

“A ANSIEDADE E A PAZ QUE EXCEDE A RAZÃO”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928

Walter de Lima Filho – Domingo: 27/09/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

“A ANSIEDADE E A PAZ QUE EXCEDE A RAZÃO”

Filipenses 4:6,7

📖 6 Não se preocupem com nada, mas em todas as orações peçam a Deus o que vocês precisam e orem sempre com o coração agradecido. 7 E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus. (Fp.4:6,7 NTLH)

Introdução: O Desafio da Ansiedade na Sociedade Atual

Como podemos superar a ansiedade e guardar o nosso coração na paz de Cristo? Quando a vida apertada, a nossa alma é desafiada a crer que a presença de Jesus renova as nossas forças. É por meio Dele que confiamos em Deus e encontramos descanso, segurança e alegria.

O cenário global atual revela o aumento expressivo dos índices de ansiedade, depressão e suicídio, especialmente entre jovens e adultos. Os números desses índices são assustadores e, especialmente, aos pais, quando pensam no futuro de seus filhos.

O texto bíblico nos convida a pensar naquelas preocupações que chegam, justamente na hora de dormir, tirando o nosso sossego. Diante dessa realidade, os versículos trazem uma reflexão profunda: dá para encontrar alegria em Deus mesmo no meio de tantos problemas e incertezas do dia a dia?

Refleta:

[1] O que você costuma fazer quando os problemas e os medos tomam conta do seu pensamento na hora de dormir?

Resposta: o cristão deve conversar francamente com Jesus em oração, entregar cada preocupação a Ele e lembrar que a presença do Senhor traz o verdadeiro descanso e a renovação de suas forças para enfrentar o dia seguinte.

[2] De onde vem a verdadeira paz quando vemos notícias ruins e coisas difíceis acontecendo ao nosso redor?

Resposta: a verdadeira paz não vem das informações do mundo, mas sim, de Jesus. Quando o filho de Deus confia no Senhor, ele encontra segurança e proteção mesmo no meio das incertezas.

[3] É possível sentir alegria no coração, mesmo quando passamos por momentos tristes ou cheios de dúvidas?

Resposta: sim. O filho de Deus pode ter alegria porque sabe que Jesus cuida do seu futuro. Essa alegria vem da certeza de que o Pai celestial está no controle de todas as coisas.

1. Até onde vai a instrução de Paulo, ou seja, a sua abrangência (Fp.4:6,7)

No dia a dia, as incertezas pesam. Lidar com doenças, perdas, conflitos familiares, falta de dinheiro e problemas no emprego traz dor e cansaço. Nesses momentos difíceis, a reação imediata de muita gente é pedir a Deus um livramento urgente. Compreendamos a instrução do apóstolo Paulo diante das lutas:

📖 “6 Não se preocupem **COM NADA** (*não se deixem dominar pelas aflições*), **mas** em todas as orações **PEÇAM** a Deus o que vocês **PRECISAM** (*o completo conhecimento de como devemos agir*) e **OREM SEMPRE COM O CORAÇÃO AGRADECIDO** (*pela ajuda divina*). 7 **E a paz** (*“e a amizade, o auxílio e a presença”*) de Deus, que ninguém consegue entender (*pela razão humana*), guardará o coração e a mente de vocês (*como uma guarda militar, para impedir uma invasão inimiga*), **pois** vocês **ESTÃO UNIDOS** (*em unidade contínua*) com Cristo Jesus.” (Fp.4:6,7 NTLH)

“Não se preocupem com nada”: Essa frase de Paulo tem o sentido de que nenhuma situação, por mais dolorosa ou incerta, pode impedir Deus de fortalecer aquele que vive em união com Cristo. Devemos confiar que, quando buscamos a ajuda de Deus, Ele nos dá todo o suporte necessário. (vd. Sl.86:7 - Deus ouve e responde o nosso clamor no dia da angústia; Sl.91:14,15 - Deus promete livrar, proteger e responder àquele que O ama e Nele confia)

Refleta:

[1] O que o seguidor de Cristo deve fazer quando surgem problemas difíceis, como doenças, conflitos familiares ou econômicos?

Resposta: o filho de Deus não deve deixar a preocupação tomar conta do seu coração. Em vez de se desesperar, ele deve procurar a Deus em oração, pedir ajuda e a orientação do Pai, agradecendo, de antemão, por Suas respostas.

[2] Até onde vai a ordem do apóstolo Paulo quando ele diz para não nos preocuparmos com nada?

Resposta: a orientação vale para todas as situações da vida, sem exceção. Nenhuma dor ou incerteza é grande demais para afastar o apoio de Deus. O seguidor de Cristo pode confiar que o Senhor ouve o clamor e cuida de cada detalhe.

