

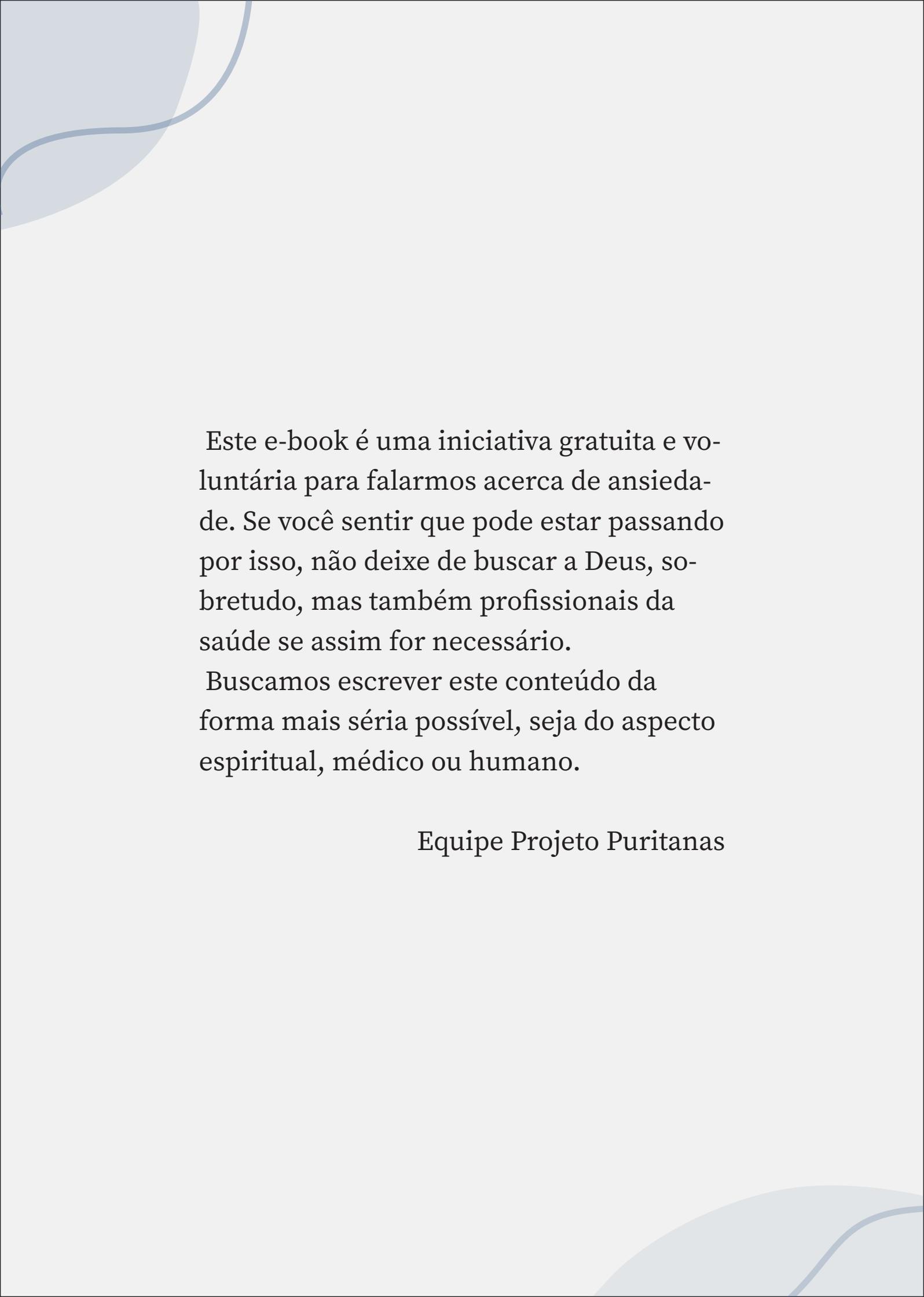
PROJETO PURITANAS

ANSIEDADE

VS

SATISFAÇÃO  
EM DEUS

PROJETOPURITANAS.COM



Este e-book é uma iniciativa gratuita e voluntária para falarmos acerca de ansiedade. Se você sentir que pode estar passando por isso, não deixe de buscar a Deus, sobretudo, mas também profissionais da saúde se assim for necessário.

Buscamos escrever este conteúdo da forma mais séria possível, seja do aspecto espiritual, médico ou humano.

Equipe Projeto Puritanas

# O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é definida como uma preocupação intensa, excessiva e persistente, um medo de situações cotidianas.

# SINTOMAS PSICOLÓGICOS DA ANSIEDADE

Você conhece os sintomas psicológicos da ansiedade? Marque aqui caso já tenha sentido algum

Apreensão

Medo

Angústia

Inquietação

Insônia

Dificuldade de concentração

Incapacidade de relaxar

Sensação de estar “no limite”

Preocupações com desgraças futuras

Pensamentos catastróficos

Pensamentos de ruína

Pensamentos de adoecimento

# SUMÁRIO

Eu, ansiosa? .....	4
Princesa, nem tudo é sobre você .....	10
O que fazer quando se sentir ansiosa .....	18
A cosmovisão ansiosa .....	19
A ansiedade durante a espera .....	24
A ansiedade e as coisas desse mundo .....	25
Deixar a ansiedade e...? .....	31
Feliz com Jesus .....	34
Satisfação Líquida .....	41
Por que nos frustramos tanto? .....	48
Satisfação em Deus .....	52

## EU, ANSIOSA?

Esta é uma pergunta que estamos nos fazendo a cada manhã. 2020 terminou mas deixou conosco uma carga de perguntas, de medos, de dúvidas, e principalmente de incertezas. Como dizer que não estou ansiosa com este novo ano? Como posso ficar tranquila diante do quadro que é mostrado toda vez que ligo a televisão? Mesmo quando não quero saber das notícias, em todas as redes sociais vejo pessoas preocupadas, leio histórias de famílias que perderam até mais de um de seus entes queridos, leio sobre a falta de empregos, a falta de leitos e outras coisas mais. Ansiedade não é algo novo. Não foi em 2020 que este sentimento passou a existir. Desde que o homem pecou a ansiedade começou. Podemos imaginar como Adão se sentiu diante de uma terra cheia de pedras para cultivar, de uma esposa que esperava o primeiro filho, e das consequências que o pecado ainda traria para a vida deles.

O que é ansiedade? Ansiedade é uma preocupação intensa, excessiva e persistente, o medo de situações do cotidiano. Podemos sentir medo de uma ameaça iminente e isto é até bom. Mas a ansiedade antecipa uma ameaça que não existe no momento e esse sentimento pode e causa doenças. Muitas pessoas estão doentes porque não conseguem dominar este sentimento que vem crescendo em nossa sociedade.

