



## Ansiedade na Cosmovisão Bíblica, Causa e Solução

*Cristo é o Príncipe da Paz. Só Ele dá Vitória sobre a Ansiedade.*

***Entregue suas ansiedades ao Senhor  
e confie n'Ele***

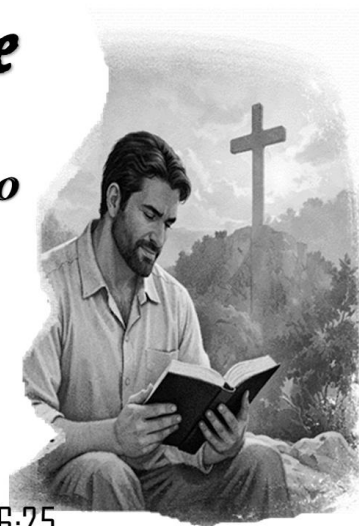


Gráf.:  
Pr. J. Laerton

*Que a paz de Cristo  
que excede todo entendimento  
guarde o seu coração.*

*Em Cristo, encontramos  
paz, descanso e esperança*

*Não andeis cuidadosos  
quanto à vossa vida, Mateus 6:25*



IVB Igreja Voz Bíblica | Pr J Laerton julho-2026

Fortaleza, Ceará  
2026

# ANSIEDADE

## NA COSMOVISÃO BÍBLICA

### CAUSA E SOLUÇÃO

Cristo é o Príncipe da Paz.

Só Ele dá Vitória sobre a Ansiedade.

Breve Manual Acadêmico e Guia Prático de  
Aconselhamento Noutético

Destinado a Pastores, Líderes, Conselheiros e  
Estudantes das Escrituras

IVB Igreja Voz Bíblica, Pr José Laerton, Julho de 2026

### SUMÁRIO GERAL DO CURSO

#### **Prefácio.**

Moto e Propósito do livreto. O mal do século: ansiedade. Cristo como solução definitiva

**Introdução Geral** e Fundamentos Hermenêuticos

**Aula 1:** A Anatomia da Ansiedade – Transtorno Clínico versus Coração Humano.

**Aula 2:** As Causas da Ansiedade. Quando a ansiedade é pecado e revela sintoma de idolatria.

**Aula 3:** Libertando a Paz do Casulo da Ansiedade Pecaminosa. Análise de Mateus 6:25-34, sobre o Cuidado Divino Conosco.

**Aula 4:** A Terapia da Oração e a Soberania de Deus - Filipenses 4:4-9 e 1 Pedro 5:6-7.

**Aula 5:** Breve Manual de Despojamento e Revestimento – Aplicação Prática Noutética Visando a Mudança Bíblica.

**Aula 6:** Cristo, O Príncipe da Paz.

**Apêndice:** Gráficos. Ansiedade. Pr. J Laerton.

### PREFÁCIO

#### **Autor, Moto e Propósito desse Estudo.**

O autor desse trabalho, José Laerton Alves Ferreira é pastor batista, fundamentalista bíblico, isto é, tem a Bíblia como suficiente, porque autoridade absoluta em matéria de fé e vida prática. Tenho me defrontado constantemente com pessoas que sofrem horivelmente de ansiedade ou preocupação que abala sua saúde e vida em geral. Ao longo de mais de 45 anos de ministério pastoral e como pesquisador vocacionado, conselheiro por necessidade e apologeta por sobrevivência nesses tempos difíceis, tenho pesquisado e ajuntado material sobre o mal da ansiedade.

Sobre os cursos que fiz, além do bacharelado em teologia, fiz duas graduações em filosofia pela

Universidade Federal do Ceará, e a monografia do bacharelado em filosofia, foi na área da fenomenologia, no tema específico da empatia, ou o que acontece dentro da alma e ou espírito das pessoas, para além, dos fenômenos aparentes das vivências sociais e relacionais. Iniciei um mestrado em ministério, e conclui a parte relativa a aconselhamento bíblico noutético. Digo isso, porque me pediram para dizer com que base me atrevia a criticar as psicoterapias humanistas e apresentar as soluções bíblicas como superiores a tais frustradas tentativas de ajudar as pessoas que sofrem. Criticar por criticar é imbecilidade. O objetivo não é criticar, mas libertar pessoas do mal que aflige suas almas e que somente em Cristo, por Sua redenção na cruz pode trazer libertação das emoções tóxicas, de fato, pecaminosas, assim dando a tão sonhada paz. A lei do Senhor é perfeita e só ela restaura verdadeiramente a alma.

Recentemente algumas pessoas me procuraram e pediram que falasse sobre a ansiedade e como obter vitória sobre ela. Nesse estudo colocamos parte do material de aconselhamento sobre ansiedade que pesquisamos estruturado de modo didático, mas, principalmente prático, significativo e redentor.

