

ANSIEDADE

FÉ NA PROVIDÊNCIA DIVINA, BÍBLIA E ORAÇÃO

Parte 1



Aula 3.2+4.1 — Ansiedade na Cosmovisão Bíblica - Curso

IVB Igreja Voz Bíblica — Pr José Laerton — 19.08.26

Objetivo do apêndice da Aula 3.: Na Aula 3.1, analisamos ansiedade no Sermão do Monte. Agora, Aula 3.2, analisaremos outros textos bíblicos básicos sobre ansiedade, procurando ampliar a compreensão do que o Novo Testamento diz sobre a ansiedade e assim, descobrir vivenciar a paz de Deus, por meio do realinhamento de prioridades do Reino capaz de romper as teias do casulo da ansiedade.

Apêndice a Aula 3:

Focando nos textos bíblicos sobre Ansiedade, buscando alcançar discernimento para alcançar a paz de Deus.

A ansiedade é uma das causas, com efeitos desastrosos dos problemas espirituais, os quais podem afetar famílias inteiras e até mesmo pessoas maduras, mas, que com o passar do tempo se descuidam de sua vida espiritual. A paz aprisionada as teias do casulo dos sentimentos de pânico e desamino só podem ser quebradas como a aplicação dos princípios bíblicos à questão da **ansiedade espiritual**, entendendo como ela prende o cristão em sentimentos de medo, insegurança e falta de paz.

A ansiedade é um dos inimigos espirituais mais comuns que aprisiona o coração do cristão ao medo e insegurança. Veremos que os problemas espirituais têm várias causas: pecado,

legalismo, pensamentos distorcidos, falta de alimento espiritual e ausência de compromisso. Vamos aplicar isso à ansiedade, mostrando como o cristão bíblico pode vencê-la por meio da Palavra de Deus.

TEXTOS BÍBLICOS ANALISADOS:

1. Efésios 2:1-2 (A Raiz: Posição Espiritual e a Origem do Medo)

“E vos vivificou, estando vós mortos em ofensas e pecados, em que noutro tempo andastes segundo o curso deste mundo, segundo o príncipe das potestades do ar, do espírito que agora opera nos filhos da desobediência;”

- Discernimento e Clareza Espirituais:

O texto grego inicia com uma condição ontológica e espiritual severa: *nekrous tois paraptōmasin* (“mortos nas vossas transgressões”). Conforme destacam os comentários de **João Calvino** e **John MacArthur**, a morte aqui denota total incapacidade espiritual e alienação da vida divina.

Paulo estabelece uma tríplice escravidão: o mundo (*aion*), o diabo (*archon*) e a carne (*sarx*).

Como viver a luz desse discernimento?

A ansiedade sem Deus nasce do coração não regenerado ou que opera nos padrões do sistema decaído. Separado da graça soberana, o ser humano é vulnerável ao pânico, pois está alienado do Deus que rege todas as coisas.

2. João 8:34 (Pecado, Legalismo e Escravidão Interior)

“Respondeu-lhes Jesus: Em verdade, em verdade vos digo que todo aquele que comete pecado é servo do pecado.”

- Discernimento e Clareza Espirituais:

O particípio presente grego *poiōn tēn hamartian* denota a prática contínua, habitual e deliberada do pecado. Jesus confronta a ilusão judaica de autonomia moral. O termo *doulos*

("escravo", "servo") aponta para a perda da autodeterminação moral.

- **- Discernimento e Clareza Espirituais:**

O pecado promete liberdade, mas escraviza. A ansiedade pecaminosa frequentemente surge da culpa não confessada ou de uma tentativa legalista e desesperada de justificação própria, gerando medo contínuo do juízo.

3. Provérbios 16:18 (Pensamentos Distorcidos e Soberba)

“A soberba precede a ruína, e a altivez do espírito precede a queda.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O paralelismo hebraico sinônimo emprega *ga'ôn* (soberba/arrogância) e *gōvah rūah* (altivez de espírito).

A raiz primária da ansiedade é a ilusão de controle - uma forma de soberba onde a criatura se imagina autossuficiente. A queda (*kishalōn*) é o colapso inevitável da autossuficiência humana quando confrontada com circunstâncias fora de seu domínio soberano. (Ed Welch, “Quando as Pessoas São Grandes e Deus é Pequeno”):

4. Hebreus 12:15 (A Amargura como Bloqueio da Paz)

“Tendo cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus, e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe, e por ela muitos se contaminem;”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O verbo *episkopountes* (“tendo cuidado/vigiando diligentemente”) é um particípio imperativo para vigilância mútua na comunidade da aliança. A expressão “raiz de amargura” (*riza pikrias*) remete a Deuteronômio 29:18.

