega a incentivar os amados irmãos que mantenham a alegria constante em Deus, bem como que seja manifesta entre eles e todos a sua bondade, ou seja, a sua amabilidade, para depois guiá-los quanto ao fato de não se entregarem à ansiedade, mas à oração, no sentido de tornar conhecido diante de Deus seus pedidos, suas necessidades. Não para que Deus saiba, porque Ele sabe e conhece a cada um, mas para que saibam que Ele sabe, e descansem nessa realidade. Assim fazendo, experimentarão a paz que ultrapassa até mesmo o próprio entendimento. Ao tornar conhecidos diante do Senhor seus pedidos, eles devem fazê-lo com o coração grato.

A grande questão em relação às ações de graça é que só as fazemos no fim, como por exemplo,

quando temos as nossas orações atendidas. Mas a recomendação bíblica é que ela, a ação de graça, deve ser exercida antes de tudo. E por que *ações de graça*, e não ação de graça? É porque a ação de graça não é um ato isolado. Ela se traduz em atitudes práticas que demonstram o quanto somos agradecidos a Deus por tudo e tanta coisa que tem feito em nossa vida. É uma postura de coração, do interior.

Quando Paulo traz ainda essa orientação sobre não andarmos ansiosos sobre coisa alguma, ele está se referindo a tudo aquilo que nos traz preocupação – que podem ser as finanças, o casamento, os filhos, o trabalho ou a falta dele. Enfim, tudo. Tudo, porque Deus está no controle de todas as coisas.

Como eu disse, quando fazemos nossas orações ao Senhor, não é para que Ele saiba ou descubra o que estamos passando ou quais são as nossas necessidades. Nós oramos porque sabemos que Ele já sabe. Nada, absolutamente nada, é surpresa para Deus. É bem verdade que tudo é um processo até que não andemos mais ansiosos por coisa alguma. A questão, contudo, é que muitas vezes, por causa da preocupação, damos volume e expressão a essas pequenas coisas que nos tiram o sono. Mas, e as coisas grandes, inesperadas, que chegam tão de repente?! Tão interessante o

que Salomão escreve: – *Se te mostras fraco no dia da angústia, a tua força é pequena.* (Provérbios 24.10.).

Algo muito importante acerca da ação de graça é que ela é recomendada sim, mas sob um critério determinado: – *Em tudo, dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.* (1 Tessalonicenses 5.18.). Não se trata de dar graça por tudo, mas em tudo, ou seja, ser grato apesar de, mesmo que, ainda que. Tudo tem a ver com essa postura interior e essa disposição no coração de entender tudo como parte de um processo de cuidado e tratamento de Deus, a fim de que amadureçamos e sejamos plenos e semelhantes a Seu Filho, Jesus.

Se há um homem nas Escrituras que tinha essa compreensão era o apóstolo Paulo, que tanto sofreu pela causa do evangelho. Muito de suas cartas é uma biografia a seu respeito e de como lidava com as situações. É dele essas palavras:

– *Sabemos que Deus faz com que todas as coisas concorram para o bem daqueles que o amam, dos que são chamados segundo o seu propósito.* (Romanos 8.28.).<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> A21. Almeida Século 21. Ed. Vida Nova, 1ª. Edição, São Paulo, 2010.

*Propósito.* Essa é a questão. E a questão também em relação a sempre sermos gratos é que essa é a vontade de Deus. Não se trata, por exemplo, de ser grato a Deus por uma tragédia que se abateu em nossa vida, como se assim Deus quisesse que ela acontecesse ou viesse. Mas quando ela vier, é ser grato a Ele no sentido de confiar no Seu agir e em Seus planos, pois se Ele assim permitiu, é porque quer nos dizer, mostrar ou nos ensinar. É nesse sentido que a orientação da Sua Palavra é para que sejamos gratos *em tudo*, e não *por tudo*.

Sobre esse ponto, uma palavra final: nem tudo que nos acontece é porque é ação direta de Deus. Há situações que nada mais são que resultado ou consequências de escolhas equivocadas, teimosas e orgulhosas das pessoas. Sobre isso, o apóstolo Paulo escreve:

– *Não vos enganéis: de Deus não se zomba; pois aquilo que o homem semear, isso também ceifará. Porque o que semeia para a sua própria carne da carne colherá corrupção; mas o que semeia para o Espírito do Espírito colherá vida eterna.* (Gálatas 6.7,8.).

O termo *corrupção* nesse verso pode ser entendido

como tudo aquilo que de ruim há, ou seja, toda sorte de males. Há outras situações que são intervenções demoníacas contra as nossas vidas. Não é Deus o agente causador de tudo o que houve na vida do justo e piedoso Jó, mas o próprio Satanás.

### *Na lida do ministério*

*– Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós. (1 Pedro 5.7.).*

Tão interessante o fato de que essas palavras foram proferidas exatamente no contexto do exercício do ministério, e foram endereçadas aos jovens, quando Pedro lhes falava sobre a necessidade e importância de serem humildes, submissos e pacientes, até que o tempo da honra chegue a eles. Muitos podem ter sido as questões que os preocupava, a ponto de lhes causar ansiedade.

