


“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 31/05/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

1 Reis 19:3,4

Muitas vezes, nós sentimos o cansaço de estarmos carregando “o peso do mundo” nas costas, e o pensamento dominante de nossas mentes é o desejo de jogar tudo para o ar – ou de largar tudo. No entanto, Deus tem o poder para transformar o nosso desespero em um recomeço.

 1 O rei Acabe contou à sua esposa Jezabel tudo o que Elias havia feito e como havia matado à espada todos os profetas do deus Baal. 2 Aí ela mandou um mensageiro a Elias com o seguinte recado: —Que os deuses me matem, se até amanhã a esta hora eu não fizer com você o mesmo que você fez com os profetas! 3 **Elias ficou com medo** e, para salvar a vida, **fugiu com o seu ajudante para a cidade de Berseba**, que ficava na região de Judá. **Deixou ali o seu ajudante** 4 e **foi para o deserto**, andando um dia inteiro. Aí parou, **sentou-se na sombra de uma árvore (zimbros)** e **teve vontade de morrer**. Então **orou** assim: —**Já chega**, ó SENHOR Deus! **Acaba agora com a minha vida!** Eu sou um fracasso, como foram os meus antepassados. (1 Re.19:1-4 NTLH)

Refleta. [1] Depois que Jezabel mandou aquela mensagem ameaçadora, o que Elias fez e o que ele pediu a Deus quando se sentou sozinho debaixo daquela árvore no deserto? [2] Nós vemos Elias desanimado, achando que era um fracasso total. Como você acha que o medo e o cansaço físico podem distorcer a forma como enxergamos a nossa própria história e o cuidado de Deus por nós? [3] Elias escolheu fugir e desabafar diretamente com Deus, entregando sua fraqueza a Ele. Pensando na nossa liberdade de escolha e no amor de Deus, que conclusão nós podemos tirar sobre o que Deus espera que a gente faça quando chegamos ao nosso limite?

Um breve quadro histórico:

No ápice da corrupção espiritual de Israel – provocada pela introdução do culto a Baal sob o reinado de Acabe e Jezabel –, o profeta Elias conquista uma vitória monumental no Monte Carmelo. No entanto, logo após o povo reconhecer o verdadeiro Deus, Elias tem sua vida jurada de morte pela cruel rainha. O que acabamos de ler deve nos levar a pensar sobre: a corrupção moral e espiritual (*o culto a Baal*), o rei Acabe e a rainha Jezabel, o Profeta Elias, o Monte Carmelo, a Vitória monumental e a Ameaça de morte.

- O deus Baal, cujo nome significa "SENHOR" ou "mestre", era o deus da prosperidade material e, essencialmente, o deus da natureza, das tempestades, da chuva, do relâmpago e da fertilidade da terra.

Debaixo de um cenário de extrema corrupção moral e espiritual, sob o reinado de Acabe e Jezabel, os quais introduziram o culto a Baal em Israel, Jezabel ameaça de morte a vida de Elias. Ele sentiu medo e permitiu que esse sentimento superasse a experiência e a memória do milagre no Monte Carmelo.

Então, Elias foge para o deserto de Berseba, deixa o seu cooperador nessa cidadezinha e caminha um dia inteiro para o deserto mais profundo. Sentando-se debaixo de um zimbro (*um arbusto que oferecia uma sombra rala*), Elias pedia a Deus a morte para si. Ele estava exausto, isolado e emocionalmente esgotado – desanimado e depressivo.

Refleta. [1] Depois de ver grandes milagres e receber a ameaça de Jezabel, para onde você e eu vemos Elias fugindo e o que ele pede a Deus debaixo daquela sombra rala no deserto? [2] Elias se sentiu um fracasso total por causa do medo e do esgotamento. De que maneira o cansaço extremo pode tentar nos cegar e nos fazer esquecer dos livramentos que Deus já nos deu no passado? [3] Mesmo deprimido e querendo desistir de tudo, Elias escolheu abrir o coração e falar a verdade para Deus. O que essa atitude nos ensina sobre o respeito de Deus pelo nosso limite e o poder que Ele tem de transformar o nosso desespero em um recomeço?