Sim, a grande maioria das pessoas está ansiosa, mas a Palavra de Deus sempre tem a direção e a resposta para todos os problemas e para a ansiedade também. A Bíblia é atual e, se voltarmos os nossos olhos para a Bíblia, vamos aprender a dominar este sentimento.

**“E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária.” Lucas 10:41**

Marta estava preocupada em fazer o melhor para Jesus. Ela queria que tudo estivesse perfeito pois estava recebendo a visita de Jesus, seu Mestre, e acabou atropelando tudo por causa da ansiedade. É

assim em nossa rotina diária, muitas vezes procurando fazer o melhor acabamos nervosas e colocando sobre nossos ombros uma carga muito pesada e desnecessária. Não adianta perder o sono preocupada com esta pandemia, pois somente Deus tem o poder de mudar tudo, somente Deus sabe quando e como tudo isto vai ser resolvido. Marta queria fazer tudo e se esqueceu de ouvir o que Jesus ensinava, perdeu a oportunidade de estar aos pés de Jesus, e nós temos perdido a oportunidade de confiar em Deus e ver o milagre enquanto ansiosos passamos os dias a murmurar.

**“A ansiedade no coração deixa o homem abatido, mas uma boa palavra o alegra.”** Provérbios 12:25

Não precisamos caminhar abatidos e sobrecarregados, temos na Palavra de Deus a força e as certezas que precisamos para uma vida mais tranquila. Podemos, sim, levar aos outros esta palavra de ânimo. Jesus quando esteve aqui na terra lidou com a ansiedade de seus discípulos, e como Mestre se preocupou em ensinar e mostrar que este sentimento não

resolve nenhum dos nossos problemas. Jesus falou que Deus cuida dos passarinhos, que veste as flores, que sabe quantos fios de cabelo estão em nossas cabeças, que Ele dá mantimento aos corvos. Se Deus cuida de um passarinho, então porque não cuidaria de nós, seus filhos?

**E qual de vós, sendo solícito, pode acrescentar um côvado à sua estatura? Pois, se nem ainda podeis as coisas mínimas, porque estais ansiosos pelas outras? Lucas 12:26**

A resposta à nossa pergunta é sim, eu sou ansiosa, eu me preocupo demais, eu falho em confiar e muitas vezes perco a oportunidade de estar aos pés de Jesus porque fico tentando sozinha resolver os problemas, achar as saídas, esquecendo que Deus já sabe o futuro, que Deus conhece meu coração e suas promessas nunca falharam.

**“Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós.” I Pedro 5:17**



Descanse. Deixe suas cargas no altar. Conte para Deus suas dores, seus medos, suas dúvidas. Ele sabe, pois te conhece, mas quando falamos, entregamos, aliviamos a carga diária, teremos a tranquilidade para dormir e teremos forças para o amanhecer, pois a cada manhã as misericórdias de Deus se renovam e novamente poderemos lançar sobre Jesus as nossas ansiedades e firmados em suas promessas vamos caminhar seguros mesmo em lutas.

**É como árvore plantada à beira de águas correntes:  
Dá fruto no tempo certo e as suas folhas não mur-  
cham. Tudo o que ele faz prospera. Salmos 01:03**

NANCY FELIX

# SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE

Muitas vezes não é só a nossa mente que sofre com a ansiedade. Este sentimento pode trazer consequências até para nosso corpo. Você já sentiu algum desses sintomas?

Taquicardia (coração acelerado)

Sensação de desmaio

Tonturas

Urgência para ir ao banheiro

Calafrios

Tremores

Tensão muscular

Dor no peito

Formigamento

Náusea

Borboletas no estômago

Ondas de calor

Sudorese

Falta de ar

Hiperventilação

Boca seca

## PRINCESA, NEM TUDO É SOBRE VOCÊ

Pensando no artigo esses dias, assistindo ao filme “O Diário da Princesa”, bem na cena em que a Mia assume que será princesa, ela diz mais ou menos assim *“Eu sempre tive muito medo, mas percebi que isso é egoísmo, afinal, só sendo princesa permitirei que as ideias de boas pessoas sejam ouvidas”* e então a luz acendeu na minha cabeça.

Sabe quando você quer mudar tudo em sua aparência pois se acha feia? Ou quando fica brava pois você quer ser a melhor grupo de trabalho na faculdade e só você faz tudo? Ou mais do que isso, quando você desenvolve sua carreira pensando em "mostrar" ao mundo seu potencial? Essas ambições e satisfações podem parecer muito naturais em nosso cotidiano, e até as justificamos como algo natural do ser humano, porém, precisamos entender que para tudo há limite, e quando essas ambições se tornam ansiedades, isso demonstra também que em seu co-

ração, elas existem por questões egoístas. No filme, a própria Mia Thermopolis vive problemas devido a questões egoístas e não estaria em um filme se não fosse algo inspirado na vida real, não é mesmo?

O que precisamos compreender é que a questão principal não são as frustrações causadas e a ansiedade sobre elas, mas sim o egoísmo por trás disso. Quando comentários, medos e situações entram no seu coração além do necessário, isso alimenta seu ego de forma negativa, pois você cria um processo de auto sabotagem em sempre se colocar para baixo ou até criar uma visão distorcida sobre si em se autoexaltar no particular e se ofender no público. As vezes isso ocorre de forma inconsciente, mas é de extrema importância ser observado para que seja evitado e não alimente ainda mais o egoísmo do seu coração, e conseqüentemente, a ansiedade.

Precisamos lembrar que nem tudo o que acontece por consequência do ato de outras pessoas, baseado no que elas fazem ou dizem deve afetar nossas vidas, afinal, da mesma forma que a pessoa pode não estar bem e fazer ou dizer algo ruim para você, você também pode usar desse sentimento egoísta para afetar as pessoas ao seu redor.

Um exemplo disso é quando a Mia deixa sua amiga apresentar o programa de TV sozinha para ganhar popularidade, quando poderia fazer a coisa certa e mudar a vida de várias pessoas. As vezes esse desejo excessivo de ser melhor, de ter certos méritos ou popularidade pode cegar e te impedir de enxergar o presente como ele realmente é, e essa distorção a longo prazo irá causar ainda mais problemas.