[3] Como a paz de Deus age na mente e no coração do filho de Deus nos momentos de luta?

Resposta: a paz de Deus funciona como um soldado de guarda, protegendo a mente e o coração contra os pensamentos ruins. Essa paz traz calma e segurança, porque o filho de Deus vive unido com Cristo Jesus.

2. A alegria constante no SENHOR, seu sentido e significado (Fp.4:4)

📖 Tenham sempre alegria, **unidos** com o SENHOR! Repito: tenham alegria!" (Fp.4:4 NTLH).

Alegria em todo o tempo? Como ter essa alegria no meio do sofrimento? Que tipo de sentimento é esse? Não é uma empolgação passageira ou infantil (*como a empolgação infantil e ingênua de uma criança*). É uma alegria firme e madura, que se baseia na fé e na unidade com Cristo. É como o sentimento de um soldado que, ao lado dos seus companheiros, dispõe-se a vencer uma batalha difícil.

Jesus ensinou sobre o cuidado de Deus para com a Sua criação: se Deus cuida diariamente de milhões de aves e veste detalhadamente as flores do campo, Ele também é poderoso para sustentar e satisfazer o Seu povo no vale da incerteza. (vd. Mt.6:25-34 – *atente aos versos 31-34 – A provisão de Deus é real a quem prioriza o Seu Reino e confia no Seu cuidado para cada dia*)

Refleta:

[1] O que significa a ordem de ter alegria no Senhor em todo o tempo, mesmo quando a vida fica difícil?

Resposta: significa que essa alegria não depende das coisas boas ou ruins que acontecem ao nosso redor. Ela é um sentimento firme que vem da fé e da união com Jesus, dando coragem ao seguidor de Cristo para enfrentar qualquer luta.

[2] Qual é a diferença entre a empolgação passageira do mundo e a verdadeira alegria que Jesus dá?

Resposta: a empolgação do mundo acaba rápido quando os problemas chegam. A alegria dada por Jesus é madura e forte como a de um soldado firme na batalha, pois o seguidor de Cristo sabe que não está sozinho na caminhada.

[3] Por que o exemplo do cuidado de Deus com as aves e com as flores traz paz ao nosso coração?

Resposta: porque mostra que Deus cuida dos pequenos detalhes da natureza. Se o Pai celestial alimenta os passarinhos e veste as flores, o filho de Deus pode confiar que o Senhor vai cuidar da sua vida e dar o sustento necessário para cada dia.

3. É em meio às lutas que descobrimos se a nossa alegria em Cristo é verdadeira

As palavras de Paulo não devem ser recebidas como frases motivacionais vazias ou superficiais, mas apontam para uma fé firme em Cristo. Ele viveu o sofrimento na pele, ao enfrentar prisões, açoites, apedrejamentos, naufrágios, perseguições e dores físicas constantes. (vd. 2 Co.11:24-27 - *Lista detalhada dos sofrimentos físicos, açoites, naufrágios e prisões enfrentados por Paulo*; 2 Co.4:8,9 - *Mesmo sofrendo e pressionados de todos os lados, jamais seremos destruídos*)

Voltemos ao nosso texto inicial (Fp.4:6,7) e compreendamos o seguinte: quando Paulo fala de paz e alegria no meio das lutas, ele não ensinou uma teoria distante, inatingível. Suas palavras mostram a vida real de quem aprendeu a confiar em Deus, no meio do fogo das provações.

A Bíblia traz muitos relatos de como Deus mostrou Seu poder ao sustentar Seus filhos, dando-lhes força e paz nos momentos de maior incerteza. (vd. Lm.3:19-25 - *Lembrarei das minhas dores, mas*

“A ANSIEDADE E A PAZ QUE EXCEDE A RAZÃO”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928

Walter de Lima Filho – Domingo: 27/09/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

a misericórdia de Deus renova a minha esperança; 2 Co.12:9 - A graça divina é suficiente ao que se contenta em Deus, pois Ele mostra a Sua força na fragilidade humana)

Refleta:

[1] Por que os momentos difíceis e as lutas do dia a dia ajudam o seguidor de Cristo a ver se a sua fé é verdadeira?

Resposta: porque, quando tudo vai bem, é fácil sorrir. Nas horas de dor e dificuldade, o seguidor de Cristo mostra que a sua alegria não vem das coisas do mundo, mas sim, da confiança em Deus, que dá forças para não desistir.

[2] O apóstolo Paulo apenas falou sobre paz ou ele realmente viveu momentos de sofrimento na pele?

Resposta: ele viveu o sofrimento na pele. Paulo passou por prisões, apedrejamentos, naufrágios e muitas dores. Ele não ensinou uma teoria distante, mas mostrou, na prática, como confiar em Deus no meio das provações.