Introdução

O esgotamento humano não anula a graça de Deus, mas esta traz ao homem a revelação da necessidade de se reajustar a sua vontade ao propósito do Criador (*vd. Jn.2:1-10; Tt.2:11-12*).

Todos nós temos dias em que a pressão da vida parece sufocar a nossa fé. Elias, um dos maiores profetas da Bíblia, experimentou o peso do desânimo profundo – a depressão. Ao

“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 31/05/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

olhar para as ameaças ao seu redor, Elias escolheu fugir em vez de olhar para o Deus que o sustentava.

Precisamos entender que o isolamento (*fig. o nosso deserto*) para o qual, às vezes, fugimos das pressões, não é o fim da nossa história, mas o lugar onde Deus nos lembra de que ainda temos a liberdade de considerar e escolher caminhar com Ele (*vd. Lc.15:11-21*).

Refleta. [1] Quando o cansaço e o medo pesaram, para onde Elias “**escolheu**” fugir e se isolar, “**deixando até o seu ajudante para trás**”? [2] Todos nós temos dias em que a pressão tenta sufocar a nossa fé. Como a decisão de fugir e se isolar no deserto mostra que, no fundo, nós estamos tentando escapar das pressões em vez de olharmos para o Deus que nos sustenta? [3] O nosso esgotamento não anula o favor imerecido de Deus. Quando nos vemos no isolamento, como essa pausa se torna o lugar onde Deus fala ao nosso coração para que, livremente, escolhamos alinhar a nossa vontade ao propósito Dele e recomeçar?

1. O perigo do isolamento e o esgotamento das forças

Lendo o nosso texto-base, observemos os passos de Elias: **(1)** Ele permitiu que sua alma fosse absorvida pelo **medo** e esse sentimento o fez se **levantar e fugir para o deserto**. **(2)** Ele se **separa de seu cooperador**, abandonando-o em Berseba e **(3)** procurou se **isolar**, procurando a **solidão**. **(4) Não tendo com quem conversar sobre a sua condição e importância**, Elias entra em um estado de **exaustão**, desânimo profundo ou depressão.

Quando vivemos sob a pressão do medo, podemos nos afastar da comunhão de Deus, daqueles que Ele colocou ao nosso lado para nos ajudar e, sozinhos, sofremos a tendência de distorcemos a nossa visão da realidade. Elias abandonou seu servo e se isolou. Quando nos isolamos e, pelas razões que já mencionei, nossos problemas parecem se tornar gigantescos e esquecemos que a caminhada com Deus se faz também em comunidade, ou em associação com irmãos piedosos (*vd. Ec.4:9-12; Hb.10:24-25*).

Refleta. [1] Quando o medo tomou conta dele, **quais foram os passos** que Elias deu para se isolar, inclusive deixando o seu companheiro de trabalho para trás? [2] Se Elias esqueceu dos milagres e se sentiu esgotado ao ficar sozinho, de que forma o isolamento e a falta de amigos por perto distorcem a nossa visão e fazem os nossos problemas parecerem gigantes? [3] Nós fomos criados para caminhar com Deus e com os irmãos. Quando a pressão da vida aumentar, o que eu e você devemos escolher fazer para não cairmos na armadilha de abandonar a comunidade e as pessoas que nos ajudam?

Observemos duas atitudes com cuidado:

- **A ilusão da independência:** achar que podemos escolher ou resolver tudo sozinhos nos leva diretamente ao esgotamento emocional (*ao estado de desânimo e desespero / aflição profunda de alma*) e espiritual (*ao desânimo na vida de fé a Deus*) (*cf. Sl.61:1-3; Mt.11:28,29*).
- **O clamor do desespero:** orar pedindo o fim de tudo é o reflexo de uma mente / alma que perdeu o foco na soberania e na bondade de Deus (*cf. Nm.11:14,15; Fp.4:6,7*).

Refleta. [1] Quando Elias se viu completamente sozinho e esgotado, debaixo daquela árvore no deserto, qual foi o pedido desesperado que ele fez a Deus sobre a sua própria vida? [2] Achar que nós podemos escolher ou resolver tudo sozinhos é uma ilusão que nos esgota. Como o desespero de Elias nos mostra que, quando tentamos ser independentes demais, a nossa mente acaba perdendo o foco na bondade e no controle de Deus? [3] Em vez de guardarmos a aflição ou tentarmos carregar o mundo nas costas, nós temos a liberdade de entregar o nosso cansaço ao SENHOR. O que essa história nos ensina sobre onde devemos colocar o nosso foco para recuperarmos a paz e recomeçarmos?