A amargura é um ressentimento venenoso contra Deus e o próximo decorrente de circunstâncias difíceis. Ela distorce o discernimento da graça divina, bloqueia a paz (*shalom*) e propaga desespero e ansiedade tóxica em toda a igreja.

5. Mateus 4:4 (A Palavra como Nutrição Vital)

“Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.”

Jesus cita Dt 8:3 (*Gegraptai* — perfeito grego que atesta autoridade permanente: “Está e permanece escrito”).

O ser humano não é puramente biológico. A ansiedade é muitas vezes fruto de uma “desnutrição da alma”. Viver apenas em busca de recursos físicos e segurança material sem o alinhamento diário à verdade revelada de Deus torna a alma frágil e vulnerável ao medo.

6. Mateus 6:24, 31, 33 (Soberania, Provedoria e Alinhamento de Prioridades)

v. 24: *“Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou há de odiar um e amar o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Não podeis servir a Deus e a Mamom.”*

v. 31: *“Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos?”*

v. 33: *“Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.”*

Discernimento e Clareza Espirituais:

v. 24: O termo grego *kyrios* denota posse totalitária. *Mamōnas* (riquezas personificadas) exige lealdade idólatra. A divisão do coração gera constante instabilidade emocional.

v. 31: *Mē oun merimnēsēte* (imperativo com proibição: “cessai de vos preocupar/inquietar”). O verbo *merimnaō* sugere uma mente dividida, distraída e fraturada por temores do amanhã.

v. 33: *Zēteite de prōton* (“Buscai, contudo, em primeiro lugar de forma contínua”). A ordem estrutural do Reino é o único antídoto contra a ansiedade materialista. Deus assume o encargo da provisão enquanto o discípulo assume o encargo da obediência.

7. Filipenses 4:4-7 (O Triunfo da Oração Estruturada sobre a Ansiedade)

v. 4: “Regozijai-vos sempre no Senhor; outra vez digo, regozijai-vos.”

v. 5: “Seja a vossa equidade notória a todos os homens. Perto está o Senhor.”

v. 6: “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.”

v. 7: “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

v. 4-5: A alegria cristã não depende de circunstâncias externas, mas do *en Kyriō* (“no Senhor”). A razão da moderação/equidade (*to epieikes*) e da serenidade é escatológica e existencial: *Ho Kyrios engys* (“O Senhor está próximo”).

v. 6: *Mēden merimnate* (“Por nada fiquéis ansiosos”). A oração é desdobrada em três facetas:

Proseuchē: Adoração reverente na presença de Deus.

Deēsis: Súplica urgente, detalhada e específica por necessidades prementes.

Eucharistia: Ação de graças - a memória ativa dos atos redentivos passados de Deus, que extirpa o espírito de murmuração.

v. 7: *Phrourēsei* é um verbo técnico militar (usado para guarnições romanas estacionadas para guardar fortalezas). A paz divina funciona como sentinela armada nos postos do coração (*kardias*) e dos pensamentos/afetos (*noēmata*) do crente.

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

v. 8: “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.”

v. 9: “O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso fazei; e o Deus de paz será convosco.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

v. 8: O imperativo *tauta logizesthe* (“nisso calculai/ponderai deliberadamente”) exige disciplina mental ativa. A mente não pode ser deixada à deriva sob o influxo de conjecturas catastróficas.

O filtro ético e epistêmico é composto por virtudes objetivas: verdade, nobreza (*semna*), justiça (*dikaia*), pureza (*hagna*), excelência moral (*aretē*).

v. 9: A ortopraxia deve acompanhar a ortodoxia. A prática (*prassete*) do padrão apostólico resulta na presença garantida do “Deus da paz”.



