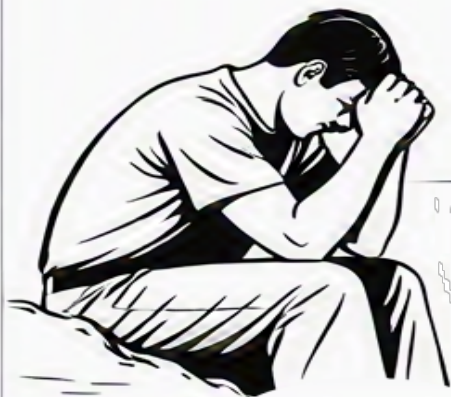


Causas da Ansiedade na Visão Bíblica



Aula 2.2 Curso: Ansiedade na Cosmovisão Bíblica, Causa e Solução



“Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe, e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós,

homens de pequena fé?

Mateus 6:30

“**Buscai primeiro** o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.”

(Mateus 6:33).

IVB Igreja Voz Bíblica Pr J Laerton 29 7 26

I. Obras e autores Sobre Ansiedade no Aconselhamento bíblico (noutéticos)

Jay E. Adams – *Aconselhamento Noutético; Como lidar com a ansiedade; Competent to Counsel*

Wayne Mack – *Ansiedade: Como encontrar paz; Aconselhamento Bíblico*

David Powlison – *Vencendo a Ansiedade; Seeing with New Eyes*

John MacArthur – *Ansiedade: Vitória sobre a preocupação*

Paul Tripp – *Instruments in the Redeemer's Hands*

II. Causas da Ansiedade segundo a perspectiva bíblica

1. Espirituais

Causa: Falta de confiança em Deus, incredulidade, pecado não confessado.

Texto: “Não andeis cuidadosos de coisa alguma; antes, em tudo, sejam conhecidas as vossas petições diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças.” (Filipenses 4:6)

Sugestão prática: Confissão de pecados, meditação diária na Palavra, fortalecimento da fé.

2. Emocionais

Causa: Medos, inseguranças, traumas.

Texto: “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” (1 Pedro 5:7)

Sugestão prática: Exercitar a entrega das preocupações a Deus, cultivar gratidão.

3. Falta de oração

Causa: Vida devocional negligenciada.

Texto: *“Orando em todo o tempo com toda oração e súplica no Espírito...”* (Efésios 6:18)

Sugestão prática: Estabelecer disciplina de oração diária, intercessão e louvor.

4. Psicossomáticas

Causa: Corpo afetado por estresse, insônia, má alimentação.

Texto: *“Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo...?”* (1 Coríntios 6:19)

Sugestão prática: Cuidar da saúde física, descanso adequado, hábitos saudáveis.

5. Relacionais

Causa: Conflitos familiares, falta de perdão, isolamento.

Texto: *“Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens.”* (Romanos 12:18)

Sugestão prática: Buscar reconciliação, cultivar comunhão cristã.

6. Sociais

Causa: Pressões culturais, comparações, status.

Texto: *“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento...”* (Romanos 12:2)

Sugestão prática: Filtrar influências, focar em valores eternos.

7. Práticas

7.1 Má administração do tempo e recursos

“Portanto, vede prudentemente como andais, não como néscios, mas como sábios, remindo o tempo...” (Efésios 5:15-16)

Sugestão: Planejamento, disciplina, simplicidade.

Sobrecarga e falta de disciplina

“Tudo porém seja feito com ordem e decência.” (1 Coríntios 14:40)

Sugestão: Delegar tarefas, organizar prioridades.

7.2 Pressões externas (trabalho, estudos, família, sociedade)

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.” (Mateus 11:28)

Sugestão: Descansar em Cristo, buscar equilíbrio.

7.3 Circunstâncias inesperadas

“Sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus...” (Romanos 8:28)

Sugestão: Confiar na soberania de Deus, aceitar o inesperado com fé.

Conclusão prática

Quadro Comparativo – Ansiedade na Perspectiva Noutética

Aspecto	Wayne Mack	Jay Adams
Fundamento Teológico	Enfatiza a soberania de Deus e a suficiência da Escritura para lidar com preocupações.	Centraliza na autoridade da Bíblia como manual suficiente para corrigir e instruir o coração ansioso.
Definição de Ansiedade	Ansiedade é incredulidade prática: falta de confiança na providência divina.	Ansiedade é pecado, pois revela idolatria do controle e falta de fé.
Causas Principais	Espirituais (incredulidade), emocionais (medos), práticas (má gestão do tempo), relacionais e sociais.	Espirituais (pecado, incredulidade), práticas (indisciplina), e circunstanciais.
Exegese Bíblica	Usa Filipenses 4:6-7 e 1 Pedro 5:7 como textos centrais para mostrar que a oração e entrega a Deus trazem paz.	Usa Mateus 6:25-34 e João 14:27 para enfatizar que a ansiedade é proibida e substituída pela confiança em Cristo.
Método Noutético	Confronta o crente com a verdade bíblica, mas com ênfase pastoral e prática (oração, gratidão, disciplina).	Confronto direto e corretivo: mostrar que a ansiedade é pecado e precisa de arrependimento e mudança de mente.
Aplicações Práticas	- Oração disciplinada - Gratidão constante - Organização da vida - Confiança na providência	- Arrependimento da incredulidade - Renovação da mente pela Palavra - Obediência prática e disciplinada
Tom Pastoral	Mais terapêutico e encorajador, buscando guiar o crente à paz em Cristo.	Mais confrontativo e exortativo, chamando o crente ao arrependimento imediato.
Objetivo Final	Paz interior e confiança em Deus, fruto da oração e disciplina espiritual.	Transformação do coração ansioso em obediência e fé, fruto da confrontação bíblica.