Pr. José Laerton Alves Ferreira, Fortaleza-Ceará. 8  
de julho de 2026

### INTRODUÇÃO GERAL E FUNDAMENTOS HERMENÊUTICOS

A ansiedade tem sido amplamente diagnosticada como o "mal do século XXI". Caracterizada por sintomas que saturam tanto o espectro somático quanto o psíquico, palpitações, insônia, fadiga crônica, pensamentos intrusivos e medo paralisante do porvir, a sociedade secularizada busca tratamentos que operam estritamente sob o reducionismo materialista. Sob a ótica do behaviorismo radical ou do determinismo biológico, o homem ansioso é visto meramente como uma máquina com disfunção de neurotransmissores ou um organismo condicionado pelo meio mal adaptativo.

Este manual propõe uma rota diametralmente oposta, fundamentada na **Cosmovisão Bíblica** e nos pressupostos do **Aconselhamento Noutético**, do grego **νουθετέω** *noutheteu*: confrontar em amor com vistas à edificação e mudança através das

Escrituras), conforme sistematizado pioneiramente por Jay Adams. Longe de ignorar a complexidade do corpo humano ou a realidade do sofrimento terreno, o aconselhamento noutético assevera que a suficiência das Escrituras Sagradas é o fundamento inabalável para diagnosticar as raízes do coração e prescrever a verdadeira cura da alma.

Nossa abordagem hermenêutica rejeita a integração sincretista entre teorias psicológicas pagãs e a teologia ortodoxa. Em vez disso, expõe as Escrituras textualmente, utilizando a fidelidade da versão **Almeida Corrigida Fiel (ACF)**, aplicando o método gramático-histórico para desvelar o real significado pretendido pelo Espírito Santo. Homileticamente, cada lição foi estruturada de modo a servir tanto como currículo de escola teológica quanto como roteiro para uso como parte do curso de aconselhamento bíblico noutético.

## AULA 1

# A ANATOMIA DA ANSIEDADE TRANSTORNO CLÍNICO VERSUS CORACÃO HUMANO

**Objetivo da Aula:** Compreender a distinção fundamental entre a definição diagnóstica secular da ansiedade e a avaliação bíblico-noutética, identificando quando a preocupação legítima degenera em pecado e incredulidade.

## 1.1 O Diagnóstico Secular e o Reducionismo Psicopatológico

A psiquiatria contemporânea codifica a ansiedade através de manuais diagnósticos como o DSM-5, enquadrando-a como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), pânico, fobias, entre outros. O foco recai sobre a descrição fenomênica dos sintomas: hiperatividade do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), desregulação de serotonina e noradrenalina, gerando um estado de alerta constante. Para a ciência secular, a etiologia é exclusivamente horizontal (genética, traumas ambientais, desequilíbrio químico), e a solução repousa na reengenharia química (farmacoterapia) ou na reestruturação cognitiva puramente humana.

O conselheiro noutético reconhece que o homem é uma unidade psicossomática. Disfunções orgânicas reais existem e devem ser avaliadas por profissionais competentes de saúde para descartar patologias da tireoide, tumores ou danos neurológicos. Contudo, a psicologia secular falha

miseravelmente ao ignorar a dimensão espiritual do ser humano. Ao tratar toda ansiedade existencial e comportamental como uma "doença" sem agência moral, a cultura médica remove a responsabilidade humana, transformando o pecador em mera vítima de sua biologia.

## 1.2 A Perspectiva Bíblica: A Ansiedade como Sintoma do Coração que Revela Ídolos e Mente Dividida.

Nas Escrituras, a ansiedade não é primariamente uma enfermidade do cérebro, mas uma manifestação dos

afetos, inclinações e crenças do *coração* לב *lev*; καρδιά, *kardia*), que é o centro de controle da vida humana (Provérbios 4:23). O termo hebraico para ansiedade é דַּאָגָה (deagah), o qual denota um peso pesado, cautela, medo, peso, tristeza um temor sufocante, como vemos na precisão de Provérbios:

*"A ansiedade no coração deixa o homem abatido, mas uma boa palavra o alegra."* Provérbios 12:25

A ansiedade é uma experiência universal. Todos nós, em algum momento, sentimos preocupação ou medo diante de situações incertas. No entanto, a Bíblia nos mostra que a ansiedade pode se tornar um **pecado** quando domina o coração e substitui a confiança em Deus. Jesus advertiu: *"Não andeis cuidadosos pela vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem pelo vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?"* (Mateus 6:25, ACF).

## O aconselhamento noutético distingue claramente dois tipos de preocupação: Legítima e Pecaminosa

**1. Preocupação Legítima ou Zelo (μέριμνα benéfica).** Um cuidado diligente com as responsabilidades

dadas por Deus. Essa preocupação é legítima porque tem a ver com o cuidar de responsabilidades, planejar o futuro, proteger a família. Paulo usa o termo para descrever seu *"cuidado de todas as igrejas"* (2 Coríntios 11:28). É ativa, orientada para a obediência e focada no dever presente.

**2. Ansiedade Pecaminosa (μεριμνάω maléfica)** ou como **mente dividida**. Uma preocupação improdutiva, paralisante e obsessiva com o futuro. Ela ocorre quando o indivíduo tenta

usurpar o papel de Deus, assumindo para si o controle soberano do amanhã. É uma forma latente de orgulho que se recusa a submeter-se à providência divina.