Na vida adulta isso é aplicado na profissão e nos relacionamentos, chega um momento que todo mundo quer mostrar que ganha mais, que comprou um carro primeiro ou que casou mais cedo, mas isso não vale a pena, é um status que quanto mais os anos passam, menos sentido tem, e não afeta só o ego, mas todas as pessoas ao redor. E isso vai afetando o excesso de expectativas com os filhos e sobrinhos, que acabam sendo cobrados excessivamente sobre como devem seguir suas vidas, sendo que essa cobrança foi baseada no que você deixou de realizar e quis compensar em outras gerações. Além disso, conflitos mal resolvidos podem ser levados para a vida adulta e afetar não só o emocional, como trabalho e relacionamentos interpessoais.

Isso é ainda mais sério quando vemos um mundo

onde é elogio chamar as pessoas de “workaholic” (pessoas viciadas em trabalho), onde Burnout (síndrome que leva a pessoa a querer “fugir” do seu trabalho por esgotamento) já se tornou frequente no ambiente corporativo e onde as amizades são apenas as da “firma” e as famílias ficam cada vez mais distantes. O que antes era uma insônia por um mal entendido na internet, se transforma em problemas e até doenças na vida adulta. E apesar de neste momento parecer uma visão equivocada, só pense em como é comum que pessoas que em algum momento passou sérios problemas relacionais, hoje compensa isso em status e conta bancária.

Precisamos dar fim a esse tipo de formação humana e ela começa com uma frase simples, porém dolorosa:

### O MUNDO NÃO GIRA AO NOSSO REDOR

Precisamos lembrar que apesar do mundo ter as tecnologias mais avançadas, somos filhas de Deus e é o propósito dEle que rege o mundo. Nem tudo se trata de você, pois trata-se de Deus, da sua criação, do sacrifício de Cristo e da Salvação. Logo, precisamos lembrar nossos propósitos através da Palavra de Deus.

É importante lembrar que assim como a Mia compreendeu seu propósito de vida e aprendeu a valorizar quem apoiava ela antes de ser princesa, você precisa aprender a enxergar as pessoas ao seu redor que te apoiam, te aconselham e te exortam quando necessário. E saber filtrar quando as pessoas ao seu redor também estão agindo por egoísmo.

A ansiedade causada pelo egoísmo pode gerar uma série de problemas que as vezes não nos damos conta, como por exemplo, o excesso de ciúmes com amizades e namoro (já que no fundo, seu desejo pode ser a atenção exclusiva para você); a busca por amizades mundanas, já que elas muitas vezes irão te aconselhar do que você quer ouvir e não do que precisa ser dito; ou até a busca incessante por trabalhos que geram status social apenas pelos benefícios financeiros, mas que no fundo, trazem stress e uma falsa satisfação por conseguir provar ao mundo que você é capaz de algo. Você pode ser capaz, amada e ter pessoas que gostam de você verdadeiramente, mas precisa compreender que elas vivem COM você e não PARA você.

Há tempo e propósito para todas as coisas (Eclesiastes 3), então quando sentir que vai ceder a decisões

egoístas que lhe causam ansiedade, pense:

A opinião externa vai me aproximar de Deus?

Vale a pena ter pressa nas minhas decisões pessoais baseada em opiniões externas?

Essas escolhas vão me aproximar de status ou de Deus?

Será que o que eu quero dizer a essa pessoa não tem mais a ver com o meu ego do que com ela? Vale a pena falar para machucar?

Vou mostrar meu status para me mostrar ou para glorificar a Deus? (isso serve para relacionamentos, empregos, etc.).

Vou deixar de ter uma amizade por uma visão distorcida e egoísta, ou vou quebrar meu orgulho e agir como cristã?

E se você acha que para por aí, lembre-se:

Você deve temer a Deus, não as pessoas  
(Provérbios 9:10);

Motivações egoístas não te levam a nada  
(Provérbios 10:28);

O egoísmo pode te cegar e te destruir  
(Provérbios 3:7-8);

Onde há egoísmo, há outros males, FUJA!  
(Tiago 3:16-18);

Pode não parecer agora, mas há tempo para todas as coisas (Eclesiastes 3 – é para ler tudo);

Você pode se surpreender tendo amizades cristãs (Provérbios 18:24)

Dialogue mais e julgue menos (Mateus 7:3-5)

E claro, lembre-se que enquanto você faz sua parte, Deus faz a dEle, não deixa nada faltar, não te desampara e jamais te abandona! (Mateus 6:25-34/ Hebreus 13:5-6).

A solução é simples: busque conversar e valorizar as pessoas ao seu redor, trabalhe momentos de ansiedade analisando o que te leva a tal momento, e a partir disso, comece a trabalhar seu coração. Não tenha medo de pedir ajuda e confessar seus pecados, desejos íntimos e principalmente atitudes egoístas que você sabe que a faz pecar. Lembre-se que cada pessoa tem seu fardo, ninguém é melhor que ninguém, e você não vive em uma competição onde precisa ser melhor ou mais popular, apenas seja você, ore a Deus e comece a agradecer pelo o que Ele já te deu e por quem você é! A palavra de Deus é clara quando nos diz que os planos dEle são mais altos que os nossos (Is 55:8-10), e quando enfatiza que se esti-



veremos com o foco no alto, Ele tudo realiza, mas não tudo o que VOCÊ quer, mas sim o que ELE quer (Sl 37:4) e isso é bom demais!

A Mia já entendeu que nem tudo é sobre ela, e você?

REBECA GONÇALVES

## O QUE FAZER QUANDO SE SENTIR ANSIOSA

1 - Inspire e expire profundamente 3 vezes

2 - Ore para que Deus acalme seu coração e te dê sabedoria para lidar com esse sentimento

3 - Pense se há algo que você possa fazer naquele momento para resolver o problema

4 - Descanse e confie nAquele que trabalha enquanto dormimos, Ele está cuidando de você

## A COSMOVISÃO ANSIOSA

Nos últimos textos você pôde ler um pouco sobre o que é a ansiedade e que ela pode ser fruto de um coração egoísta. A ansiedade pode ter várias implicações. Eu diria que a ansiedade não é um pecado, mas pode vir a ser. Ou até que ela é um pecado, dependendo de onde estão suas raízes. Uma pessoa pode ficar ansiosa antes de uma prova importante, ao ter que apresentar um projeto em público, antes do casamento ou antes de uma entrevista de emprego. São situações bem comuns e naturais. Um pouco de frio na barriga é parte do ser humano. Há também outras situações que podem ser ocasionadas quando você está sob pressão.

Vamos falar primeiro do que acontece no nosso corpo em situações de ansiedade. Nosso organismo, quando sob alguma situação de ameaça, libera adrenalina e cortisol, que são hormônios. É um “dispositivo” muito bom que Deus criou para que a gente

possa lidar melhor com situações de risco, tendo nossos corpos adaptados à situação. O problema é quando esse processo acontece de forma exagerada e constante. Alguns dos efeitos da ansiedade são taquicardia (coração acelerado), sudorese, dor no peito e tremor. Você pode experimentar um ou mais dos efeitos quando passa por uma situação de ansiedade.