4ª Feira: 19:30 – Culto de Oração;
Domingo: 9:00 EBD-Aula Bíblica;
10:00 Café; 10:30 Culto Dominical

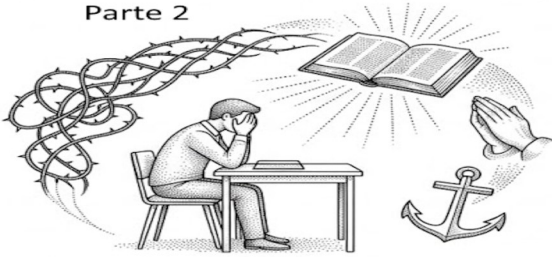
Pr. José Laerton. Site: igrejavozbiblica.com

Canal no Youtube. Digite: IGREJA VOZ BIBLICA

ANSIEDADE

FÉ NA PROVIDÊNCIA DIVINA, BÍBLIA E ORAÇÃO

Parte 2



Aula 3.2+4.1 — Ansiedade na Cosmovisão Bíblica – Curso

IVB Igreja Voz Bíblica – Pr José Laerton

***** Continuação da Parte 1 *****

9. 1 Pedro 5:6-7 (Humilhação e Lançamento de Cuidados)

v. 6: “Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte;”

v. 7: “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

v. 6: O imperativo passivo com sentido reflexivo *Tapinōthēte* (“Humilhai-vos”) aponta para o reconhecimento da soberania de Deus.

v. 7: O particípio aoristo ativo *epiripsantes* (“tendo lançado de uma vez por todas / arremessando sobre”) é gramaticalmente subordinado ao imperativo do v. 6.

Síntese Teológica: Lançar a ansiedade não é um ato isolado de relaxamento mental, mas o *meio prático* pelo qual o crente se humilha perante Deus. Reter a ansiedade é arrogância teológica (tentar ser o sustentador da própria vida); transferir a carga a Deus (*hoti autō melei peri hymōn* - “porque a Ele importa o vosso respeito”) é a verdadeira humildade.

10. João 14:27 (A Dádiva da Paz de Cristo)

“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.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

Jesus profere seu testamento pactual: a transmissão do *Shalom* messiânico.

A paz de Cristo não é a *pax romana* (ausência exterior de guerra baseada em força e coerção) nem fuga

psicológica, mas uma reconciliação objetiva e reconciliadora com o Pai.

O duplo imperativo proibitivo negativo (*mē tarassesthō mēde deiliatō*) ordena que o discípulo rejeite a agitação interna e a covardia diante das crises do mundo.

11. Isaías 41:10 (A Aliança Inabalável como Base da Segurança)

“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

Em hebraico, os imperativos de proibição (*’al-tîrā* e *’al-tištā*) vêm ancorados na fórmula clássica da aliança: “Eu sou contigo” (*kî ’immākā-’ānî*) e “Eu sou o teu Deus” (*’elōhēkā*).

Seguem-se três promessas no pretérito profético/certeza futura: fortalecimento, auxílio e sustentação pela mão direita da Sua justiça (*bîmîn šidqî*). O fundamento contra o pânico não é o poder da mente humana, mas a fidelidade de Deus à sua palavra.

12. 1 João 1:9 (Purificação e Cura da Culpa Objetiva)

“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O verbo *homologōmen* significa literalmente “dizer a mesma coisa que Deus diz” acerca do pecado (concordar plenamente com o diagnóstico bíblico).

A base do perdão não reside em boas obras, mas no caráter divino: Ele é *pistos* (fiel à Sua promessa pactual) e *dikaïos* (justo, porque a propiciação do sangue de Cristo satisfaz plenamente a lei).

Aconselhamento Noutético (Jay Adams): Grande parte da neurose e ansiedade provém da culpa encoberta; a confissão restaura a consciência límpida e traz paz.

13. Romanos 12:2 (Metamorfose e Renovação do Entendimento)

“E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

Paulo usa dois contrastes verbais fundamentais: *mē syschēmātizesthe* (não assumir a forma exterior, volúvel e passageira deste século) versus *metamorphousthe* (imperativo presente passivo: deixar-se transformar de dentro para fora de forma contínua).

O instrumento dessa metamorfose é *tē anakainōsei tou noos* (“pela renovação da mente”).

Conexão Bíblica: A superação da ansiedade exige reestruturação dos pressupostos mentais segundo a Palavra, passando a julgar e aprovar (*dokimazein*) a soberana vontade de Deus.

14. Gálatas 5:22-23 (O Fruto do Espírito Santo)

v. 22: “Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé,”

v. 23: “Mansidão, temperança. Contra estas coisas não há lei.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O substantivo singular *ho karpos* (“o fruto”) indica a unidade orgânica do caráter cristão produzido pelo Espírito, em nítido contraste com a pluralidade fragmentada das “obras da carne” (*erga*).