O exercício do ministério, seja ele qual for, é um dos maiores privilégios que se pode ter, mas é inegável que pode advir disso os maiores desafios que geram estresse, a ponto de causar depressão. Não faz muito tempo, uma entidade nos Estados Unidos

denominada Instituto Schaeffer realizou uma pesquisa sobre a saúde mental de pastores e líderes religiosos, provavelmente em razão da crescente ocorrência de casos de suicídios naquele país. Segundo o Instituto, “70% dos pastores lutam constantemente contra a depressão; 71% se dizem esgotados; 80% acreditam que o ministério pastoral afetou negativamente suas famílias; e 70% dizem não ter um amigo próximo”.

A causa mais comum apontada e noticiada para o autoextermínio da própria vida de pastores e líderes religiosos é a depressão, somada a outros fatores como o esgotamento físico e emocional, traições ministeriais, baixos salários e isolamento por falta de amigos. Essa “onda” também chegou no Brasil, o que alarmou a muitos e trouxe à luz como tema de debate ou discussão a dura realidade do trabalho pastoral e de líderes junto ao rebanho e a necessidade de reavaliação e reformulação quanto ao trabalho ou exercício ministerial e a urgente necessidade do cuidado que eles, os pastores e líderes, precisam.

O grande dilema, desafio e drama é que nem todos conseguem perceber Deus nesses momentos, ou seja, que Ele sabe de tudo aquilo que os aflige. Não é por falta de fé ou porque não querem, mas por causa da situação de extrema fragilidade em que se

encontram. Houve um momento em que o salmista desabafou e afirmou:

*– Laços de morte me cercaram, e angústias do inferno se apoderaram de mim; caí em tribulação e tristeza. Então, invoquei o nome do Senhor: ó Senhor, livra-me a alma.*  
(Salmos 116.3,4.).

Uma outra tradução coloca assim esse mesmo verso:

*– As aflições da morte me cercaram; a angústias da sepultura se apoderaram de mim; sofri preocupações e tristeza. Então invoquei o nome do Senhor; Ó Senhor, eu te, salva a minha alma.* (Salmos 116.3,4).<sup>7</sup>

Tão interessante, contudo, que o salmista não para por aí. Ou seja, ele não se foca apenas nas suas dores, mas em Deus e no que Ele pode e vai fazer. Basta ler o restante do salmo. Vale a pena citar:

---

<sup>7</sup> Bíblia *Com Recursos Adicionais*, BV Books, 1ª edição autorizada, São Paulo, 2013.



– *Compassivo e justo é o Senhor; o nosso Deus é misericordioso. O Senhor vela pelos simples; achava-me prostrado, e ele me salvou. Volta, minha alma, ao teu sossego, pois o Senhor tem sido generoso para contigo. Pois livraste da morte a minha alma, das lágrimas, os meus olhos, da queda, os meus pés. Andarei na presença do Senhor, na terra dos viventes. Eu cria, ainda que disse: estive sobremodo aflito. Eu disse na minha perturbação: todo homem é mentiroso. Que darei ao Senhor por todos os seus benefícios para comigo? Tomarei o cálice da salvação e invocarei o nome do Senhor. Cumprirei os meus votos ao Senhor, na presença de todo o seu povo. Preciosa é aos olhos do Senhor a morte dos seus santos. Senhor, deveras sou teu servo, teu servo, filho da tua serva; quebraste as minhas cadeias. Oferecer-te-ei sacrifícios de ações de graças e invocarei o nome do Senhor. Cumprirei os meus votos ao Senhor, na presença de todo o seu povo, nos átrios da Casa do Senhor, no meio de ti, ó Jerusalém. Aleluia! (Salmos 116.5-19.).*

O Senhor não vai cuidar de você depois que você orar. Ele não vai ser Deus em sua vida depois que você receber a Jesus como Senhor e Salvador de sua vida. Ele já vem cuidando de sua vida muito antes disso.

Quando em perseguição, quanto à subsistência

ou sobrevivência, no contexto do casamento e do lar, em meio aos desafios e na lida do ministério. Esses são alguns pontos que a Palavra cobre acerca da ansiedade nesses contextos. Mas há mais sobre essa questão que a Palavra diz. É sobre isso que trato no próximo capítulo.

## Capítulo 2

---

# *Mais sobre a ansiedade*

*– Nos muitos cuidados que dentro  
de mim se multiplicam, as tuas  
consolações me alegram a alma.  
(Salmos 94.19.)*

**A**nsiedade não é um mal recente. É tão antiga quanto a própria história da humanidade. Muitos salmistas, por exemplo, não só trataram dela enquanto uma realidade, mas também a experimentaram.

Neste capítulo vou tratar um pouco mais acerca desse tema, mas sem me delongar por demais, porque o assunto é inesgotável e a Palavra é riquíssima sobre passagens que tratam dessa desafiadora realidade.

## *Mais sobre a ansiedade*

– *Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.* (1 Pedro 5.7.).

Há algo que chama a atenção nesse verso e que tem a ver com essa expressão: – ... *porque ele tem cuidado de vós.* O verbo tanto pode indicar um ato consumado – ou seja, Deus cuida de cada um de Seus filhos, e pronto –, como ainda uma ação contínua, constante, diária. Ou seja, Deus cuidando da gente todos os dias.

