

*"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós" (1Pedro 5:7)*

### Introdução

A ansiedade está no topo da lista dos grandes males que afligem a sociedade dos nossos dias. Acontecimentos veementemente e pavorosos por toda parte, têm levado inúmeras pessoas a se preocuparem demasiadamente com a segurança e o futuro. Entre os cristãos, há os que se deixam dominar pela ânsia, agitação e medo, anulando a fé em suas vidas. O Senhor Jesus, em seus ensino, revelou-nos o caminho para vencermos a ansiedade, demonstrando que o Deus que cuida das aves e dos lírios, é o mesmo que cuida de nós com seu imenso amor.

### 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 das principais causas:

**Fé vacilante:** é a principal causa da ansiedade (Mt 6:30-34). 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, medo de perder o emprego, do futuro e até a morte (Sl 39:6, Ec 4:6, Lc 10:41; Lc 12:29 e 21:34).

### II – O estresse como consequência da ansiedade

a) **A ansiedade conduz ao estresse:** Estresse é o resultado de um conjunto de reações orgânicas e psíquicas do organismo humano. Moisés, Elias e Paulo, experimentaram certo nível de estresse em seus ministérios (Ex 18:189; 1 Rs 19: 3 e 4; 2 Co 1:8), mas pela graça de Deus, em tudo foram vencedores (Rm 8:37).

• **Causadores de estresse:** *Mais comuns – 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 e Ec 2:22-23).*

• **Sintomas do estresse:** Estafa, fraqueza, dificuldade para raciocinar e memorizar, desânimo, enfermidades, depressão, inclusive orar e ler a Bíblia. Contra esses males: Sl 35:5, Sl 90:17; Sl 91. Mt 11:29 e 30; Fp 4: 6,7, 11 a 13. A ansiedade também alimenta pensamentos negativos, reduz a produtividade e capacidade de tomar decisões. Nós, porém, somos admoestados a pensar no que é verdadeiro, a

crer e viver em paz (Jo 14:1-27 e Fp 4:7-8).

### III – Como evitar a ansiedade

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

- Diante das finanças:** Os bens materiais e a prosperidade são dádivas de Deus (Ec 5:19 e 3:13 e 1 Tm 6:17). O que a palavra de Deus condena é o materialismo avaro que cativa suas vítimas e este mundo, fazendo-as desprezar o reino de Deus (Mt 13:21 e 22 e 1Tm 4:10).
- Diante das necessidades cotidianas:** Segundo Mateus 6:25-32, não precisamos nos preocupar sobre o que iremos comer, beber ou vestir. O Senhor se apraz em suprir todas as nossas necessidades (2 Co 8:9, Ef 1:3 e Fp 4:19).
- Diante do trabalho para o Senhor:** Deus deve estar ACIMA do trabalho que realizamos para Ele mesmo. A palavra diz "Buscai PRIMEIRO o Reino de Deus, e a sua justiça", isto é, as realidades celestiais devem vir à frente das terrenas. Aqui temos uma verdadeira escala de valores: o corpo vale mais do que a comida que a sustenta (Mt 6:25 a 32), e acima das coisas terrenas, está o Senhor; Todo Poderoso. Entregue a Cristo a direção e controle total da sua vida e desfrutará do seu onipotente e eterno cuidado (Rm 8:32, 2 Co 9:8-11).

### IV – Como vencer a ansiedade

O que fazer quando estamos ansiosos? Em suma, devemos pedir a Deus que nos dê a sua paz (Jo 16:33; Fp 4:6 e 7 e 1 Pe 5:7) e nos conceda sabedoria para fazermos o que é certo ao resolvermos os problemas que nos afligem (Tg 1:5 e 6).

### CONCLUSÃO:

Nosso maior anseio deve ser a presença de Deus e a busca de seu reino (Sl 42:1 e Sl 130:6). Não se preocupe com as demais coisas! Descanse no Senhor! Coloque um fim a toda a ansiedade que procura tirar a sua paz e prejudicar sua comunhão com Deus (Sl 37:7). Saia imediatamente do labirinto da escuridão e medo! Permaneça em Cristo pela fé (Sl 55:22 e 1 Pe 5:7) e aceite o amoroso convite de Jesus (Mt 11:28-30).