**Sobre a ansiedade como mente dividida,** Tiago descreve o homem ansioso como alguém de coração dividido: *“O homem de coração dobre é inconstante em todos os seus caminhos.”* (Tiago 1:8, ACF). A palavra traduzida como “coração dobre” significa literalmente “duas almas” ou “mente dividida”. A ansiedade é isso: uma mente que oscila entre confiar em Deus e temer as circunstâncias.

Jesus não condena o planejamento responsável, mas sim a inquietação que revela falta de fé: *“Olhai para as aves do céu... vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?”* (Mateus 6:26).

Exemplos bíblicos de ansiedade pecaminosa por parte de servos de Deus

**Marta:** ocupada e ansiosa com muitas tarefas, perdeu o foco em Cristo (Lucas 10:41-42).

**Elias:** após vencer os profetas de Baal, fugiu com medo e pediu a morte (1 Reis 19:3-4).

**Davi:** confessou: *“Na multidão dos meus pensamentos dentro de mim, as tuas consolações recrearam a minha alma.”* (Salmo 94:19, ACF).

Esses exemplos mostram que até servos fiéis de Deus enfrentaram ansiedade, mas encontraram consolo quando voltaram seus olhos para o Senhor.

---

### LABORATÓRIO NOUTÉTICO PARA REFLEXÃO E AUTOAVALIAÇÃO DO ALUNO

---

**Instruções:** Responda às questões abaixo com total honestidade diagnóstica perante Deus:

1. Liste as três maiores fontes de ansiedade em sua rotina atual. Ao lado de cada uma, anote: "Qual é o pior cenário que temo ocorrer aqui?"
2. Analisando o cenário temido, responda: O que esse medo revela sobre o que você mais ama, deseja controlar ou proteger à parte da vontade de Deus?
3. Memorize e transcreva em seu caderno de estudos o texto de Provérbios 12:25 na versão ACF, orando para que o Senhor sonde as motivações profundas de seu coração.

## AULA 2

### AS CAUSAS DA ANSIEDADE. QUANDO A ANSIEDADE É PECADO E REVELA SINTOMA IDÓLATRA

---

**Objetivo da Aula:** Compreender a distinção fundamental entre ansiedade legítima e ansiedade pecaminosa.

#### 2.1 As CAUSAS da Ansiedade. Quando A Ansiedade é Pecado e Revela Sintoma Idólatra

---

Chamar a ansiedade crônica de pecado pode soar áspero aos ouvidos modernos, mas é o diagnóstico mais libertador que as Escrituras oferecem. Se a ansiedade é apenas uma doença biológica invariável, o homem está condenado a ser escravo de pílulas e sintomas. Se ela envolve uma dimensão moral e espiritual de incredulidade, há esperança de arrependimento, perdão, santificação e transformação real pelo poder do Espírito Santo.

**A ansiedade revela o que o coração idolatra mais valoriza ou adora.** Quando tememos desesperadamente perder algo como finanças, reputação, relação amorosa, saúde, controle, provamos que esse objeto se tornou nosso falso refúgio e porque substituí Deus em seu controle soberano, qualifica-se como um ídolo em nosso coração. Nós andamos ansiosos porque exigimos garantias que Deus nunca prometeu nos dar nos termos do nosso egoísmo. A raiz teológica da ansiedade é, antes de tudo, espiritual, portanto, a falta de fé no caráter, no amor e na providência do Deus Todo-Poderoso.

#### 2.2 Causas ESPIRITUAIS

**Incredulidade:** não crer que Deus é bom e soberano.

*“Homens de pequena fé...”* (Mateus 6:30).

**Idolatria:** colocar segurança em bens, pessoas ou circunstâncias.

*“Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.”* (Mateus 6:33).

**Culpa não resolvida:** pecados não confessados geram peso e ansiedade.

*“Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia.”* (Salmo 32:3).

#### 2.3 Causas EMOCIONAIS

**Medo do futuro:** incerteza sobre o amanhã.

*“Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo.”* (Mateus 6:34, ACF).

**Traumas e perdas:** experiências dolorosas que deixam marcas.

**Comparações sociais:** sentir-se inferior ou insuficiente diante dos outros.

Exemplo: **Ana** aflita por não ter filhos, comparando-se à outra esposa de Elcana (1 Samuel 1:6-7).

## 2.4 Causas PRÁTICAS

**Má administração do tempo e recursos:** sobrecarga e falta de disciplina.

**Pressões externas:** trabalho, estudos, família, sociedade.

**Circunstâncias inesperadas:** crises repentinas que fogem ao controle humano.

Exemplo: **Jacó** temendo o encontro com Esaú e seus 400 homens (Gênesis 32:6-7).

## 2.5 CONSEQUÊNCIAS na Vida de uma alma movida por ansiedade.

### 2.5.1 Consequências Espirituais

Distanciamento de Deus é resultado de um coração ansioso se concentra nos problemas e não em Deus.

#### 1. Ansiedade é uma visão-ato-sentimento de INCREULIDADE que desagrada muito a Deus

Incredulidade prática é encarnada no viver ansioso, que é viver como se Deus não fosse suficiente.