Mas, agora, o que é *lançar*? É jogar. Não há oração sem resposta. A grande confusão, porém, sobre isso é que muitos acham que Deus sempre vai responder com um “Sim!” Ele responde também com “Não!” ou “Espere!”

Quando orar, rasgue seu coração diante de Deus: “Senhor, obrigado pelo Seu cuidado!” A cada amanhecer, seja grato. Suas palavras têm sido de gratidão ou de murmuração, que trazem peso ao seu coração?

Há algumas coisas que Deus proíbe, e uma delas é a ansiedade. Em Mateus 6.25 encontramos esse

alento e alerta de Jesus a respeito. Há também uma diferença entre necessidade e desejo. O Senhor supre as nossas

Muitos oram: “Ó Deus, livra-me da ansiedade.” Não! É você que tem que se livrar da ansiedade

necessidades, ou seja, o necessário – como o comer, o beber, o vestir. Há tanta gente hoje endividada porque comprou coisas que apenas desejavam, mas que não eram tão necessárias assim, talvez também apenas para impressionar pessoas que não estejam nem mais ligando para elas.

Muitos oram: “Ó Deus, livra-me da ansiedade.” Não! É você que tem que se livrar da ansiedade, porque se Deus livrá-lo(a) da ansiedade, amanhã estará mais ansioso ainda, porque você vai repetir tudo de novo. É você que precisa ter esse compromisso de não andar mais ansioso.

Em Lucas 12, versos 22 a 24, também encontramos Jesus tratando do mesmo tema, tomando, contudo, como exemplo de cuidado divino os pássaros. Se Deus cuida dos pássaros assim, não cuidaria de nós?! Eles não foram feitos à Sua imagem e semelhança, mas nós, sim.

Ainda sobre a ansiedade, em João 6, verso 27,

temos essa palavra de Jesus acerca do que deve ser a nossa prioridade, que é servir ao Reino, ou seja, trabalhar por aquilo que é eterno:

*– Trabalhai, não pela comida que perece, mas pela que subsiste para a vida eterna, a qual o Filho do Homem vos dará; porque Deus, o Pai, o confirmou com o seu selo.*  
(João 6.27.).

Estamos vivendo um tempo em que as pessoas perderam a noção do que seja igreja. Elas têm tido motivações tão erradas! Elas vêm para igreja não mais para adorarem a Deus e ouvir da Sua Palavra, mas para ganhar mais dinheiro. Até mesmo na hora de entregarem os seus dízimos e suas ofertas, o fazem como barganha, porque querem ganhar ou receber algo em troca. Temos essa responsabilidade de cumprir com o propósito do Senhor em nossas vidas de priorizar o que é eterno, e não o que é passageiro. Não que seja errado desejar a prosperidade. Mas isso não é o foco e a razão da nossa relação com Deus.

É bom lembrar que prosperidade, à luz da Palavra, é ausência de necessidade, e não ostentação. Tão interessante que o escritor aos hebreus parece tocar exatamente nesse ponto quando afirmou:

– *Seja a vossa vida sem avareza. Contentai-vos com as coisas que tendes; porque ele tem dito: De maneira alguma te deixarei, nunca jamais te abandonarei.* (Hebreus 13.5.).

Não é que não se pode ter as coisas, mas se trata de ter demais, sem necessidade. Ninguém consegue comer em dois pratos ao mesmo tempo; ou dormir em duas camas de uma só vez.

Aí está essa verdade da Palavra, e esse é o desejo de Deus para nós: uma vida sem avareza. O avarento nunca se sacia. Ele vive apenas para si mesmo. Ele nunca diz “Basta!”

Contentar-se com o que tem não é se acomodar, mas ser grato com aquilo que já tem recebido da parte de Deus ou o que vier a receber. Nunca tente viver a vida impressionando os outros. Quantos bagunçam a vida toda por causa disso! A única pessoa que tem que impressionar é a si mesmo.

Deus nunca vai te deixar, por mais que você queira sair dos Seus braços. Na parábola do filho pródigo narrada por Jesus, é possível perceber que o pai nunca o colocou para fora. Ele saiu de casa porque quis. Mas quando decide voltar, encontra o seu pai de braços abertos.

Você pode ter feito tanta besteira e tantas coisas das quais se arrepende profundamente – algumas delas remediáveis, que cabem conserto; outras, não –, mas é sempre tempo de novos começos.

– ...*De maneira alguma te deixarei, nunca jamais te abandonarei.* (Hebreus 13.5b.). Ao invés de clamar “Ó Deus, me ajude! Vem estar comigo!”, você deve dizer: “Ó Deus, eu te agradeço porque sempre está comigo e tem me ajudado.” Por quê? Porque há poder em nossas palavras. Você traz vida quando as proclama.

Essa promessa de Hebreus está registrada porque Ele sabe que muitas vezes duvidamos do que Ele está dizendo. O profeta Jeremias afirma que aqueles que confiam no Senhor conseguem dar frutos mesmo em época de sequeidão, porque as suas raízes se estendem sobre as águas, como uma árvore plantada à beira de um rio. (Jeremias 17.7.). Pode ser que seu ano já tenha se iniciado com sequeidão, mas há essa promessa de que mesmo numa época assim, você pode dar frutos. Há outros textos que tratam da ansiedade, como João 5.17; Salmo 23; 1 Pedro 3.5 e Salmo 37.

