



## O poder da boa palavra para vencer a ansiedade

Pr Celso Martinez

Culto do dia 18/02 (manhã)

De 05 a 09 de março

Escolha um de seus auxiliares para ficar responsável pelo “Quebra Gelo”. Temos uma infinidade de sugestões de “Quebra Gelo Gospel” na internet. Sugestões: [www.mda.com.br](http://www.mda.com.br); [www.google.com.br](http://www.google.com.br); [www.youtube.com.br](http://www.youtube.com.br)

Escolha um CD ou DVD, não se esqueça de fazer a letra da música escolhida em quantidade que dê para distribuir para todos os membros da célula. Líder surpreenda os membros de sua célula trazendo os cânticos que eles mais gostam. Se você tiver outro auxiliar peça a ele para fazer.

### Prov. 12:25.

- A ansiedade é considerada como o **mal do século**.
- O texto fala do prejuízo que a ansiedade provoca e um **“santo remédio”** para combatê-la.
- **Jesus falou sobre ansiedade.**

*Por isso vos digo: Não estejais ansiosos quanto à 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 alimento, e o corpo mais do que o vestuário? Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não valeis vós muito mais do que elas? Ora, qual de vós, por mais ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado à sua estatura? E pelo que haveis de vestir, por que andais ansiosos? Olhai para os lírios do campo, como crescem; não trabalham nem fiam; contudo vos digo que nem mesmo Salomão em toda a sua glória se vestiu como um deles. Mat 6:25-28*

- **Paulo falou sobre ansiedade.**
- A ansiedade é um problema humano típico. Ela nos corrói a todos, sugando nossas energias e destruindo nossos sentimentos. Ela nos distrai, dividindo nossa mente de forma que a concentração esvoaça de um lado para o outro como um pássaro solto dentro de uma casa.
- De acordo com o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais) os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de **medo** e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas.
- O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de **ansiedade no mundo** e o quinto em casos de depressão. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS). 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de **ansiedade**. O Estadão 23/02/2017
- A OMS indica que, pelo mundo, 264 milhões de pessoas sofrem com transtornos de ansiedade, uma média de 3,6%. O número representa uma alta de 15% em comparação a 2005.
- 
- O Brasil lidera na América Latina e no mundo, com 9,3% da população com algum tipo de transtorno de ansiedade. A taxa é três vezes superior à média mundial. Os índices brasileiros também superam de uma forma substancial as taxas identificadas nos demais países da região. No Paraguai, a taxa é de 7,6%, contra 6,5% no Chile e 6,4% no Uruguai.

Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura.

### Ansiedade é uma emoção como o medo.

- **Ansiedade é como um “estado emocional doloroso, marcado por inquietude, alarme ou medo e acompanhado por certo grau de excitação autônoma do sistema nervoso”. John Altrocchi. Psicólogo Clínico americano.**

- O **medo** surge quando estamos diante de um perigo real, às vezes físico.
- Sempre que existe medo sem motivo aparente ele é descrito como **ansiedade**.

### SINTOMAS PSICOLÓGICOS:

- Problemas para conseguir concentrar;
- Tensão e nervosismo em excesso;
- Medo constante;
- Pensamentos Negativos;
- Baixa Autoestima;
- Irritabilidade.

### SINTOMAS FÍSICOS:

- Insônia;
- Respiração ofegante ou falta de ar;
- Boca seca;
- Náusea e tensão muscular;
- Disfunção Erétil;
- Diarreia.

### O poder de uma boa palavra.

#### 1. Uma palavra que aponta para o alto.

- Não é um otimismo barato, como ouvimos nos filmes americanos.
- O carcereiro estava prestes a se matar, e uma boa palavra o impediu. **Atos 16:27-31**
- Há pessoas que alimentam a ansiedade do outro, delas devemos fugir delas.
- A Bíblia está repleta de boas palavras. Na verdade

#### 2. Uma palavra boa é oportuna. **Prov. 15:23**

**Pro 15:23 O homem alegra-se em dar uma resposta adequada; e a palavra a seu tempo quão boa é!**

- Palavra oportuna é aquela que é dita no tempo certo e da forma certa.

#### 3. Uma palavra boa desafia a confiar em Deus. **Fil.4:6**

**Fil. 4:6 Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças;**

- A ansiedade tem a capacidade de minar a nossa fé. Encontrar pessoas que são confiantes e animam com sua fé, certamente alegra o coração.
- O ansioso tende a ser pessimista. Sua fé fica afetada e leva a ver o futuro com sombras.
- As possibilidades tornam-se impossibilidade.

### Conclusão.

- Uma boa palavra pode gerar um extraordinário benefício na vida de outras pessoas.
  1. Você já passou por alguma situação de intensa ansiedade?
  2. Você já foi alegrado com uma boa palavra?
  3. Você já foi portador de uma boa palavra para alguém?

#### • DISCIPULAR E CUIDAR BEM DAS PESSOAS -

- Líder certifique-se de que todos da sua célula estejam sendo discipulados. Deixe os visitantes bem à vontade. Distribua tarefas a todos da célula. Todos são importantes e necessários