Imagine o seu celular com a bateria em 1% e que perde o sinal da rede: sem recarga e sem conexão, ele se torna temporariamente inútil para sua função original. Portanto, toda murmuração e desespero serão inúteis. Ele precisa de recarga e, para isso, é necessário que seja conectado à fonte de energia. Deus é a nossa “Fonte Eterna” de poder e força.

Elias “**escolheu**” fugir e isso revela que **Deus não interfere e não manipula nossas decisões como se fôssemos robôs**. Portanto, entendamos que somos livres para escolher o

“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 31/05/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

caminho da independência ou o da dependência divina. Compreenda que **Deus limita a Sua própria soberania e ações para respeitar a liberdade de escolha que Dele recebemos, mesmo quando essa liberdade nos leva a fugir e abdicar de Seus planos.**

Aristóteles, em sua obra filosófica, dizia: *"o homem é, por natureza, um animal social"*. Logo, o isolamento completo corrói a nossa essência. **Tomás de Aquino**, teólogo e filósofo, afirmava que: *"a graça não destrói a natureza humana, mas a aperfeiçoa"*, mostrando que o esgotamento natural de Elias precisava do auxílio da graça divina, e não do isolamento (vd. Pv.11:14; 15:22; 16:22; 24:6; 1 Re.12:1-19; Is.19:11-14; At.15:6-21). Essas referências mostram o quanto precisamos de pessoas de Deus ao nosso lado.

Refleta. [1] Quando Elias viu que sua energia chegou a 1% por causa do medo, qual foi a decisão que ele tomou sozinho e para onde ele escolheu fugir? [2] Se Aristóteles estava certo ao dizer que fomos feitos para viver em grupo, de que maneira a escolha de Elias de se isolar de todo mundo mostra que tentar resolver as coisas de forma independente só nos descarrega e nos afasta da nossa verdadeira essência? [3] Deus respeita a nossa liberdade e não nos manipula como robôs quando escolhemos fugir. Sabendo que a ajuda de Deus não anula a nossa humanidade, mas, a renova, o que nós aprendemos sobre a importância de nos reconectarmos à nossa Fonte Eterna e aos irmãos quando estamos esgotados?

2. A graça que dá o sustento é o amoroso chamado divino para o recomeço

Deus não abandona o cristão que clama no deserto, mas oferece o sustento necessário para que ele se levante e continue a jornada. O zimbro não foi o túmulo de Elias, mas o lugar de seu recomeço.

- **A provisão no deserto:** Deus responde ao desespero com cuidado psicológico, espiritual e físico, alimentando as nossas forças (cf. Sl.34:10; Jo.6:35).
- **A intimação para o propósito:** o SENHOR nos confronta com amor, perguntando o que estamos fazendo escondidos em nossas cavernas emocionais (cf. Is.40:31; Gl.6:9).

Refleta. [1] Quando Elias achou que a vida dele tinha terminado debaixo daquela árvore, o que Deus fez para cuidar da saúde, do corpo e do cansaço dele no meio do deserto? [2] Se o zimbro não virou o túmulo de Elias, mas o ponto de partida para ele se levantar, de que maneira o carinho e o alimento que Deus nos dá, no nosso momento de maior desespero, provam que Ele nunca desiste da gente? [3] Deus nos confronta com amor e nos pergunta a razão de nos escondermos em nossas cavernas emocionais. Diante disso, como você e eu podemos usar o sustento que Ele nos dá para escolhermos sair do isolamento e voltarmos para o propósito que Ele planejou?

A Graça ou a bondade divina nos ajuda, mas não domina nossas vidas. Eu a comparo a um GPS, que calcula a rota e, mesmo quando pegamos o caminho errado, por medo, o sistema não desliga, mas nos mostra como voltar ao destino correto. O GPS nos ajuda, mas não nos domina, e nós decidimos confiar na sua rota ou não (vd. Dt.30:15-19; Mt.26:75; Jo.21:1-17).

