



## Série: UMA JORNADA EM FILIPENSES

Pr. Cícero Neto  
ESTUDO P/ CÉLULAS - Estudo 4

2ª Igreja Batista em Barra do Pirai  
R. José Alves Pimenta, 890 Matadouro Barra do Pirai/RJ

QUEBRA GELO - 5 minutos

O que te deixa ansioso?

CÂNTICO - 5 minutos

Volume 1 - Nº 11 – Poder da Oração

ESTUDO - 45 minutos

**Versículo chave:** Filipenses 4:4 { Alegrem-se sempre no Senhor.  
Novamente direi: Alegrem-se!

**Estudo 4** - Filipenses 4:6-9

**Tema:** ENFRENTANDO A ANSIEDADE

**Introdução:** Ansiedade é considerada um grande mal deste século, atrelado principalmente ao stress. Mas é interessante agente perceber que nos tempos bíblicos isto já era uma mal, por isso Paulo trata ela aqui. O sentido da palavra ansiedade está associado a angústia que pode significar “estreiteza, aperto”. Quando ficamos ansiosos nos sentimos “apertados”, “estrangulados” a ponto de termos sintomas físicos, como dores de cabeça, nas costas, pescoço, podendo até gerar úlceras, gastrites e outros males para o físico.

Pergunta: Quem já passou por alguma experiência parecida com estas que mencionamos aqui? (Deixe-os responder)

Ansiedade também é muitas vezes traduzida como preocupação, uma ocupação da mente com algo que ainda não existe. Preocupado é aquele que está ocupado mentalmente com uma situação que ainda não é real. Existe diferença entre prudência, providência e preocupação. A prudência e a providência implicam ações cautelosas, enquanto a preocupação implica apenas imaginação.

A pessoa prudente é aquela que olha para as necessidades reais existentes no futuro e toma providências antecipadas, para que não seja surpreendido com alguma falta.

Imagine que você tem uma conta para pagar dia 15. A providência é o que move você a trabalhar para pagar a conta do dia 15. Já a preocupação é o que faz você passar a noite sem dormir, imaginando que não terá dinheiro para pagar a conta do dia 15. Esta opinião antecipada é que chamamos de preocupação.

– Para ajudar aqueles irmãos Filipenses a enfrentar a ansiedade, a preocupação, Paulo escreve este texto com algumas orientações bem simples:

### APRESENTAR DIANTE DE DEUS AS NOSSAS ANSIEDADES (V6)

1. Através da oração: oração é um termo geral usado para se referir às petições que fazemos a Deus. Tem o sentido de conversa, diálogo, mas com conotação de reverência e adoração.

Ao primeiro sinal de ansiedade, precisamos, então, nos voltar para Deus em reverência e adoração para expormos a Ele o motivo de nossa preocupação.

Não que ele não saiba o que está acontecendo, mas Ele quer nos ouvir. Ele quer esta intimidade da conversa. Então se derrame mesmo sempre diante de Deus expondo os seus anseios.

Pergunta: Normalmente qual é a nossa primeira ação quando ficamos preocupados? (Deixe-os responder)

2. Através da súplica: súplica é uma expressão sincera a Deus das necessidades e dos problemas que temos enfrentado. Súplica traz a ideia de insistência, de rogar, pedir clemência a exemplo de um súdito para com o seu rei.

Um grande exemplo de súplica é quando Abraão intercede pelo seu sobrinho Ló (Gn18:23-33).

Pergunta: Você já intercedeu por alguém insistentemente? Alguém deseja compartilhar uma experiência assim?

3. Com ações de graça: é a atitude de gratidão. A Bíblia diz: “em tudo dai graças” (ITs 5:18). E aqui está a grande chave para a luta contra a ansiedade. Você conversa, suplica a Deus e então o agradece por aquilo que Ele vai fazer ou não. Este passo da gratidão está diretamente ligado a fé. Por que nós cremos que Deus está sobre o controle da situação, nós então o agradecemos. Podemos ainda nem estar vendo os resultados com os olhos físicos, mas já cremos e podemos agradecer a Deus e então podemos descansar na soberania de Deus.

Pergunta: Quem em algum momento já agradeceu a Deus por algo que ainda não havia recebido, mas tinha certeza que aconteceria? (Deixe-os responder) R: Isto é o exercício da fé.

**(v7)** O resultado disto é a vitória sobre a ansiedade. A segurança da paz de Deus nos inunda e passa a nos guardar. Paz que excede todo entendimento e está em oposição a preocupação. Paz que não é como a do mundo, mas a paz que Cristo nos deixou. (Jo16:33)

Para esta paz ser mantida precisamos ajustar nossa mente com os pensamentos nas coisas do alto **(v8)**  
E o Deus da Paz estará conosco **(v9)**

## **CONCLUSÃO**

O profeta Daniel é um grande exemplo desta prática no enfrentamento das preocupações.

Quando o Rei Dario decretou que todos os seus súditos deveriam adorar somente a ele, Daniel foi para o seu quarto e se apresentou diante de Deus com oração, súplicas e ações de graças (Dn6:10-11).

Daniel estava em paz mesmo correndo risco de morte. Ele passou uma noite de plena paz junto com os leões, enquanto o rei perdia o sono (Dn6:18)

## **RECADOS IMPORTANTES:**

Não deixe de convidar visitantes para sua célula, mas antes ore por elas.