Antes de mais nada, quero deixar claro que em alguns casos de ansiedade é necessária a administração de medicamentos, que deve ser indicada por um médico especialista. Não é errado tomar remédios para auxiliar contra sintomas físicos, mas você deve entender que você é a única que pode mudar seus pensamentos, para que eles também te auxiliem nisso. Há implicações espirituais e essas não podem ser resolvidas com medicação.

*“os pensamentos e os sentimentos do seu coração podem mudar o equilíbrio químico de seu cérebro”* Mulheres Aconselhando Mulheres, texto por Laura Hendrickson

Quando eu pensei em “cosmovisão ansiosa”, eu justamente quis falar sobre a forma como a ansiedade altera sua forma de pensar e receber as informações

externas a você. Uma pessoa que viva constantemente ansiosa tem tendência a enxergar as coisas de maneira distorcida. Às vezes algo mínimo pode fazer a pessoa se sentir muito mal. Às vezes até mesmo algo simples pode ter consequências drásticas na mente da pessoa. É como sempre enxergar a situação maior ou antecipadamente. Imagine que uma pessoa se depara com um poodle filhote. A ansiedade faz parecer que há um pitbull diante dela. Claro, é um exemplo ilustrativo, mas mostra os efeitos da ansiedade. É algo que tira a paz. Às vezes algo nem está acontecendo, mas a pessoa acabou desenvolvendo tantos pensamentos ansiosos que fica pensando nas possibilidades de coisas que podem acontecer e isso a desgasta diariamente.

Eu vejo dois cenários principais a respeito da ansiedade. No primeiro, a pessoa vive num ambiente de pressão constante. No outro, a pessoa acaba criando esse ambiente em seu interior. Eu diria que o primeiro cenário tem um outro fator de dificuldade, pois a gente não pode controlar coisas externas a nós. Alguém que trabalhe com um chefe abusivo não pode controlar o comportamento dele e as pressões que ele venha a fazer – no máximo pode mudar de

emprego, mas ainda assim há situações em que a pessoa se encontra sem essa opção. Isso faz com que a pessoa tenha que se preparar contra uma ansiedade, porque as pressões em si são certeza. O que você pode fazer é administrar seus pensamentos e sentimentos. Já no segundo caso, sem as pressões externas, a maior guerra é contra o eu. Seus próprios anseios e incertezas podem fazer você sentir uma pressão constante, com a qual você mesma tem que lidar porque só depende de você e de suas medidas para com isso – seja a respeito de orar, confiar em Deus e sua Palavra ou tomar medicações e ainda mesmo a combinação de ambas as coisas.

*“Quando ocultamos nossos desejos e anseios mais profundos ficamos mais ansiosos e inquietos.”*

*“A ansiedade e a busca desesperada por aceitação nos paralisam no processo de crescimento espiritual e emocional.”* Pensamentos transformados, emoções redimidas, Ricardo Barbosa de Sousa

Precisamos desabafar. Primeiramente com o Senhor, posteriormente com pessoas. Busque alguém maduro na fé para te aconselhar e um psicólogo se sentir a necessidade. Tenha em mente que a Palavra de Deus te confortará e te dá coragem para

enfrentar seus maiores medos.

*“Não apenas escolhemos pecar conscientemente; nós desenvolvemos esse hábito. [...] É dessa maneira que servimos outros deuses sem ao menos perceber.”* Ídolos do coração - Elyse Fitzpatrick

A ansiedade é muitas vezes uma idolatria a nós mesmos ou a nossos desejos. O constante desejo de ter as coisas sob o seu controle. Acostume-se! Ninguém tem controle absoluto sobre nada na vida. 2020 esteve aí pra confirmar isso. Temos que trabalhar nossas mentes e corações diariamente contra a ansiedade. Eu sei que é difícil a princípio, mas é questão de se desenvolver. Como toda habilidade, precisamos de um treino persistente e com o tempo conseguimos fazer as coisas naturalmente. Tenha fé! Seu coração pertence ao Senhor e não à ansiedade.

**Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento;**

Provérbios 3:5 (NVI)

**Retorne ao seu descanso, ó minha alma, porque o Senhor tem sido bom para você!**

Salmos 116:7 (NVI)

CAMILLA VIEIRA

## A ANSIEDADE DURANTE A ESPERA

Muitas vezes durante a espera ficamos ansiosas por pensar que Deus se esqueceu de nós, que Ele não se importa com nosso sofrimento ou que Ele não tem poder para fazer um milagre.

A ansiedade pecaminosa nos faz duvidar das nossas próprias convicções e esquecer daquilo que Deus já fez por nós.

Deus é Deus durante a espera.

Ele te chamou das trevas para a sua maravilhosa luz e supriu sua maior necessidade em Cristo Jesus.

Não espere esperando, espere vivendo.

## A ANSIEDADE E AS COISAS DESSE MUNDO

Vivemos em uma sociedade consumista, isso é fato. Tudo gira em torno de comprar, ter, possuir, vender. Com as redes sociais isso ficou ainda mais expressivo. Somos bombardeados o dia inteiro por "influenciadores" que compartilham suas vidas inteiras somente para em um certo momento te mostrarem um produto e você acreditar que precisa daquilo naquele momento. Acabamos tendo como referência pessoas que possuem as melhores roupas, os carros mais modernos, as mansões mais luxuosas e vivem de exibir os seus "recebidos" nos stories, sendo esse, um dos conteúdos que mais gera engajamento.

A cultura de postar nas redes sociais só as melhores partes da nossa vida faz nosso feed estar sempre recheado de pessoas viajando às melhores praias, frequentando os melhores restaurantes, vivendo os melhores relacionamentos, as melhores rotinas e todas as coisas boas que essa vida poderia oferecer.

Quando percebemos, já estamos desejando todas aquelas coisas, e vivendo em função de viver aquela vida que fixamos como sendo "boa". Muitas vezes esse desejo de ter, possuir, alcançar, acaba nos gerando muita ansiedade. Ansiedade para ter o melhor carro, estudar na melhor faculdade, conseguir o melhor emprego.