Há algo que também causa grande ansiedade é quando há perseguição, em especial por causa de nossa fé ou do nosso testemunho. Como eu já disse, e volto a repetir: o mundo tem um padrão estabelecido.



Se se está aquém dele, você é punido. Mas se está além, é perseguido. Davi foi um dos que muito sofreu e foi perseguido. Em momento de grande aflição por causa disso, ele escreveu:

– *No dia da minha angústia, clamo a ti, porque me respondes.* (Salmos 86.7.).

Não é todo dia que é dia de angústia. Mas quando esse dia vem, o Senhor age quando clamamos a Ele, e responde, pois sabe tudo a nosso respeito e conhece o nosso coração. A maior, virtude, contudo, que podemos ter é sermos saudáveis e termos alinhados espírito, alma e corpo. Isso fala de fé e de descanso em Deus.

Tão interessante o fato de que as Escrituras não escondem as mazelas humanas. Não teve quem não enfrentasse seus dilemas e desafios, sejam eles de ordem moral, emocional ou espiritual. É nessa conjuntura que a ansiedade é apresentada na Palavra. Farei aqui breve menção acerca disso:

– *Ansiedade como estilo de vida* (Lucas 10.41).  
Muitas vezes nos ocupamos com tantas coisas e não aliviamos o peso. Andar é fazer da vida uma estrada.

As coisas vão tomando proporções até ter-se um estilo de vida.

– *Ansiedade como castigo para os ímpios* (Ezequiel 4.16,17; 12.17-19.). A vida é simples, mas quando deixamos essa simplicidade e nos enveredamos por atalhos para sairmos do caminho, colheremos consequências.

– *Ansiedade sendo advertida* (Lucas 21.34.). As preocupações desse mundo devem ser postas de lado, assim como os demais itens dessa lista apresentada por Jesus. E a preocupação pode vir como um laço para te prender. Ninguém fica deprimido da noite para o dia. É um processo.

– *A ansiedade como vaidade* (Salmo 39.6; Eclesiastes 4.8.). Quando escolhemos viver cada dia com essa percepção de que ele é único e é uma dádiva, evitamos de acumular lixo em nosso coração. Tudo tem a ver também com tratar as questões antes que elas se avolumem. Tenho planos para viver cem anos. Mas só tenho o hoje para viver. Quando temos essa compreensão, evitamos ainda de acumular lixo em nossos corações. A depressão, sim, é reconhecidamente uma doença. Mas me entenda: quando tudo é tratado bem no início, muitas coisas podem ser evitadas.

*Muitas vezes nos ocupamos com tantas coisas e não aliviamos o peso.*

Uma situação de mágoa por exemplo. Se não resolvida o quanto antes, se agrava até começar a afetar a saúde. É de situações assim que surgem

as chamadas doenças psicossomáticas. A Palavra fala de raiz de amargura, que cresce e mata. (Hebreus 12.15.). Não queira esse retrato de Eclesiastes para a sua vida.

– *A ansiedade é inútil* (Mateus 6.27.). Por mais ansioso que esteja, nenhuma pessoa consegue acrescentar um único dia à sua vida. Em Sua soberania, Deus sabe até o dia certo que vamos partir.

– *A ansiedade é imprópria aos santos* (2 Timóteo 2.4.). Os “negócios desta vida” tem a ver com esse pensamento de que tudo se resume no ter, e não no ser. O nosso objetivo é satisfazer Aquele que nos chamou.

– *Não tenhamos tal cuidado* (1 Coríntios 7.32.). A ansiedade pode crescer a tal ponto de se transformar em depressão. Até mesmo no que diz respeito ao contexto do lar, ao casamento, à família.

– *A ansiedade é um empecilho ao evangelho* (Mateus 13.22.). Tem pessoas que não conseguem administrar

os cuidados com o mundo. Rico muitas vezes não é aquele que tem dinheiro, mas aquele que o dinheiro o tem. Não é errado ter riqueza, mas sim, quando elas nos têm.

– *A ansiedade deve ser lançada sobre Deus* (Salmo 55.22; Provérbios 16.3; 1 Pedro 5.7.). É preciso se firmar nessas verdades. Escolha viver aquilo que o Senhor preparou para você. Você não é o que os outros dizem que você é. Você não é o que Satanás diz que você é. Você é o que Deus diz que você é. O Senhor está cuidando de você.

A Palavra, portanto, tem muito a dizer sobre a ansiedade. Essas foram apenas algumas das inúmeras referências a respeito. O desafio não é tanto saber apenas, mas viver as Escrituras. É de fato ter a Palavra na mente e também no coração, de modo que se viva a vida que o Senhor tem e planejou para cada um de nós. Só assim venceremos a ansiedade. Tudo tem a ver com a fé como sendo esse antídoto. E é sobre isso que trato no próximo capítulo.

## Capítulo 3

---

# *A fé como antídoto*

*– Tendo, porém, o mesmo espírito da fé, como está escrito: Eu cri; por isso, é que falei. Também nós cremos; por isso, também falamos. (2 Coríntios 4.13.).*

Quando o apóstolo Paulo assim se pronunciou, ele discorria sobre os privilégios inerentes ao chamado e ao ministério, bem como os desafios envolvidos. É quando ele insere a fé no contexto.