Jesus repreendeu seus discípulos dizendo: *“Homens de pequena fé...”* (Mateus 6:30). A ansiedade é, muitas vezes, fruto da incredulidade, não acreditar que Deus proverá, não confiar que Ele está no controle. É como se disséssemos: “Senhor, eu não creio que Tu és suficiente para cuidar de mim.”

#### 2. Ansiedade é visto por Deus como um ato de IDOLATRIA.

Quando colocamos nossa segurança em bens materiais, pessoas ou circunstâncias, estamos praticando idolatria.

*“Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.”* (Mateus 6:33). A ansiedade revela que nosso coração está preso a ídolos que não podem nos sustentar.

#### 3. Ansiedade como um ato DESONRA A DEUS

Assim como um marido fiel se entristece quando sua esposa vive desconfiada de sua fidelidade, Deus se entristece quando seus filhos

vivem ansiosos, como se Ele não fosse digno de confiança. A ansiedade desonra a fidelidade de Deus, que já provou seu amor ao entregar Cristo por nós (Romanos 8:32).

#### 4. Ansiedade como resultado de FALTA DE ORAÇÃO

Paulo nos ensina: *“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças.”* (Filipenses 4:6). A ansiedade é pecado porque nos afasta da oração e nos leva a tentar resolver tudo com nossas próprias forças.

### 2.5.2 Consequências Psicossomáticas e Relacionais

#### (1) Consequências emocionais

**Medo constante:** a ansiedade gera pânico e insegurança; **Perturbação interior:** inquietação, angústia e desânimo; **Depressão:** a ansiedade prolongada pode levar à tristeza profunda e desesperança. Exemplo: Elias, após fugir de Jezabel, desejou a morte (1 Reis 19:4).

#### 3. Consequências físicas

**Insônia:** noites mal dormidas por causa das preocupações; **Doenças psicossomáticas:** pressão alta, dores de cabeça, problemas digestivos; **Exaustão:** o corpo sofre quando a mente está em constante estado de alerta.

#### 4. Consequências relacionais e sociais

**Isolamento:** pessoas ansiosas tendem a se afastar de relacionamentos; **Conflitos:** a ansiedade gera irritabilidade e prejudica a convivência; **Produtividade reduzida:** a mente ansiosa perde foco e concentração.

## PASSOS PARA OBTER VITÓRIA SOBRE A ANSIEDADE PECAMINOSA E TROCÁ-LA PELA PAZ QUE EXCEDE TODA COMPREENSÃO E SITUAÇÃO PROBLEMÁTICA.

1. **Examine seu coração:** pergunte-se se sua ansiedade nasce da falta de fé ou da idolatria ou das duas.
2. **Reconheça a ansiedade como pecado:** não a trate como algo normal ou aceitável, mas como incredulidade diante de Deus.
3. **Confesse seus pecados:** não permita que a culpa não resolvida alimente sua inquietação. Peça perdão por não confiar plenamente em Sua providência.
4. **Organize sua vida:** administre tempo e recursos com sabedoria, evitando sobrecargas desnecessárias. Viva um dia de cada vez. O que

você deixa para amanhã, atrapalha seu hoje e congestiona e complica seu futuro.

5. **Confie no futuro nas mãos de Deus:** lembre-se que Ele já está no amanhã.
6. **Substitua a ansiedade pela oração:** sempre que sentir inquietação, transforme-a em súplica diante de Deus.
7. **Relembre a fidelidade de Deus:** medite em Romanos 8:32, se Ele já nos deu o maior dom (Cristo), não proverá também o restante?

<sup>32</sup> *Aquele que nem mesmo a seu próprio Filho poupou, antes o entregou por todos nós, como nos não dará também com ele todas as coisas?* (Romanos 8:32)

8. **Pratique gratidão e contentamento em lugar de se comparar com os outros.** Em vez de comparar-se com outros, agradeça pelas bênçãos que já recebeu.
9. **Pratique a entrega diária:** cada manhã, lance suas preocupações sobre o Senhor, lembrando que Ele cuida de você. A equação da vida tranquila é: Tudo é Dele, Para Ele, Por Ele e sempre por Amor e Temor a Ele.

<sup>36</sup> *Porque dele e por ele, e para ele, são todas as coisas; glória, pois, a ele eternamente. Amém.*" (Romanos 11:36)

### Conclusão da Aula 2

A ansiedade tem múltiplas causas, mas todas apontam para uma mesma raiz: **a falta de confiança plena em Deus**. O Senhor nos chama a lançar sobre Ele nossas preocupações, porque Ele cuida de nós (1 Pedro 5:7). Reconhecer as causas é o primeiro passo para vencê-la.

Cristo é o Príncipe da Paz, e somente Ele pode curar as feridas espirituais, emocionais e práticas que alimentam a ansiedade.

### AULA 3

## LIBERTANDO A PAZ DO CASULO MALIGNO DA ANSIEDADE PECAMINOSA ANÁLISE DE MATEUS 6:25-34 SOBRE O CUIDADO DIVINO CONOSCO

**Objetivo da Aula:** Analisar exegeticamente o Sermão do Monte, compreendendo as ordens imperativas de Cristo contra a ansiedade e

descobrimo a cura por meio do realinhamento de prioridades do Reino.