Eirēnē (Paz) e *chará* (Alegria) não são meras emoções subjetivas ou técnicas humanas, mas resultados sobrenaturais do governo do Espírito Santo na vida daquele que crucificou a carne.

15. Hebreus 10:25 (A Comunhão e a Mútua Admoestação)

“Não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns, antes admoestando-nos uns aos outros; e tanto mais, quanto vedes que se vai aproximando aquele dia.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O particípio *mē enkataleipontes tēn episynagōgēn* adverte contra o isolamento comunitário.

O antídoto é a exortação mútua (*parakalountes* - consolar, animar, advertir e sustentar em amor).

Aconselhamento Noutético (Paul Tripp, Jay Adams): O isolamento amplia o foco nos próprios problemas e gera ciclos de desespero; a comunhão do corpo de Cristo é o ecossistema dado por Deus para desarmar as armadilhas da solidão e do pânico.

16. Lucas 9:23 (Morte ao Eu e Discipulado Radical)

“E dizia a todos: Se alguém quer vir após mim, negue-se a si mesmo, e tome cada dia a sua cruz, e siga-me.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

As condições do discipulado contêm três ações claras:

Aparnēsasthō heauton: Renúncia e negação radical da soberania do próprio “eu”.

Aratō ton stauron autou kath’ hēmeran: Tomada diária do instrumento de execução (morrer para os próprios planos autônomos).

Akoloutheitō moi: Seguir a Cristo em obediência contínua.

A entrega do controle individual elimina a ansiedade gerada pela tentativa de proteger a própria vida independente de Deus.

17. Salmos 23:1 (A Suficiência do Bom Pastor)

“O SENHOR é o meu pastor; nada me faltará.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

YHWH rō’î lô’ ’ehsār. O uso do nome pactual *Yahweh* atesta a autoridade e fidelidade imutáveis do Criador.

O verbo *’ehsār* (“não terei falta / nada me faltará”) denota ausência total de carência essencial. A segurança da ovelha repousa inteiramente na

competência, no cuidado e nos recursos do Pastor, o que anula todo o fundamento da ansiedade perante as necessidades da vida.

18. 1 Timóteo 6:10 (A Idolatria das Riquezas e suas Consequências)

“Porque o amor ao dinheiro é a raiz de toda a espécie de males; e nessa cobiça alguns se desviaram da fé, e se traspassaram a si mesmos com muitas dores.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O termo grego *philargyria* (“afeição/amor pela prata/dinheiro”) é o diagnóstico do coração cobiçoso. Não é a moeda em si, mas a afeição desordenada que se torna raiz (*rhiza*) de múltiplos males.

O verbo *periepeiran* (“traspassaram/atravessaram como com um espeto”) ilustra a autodestruição, a angústia extrema e o tormento interior daqueles que buscam na riqueza a segurança que só Deus pode dar.

19. Hebreus 12:2 (Cristocentrismo como Fixação da Mente)

“Olhando para Jesus, autor e consumador da fé, o qual, pelo gozo que lhe estava proposto, suportou a cruz, desprezando a afronta, e assentou-se à destra do trono de Deus.”

Discernimento e Clareza Espirituais:

O particípio *aphorōntes* significa literalmente “desviar os olhos de todas as outras coisas para fixá-los exclusivamente em um único ponto” (Jesus).

Ele é o *archēgon* (pioneiro/originador) e *teleiōtēn* (aperfeiçoador/consumador) da nossa fé.

Conclusão Expositiva e Prática: Ao contemplar o exemplo supremo de Cristo, que suportou a cruz focado na alegria eterna da redenção, a mente do crente é arrancada dos temores temporais e firmada na vitória consumada do Filho de Deus.

AULA 4

A TERAPIA DA ORAÇÃO E A SOBERANIA DE DEUS

FILIPENSES 4:4-9 E 1 PEDRO 5:6-7

Objetivo da Aula 4: 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:** Indica a aproximação reverente da criatura perante a majestade de Deus; foco na adoração e no reconhecimento de quem Ele é.

2. **Súplica:** O clamor humilde, específico e ardente pelas necessidades reais, despido de formalismos religiosos.

3. **Ação de Graças:** 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* 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" 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"*, (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."



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