A fé é essencial na vida do filho de Deus, e não só em relação a ansiedade. O escritor aos hebreus assim afirmou:

*– De fato, sem fé é impossível agradar a Deus, porquanto é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que ele existe e que se torna galardoador dos que o buscam. (Hebreus 11.6.).*

A Palavra dá todo esse destaque e essa importância para a fé não como sendo ela um fim em si mesma, ou seja, não é a fé pela fé, mas esse ponto de conexão com a Fonte de onde ela procede. A Fonte é Jesus Cristo. Após tratar da fé em seu significado e como por ela muitos romperam, avançaram, em seus atos e suas atitudes – onde são apresentados os chamados “heróis da fé” – o escritor aos hebreus traz esse incentivo para que todos prossigam na jornada de forma determinada:

*– Fixando os olhos em Jesus, o Autor e Consumador da nossa fé, o qual, por causa da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da vergonha que sofreu, e está assentado à direita do trono de Deus. (Hebreus 12.2.).*<sup>8</sup>

Sendo então a fé fundamental para a nossa vida, quero tratar dela aqui, mas mais especificamente no contexto da ansiedade, ou seja, como ela pode ser esse antídoto para lidarmos com aquilo que nos causa essa preocupação excessiva e constante.

---

<sup>8</sup> A21. Almeida Século 21. Ed. Vida Nova, 1ª. Edição, São Paulo, 2010.

## *Fé para crer*

– ... *Eu creio! Ajuda-me na minha falta de fé!* (Marcos 9.24b.).

Esse fora o clamor desesperado e em lágrimas de um pai que havia visto por muitos anos seu filho atormentado, desde a infância, por um espírito maligno, a ponto de causar-lhe fortes convulsões e espumar pela boca. Era um sofrimento terrível este não só para o filho, como para o próprio pai, que nada podia fazer. E quando este o trouxe aos discípulos a fim de que eles fizessem algo, nada foi feito. Eles não conseguiram.

Quantas vezes nos vemos em situações de angústia e desespero, a ponto de clamarmos ao Pai para que nos ajude em nossa fé para crer no Seu agir sobrenatural! E fé não é um sentimento, mas uma escolha, uma decisão, de confiar e descansar em Deus.

Quando se trata de lidar com a ansiedade e vencê-la, é preciso essa fé para encararmos tudo aquilo que é ou tem sido a fonte ou a causa de ansiedade. Há fatos que são reais e nos causa, realmente, temor. Mas há situações que são fruto de nossa mente ou nossos pensamentos que se encontram perdidos ou

sem direção por causa de algo que talvez sequer vá acontecer de fato. Tão interessante o que Salomão afirmou: – *Porque, como imagina em sua alma, assim ele é...* (Provérbios 23.7a.). Salomão está se referindo ao avarento, ao presunçoso, ao egoísta, que apenas pensa em si mesmo. Ou seja, ela acha que as coisas são como ele acredita que são.

Uma mente difusa e divaga não tem foco e direção. Não tem coerência e coesão. Tudo tem a ver com a passividade. E uma pessoa passiva não age, e se entrega a devaneios e a conjecturas. É fácil para o inimigo agir num contexto assim, num indivíduo que assim se comporta. Tão interessante que a recomendação bíblica para a nossa mente é a de mantermos sempre ocupada e focada no que realmente interessa e é fundamental (Filipenses 4.8) e cativa à obediência de Cristo, ou seja, ao obedecer a Ele.

Em momentos de ansiedade, exercite-se na prática de manter a sua fé e seus pensamentos naquilo que é correto e que faz bem ao seu coração e ao espírito. É nesse sentido e contexto que a Palavra se faz tão necessária. Houve um instante em que o salmista proclamou: – *Induzo o coração a guardar os teus decretos, para sempre, até ao fim.* (Salmos 119.112.).



## *Fé no cuidado de Deus*

– *Visto que andamos por fé e não pelo que vemos.* (2 Coríntios 5.7.).

Já mencionei aqui acerca do cuidado de Deus para conosco. E é preciso fé para caminhar sob essa realidade. Não faltam provas por assim dizer do quanto Ele nos ama. Do Sol que se põe no horizonte até o momento que se vai, e a noite chega, é possível ver essa manifestação da Sua graça. Basta olhar à volta. Basta olhar para a sua história. Apensar de tantos desafios enfrentados, você ainda está onde está, ou seja, respirando, com o fôlego que Ele te deu.

Como já mencionei, não é a fé como um fim em si mesma, mas a fé em Deus, que se desemboca no relacionamento com Ele e que tem como fundamento Sua própria Palavra, pois quando tudo à volta nega a sua realidade e a realidade da presença divina em circunstâncias adversas é essa própria fé que nos sustenta, pois ela não se firma no visível, no aparente, no tangível. Como diria bem o escritor aos hebreus: – *Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem.* (Hebreus 11.1.).

## *Fé nos planos e propósitos de Deus*

*– Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais. (Jeremias 29.11.).*

Quando o Senhor se manifestou ao profeta Jeremias com essas palavras, a situação à sua volta, bem como a da nação de Israel, era a mais desafiadora e adversa possível.