**3.1 Contexto da Ansiedade:** religiosidade hipócrita e o materialismo pagão

No capítulo 6 do Evangelho segundo Mateus, Jesus está desconstruindo a religiosidade hipócrita e o materialismo gentílico. Nos versículos 19 a 24, Ele adverte sobre o perigo de acumular tesouros na terra e a impossibilidade de servir a dois senhores (Deus e as Riquezas). É imediatamente após essa demarcação de senhorio que o Senhor introduz a conjunção de ligação "Por isso" (διὰ τοῦτο) no versículo 25. A ansiedade pelas necessidades básicas da vida é a consequência direta de um coração cujo tesouro está fincado na terra.

**3.2 Desenterrando o sentido e implicações do mandamento: "não andeis ansiosos" de Mateus 6:25-34**

*"Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos 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 mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?"* Mateus 6:25 (ACF)

O termo grego traduzido por "Não andeis cuidadosos" é μὴ μεριμνᾶτε (imperativo presente ativo com negação), indicando a proibição de um hábito contínuo: "Parai de viver em estado de ansiedade estranguladora". Jesus argumenta a partir do maior para o menor: se Deus já nos deu os bens maiores, a própria vida e o corpo, como não haveria de prover os recursos menores necessários para sustentá-los?

*"Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas? E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?"* Mateus 6:26-27 (ACF)

Cristo utiliza a lógica do argumento a fortiori (do menor para o maior). O argumento a fortiori (com maior razão) é uma ferramenta lógica que serve para estender uma regra já aceita para uma nova situação, porque essa nova situação é ainda mais forte ou evidente do que a original. Pense nele como o famoso: **"Se até o mais difícil aconteceu, imagine o mais fácil!"**

Então, aplicando essa lógica ao mal da ansiedade, Cristo, diz que as aves não possuem

faculdades de planejamento agrícola humano e são sustentadas pela providência do "vosso Pai celestial". Note o uso cirúrgico do pronome: Deus é o **criador** das aves, mas Ele é o **Pai** dos crentes. O versículo 27 expõe a inutilidade existencial da ansiedade. A expressão "acrescentar um côvado à sua estatura" (ἡλικίαν, que também denota a duração da vida) enfatiza que nenhum montante de estresse mental pode estender a soberana linha do tempo decretada por Deus.

"E, quanto ao vestuário, porque andais solícitos? Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham nem fiam; E eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como um deles... Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos? Porque todas estas coisas os gentios procuram. Decerto vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas;" Mateus 6:28-32

Jesus contrasta diretamente a mentalidade do discípulo com a do pagão ("os gentios procuram"). O verbo, *procuram* (ἐπιζητέω) denota uma busca frenética e obsessiva. O pagão vive ansioso porque seu universo é governado pelo acaso, pela sorte ou por divindades caprichosas. Para o cristão, o antídoto definitivo contra o pânico material é a onisciência paternal de Deus: "vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas".

### 3.3 O Comando Antitético: O Reino como Prioridade Suprema

"Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal." Mateus 6:33-34 (ACF)

Aqui está a pedra angular da cura noutética da ansiedade. Jesus substitui um foco pecaminoso por um foco santo. A **ansiedade** é essencialmente **egocêntrica**; a **fé** é **teocêntrica**. "Buscai" **ζητεῖτε** é um imperativo presente contínuo. Devemos investir nossa energia mental e prática no avanço do governo de Deus e na conformidade com a Sua retidão moral. O versículo 34 encerra com uma sabedoria profundamente prática: o amanhã pertence exclusivamente ao decreto secreto de Deus. Viver no amanhã é sobrecarregar o dia de hoje com uma graça que ainda não foi liberada, pois o Senhor distribui Suas misericórdias cirurgicamente de forma diária.

---

## ESTUDO DE CASO E APLICAÇÃO PRÁTICA

---

**Cenário:** Lucas é um jovem empreendedor cristão que está prestes a casar-se, mas o faturamento de sua empresa caiu drasticamente no último trimestre. Ele não consegue dormir, sente dores agudas no estômago e passa horas rolando telas de notícias financeiras, temendo a falência e o cancelamento do casamento.

### Perguntas para Discussão em Classe:

1. Como as perguntas "Que comeremos?" ou "Com que nos vestiremos?" se atualizam na crise de Lucas?
2. De que forma Lucas está agindo como um "gentio" de acordo com o diagnóstico de Cristo em Mateus 6:32?
3. Formule um plano de ação noutético baseado estritamente no versículo 33 para redirecionar o foco diário de Lucas.

---

## AULA 4

### A TERAPIA DA ORAÇÃO E A SOBERANIA DE DEUS FILIPENSES 4:4-9 E 1 PEDRO 5:6-7

---

**Objetivo da Aula:** Dominar as disciplinas espirituais ordenadas pelo apóstolo Paulo e por Pedro, transformando crises de ansiedade em altares de adoração, petição estruturada e humilhação sob a potente mão de Deus.