O plano de Deus para Elias continuar como Seu cooperador e profeta dependia da resposta humana de ele comer o pão do SENHOR, hidratar-se, descansar e se levantar. (vd. 1 Re.19:5-8). Deus contava com Elias, assim como Ele conta com cada um de nós, e por quê? **Deus realiza a maioria de Suas obras por meio do homem, mas não fará nada sem ele.** Quando Deus nos chamou para estarmos em Cristo, não vivíamos em cooperação com Ele, mas, para que nos mantenhemos em comunhão ao Seu chamado, Ele espera que cooperemos com Ele (vd. Ef.2:9,10).

Quando escolhemos a indiferença ou o afastamento dos propósitos de Deus, Ele, por meio da Sua bondade (*graça, Sua rica presença*), apresenta-se a nós no ponto mais baixo da nossa queda. Deus age desse modo para fortalecer e restabelecer a nossa capacidade de aceitá-Lo, voltarmos para Ele e permanecermos no Seu propósito (vd. Sl.139:8; Ez.34:16; Lc.19:10; Fp.2:13).

Refleta. [1] Para Elias continuar a jornada como profeta e cooperador de Deus, o que o SENHOR colocou ali perto dele e que dependia da própria decisão de Elias comer, beber e se levantar? [2] Assim como um GPS recalcula a rota quando erramos o caminho, de que maneira o cuidado de Deus, no nosso deserto, nos mostra que a bondade Dele nos ajuda a voltarmos ao destino certo, mas sem nos obrigar ou dominar a nossa

“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 31/05/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

vontade? [3] Deus realiza a maior parte de Suas obras por nosso intermédio e não faz nada sem a nossa cooperação. Quando nos sentimos fracos e distantes, o que nós aprendemos sobre como a presença amorosa de Deus nos fortalece para que a gente escolha, por conta própria, permanecer na caminhada com Ele?

Conclusão

Elias olhou para as circunstâncias e fraquejou, mas o Deus de amor não o rejeitou. O desânimo e o cansaço fazem parte da jornada humana, mas a nossa história não termina debaixo do zimbardo da automutilação emocional. A bondade de Deus está pronta para nos sustentar, desde que usemos a nossa vontade para aceitarmos o recomeço e seguirmos adiante.

Refleta. [1] Mesmo depois de Elias fraquejar diante das circunstâncias e pedir para morrer debaixo daquela árvore, o que o Deus de amor fez em vez de rejeitá-lo? [2] O cansaço e o desânimo fazem parte da nossa jornada humana. Como a história de Elias nos mostra que a nossa caminhada não termina debaixo do zimbardo da automutilação emocional e do desespero? [3] A bondade de Deus está sempre pronta para nos sustentar no meio do nosso deserto. O que você e eu precisamos fazer, usando a nossa própria vontade, para aceitarmos o carinho de Deus, levantar-nos e seguirmos adiante com o recomeço que Ele nos oferece?

Que Deus nos abençoe!

“A DEPRESSÃO DE ELIAS” Sete Devocionais Diários Para Meditar e Orar

Segunda-feira: 1 Re.19:3

- **Vença o medo que o paralisa**
- **Explicação:** Elias permitiu que a ameaça de Jezabel obscurecesse a memória do fogo que caiu no Monte Carmelo. O medo foca nas circunstâncias; a fé foca no Deus das circunstâncias.
- **Plano de Ação:** identifique qual "ameaça" tem tirado a sua paz hoje. Ore entregando esse temor a Deus e anote um livramento que Ele já te deu no passado para fortalecer sua memória espiritual.

Terça-feira: Ec.4:9,10

- **Abandone o isolamento hoje**
- **Explicação:** ao deixar seu ajudante em Berseba e ir sozinho para o deserto, Elias ficou vulnerável. Aristóteles e Tomás de Aquino nos lembram que fomos criados para a comunhão, pois, sozinhos, nossa visão da realidade se distorce.
- **Plano de Ação:** não carregue o peso do mundo sozinho. Entre em contato com um irmão piedoso, um amigo de ministério ou um conselheiro esta semana para compartilhar suas cargas e orarem juntos.