Parecia utopia da parte de Deus tais palavras. O povo havia sido levado cativo para a terra de Babilônia por causa de sua rebeldia e consequente desobediência, e agora deveriam aguardar até que o tempo do exílio findasse.

Mas eles não estavam dispostos a isso, e por essa razão, faziam planos e apregoavam mentiras com falsas esperanças. Isso perdura até que o Senhor se manifesta com essas palavras, ou seja, de que os Seus planos, propósitos e pensamentos eram bem maiores e melhores e eles se cumpririam. Eles deviam crer e lidar com a sua ansiedade.

Por mais que sejam legítimos e saudáveis aquilo que temos em mente em termos de intenções e ações que queremos tomar ou até já tenhamos tomado, não

se comparam àquilo que Deus tem para a nossa vida, pois diferente de nós, porque somos limitados, Ele conhece o amanhã e todas as variáveis a respeito de nossa vida. A nós nos cabe apenas crer, ou seja, ter fé naquilo que Ele planejou a nosso respeito. O sábio Salomão assim escreve e adverte: – *Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.* (Provérbios 3.5,6.).

É triste que muitos não consultam ao Senhor antes de tomar qualquer decisão em suas vidas, a fim de que possam certificar-se acerca da Sua vontade. A própria Palavra é essa revelação do Seu querer. Mas nem todos se dão conta disso, e se dão, não estão dispostos a caminhar de acordo ou em conformidade com as Escrituras, para tempos depois lamentarem-se pelas consequências. Como tenho dito sempre: tudo na vida é uma escolha.

Decida, meu irmão, minha irmã, viver de acordo com tudo aquilo que o Senhor tem para você. Ainda que porventura possa se sentir sem direção, há essa promessa: – *Instruir-te-ei e te ensinarei o caminho que deves seguir; e, sob as minhas vistas, te darei conselho.* (Salmos 32.8.). E ainda:

– *Quando te desviares para a direita e quando te desviares para a esquerda, os teus ouvidos ouvirão atrás de ti uma palavra, dizendo: Este é o caminho, andai por ele.* (Isaiás 30.21.).

*Fé contra tudo aquilo que rouba a sua alegria.*

– *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.).

Há tantas situações que podem roubar não só a nossa paz, como também a nossa alegria. A ansiedade é uma delas, porque ela pode nos consumir por dentro e por fora, já que ela rouba também nossa energia, nosso vigor, nosso ânimo. É bem verdade que há momentos em que a experimentamos ou ela vem sobre nós. Mas são e devem ser apenas esses momentos, e não uma constante, algo rotineiro, a ponto de sermos vencidos por ela. Por isso, a recomendação de Jesus de não *andarmos* ansiosos, isto é, caminharmos sob ela.

Vivemos uma época turbulenta e dia após dia

somos cercados e bombardeados por más notícias que podem literalmente drenar a nossa alma e nossa mente no sentido de nos tirar do foco e da rota de fé, a ponto de nos fazer definhar ao longo da jornada. Não são poucos hoje que se encontram nesse estado, carecendo da soberana e poderosa graça de Deus e do nosso amor e nossas orações, a fim de que possam recobrar as suas forças e retomar a caminhada. Quem sabe talvez essa seja a sua situação hoje!

O ponto de partida para que essa situação seja estancada ou sequer inicie é a fé, a fé em Deus. Ela é o antídoto contra a ansiedade em todas as suas formas de manifestação. É bem verdade que há níveis de ansiedade que são clínicos por assim dizer e que podem carecer por parte de quem sofre por isso de uma ajuda ou intervenção médico-medicamentosa ou psicoterapêutica, ou ambas.

A Ciência hoje já reconhece a própria fé como elemento agregador e essencial para um processo curativo e restaurador, a despeito do quadro clínico do indivíduo. Em casos extremos, a fé é o último recurso depois de esgotadas todas as possibilidades. Ela deveria ser, na verdade, o primeiro recurso antes mesmo de qualquer processo na vida, que não só

*É possível ter  
alegria mesmo  
tendo tão pouco  
em termos de bens  
e recursos.*

aquele que envolve a jornada cristã e o relacionamento com Deus.

Não permita, meu irmão, minha irmã, que a ansiedade

lhe roube tudo aquilo que o Senhor já tem te dado até aqui, não em termos de posses materiais, mas de conquistas importantes traduzidas na maturidade emocional e espiritual acima de tudo – pois é possível ter alegria mesmo tendo tão pouco em termos de bens e recursos. O contrário também é verdadeiro: é possível experimentar as mais terríveis tristezas e a ansiedade no nível mais extremo e aterrorizador mesmo tendo tudo financeiramente falando. Não se trata do tanto que se tem ou não tem, mas do quanto tudo isso nos tem, ou seja, tem o nosso coração.

Mantenha a fé em Deus como a sua maior aliada por assim dizer na lida ou no combate à ansiedade, a fim de possa mantê-la não só subjugada, mas vencê-la de fato cada vez que ela fizer cara feia para você. Tudo tem a ver com isso: fé que se traduz em contentamento e gratidão eternos. Foi Salomão quem afirmou com propriedade:

– *O espírito firme sustém o homem na sua doença, mas o espírito abatido, quem o pode suportar?* (Provérbios 18.14.).