#### 4.1 A Paz que Excede o Entendimento (Filipenses 4:4-7)

Escrevendo de uma cela de prisão romana, sob a iminência de uma execução, o apóstolo Paulo proclama diretrizes imperativas para a saúde mental e espiritual da igreja em Filipos. Ele não prescreve isolamento, técnicas de esvaziamento mental ou otimismo utópico.

"*Regozijai-vos sempre no Senhor; outra vez digo, regozijai-vos. Seja a vossa equidade notória a todos os homens. Perto está o Senhor. Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças.*" Filipenses 4:4-6

**A ordem bíblica é absoluta:** "Não estejais inquietos por coisa alguma". O antídoto paulino contra a ansiedade estrutural divide-se em quatro movimentos na presença de Deus:

1. **Oração** (προσευχή): Indica a aproximação reverente da criatura perante a majestade de Deus; foco na

adoração e no reconhecimento de quem Ele é.

2. **Súplica** (δέησις): O clamor humilde, específico e ardente pelas necessidades reais, despidido de

formalismos religiosos.

3. **Ação de Graças** (ευχαριστία): O elemento que impede a oração de se transformar em uma sessão de murmuração. Agradecer arranca os olhos do problema presente e os fixa na fidelidade histórica de Deus.

4. **O Resultado Prometido** (v. 7): *"E a paz de Deus, que ultrapassa todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus."* O verbo **guardará** (φρουρήσει) é um termo militar que descreve uma guarnição de soldados guardando uma fortaleza de invasores. A paz divina funciona como uma sentinela armada ao redor da mente do crente obediente.

#### 4.2 A Dieta da Mente Transfigurada (Filipenses 4:8-9)

Aconselhamento noutético lida com reestruturação cognitiva radical baseada na verdade divina. A ansiedade alimenta-se de mentiras, conjecturas fantásticas e distorções da realidade. Paulo determina um filtro rígido para o fluxo de pensamentos:

*"Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai."* Filipenses 4:8.

"Nisso pensai" (λογίζεσθε) significa fazer um cálculo ponderado, fixar a mente de forma deliberada. O crente não é uma vítima passiva de seus pensamentos intrusivos; ele tem a responsabilidade pactual, sob o poder do Espírito Santo, de governar sua mente e subjugar seus pensamentos à Palavra da Verdade.

#### 4.3 Humilhação e Lançamento de Cuidado (1 Pedro 5:6-7)

Muitas vezes falhamos em notar a conexão estrutural indispensável que o apóstolo Pedro estabelece entre o pecado do orgulho e a experiência da ansiedade:

*"Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte; Lançando*

*sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós."* 1 Pedro 5:6-7

Gramaticalmente, o versículo 7 começa com um particípio, "**Lançando**", ἐπιρίψαντες (epiripsantes), com o sentido de "lançar sobre", colocar em ou sobre algo" [THAYER'S GREEK LEXICON THAYER'S GREEK LEXICON], o que significa que o ato de lançar a ansiedade sobre Deus é a forma prática e mandatória pela qual nos humilhamos debaixo de Sua potente mão. A soberba humana sussurra que devemos carregar o peso do mundo em nossos ombros. A humildade reconhece nossa total incapacidade de controle e arremessa o fardo em direção Àquele cuja sustentação é infinita.

---

### GUIA DE ORAÇÃO ESTRUTURADA CONTRA O ATAQUE DE ANSIEDADE

---

Quando o coração disparar e a mente for assaltada por medos futuros, pare imediatamente e escreva sua oração seguindo este roteiro noutético rigoroso:

1. **Adoração:** Escreva três atributos divinos (ex: soberania, bondade, imutabilidade) e louve a Deus por eles.

2. **Ação de Graças:** Enumere cinco bênçãos concretas e recentes que o Senhor lhe concedeu, pelas quais você se sente profundamente grato.

3. **Petição Específica:** Descreva o problema exato sem generalizações catastróficas. Peça o socorro necessário em submissão total à vontade dEle.

4. **Lançamento:** Declare verbalmente: "Senhor, eu desisto do controle idólatra sobre este amanhã e me humilho sob a Tua providência."

---

### AULA 5: BREVE MANUAL DE DESPOJAMENTO E REVESTIMENTO APLICAÇÃO PRÁTICA NOUTÉTICA VISANDO A MUDANÇA BÍBLICA

---

**Objetivo da Aula:** Objetivando a mudança do comportamento pecaminoso que traz a escravidão da ansiedade, para a alegre liberdade e paz dos filhos de Deus, devemos aplicar a dinâmica noutética de Efésios 4:22-24 à ansiedade, construindo rotinas diárias práticas e preenchendo o diário pessoal de prestação de contas espirituais. A dinâmica da

mudança bíblica envolve DESPOJAMENTO do hábito pecaminoso, e pronto REVESTIMENTO do hábito bíblico libertador e construtor da paz interior.