Por isso gostaria de nos levar a refletir sobre algumas coisas:

### **1 - Não pertencemos a esse mundo**

**Amados, insisto em que, como estrangeiros e peregrinos no mundo, vocês se abstenham dos desejos carnis que guerreiam contra a alma. 1 Pedro 2:11**

Muitas vezes nos apegamos tanto às coisas desta terra como se realmente fôssemos viver aqui para sempre. Esquecemos que a vida é tão breve e logo estaremos em nosso verdadeiro lar, junto com nossos irmãos em Cristo que já se foram e grandes homens da bíblia e da história da igreja. Muitas vezes perdemos todo o nosso tempo correndo atrás de bens materiais e uma carreira de sucesso, sem produzir frutos que realmente serão eternos. Os

"heróis da fé", ou seja, os homens e mulheres que estão listados no capítulo 11 de Hebreus, eram conhecidos justamente por viverem almejando a pátria que estava por vir.

**"Todos estes ainda viveram pela fé, e morreram sem receber o que tinha sido prometido; viram-nas de longe e de longe as saudaram, reconhecendo que eram estrangeiros e peregrinos na terra". Hebreus 11:13**

**"Em vez disso, esperavam eles uma pátria melhor, isto é, a pátria celestial. Por essa razão Deus não se envergonha de ser chamado o Deus deles, pois preparou-lhes uma cidade". Hebreus 11:16**

## **2 - O amor ao dinheiro é a raiz de todos os males**

**"Quem ama o dinheiro jamais terá o suficiente; quem ama as riquezas jamais ficará satisfeito com os seus rendimentos". Eclesiastes 5:10**

O amor ao dinheiro, a ganância de sempre querer mais torna-se como um looping infinito, parecendo que nunca temos o suficiente. Quando conseguimos comprar um celular melhor, 2 meses depois lançam um novo com 4 câmeras, velocidade da luz e nosso espírito consumista já enxerga aquele que compra-

mos como algo descartável. Muitas vezes deixamos de ter tempo com nossa família, amigos e pessoas que amamos para fazer aquela hora extra que vai engordar o salário no próximo mês. E tudo isso a troco de que? Desperdiçamos nosso tempo, nossa saúde e nossos esforços para ter coisas que nem são necessárias para nossa sobrevivência.

**"Conservem-se livres do amor ao dinheiro e contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: "Nunca o deixarei, nunca o abandonarei".**

Hebreus 13:5

O que nos leva ao nosso terceiro e último ponto.

### **3 - Os crentes devem ser conhecidos pelo seu contentamento**

De fato, a piedade com contentamento é grande fonte de lucro, pois nada trouxemos para este mundo e dele nada podemos levar; por isso, tendo o que comer e com que vestir-nos, estejamos com isso satisfeitos. 1 Timóteo 6:6-8

Nesses versículos, Paulo escancara nossa pecaminosidade ao mostrar que deveríamos estar satisfeitos por ter apenas o que comer e o que vestir. Já parou

pra pensar na quantidade de coisas que possuímos além disso? O consumismo nos cega e não conseguimos enxergar o valor das pequenas coisas, das coisas que realmente importam. Não estou dizendo aqui que não podemos estudar, nos esforçar para ter um bom emprego e um certo conforto aqui nessa terra. Porém não podemos estar apegados a isso e fazer disso nosso principal objetivo de vida.

Que possamos refletir nessas coisas, e analisar se muito da nossa ansiedade não está sendo causada por desejos de viver uma vida que Deus nunca nos prometeu que teríamos. Ao contrário disso, Ele nos convida a viver uma vida simples, humilde, e despreendida das coisas desta terra. Logo logo voltaremos pra casa ♥

**"A nossa cidadania, porém, está nos céus, de onde esperamos ansiosamente um Salvador, o Senhor Jesus Cristo.**

**Pelo poder que o capacita a colocar todas as coisas debaixo do seu domínio, ele transformará os nossos corpos humilhados, para serem semelhantes ao seu corpo glorioso". Filipenses 3:20,21**

DEBORA SOUTTO



**SOMENTE**  
**DEUS** pode suprir e satisfazer os anseios mais profundos do nosso coração .Quando percebemos que nossos anseios são dados por Deus e que ele deseja suprí-los, encontramos liberdade e alegria. Experimentamos uma intimidade com Deus que nunca imaginamos ser possível.

## DEIXAR A ANSIEDADE E...?

Ok, ok, ok. Já entendi, mulheres têm tendência a serem ansiosas, mas isso é pecado. Então o que faço?

Efésios capítulo 4, dos versos 22 a 24 nos dá uma pista:

**Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade.**

É o tal do despojar e revestir. Devemos deixar algo e nos revestir de uma coisa nova. Já sabemos que precisamos deixar a ansiedade, mas o que colocamos no lugar?

Não podemos nos satisfazer nas coisas terrenas (afinal, são elas que nos geram ansiedade), então nossa

única escolha deve ser em satisfazer-se nas coisas celestiais.

Segundo o Catecismo de Westminster, *“o fim supremo e principal do homem é glorificar a Deus e gozá-lo para sempre”*.

Quando estamos com nossos olhos focados nas coisas terrenas e em nós mesmas falhamos, ficamos ansiosas, erramos o alvo. Mas quando focamos em Deus e nas coisas Dele, deixamos as coisas terrenas e nos revestimos das coisas celestiais que são boas, perfeitas e agradáveis, nos satisfazendo em Deus somente.

*“Deus é mais glorificado em nós quando estamos satisfeitos nEle”* (John Piper – Plena Satisfação em Deus)

Isso exige disciplina. Não é uma coisa fácil. Não é uma decisão momentânea. Será uma decisão diária.

*“É disciplina, porque há trabalho para nós fazermos. Graça, porque a vida que recebemos de Deus é um presente que nunca poderíamos alcançar... a disciplina em e por si mesma não nos faz justos; apenas nos coloca perante Deus... A transformação é trabalho de Deus”* (Richard Foster – O Caminho da Graça Disciplinada)

Mas não estamos sozinhas nessa caminhada! Deus está conosco! Ele derrama sua graça e misericórdia

diariamente sobre nossas vidas, Ele nos deu o Espírito Santo que habita em nós e nos dirige, e já nos livrou do peso do pecado na morte de Seu Filho na cruz.

Vai dar trabalho, mas **“a graça de Deus é melhor do que a vida”** (Sl 63.3)

*“Inquieto está o nosso coração enquanto não repousa em Ti”* (Agostinho)

Vamos deixar a ansiedade de lado e descansar em Deus? Vamos repousar em Cristo e deixar Ele guiar nossa vida?

HEIDI BENDER



“Na  
tua presença há  
plenitude de alegria,  
na tua destra, delícias  
perpetuamente”

Salmos 16:11

## FELIZ COM JESUS

Temos dificuldade em agradecer, de ver o lado bom das pessoas e até mesmo ver as nossas qualidades. É mais fácil fazer uma lista de defeitos do marido do que uma lista de boas qualidades, é mais fácil ver o que está faltando do que o que já temos. As alegrias são passageiras, as bênçãos são esquecidas e voltamos sempre a reclamar.