Um espírito firme é um espírito que não se entrega a ansiedade, a ponto de sustentar-se até mesmo na doença. Mas se o espírito se encontra abatido, e quem sabe vencido pela ansiedade, como subsistirá?





## *Conclusão*

O tema dessa mensagem foi a ansiedade e como vencê-la. É de conhecimento de todos inclusive que a ansiedade é um problema crônico e uma questão de saúde pública, em razão não só das estatísticas crescentes de casos de pessoas que têm padecido desse mal, mas também pelo fato de que ela produz ou pode produzir: a depressão. Há situações que poderão requerer uma intervenção de um profissional, como um médico, um psiquiatra, um psicólogo.

É tão interessante, contudo, como as Escrituras já abordavam a questão muito antes de a Medicina e áreas afins tratarem. São inúmeras as passagens a respeito e algumas delas mencionei aqui.

Há momentos em nossa vida que experimentamos, sim, a ansiedade, em razão do temor do que pode ou não acontecer. Veja o que escreve João a respeito do medo:

– *No amor não existe medo; antes, o perfeito amor lança fora o medo. Ora, o medo produz tormento; logo, aquele que teme não é aperfeiçoado no amor.* (1 João 4.18.).

Tão interessante que João coloca esse amor que *lança fora o medo* exatamente no contexto da nossa relação com Deus. E quando não temos Deus em nossa vida no sentido de Ele sempre ser o primeiro – porque nunca será o segundo –, não confiamos no Seu amor por nós, tudo que nos advém pode gerar ansiedade que nos conduz ou produz medo que gera tormento. Vencer a ansiedade é acima de tudo vencer o medo – medo das coisas, das pessoas, e até de Deus, pois quem não O conhece de fato teme o que Ele pode vir ou não a fazer. Por mais estranho e inacreditável que isso possa soar, há gente que tem medo de Deus.

À luz da Palavra, o primeiro e mais fundamental passo para lidar com a ansiedade e vencê-la é confiar e descansar em Deus e viver em gratidão. Como proclama o salmista e rei Davi: – *Bendizei ao Senhor, vós, todas as suas obras, em todos os lugares do seu domínio. Bendize, ó minha alma, ao Senhor.* (Salmos 103.22.). Houve outro salmista que também proclamou em meio a terrível angústia ou após ter passado por ela:

*– O Senhor vela pelos simples; achava-me prostrado, e ele me salvou. Volta, minha alma, ao teu sossego, pois o Senhor tem sido generoso para contigo. Pois livraste da morte a minha alma, das lágrimas, os meus olhos, da queda, os meus pés. (Salmos 116.6-8.).*

Como sempre tenho dito em cada mensagem e em cada livro lançado, tudo na vida é uma questão de escolha. Vencer a ansiedade é parte disso, ou seja, é decisão pessoal e individual de cada um encarar em Deus tudo aquilo que gera ansiedade no sentido de tentar resolver, mas tendo essa percepção de que é Deus quem está à frente. É Ele quem nos guia e nos fortalece e nos concede toda graça e sabedoria para enfrentarmos quaisquer situações. Houve um instante em que outro salmista declarou em fé:

*– Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem-presente nas tribulações. Portanto, não temeremos ainda que a terra se transtorne e os montes se abalem no seio dos mares; ainda que as águas tumultuem e espumejem e na sua fúria os montes se estremeçam. (Salmos 46.1-3.).*

Neste mesmo salmo há essa ordem:

*– Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra. (Salmos 46.10.).*

Tranquelize seu coração meu irmão, minha irmã. Confie e descanse no Senhor e no Seu amor e cuidado. Ele te conhece e sabe de seus anseios e suas necessidades. Cumpra com aquilo que lhe cabe em relação à obediência a Ele em cada decisão a ser tomada no sentido de lidar com seus desafios à luz de Sua Palavra e entregue-se a Ele. Se Ele não fizer, não será você que o fará. Foi Salomão, filho do rei Davi, quem afirmou essa maravilhosa verdade:

*– Se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam; se o Senhor não guardar a cidade, em vão vigia a sentinela. Inútil vos será levantar de madrugada, repousar tarde, comer o pão que penosamente granjeastes; aos seus amados ele o dá enquanto dormem. (Salmos 127.1,2.).*

**VENCER A ANSIEDADE!** É possível, em Deus. Basta ter a sua fé centrada nele e viver um dia de cada vez, como essa dádiva da parte d’Ele para a sua vida, sendo esse dia a oportunidade que tem de experimentar tudo o que Ele tem para a sua vida e

viver de acordo com o que Ele tem para você. Tudo tem a ver com intensidade e propósito. Pois assim está escrito e assim é, e assim encerro:

*– Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais. Então, me invocareis, passareis a orar a mim, e eu vos ouvirei. Buscar-me-eis e me achareis quando me buscardes de todo o vosso coração. Serei achado de vós, diz o Senhor, e farei mudar a vossa sorte... (Jeremias 29.11-14.).*

*– Tu, Senhor, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti. Confiai no Senhor perpetuamente, porque o Senhor Deus é uma rocha eterna. (Isaiás 26.3,4.).*

Viva o melhor de Deus. Viva a cada dia como sendo o único em sua vida e como esse presente dos céus, sendo sempre grato. É possível. E não é uma questão de sentimento, de sentir que assim deve fazê-lo, mas fazê-lo de fato. Porque é uma escolha. E como também sempre tenho dito: é como termina é que conta. Só depende de você!