### 5.1 A Dinâmica Teológica da Mudança Bíblica

O aconselhamento noutético estabelece que a **verdadeira santificação e transformação de hábitos** não ocorrem por mero esforço de força de vontade, nem pelo simples cessar de uma conduta errada. Baseando-se no padrão apostólico de **Efésios 4:22-24**, a mudança duradoura exige um **processo em três etapas**:

<sup>22</sup> *Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano;* <sup>23</sup> *E vos renoveis no espírito da vossa mente;* <sup>24</sup> *E vos revistais do novo homem, que segundo Deus é criado em verdadeira justiça e santidade.* Efésios 4:22-24

1. **Despojar-se** (Ασπάζονται). Arrancar, abandonar e confessar como pecado o velho homem e seus padrões automáticos de resposta carnal, neste

caso, o hábito de cultivar pensamentos ansiosos, murmurar e tentar controlar o amanhã de forma autônoma.

2. **Renovar-se** (ἀνανεοῦσθαι). A alteração radical da mentalidade e das afeições mais profundas pela imersão contínua nas verdades eternas da Escritura Sagrada.

3. **Revestir-se** (ἐνδύσασθαι). O agir ativo e deliberado de colocar em prática novas virtudes dadas pelo Espírito Santo, padrões de confiança, planejamento responsável, oração combativa e foco no dever presente para a glória do Rei.

### 5.2 Protocolo de Mudança de Hábitos para o Ansioso

Para sair do ciclo paralisante da ansiedade, o conselheiro noutético trabalha com o paciente metas tangíveis e diárias. A tabela abaixo sintetiza como a substituição prática deve ser operacionalizada no cotidiano:

| Padrão Antigo (Despojar-se)                                       | Verdade Bíblica (Renovar-se)                                                                      | Padrão Novo (Revestir-se)                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Consumo obsessivo de notícias e mídias geradoras de pânico.       | "A tua palavra é a verdade." (Jo 17:17) / Filipenses 4:8.                                         | Desligar as notificações. Fixar 30 min de leitura bíblica matinal e memorização de versículos. |
| Meditação ou Ruminação mental noturna gerando insônia e exaustão. | "Em paz me deitarei e dormirei, porque só tu, Senhor, me fazes habitar em segurança." (Salmo 4:8) | Substituir as telas por uma oração escrita de lançamento de fardos antes de deitar-se.         |
| Paralisia diante de grandes responsabilidades vindouras.          | "Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã... Basta a cada dia o seu mal." (Mateus 6:34)       | Organizar uma lista de tarefas restrita estritamente às obrigações que devem ser feitas HOJE.  |

### 5.3 Conclusão do Manual: Cristo, o Príncipe da Paz

Em última análise, a vitória sobre a ansiedade não advém do sucesso de metodologias pragmáticas ou do controle perfeito de nossas circunstâncias externas. O mundo jaz no maligno e as aflições são uma promessa real nesta era decaída (João 16:33). Nossa segurança absoluta provém da união vital com uma Pessoa: Jesus Cristo, o Emanuel, o Príncipe da Paz ( שָׁלוֹם, Sar-Shalom).

Ele comprou nossa paz definitiva com Deus por meio do sangue derramado na cruz do Calvário, justificando-nos pela fé e destruindo a condenação do pecado. Se o nosso maior problema cósmico, a ira de Deus e a condenação eterna, já foi cabalmente resolvido por Cristo na cruz, por qual razão duvidaríamos de que Ele haverá de nos sustentar nas crises temporais e passageiras desta vida? Descanse

em Seu amor sacrificial, mude sob Sua Palavra inerrante e caminhe firme na certeza de Sua herança gloriosa.

### DIÁRIO NOUTÉTICO DE PRESTAÇÃO DE CONTAS (ATIVIDADE PRÁTICA)

Tarefa Semanal: Copie e preencha este quadro todas as noites antes de dormir, apresentando-o ao seu pastor ou parceiro de discipulado para acompanhamento espiritual mútuo:

1. Em qual momento do dia de hoje senti o peso da ansiedade tentar dominar minha mente? Descreva sucintamente a circunstância externa disparadora.

2. Como confessei e me despojei desse temor pecaminoso perante o Senhor? Usei o roteiro estruturado de oração?

3. Qual texto das Escrituras usei hoje para renovar meus pensamentos e neutralizar as mentiras do medo?

4. Como me revesti concretamente, obedecendo ao comando de buscar primeiro o Reino de Deus no dia de hoje?

### Aula 6

## CRISTO, O PRÍNCIPE DA PAZ

*Cristo é o Príncipe da Paz.  
Só Ele dá Vitória sobre a Ansiedade.*

A ansiedade é um inimigo que rouba a paz do coração. Mas a Bíblia nos apresenta Cristo como o **Príncipe da Paz** (Isaías 9:6). Ele não apenas promete paz, mas **Ele mesmo é a nossa paz** (Efésios 2:14).

Nesta aula, veremos como Jesus Cristo é a solução definitiva para a ansiedade, oferecendo descanso, segurança e vitória sobre o medo.

### 6.1. Cristo oferece paz verdadeira

*“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.”* (João 14:27, ACF). A paz do mundo é frágil e passageira; a paz de Cristo é duradoura e sobrenatural.

