

ÚNICO CAMINHO PARA MUDANÇA BÍBLICA PERMANENTE

Aula 5

ANSIEDADE

Despojamento, Renovação,
Revestimento do Novo Homem

Breve Manual de Despojamento,
Renovação e Revestimento



ETAPA 1 • EFÉSIOS 4:22

1. Despojar-se

Abandonar os velhos hábitos carnis e o controle autônomo.

ETAPA 2 • EFÉSIOS 4:23

2. Renovar-se

Transformação da mente pela imersão nas Escrituras.

ETAPA 3 • EFÉSIOS 4:24

3. Revestir-se

Prática de novas virtudes, justiça, paz e santidade.

IVB Igreja Voz Bíblica – Pr J Laerton – 26.08.26.

Texto chave: Efésios 4:22-24.

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

Objetivo do Resumo e Recapitulação das aulas 3 e 4 e Aula 5.:

O resumo das aulas 3 e 4, usadas aqui como introdução a aula 5, tinham como tema central a ligação da ansiedade com a tríade: Fé na Providência Divina, Bíblia e Oração. Por isso o resumo e recapitulação das mesmas serão usadas aqui como introdução da aula 5

A aula 5 tem como objetivo 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.

Resumo e Recapitulação dos

principais ensinamentos das aulas 3 e 4

abordados na aula: 3.2+4.1, ANSIEDADE, FÉ NA PROVIDÊNCIA DIVINA, BÍBLIA E ORAÇÃO

O Tema Central abordado foi a ligação da ansiedade com a tríade: Fé na Providência Divina, Bíblia e Oração. A mensagem enfatiza que a verdadeira superação da ansiedade e a obtenção da paz de Deus (*shalom*) exigem o alinhamento de uma tríade essencial: confiar realmente na providência divina, firmar-se no que a Bíblia ensina e manter uma vida de oração constante.

I. A Tríade de causadores originários da Ansiedade

A ênfase é colocada no fato de que em situações de beco-sem-saída (como a de Abraão), a resposta do cristão deve ser confiar na providência divina (*Jeová Jireh*), na Palavra e na oração.

(1) Falta de Deus. A Condição Espiritual como determinante e Origem do Medo

Com base em Efésios 2:1-2, vemos que a condição do homem sem Deus é descrita com o substantivo grego, *nekros*, que significa, espiritualmente morto, por isso, vulnerável ao pânico por estar alienado do Criador e submisso ao sistema do mundo (*aion*), ao adversário (*archon*) e à carne (*sarx*).

(2) Pecado. Como o Pecado, a Culpa, fatalmente determinam a escravidão do homem sem Deus e do desobediente a Palavra de Deus.

A prática habitual do pecado escraviza o ser humano, descrito como um escravo (*doulos*). A culpa não tratada pelo perdão e pelo sangue de Cristo é apontada como uma das principais raízes da ansiedade patológica.

(3) Soberba no agir Carnal, ou falta de Oração.

O homem descrente não ora, pois lhe é mais fácil rezar algo decorado do que encarar diretamente a Deus numa oração. Ora requer humildade e o pecador é regido por orgulho e presunção.

Os soberbos e carnais tentam mascarar seu pânico com pensamentos de autossuficiência, que lhe dão a ilusão e presunção de acharem que estão no controle da vida. Conforme Provérbios 16:18, a tentativa humana de autossuficiência e o orgulho geram colapso emocional e ansiedade quando confrontados com circunstâncias incontroláveis.

II. Resultado falta da vida norteadada por Soberba e Presunção

(1) A Amargura como Bloqueio da Paz

A partir de Hebreus 12:15, o estudo alerta contra a “raiz de amargura” e a falta de perdão, que envenenam a alma e anulam a paz interior.

(2) Desnutrição Espiritual da Alma]

Com base em Mateus 4:4, adverte-se sobre a fragilidade espiritual (“sarcopenia da alma”) gerada pela falta de leitura e alinhamento com as Escrituras.

(3) Desconsideração da Soberania de Deus e das prioridades de Seu Reino.

Em Mateus 6:24-33, destaca-se que não se pode servir a dois senhores (Deus e as riquezas). A mente dividida (*merimna*) é apaziguada quando o foco se volta para buscar em primeiro lugar o Reino de Deus.

III. O Triunfo da Oração e a Disciplina da Mente.

Vida firmada e guardada pelo hábito de orar.

Em Filipenses 4:4-7, vemos que a **oração** com **petições, súplicas e ações de graças** (*eucharistia*) funciona como uma sentinela armada que guarda o coração e a mente do crente. **A Disciplina da Mente para um caráter cristão vigoroso e forte**

Com base em Filipenses 4:8-9, ressalta-se a necessidade de exercer um filtro mental ativo, preenchendo os pensamentos com o que é verdadeiro, nobre, justo, puro e amável.

***** Fim do Resumo e Recapitulação das aulas 3 e 4 e início da aula 5 *****

Aula 5 ANSIEDADE, BREVE MANUAL DE DESPOJAMENTO, RENOVAÇÃO E REVESTIMENTO ÚNICO CAMINHOS PARA MUDANÇA BÍBLICA PERMANENTE

Objetivo da Aula 5.

A aula 5 tem como objetivo 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.

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**:

²² *Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano;* ²³ *E vos renoveis no espírito da vossa mente;* ²⁴ *E vos revistais do*

novo homem, que segundo Deus é criado em verdadeira justiça e santidade. Efésios 4:22-24

1. **Despojar-se** - ἀποθέσθαι (*apothésthai*). 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.

O verbo evoca a imagem concreta de despir uma roupa imunda e imprestável. No aconselhamento noutético, a voz média com sentido de aoristo aponta para uma decisão deliberada e radical de romper com os hábitos pecaminosos do “velho homem”. Não se trata de uma supressão passiva de sintomas, mas do desmascaramento dos ídolos do coração e da confissão honesta de padrões ímpios.

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

O tempo presente contínuo na voz passiva indica um processo contínuo operado pelo Espírito Santo (“*sendo renovados no espírito da vossa mente*”). No modelo noutético (dinâmica do *put off / put on* de Jay Adams), a renovação é a ponte indispensável entre o despojar e o revestir. Sem reestruturar as crenças, os afetos e a cosmovisão pelas Escrituras, a mudança comportamental torna-se mero moralismo legalista.

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

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:

Assim como no despojar, o verbo (aoristo médio) denota uma ação decisiva e intencional de vestir vestes novas e adequadas à nova vida em

Cristo. Na prática bíblica ou noutética, estabelece o princípio da substituição bíblica. Um hábito pecaminoso nunca deixa um vácuo neutro; ele precisa ser ativamente substituído por um padrão de obediência prática e justa.

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*. שָׂר (Sar): Príncipe, líder, governante, comandante ou chefe. שָׁלוֹם (*Shalom*): Paz, integridade, plenitude, bem-estar, concórdia e restauração completa.

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?

Substituição Prática Que 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 se deitar.
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.



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