## *Oração final*

**E**u não te conheço, mas sei que Jesus sabe até mesmo quantos fios de cabelo tem em sua cabeça. Sei que Ele tem o melhor para a sua vida. Quem sabe você seja alguém que tenha andado com o Senhor e tenha se afastado, por causa de tantas situações que enfrentou e não resistiu, ou que teve a vida de Deus e ela se foi um dia porque se desviou... Quem sabe você ainda não tenha experimentado em plenitude das promessas divinas e deseja tanto viver isso, mas por ter se afastado, isso pareça tão distante! Quem sabe você deseja crescer espiritualmente e conhecer mais e mais o Senhor intimamente e ser essa pessoa curada e vitoriosa! Esse é um novo tempo e um recomeço em sua vida. Jesus disse: – *Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.* (João 10.10b.).

Quem sabe você seja essa pessoa que tenha ouvido tantas vezes a mensagem da Palavra, mas que ainda não tenha vivido essa realidade da vontade plena de Deus em sua vida e da mudança decorrente dela! Jesus não veio para consertar a vida, mas para oferecer uma nova vida. Jesus também afirmou: – *Em verdade, em verdade te digo: quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no reino de Deus.* (João 3.5.).

O passado pode ficar no passado. O que importa é o que você pode ser hoje, o que você pode ser para a glória d’Ele. Você pode viver o melhor de Deus. Ele tem um plano, um propósito e um projeto de vida a seu respeito. A vontade d’Ele é sempre *boa, perfeita e agradável*. Quem sabe você algum dia tenha vivido essa realidade, mas se afastou por alguma razão! Ou mesmo quem sabe nunca tenha de fato experimentado essa realidade e descoberto os planos d’Ele para você. Nunca é tarde. Está na hora de viver essa verdade. Assim, se assim pode fazê-lo, com a mão no seu coração, ainda que silenciosamente, ore comigo:

“Senhor Deus, eu reconheço que sou um pecador. Estou morto espiritualmente, separado de Ti, mas



descobri que Tu veio para me libertar, me salvar, me dar vida. Nesse momento eu abro o meu coração e te convido: ‘Jesus, entra agora em minha vida’. Eu te recebo como o meu Senhor e Salvador. E eu, Jesus, que andei contigo e me afastei, agora eu volto. Eu quero esse recomeço. eu quero a Tua vontade para mim. Eu quero viver a sua vontade, porque eu sei que o Senhor tem o melhor para mim. Eu dou esse passo voltando para o Senhor”

Você tomou a melhor decisão de sua vida. Isso é um grande sinal de maturidade. E essa é a minha oração por você agora:

“Pai, contempla essa vida agora. Dela desligo todo o poder das trevas. Senhor, sobre esse passado que a condena, que ela se veja perdoada, livre. Eu quebro Senhor dessa vida todo o poder das trevas. Ligo esse coração ao Teu coração para que essa pessoa possa viver a partir de agora como filho(a), amado(a), querido(a), perdoado(a) pelo Senhor. Restaure essa vida e que seu nome esteja sendo escrito agora no Livro da Vida, e que ela/ele possa ter fome da Tua Palavra. Que ele/ela seja totalmente liberto(a) de

todas as amarras e que tenha a alegria de uma fome por conhecer-Te mais. Eu deixo esse coração no Teu coração. No nome de Jesus. Amém!”

Se você vez pela primeira vez essa oração e deseja ser acompanhado por nós junto a essa jornada de crescimento, conhecimento e aprendizado acerca das coisas de Deus e do Seu Reino, pedimos que entre em contato conosco para que possamos te acompanhar bem de pertinho. Temos abaixo os números de nossos telefones para o que necessitar e para também esclarecimento de dúvidas ou mesmo se deseja saber onde há uma Igreja Batista da Lagoinha bem próximo à sua casa. Não deixe de ligar. Será uma honra e uma alegria para todos nós. Queremos também te enviar um Curso Bíblico por Correspondência totalmente grátis. Em seguida aos números de telefone para contato estão as nossas redes sociais onde estão todas as informações dos nossos cultos e eventos e sobre os nossos mais de duzentos ministérios para abençoá-lo.

Que o Senhor Jesus te abençoe. Hoje e sempre.





📍 Rua Manoel Macedo, 360 - São Cristóvão  
CEP 31110-440 - Belo Horizonte - MG

**Nossos telefones:**

☎ (31) 3429-9450

Claro: (31) 98309-0064 | Vivo: (31) 97177-3300

Oi: (31) 98878-0054 | Tim: (31) 99481-8023

**Nossas Redes Sociais:**

📷 @igrejabatistadalagoinha 📺 /lagoinhaibl

📘 /igrejalagoinha 🐦 lagoinha\_com

**Visite nosso site:**

🌐 [lagoinha.com](http://lagoinha.com)