Quarta-feira: 1 Re.19:4

- **Confronte seus sentimentos de fracasso**
- **Explicação:** debaixo do zimbardo, exausto e depressivo, Elias clamou pela morte, achando que seus esforços foram inúteis. O esgotamento físico e emocional gera mentiras na nossa mente sobre o nosso real valor.
- **Plano de Ação:** quando o desânimo disser que você é um fracasso, responda com a verdade das Escrituras. Repita para si mesmo que o seu valor está em Cristo, e não no resultado imediato das circunstâncias.

Quinta-feira: Sl.61:1-3

- **Clame à “Rocha” inabalável e eterna**
- **Explicação:** quando o coração de Elias desmaiou, ele expressou sua aflição. A oração sincera no desespero desabafa a alma diante Daquele que é o nosso refúgio e torre forte contra o inimigo.
- **Plano de Ação:** faça uma pausa de 10 minutos hoje. Em vez de murmurar, derrame seu coração diante de Deus em total honestidade, reconhecendo sua fraqueza e pedindo o sinal da Sua presença.

“A DEPRESSÃO DE ELIAS”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928
Walter de Lima Filho – Domingo: 31/05/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

Sexta-feira: 1 Re.19:5,6

- **Receba o cuidado prático de Deus**
- **Explicação:** Deus não repreendeu Elias imediatamente por sua fuga; todavia, Ele, primeiro, supriu suas necessidades físicas com pão assado nas brasas e água. A graça aperfeiçoa a natureza, mas também respeita os limites do corpo humano.
- **Plano de Ação:** cuide do seu templo. Avalie como estão suas horas de sono, sua alimentação e seu descanso físico. Deus quer renovar suas forças espirituais, mas espera que você coopere cuidando da sua saúde.

Sábado: Fp.2:13

- **Coopere com a vontade de Deus**
- **Explicação:** Deus nos capacita, mas não nos manipula como robôs. A graça opera em nós o querer e o realizar, respeitando nossa liberdade de escolha para aceitar o renovo ou permanecer prostrados.
- **Plano de Ação:** tome a decisão consciente de não se entregar à inércia. Mesmo que a vontade seja pouca, dê o primeiro passo em direção ao que Deus te chamou para fazer, confiando que Ele suprirá a força no caminho.

Domingo: 1 Re.19:7,8

- **Levante-se para caminhar no propósito divino**
- **Explicação:** o anjo do SENHOR voltou e tocou em Elias pela segunda vez, porque a jornada era emergente e longa. O alimento divino deu a Elias o sustento para caminhar 40 dias até o monte de Deus, saindo definitivamente do seu estado emocional caótico.
- **Plano de Ação:** participe ativamente da comunhão na igreja. Alimente-se da Palavra de Deus, do “Pão que é Cristo” e encare a nova semana, não como um sobrevivente do deserto, mas como um cooperador dos planos de Deus.

Lições Essenciais da Nossa Meditação

Fixe estas 4 verdades fundamentais em seu coração e em sua prática teológica para lembrar que o deserto não é o fim:

- **O perigo da ilusão da independência:** o medo nos empurra para o isolamento e para a falsa ideia de que devemos resolver tudo sozinhos. Afastar-se da comunhão e dos irmãos piedosos acelera o esgotamento emocional e distorce a nossa visão da realidade.
- **A soberania divina e a liberdade humana:** Deus limita Suas ações para respeitar o livre-arbítrio que nos concedeu. Ele não nos manipula; somos livres para fugir ou para depender Dele. Toda murmuração é inútil, pois fomos criados para viver em cooperação ativa com o Criador.
- **A graça atua na nossa fragilidade natural:** o esgotamento humano não anula a graça de Deus. Como ensina a boa teologia, a graça não destrói a nossa natureza, mas a aperfeiçoa. No ponto mais baixo da nossa queda, o SENHOR se apresenta com cuidado físico e espiritual para restabelecer nossas forças.
- **O zimbro é lugar de recomeço, não de sepultura:** Deus confronta nossas cavernas emocionais com amor e provisão. O plano do SENHOR para que continuemos como Seus cooperadores depende da nossa resposta de fé: comer do Seu pão, beber da Sua água, levantar-se e seguir adiante.