Modelos de Oração Semanais

Semana 1 – Causas Espirituais (incredulidade, falta de fé, pecado não confessado)

“Senhor, reconheço que muitas vezes tenho duvidado do Teu cuidado e da Tua providência. Confesso minha incredulidade e peço que fortaleças minha fé. Ajuda-me a lançar sobre Ti todas as minhas ansiedades, confiando que Tu tens cuidado de mim. Em nome de Jesus, amém.” (Base: Filipenses 4:6-7; 1 Pedro 5:7)

Semana 2 – Causas Emocionais (medos, inseguranças, traumas)

“Pai amado, entrego diante de Ti os medos e inseguranças que têm dominado meu coração. Tu és meu refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia. Dá-me paz e coragem para confiar em Ti, mesmo quando meus sentimentos me dizem o contrário. Em Cristo, amém.” (Base: Isaías 41:10; Salmos 56:3)

Semana 3 – Causas Práticas (má administração do tempo, sobrecarga, falta de disciplina)

“Deus de sabedoria, ensina-me a remir o tempo e a viver de forma prudente. Livra-me da sobrecarga e da indisciplina, e ajuda-me a organizar minha vida de acordo com a Tua vontade. Que tudo seja feito com ordem e decência, para a Tua glória. Em nome de Jesus, amém.” (Base: Efésios 5:15-16; 1 Coríntios 14:40)

Semana 4 – Causas Relacionais (conflitos, falta de perdão, isolamento)

“Senhor, dá-me um coração perdoador e pacífico. Ajuda-me a buscar reconciliação e comunhão com meus irmãos, vivendo em paz com todos, tanto quanto depender de mim. Que eu seja instrumento de unidade e amor, refletindo Cristo em meus relacionamentos. Amém.” (Base: Romanos 12:18; Colossenses 3:13)

Versículos Para Memorizar Sobre Ansiedade (Quadro Trimestral)

Semana	Tema	Texto Bíblico	Aplicação prática
1	Espiritual – confiança	<i>Filipenses 4:6</i> – “Não estejais inquietos por coisa alguma...”	Memorizar para substituir preocupação por oração e gratidão.
2	Espiritual – fé	<i>1 Pedro 5:7</i> – “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade...”	Repetir ao entregar preocupações a Deus.
3	Espiritual – esperança	<i>Romanos 15:13</i> – “Ora o Deus de esperança vos encha de todo o gozo e paz...”	Usar como lembrança de que a esperança está em Cristo.
4	Emocional – coragem	<i>Isaías 41:10</i> – “Não temas, porque eu sou contigo...”	Recitar diante de medos e inseguranças.
5	Emocional – paz	<i>João 14:27</i> – “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou...”	Guardar como promessa de paz verdadeira.
6	Emocional – confiança	<i>Salmos 56:3</i> – “No dia em que eu temer, hei de confiar em ti.”	Usar como resposta imediata ao medo.
7	Prática – disciplina	<i>Efésios 5:15-16</i> – “Vede prudentemente como andais... remindo o tempo.”	Aplicar na organização da rotina.
8	Prática – descanso	<i>Mateus 11:28</i> – “Vinde a mim todos os que estais cansados...”	Memorizar para lembrar que Cristo dá descanso.
9	Prática – ordem	<i>1 Coríntios 14:40</i> – “Mas faça-se tudo decentemente e com ordem.”	Usar como guia para disciplina e equilíbrio.
10	Relacional – paz	<i>Romanos 12:18</i> – “Se for possível... tende paz com todos os homens.”	Aplicar em reconciliação e comunhão.
11	Relacional – perdão	<i>Colossenses 3:13</i> – “Suportando-vos uns aos outros... perdoando-vos...”	Memorizar para vencer mágoas e conflitos.
12	Relacional – amor	<i>João 13:34</i> – “Um novo mandamento vos dou: Que vos ameis uns aos outros...”	Usar como fundamento da vida comunitária.



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

Canal no Youtube. Digite: IGREJA VOZ BIBLICA