### 6.2. Cristo convida os cansados

*“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.”* (Mateus 11:28, ACF). A ansiedade oprime, mas Cristo chama os aflitos para encontrarem descanso em Sua presença.

### 6.3. Cristo venceu a angústia

No Getsêmani, Jesus enfrentou profunda aflição: *“E, posto em agonia, orava mais intensamente; e o seu suor tornou-se como grandes gotas de sangue, que corriam até ao chão.”* (Lucas 22:44, ACF). Ele venceu pela oração e submissão ao Pai, mostrando que a vitória sobre a ansiedade está em confiar plenamente em Deus.

### 6.4. Cristo liberta do medo da morte

*“E livrasse todos os que, com medo da morte, estavam por toda a vida sujeitos à servidão.”* (Hebreus 2:15, ACF). A maior fonte de ansiedade humana é o medo da morte, mas Cristo venceu a morte e nos dá esperança eterna.

## 6. Cristo é o fundamento da confiança

*“Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que nem mesmo a seu próprio Filho poupou, antes o entregou por todos nós, como nos não dará*

*também com ele todas as coisas?”* (Romanos 8:31-32, ACF). Se Deus já nos deu o maior dom, Seu Filho, não proverá também o restante?

## COMO TER ACESSO A CRISTO COMO O PRÍNCÍPIO OU FONTE ÚNICA DA PAZ

☐ **Se ainda não é um salvo por Cristo porque não se arrependeu e creu em Sua obra na cruz para salvá-lo.**

1. **Arrependa-se dos seus pecados** – Com a decisão de buscar forças em Deus para abandoná-los
2. **Creia em Cristo como Seu Único e Suficiente Salvador** - entregando-se a vida.
3. **Congregue em uma igreja local Bíblica** – a comunhão fraternal é um bálsamo para curar a ansiedade.

☐ **Se já é um salvo por Cristo**

1. **Busque a paz em Cristo**, não em circunstâncias, mas na presença do Senhor.
2. **Responda à ansiedade com oração**: siga o exemplo de Jesus no Getsêmani.
3. **Confie na vitória de Cristo sobre a morte**: lembre-se que o maior medo já foi vencido.
4. **Medite nas promessas de Cristo**: guarde no coração João 14:27 e Mateus 11:28.
5. **Entregue diariamente suas cargas**: pratique lançar sobre Ele toda a ansiedade (1 Pedro 5:7).
6. **Seja fiel no congregar-se e servir a Deus em uma igreja local Bíblica** – a comunhão fraternal e o serviço cristão são meios da graça divina para curar a ansiedade.
7. **Viva um dia de cada vez**. Ontem já foi, a Deus pertence o amanhã. Peça a Deus força para vencer os deságios de cada hoje, e no final verá que teve uma vida vitoriosa. Não sem luta, mas com vitória.

## Cristo é o Príncipe da Paz.

Ele não apenas nos dá paz, mas **Ele mesmo é a nossa paz**. A vitória sobre a ansiedade não está em técnicas humanas, mas em uma relação viva com Jesus.

*“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.”* (Filipenses 4:7, ACF).

Somente Cristo pode transformar o coração ansioso em um coração confiante e cheio de esperança.



4ª Feira: 19:30 – Culto de Oração;  
Domingo: 9:00 EBD-Aula Bíblica;  
10:00 Café; 10:30 Culto Dominical.  
Pr. José Laerton. Site: [igrejavozbiblica.com](http://igrejavozbiblica.com)  
Canal no Youtube. Digite: IGREJA VOZ BIBLICA

# A ANSIEDADE É A DESCIDA FATAL AO BURACO NEGRO DO DESESPERO

**FÉ**

= PAZ (TRANQUILIDADE DE ALMA)  
+ ALEGRIA (BOM HUMOR ESPIRITUAL)  
+ COSMOVISÃO FOCADA EM DEUS.

**OU**
**DÚVIDA**

= INCERTEZA + VACILO  
IRRACIONALIDADE

**MEDO**

= PREVISÕES NEGATIVAS  
+ PRECIPITAÇÃO + PÂNICO

**ANSIEDADE**

= INQUIETAÇÃO +  
PERTURBAÇÃO +  
ANGUSTIA AFLITIVA

**DEPRESSÃO**

= DESANIMO + DESISTÊNCIA  
+ PARALISIA + DESESPERO  
+ ☠ SUICÍDIO ☠:  
☠ Emocional / Social  
☠ Espiritual ☠ Físico

**BURACO  
NEGRO DO  
DESESPERO  
FOCO NO EU**

Gráf.:  
Pr. J. Laerton

Gráfico: Pr. José Laerton

As desordens, desajustes e transtornos causados pela ansiedade são sintomas de uma

**MENTE DIVIDIDA.**

**TARJA PRETA - MENTE DIVIDIDA**

**Razão da mente dividida (ansiosa).**



**Tentar seguir  
diferentes  
cosmovisões  
conflitantes**



A paz não vem em  
pílulas, mas num  
relacionamento  
pessoal com  
**JESUS**  
**CRISTO**

