



# TEMA: COMO VENCER A ANSIEDADE

Pr Celso Martinez

Estudo Pequenos Grupos  
Julho 2010 – 01

## 1. COMUNHÃO (10 minutos)

Facilitador introduza o estudo com os seguintes questionamentos: Você consegue agir com tranquilidade nos momentos de pressão? Você teve alguma experiência com Deus, no que se diz respeito à ansiedade?

### Sugestão de quebra-gelo: *Dinâmica da vassoura*

O facilitador iniciará essa dinâmica, falando da importância de varrermos de nossas vidas, toda ansiedade. Cada membro do grupo receberá a vassoura, devendo declarar qual a situação lhe causa mais ansiedade. Fazendo uma declaração e simulando estar varrendo. Exemplo: "eu varro da minha vida toda preocupação com o dinheiro!". Cada membro do grupo terá oportunidade de fazer o mesmo, expondo seus desafios. Encerre com uma oração pelo desafio de todos

## 2. DISCIPULADO (35 minutos)

Texto Bíblico: Lucas 12:22-34

Ninguém está livre da ansiedade. Ela é tão presente na vida quanto qualquer outra realidade emocional. Ansiedade, medo e depressão são distúrbios próximos um do outro.

Depressão está associada a situações do passado, enquanto ansiedade está associada a expectativas do futuro. O deprimido sofre em função do passado. O ansioso sofre em decorrência dos seus temores em relação ao futuro. Em muitos casos, quem sofre de algum transtorno de ansiedade é "assombrado" por uma apreensão constante, acompanhada de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, náuseas e tremores.

Distúrbios de ansiedade podem se manifestar de diferentes maneiras:

As mais comuns são as fobias. Uma das principais fobias é a *glossofobia* – medo de falar em público.

O caso mais extremado de ansiedade é a *síndrome do pânico*. A apreensão aparece de forma repentina, associada aos pensamentos negativos que paralisam a pessoa. "É como se a pessoa entrasse em choque".

A ansiedade pode levar à depressão.

**Líder:** Leia essa frase em voz alta e promova uma reflexão com o seu grupo:

***A ansiedade nunca tira a tristeza do amanhã, só tira a força do hoje.***  
(*Neemias e a Dinâmica da Liderança Eficaz.*)

De modo geral a ansiedade está ligada às necessidades básicas da vida: Comer, beber, vestir V 22

O Senhor Jesus trata com absoluta simplicidade da ansiedade e de como vencê-la:

### 1. A ansiedade nos leva a definir valores equivocados. v 23.

Quanto mais preso às coisas tanto mais ansiosos.

Quanto mais desprendidos de coisas tanto menos ansiosos seremos.

A vida é mais do que o alimento. O corpo mais do que o vestuário.

Coisas devem ser usadas. Pessoas devem ser amadas.

### 2. A ansiedade nos faz perder a perspectiva do cuidado de Deus. vs 24, 27-30.

Se Deus cuida das aves não cuidará de nós?

3. **A ansiedade nos faz escravos do que não podemos mudar. vs 25-26**

Quanto mais nos preocupamos com o que não podemos resolver, tanto mais deixamos de tratar o que efetivamente podemos resolver.

Quanto mais nos preocupamos com o que não podemos resolver, tanto mais nos tornamos ansiosos.

4. **A ansiedade nos leva a inverter nossas prioridades. v 31**

O reino de Deus deve ser nossa prioridade.

5. **A ansiedade nos leva a por o nosso coração no lugar errado. v 34**

➤ **COMO VENCER A ANSIEDADE?**

1. **Precisamos redefinir nossa escala de valores. v 31**

Buscar antes o Reino de Deus do que o reino dos homens. Quem tem a ambição de buscar prioritariamente o reino dos homens, não pode buscar o Reino de Deus.

2. **Precisamos aprender a descansar em Deus. v 32**

Ao nosso Pai agradou-lhe nos dar o reino.

3. **Precisamos desenvolver a generosidade. v 33**

Um dos antídotos ao materialismo é a prática da generosidade.

4. **Precisamos por o coração no lugar certo. v 34**

Uma das evidências disso é que o nosso coração (nossa mente) fica preso a um único pensamento.



Ei facilitador!

Todo **2º Domingo do mês** não se esqueça de motivar o seu Pequeno Grupo para arrecadar alimentos para o Ministério de Ação Social da SIB.

Seu envolvimento nesse projeto fundamental.

Deus o abençoe!

### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*



### Leitura Bíblica Diária

Como vencer a ansiedade  
Julho 2010

**Quarta** – Mateus 6:25-34  
**Quinta** – 1Pedro 5:6-11  
**Sexta** – Filipenses 4:5-8  
**Sábado** – Salmo 94:19  
**Domingo** – Jeremias 17:7-8  
**Segunda** – Hebreus 13.5-8  
**Terça** – Salmo 119 - 143

*"Quem quer vencer um obstáculo deve armar-se da força do leão e da prudência da serpente." (Pindaro)*