[3] Do que o filho de Deus deve lembrar no coração quando se sentir fraco ou cansado diante dos problemas?

Resposta: o filho de Deus deve lembrar que a graça do Senhor é suficiente para a sua vida. Deus renova a esperança a cada manhã e mostra a Sua força justamente quando reconhecemos a nossa fraqueza.

Concluindo:

Se Paulo viveu a paz de Deus nos seus sofrimentos, nós também encontramos esse descanso no SENHOR, durante as lutas. A paz do cristão – a que excede a razão humana – não surge quando os problemas acabam, mas ela vem da presença de Jesus caminhando conosco enquanto nos mantemos em unidade com Ele.

 **12 SEI** o que é estar necessitado e **SEI** também o que é ter mais do que é preciso. **APRENDI O SEGREDO DE ME SENTIR CONTENTE** em todo lugar e em qualquer situação, quer esteja alimentado ou com fome, quer tenha muito ou tenha pouco. **13 COM A FORÇA QUE CRISTO ME DÁ, POSSO ENFRENTAR QUALQUER SITUAÇÃO.** (Fp.4:12,13 NTLH)

Refleta:

[1] Como o seguidor de Cristo pode ter paz mesmo quando os problemas do dia a dia ainda não acabaram?

Resposta: a paz do seguidor de Cristo não surge só quando os problemas terminam. Ela vem da presença de Jesus caminhando ao seu lado, trazendo descanso ao coração durante qualquer luta.

[2] Qual foi o segredo que o apóstolo Paulo aprendeu para se sentir contente em qualquer situação da vida?

Resposta: o apóstolo Paulo aprendeu a confiar no Senhor tanto nos momentos de fartura quanto nas horas de necessidade. Ele descobriu que a verdadeira alegria vem de estar unido com Jesus, independentemente do que aconteça.

[3] De onde o filho de Deus tira forças para enfrentar os momentos difíceis e não desistir?

Resposta: o filho de Deus tira suas forças do próprio Cristo. Com a ajuda e o fortalecimento que Jesus dá, ele consegue passar por qualquer situação e vencer as dificuldades, com coragem.

Que Deus nos abençoe!

DEVOCIONAIS PARA CADA DIA DA SEMANA

Segunda-feira: Entregue as preocupações - Sl.55:22

Lançar as preocupações sobre o SENHOR significa descarregar o peso do coração Naquele que sustenta a sua vida, sem deixar você cair.

- **Plano de ação:** entregue a Deus, em oração logo cedo, o problema que mais preocupa o seu dia.

Terça-feira: Busque a paz pela oração – Jr.29:12,13

Deus atende quem O busca de todo o coração. A oração sincera abre caminho para o descanso na presença Dele.

“A ANSIEDADE E A PAZ QUE EXCEDE A RAZÃO”

Comunidade Hebrom – Rua José Peres Campelo, 25A – Piqueri – SP – SP - 02913-090 – Fone: 11 3977-9928

Walter de Lima Filho – Domingo: 27/09/2026 – www.comunidadehebrom.com.br

- **Plano de ação:** separe 10 minutos em silêncio para conversar abertamente com Deus sobre os seus medos.

Quarta-feira: Confie na proteção de Deus - Sl.91:1,2

Quem faz do Altíssimo o seu refúgio encontra abrigo seguro e forças para enfrentar qualquer tempestade.

- **Plano de ação:** declare em voz alta que Deus é a sua fortaleza assim que um pensamento de medo surgir.

Quinta-feira: Troque o medo pela fé - Is.41:10

Deus promete estar perto, segurar a sua mão e dar a força necessária quando o cansaço parecer maior do que você.

- **Plano de ação:** anote esse versículo em um papel e leia sempre que sentir a ansiedade apertar o peito.

Sexta-feira: Repouse na graça diária - 2 Co.12:9

A graça de Deus basta para o dia de hoje. A força Dele se manifesta justamente nos momentos em que nos sentimos fracos.

- **Plano de ação:** agradeça a Deus por três bênçãos simples recebidas durante a semana, mesmo em meio às lutas.

Sábado: Descanse na presença de Jesus - Mt.11:28

Jesus faz um convite direto a quem está cansado e sobrecarregado para encontrar Nele o verdadeiro alívio da alma.

- **Plano de ação:** desconecte-se das preocupações e das telas por um tempo para descansar o corpo e a mente no SENHOR.

Domingo: Renove a mente e a esperança - Lm.3:22,23

As misericórdias de Deus se renovam a cada manhã. Cada novo dia é uma prova da fidelidade Dele para com você.

- **Plano de ação:** comece a semana com o coração grato, lembrando que o cuidado de Deus se renova hoje.