Podemos pensar: onde está a verdadeira alegria? Onde poderemos encontrar satisfação, prazer real? Voltando nossos olhos para a Palavra de Deus vamos encontrar mulheres que nos deixaram um testemunho da verdadeira alegria que encontraram em Deus, pois somente em Deus, nos seus atos, em sua criação e no seu amor podemos sentir a verdadeira alegria, aquela que não pode ser tirada por uma circunstância. O sorriso que vem de um espírito tranquilo.

Estas mulheres escreveram cânticos de gratidão,

orações que chegaram ao trono de Deus e ficaram registradas na Bíblia para que em todo tempo, em qualquer circunstância possamos sentir paz e satisfação. Todas estas mulheres passaram por dificuldades, tiveram perdas, viveram momentos de medo e dor, mas elas encontraram em Deus o motivo para caminharem felizes.

Ana, uma mulher estéril que sofria com o preconceito da época, mesmo quando vinha ao templo trazer suas ofertas tinha no coração uma dor por não poder ter filhos. Então, ela colocou toda esta dor aos pés de Deus, falou com sinceridade tudo que sentia e não escondeu sua tristeza. Ela pediu a Deus que lhe desse um filho e prometeu entregar este menino para Deus para seu serviço no templo. Orou e creu, e no mesmo momento seu rosto mudou e ela sorriu. Depois de algum tempo, Ana viveu a maternidade. Deus lhe deu um filho: Samuel. Ele nasceu e encheu a casa e a vida de Ana de alegria, e neste momento Ana orou agradecendo e sua oração ficou registrada na Palavra de Deus.

**"Não há ninguém santo como o Senhor; não há outro além de ti; não há rocha alguma como o nosso Deus". 1 Samuel 2:2**

Ana, uma mulher simples, encontrou em Deus a alegria para sua vida e o exaltou.

Débora era uma juíza em Israel, tinha uma tarefa muito importante diante de um povo sem líderes, em uma época muito difícil. Deus levantou uma mulher, esposa e mãe para julgar o povo e a cada dia esta mulher julgava debaixo de uma árvore. Ela poderia ter sentido satisfação em seu lugar de destaque, ela poderia ter guerreado com Baraque, mas ela encontrou satisfação e alegria em obedecer a Deus. Ela viu o povo vencer, ajudou, mas nunca se esqueceu que era Deus que a ajudava e fortalecia, e que a sua sabedoria dependia de Deus e sua alegria também.

**Os montes tremeram perante o Senhor, o Deus do Sinai, perante o Senhor, o Deus de Israel. Juízes 5:5**  
Débora um mulher sábia com um cargo muito importante encontrou a satisfação em Deus.

Temos mais duas mulheres que viveram juntas um grande milagre: Izabel, mãe de João Batista e Maria, mãe de Jesus. Estas duas mulheres eram primas, a diferença de idade entre elas era grande. Izabel já era uma mulher idosa, que durante sua vida orou e pediu a Deus um filho e agora já não acreditava que

viveria esta alegria. Maria era uma jovem que fora escolhida por Deus para ser a mãe de Jesus. As duas tinham problemas e medos, uma por ter idade avançada para gerar um filho e a outra por ser muito jovem e solteira, ambas iriam enfrentar os olhos maliciosos das vizinhas, as conversas baixas quando chegassem aos lugares, mas as duas encontraram em Deus a satisfação a alegria para atravessar as lutas e sorrir.

Elas se encontraram, particularmente me emociono toda vez que leio este texto da Bíblia, elas estavam diante de milagres e também de profecias que estavam se cumprindo:

**Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o bebê agitou-se em seu ventre, e Isabel ficou cheia do Espírito Santo.**

**Em alta voz exclamou: "Bendita é você entre as mulheres, e bendito é o filho que você dará à luz!**

**Mas por que sou tão agraciada, a ponto de me visitar a mãe do meu Senhor? Lucas 1:41-43**

Izabel se alegrou com sua prima, e o mais importante, Izabel reconheceu que era Jesus e não se sentiu merecedora desta visita. Nós, muitas vezes, reclamamos e exigimos as coisas. Achamos que merecemos

tantas coisas, mas na realidade tudo que temos e somos foi dado por Deus e precisamos entender e encontrar a verdadeira alegria em estar simplesmente diante de Deus e podendo conversar com Ele em oração.

Maria nos deixou um cântico registrado na Palavra de Deus, ela sabia que não era merecedora do que estava recebendo, ela encontrou em Deus a sua maior alegria e benção.

**"pois o Poderoso fez grandes coisas em meu favor; santo é o seu nome".** Lucas 1:49

Vamos encontrar na Bíblia mais e mais relatos de servos e servas de Deus que encontraram em Deus satisfação mesmo em tempos de dor, de lutas. E nós? Onde temos buscado alegria e satisfação? O dinheiro, o poder, a fama não podem garantir alegria verdadeira, não podem nos trazer a satisfação de um coração perdoado e que busca a Deus.

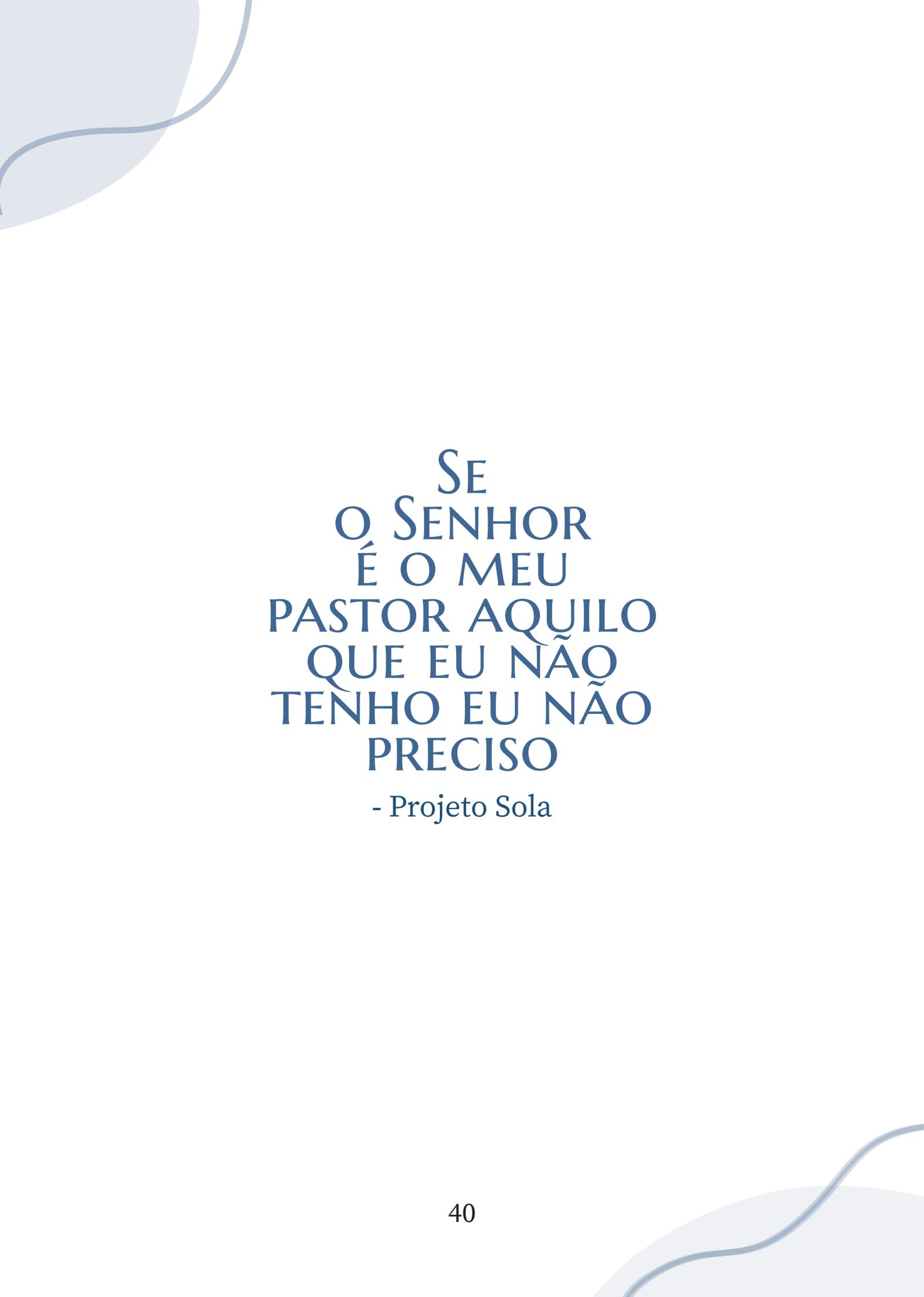
Que tenhamos em Deus a nossa alegria, que encontremos satisfação em ler a Palavra de Deus, em orar e estar diante de Deus a cada dia, que possamos com as nossas vidas falar desta alegria, através de palavras, de atos, de louvor.



*"Satisfação é ter a Cristo  
Não há maior prazer já visto  
Sou de Jesus e agora eu sinto satisfação sem fim"*

Que este louvor seja verdade na minha e na sua vida.

NANCY FELIX



SE  
O SENHOR  
É O MEU  
PASTOR AQUILO  
QUE EU NÃO  
TENHO EU NÃO  
PRECISO

- Projeto Sola

# SATISFAÇÃO LÍQUIDA

Se você já saiu do Ensino Médio, provavelmente já leu ou ouviu falar de um cara chamado Zygmunt Bauman, ele foi um sociólogo e filósofo e ficou conhecido por obras que nos ajudam a compreender o mundo contemporâneo, basicamente definido como “realidade líquida”, ou seja, como consequência das incertezas do mundo do trabalho, mudanças climáticas e hábitos de consumo, temos nos tornado pessoas de satisfações superficiais, mas apesar de soar como algo ruim, tem sido o mecanismo de defesa para nossa própria sobrevivência.

Um grande exemplo das incertezas na sociedade foi em 2020, quando diversas pessoas perderam empregos e empreenderam, outras se adequaram ao trabalho em casa e assim vai. Mas a realidade líquida também é reflexo da instabilidade em relacionamentos e religião. Antes era comum que o meio definisse

o ser humano, ele se forma até um determinado grau escolar, tem o mesmo trabalho até se aposentar, tem a mesma igreja a se frequentar, e assim, consegue criar uma base sólida para casar e ter filhos; atualmente isso é praticamente uma utopia, vivemos preocupados com se manter em um mesmo emprego sem ser cortado no primeiro ano, muitas pessoas largam a fé por coisas fúteis e relacionamentos de longa duração são comuns apenas na igreja, fora dela é quase impossível se ver um casal durar junto para sempre.

Pensando em como o mundo tornou-se líquido, devemos levar em conta que isso já afetou a vivência cristã no que diz respeito ao nosso estilo de vida, e principalmente, onde buscamos nossa satisfação no dia a dia. A cada ano que passa, um aplicativo ou uma nova ferramenta é atualizada nas redes sociais e ficamos cada dia mais dependentes de atualizações, movimentos e estilos de vidas que encontramos nas páginas das blogueiras. Mas e nossa vida com Deus? Onde ela se encontra em meio a uma realidade que há anos já é líquida?

Atualmente é possível encontrar nas redes sociais página para tudo: devocional, leitura bíblica, até memes que entretêm cristãos, mas no particular, onde estamos buscando nossa satisfação?

Antes de torná-la líquida e fazer do cristianismo algo passageiro, precisamos trazer à memória que a vida cristã não é líquida, ela é sólida, constante e para sempre.

Podemos lembrar que a vida cristã também é atemporal e se renova, independente das tecnologias, ela ultrapassa tempos históricos sempre possuindo firmeza em tudo o que passou, passa e passará.

**“A relva murcha, e as flores caem, mas a palavra de nosso Deus permanece para sempre. ” - Isaías 40:8**

**“Jesus Cristo é o mesmo, ontem, hoje e para sempre.” - Hebreus 13:8**

**Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis.**

**Renovam-se cada manhã; grande é a tua fidelidade!**  
- Lamentações 3:22,23

Também devemos lembrar que justamente por ser algo sólido e atemporal, é o lugar certo para se satisfazer. A satisfação diz respeito ao contentamento a ter prazer independente de se ter muito ou pouco, e por isso, o melhor lugar para se buscar este contentamento é em Deus.

**“Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade.**

**Tudo posso naquele que me fortalece.”**

- Filipenses 4:12,13

Cada dia mais o mundo tenta moldar como devemos ser, o que devemos usar e onde devemos estar, o mundo diz até a pose que devemos fazer em uma foto e para onde viajar se queremos ter audiência, mas lembre-se, nunca, nada disso será suficiente. Quanto mais o tempo passa, mais padrões novos surgem, mais estratégias novas são lançadas e tudo o que você fez já não tem mais o mesmo efeito na sociedade, no fim, aquela lipo não serve de nada pois o novo padrão surgiu, a maquiagem já é brega, a roupa

já é feia, e aí eu te pergunto: Você é capaz de se sentir satisfeita de forma tão líquida?

Com certeza a resposta é NÃO, ainda que em algum momento você tenha sido tentada em viver refém desse prazer líquido.

A verdade é que a única satisfação coerente, o único lugar onde seu contentamento será completo, onde ser apenas você será algo bom, é quando você põe Deus como inspiração, quando seu tutorial de estilo de vida baseia-se em Cristo, quando sua ética vem da palavra, quando sua alegria vem de Deus e sua forma de enxergar o mundo passa ser através da cosmovisão cristã; quando essas coisas tornam-se parte da sua vida, a satisfação deixa de ser líquida, e torna-se sólida.

Se você quer se manter constantemente satisfeita, busque ter como maior influencer aquele que deu a vida por você (João 3:16); se você deseja estar contente ao se olhar para o espelho, para a vida e para tudo o que você, deixe de viver o que seu aplicativos te falam, e viva verdades bíblicas. Quando as respostas vindas do alto forem mais relevantes que os pa-



drões deste mundo, aí sim você irá experimentar a melhor sensação do mundo: a de estar alinhada com os planos do Senhor.  
Que Deus te abençoe!

REBECA GONÇALVES



Onde está a  
verdadeira alegria?

O sorriso vem de um  
espírito tranquilo

Somente em Deus, nos seus  
atos, em sua criação e no  
seu amor podemos sentir  
a verdadeira alegria

## POR QUE NOS FRUSTRAMOS TANTO?

Somos seres relacionais, Deus nos fez assim desde o princípio:

Então o Senhor Deus declarou: "Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda". Gênesis 2:18

É propósito dEle estarmos inseridos em uma família, em uma comunidade onde possamos nos relacionar com outras pessoas. Bons relacionamentos produzem uma base para pessoas sadias, equilibradas e com forças para enfrentar os desafios do dia-a-dia. A família é presente de Deus para nós, e faz parte de sua graça comum, até os ímpios colhem bons frutos quando estão inseridos num seio familiar sólido.

Porém, vemos que não é raro encontrar pessoas frustradas com seus relacionamentos. Filhos que não se dão bem com os pais, esposas que enfrentam dificuldades com seus maridos, amigos que vivem

em desentendimento uns com os outros. Até dentro das igrejas encontramos problemas de membros que se frustram com a liderança da igreja. Mas por que será que nos frustramos tanto?

Infelizmente a influência do pecado em todas as áreas da nossa vida é grande. Vivemos numa luta constante entre a carne e o espírito, entre fazer a nossa vontade e glorificarmos a Deus com nossas atitudes. Vemos os reflexos da queda também em nossos relacionamentos: o egoísmo, a falta de misericórdia, falta de perdão e tantos outros pecados. Nos frustramos quando esperamos que as pessoas com quem nos relacionamos sejam perfeitas, ou colocamos todas nossas expectativas de ter uma vida feliz nesses relacionamentos.

Não estou dizendo aqui que devemos aceitar calados qualquer tipo de relacionamento agressivo, abusivo e imoral. Longe disso, devemos fugir na primeira oportunidade. Estou falando sobre muitas vezes colocarmos nossas esperanças em outras pessoas: serei feliz e completa quando meus pais se converterem, serei feliz e completa quando meu esposo ser mais amoroso comigo, serei feliz e completa quando meus amigos me tratarem de tal jeito, serei feliz e

completa quando eu e meu namorado finalmente conseguirmos nos casar.

Ao colocar todas as nossas expectativas e esperanças tão somente em pessoas, sem levar em consideração o fator pecado, temos um risco real de nos frustrarmos. Isso porque ser humano nenhum tem o poder de nos dar prazer e satisfação completos. A Bíblia diz que Deus colocou a eternidade no coração do homem, sem que esse pudesse compreendê-la. Somente um ser eterno é capaz de suprir esse vazio, e essa pessoa é Jesus Cristo, o próprio Deus encarnado. Em Cristo todas as nossas necessidades espirituais são supridas, nEle deve estar nossa esperança.

**Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.**

Romanos 15:13

Que possamos refletir sobre isso e saber que nossas expectativas nunca serão frustradas se estiverem em Deus.

**Nossa esperança está no Senhor; ele é o nosso auxílio e a nossa proteção.**

**Nele se alegra o nosso coração, pois confiamos no seu santo nome.**



**Esteja sobre nós o teu amor, Senhor, como está em  
ti a nossa esperança.**

**Salmos 33:20-22**

DEBORA SOUTTO



MAS AQUELES QUE  
ESPERAM NO SENHOR  
RENOVAM AS SUAS FORÇAS.  
VOAM ALTO COMO ÁGUIAS;  
CORREM E NÃO FICAM EXAUSTOS,  
ANDAM E NÃO SE CANSAM.

ISAÍAS 40:31

## SATISFAÇÃO EM DEUS

Satisfação. Encontramos essa palavra corriqueiramente no nosso dia a dia. Temos satisfação ao conhecer alguém, achamos algo satisfatório ou ficamos satisfeitos ao comer um prato de comida. Mas, profundamente, o que é satisfação na vida espiritual?

Eu diria que não há nenhum mistério pra diferenciar. Satisfação é satisfação. É uma sensação de plenitude, onde você se sente completo. É sentir que não te falta mais nada, que se tem o suficiente. Com isso, satisfação em Deus é simplesmente enxergar o Senhor como aquele que é suficiente para nossos corações. Como a fonte que supre todas as nossas necessidades e que é o único a nos preencher internamente. Como fazer isso na prática? Eu diria que vai muito de treinar nosso coração para ser grato. Enxergar a Deus com gratidão e buscar a sua palavra, aos poucos, vai moldar nossa mente para uma percepção mais satisfeita da vida.

Satisfação não significa que não existam problemas ou desafios mas que, apesar deles, você consegue sentir que o que você tem te basta. Não precisamos pensar em problemas futuros, temos que viver um dia de cada vez observando a dádiva que é o dia de hoje.

Eu não podia escrever sobre satisfação e deixar de citar John Piper. Um livro que gosto muito dele é "Plena Satisfação em Deus". Me fez ter uma ótica melhor acerca do assunto.

*"Deus é mais glorificado em nós quando estamos mais satisfeitos Nele." - John Piper*

E é exatamente isso. Quando estamos satisfeitos em Deus é porque estamos enxergando como o Senhor de nossas vidas, vivendo a graça que Ele nos dá. Isso é ótimo! E, como falei, isso é apesar dos problemas.

**Mas ele me disse: “Minha graça é suficiente a você, pois o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza”. Portanto, eu me gloriarei ainda mais alegremente em minhas fraquezas, para que o poder de Cristo re-**

**pouse em mim.**

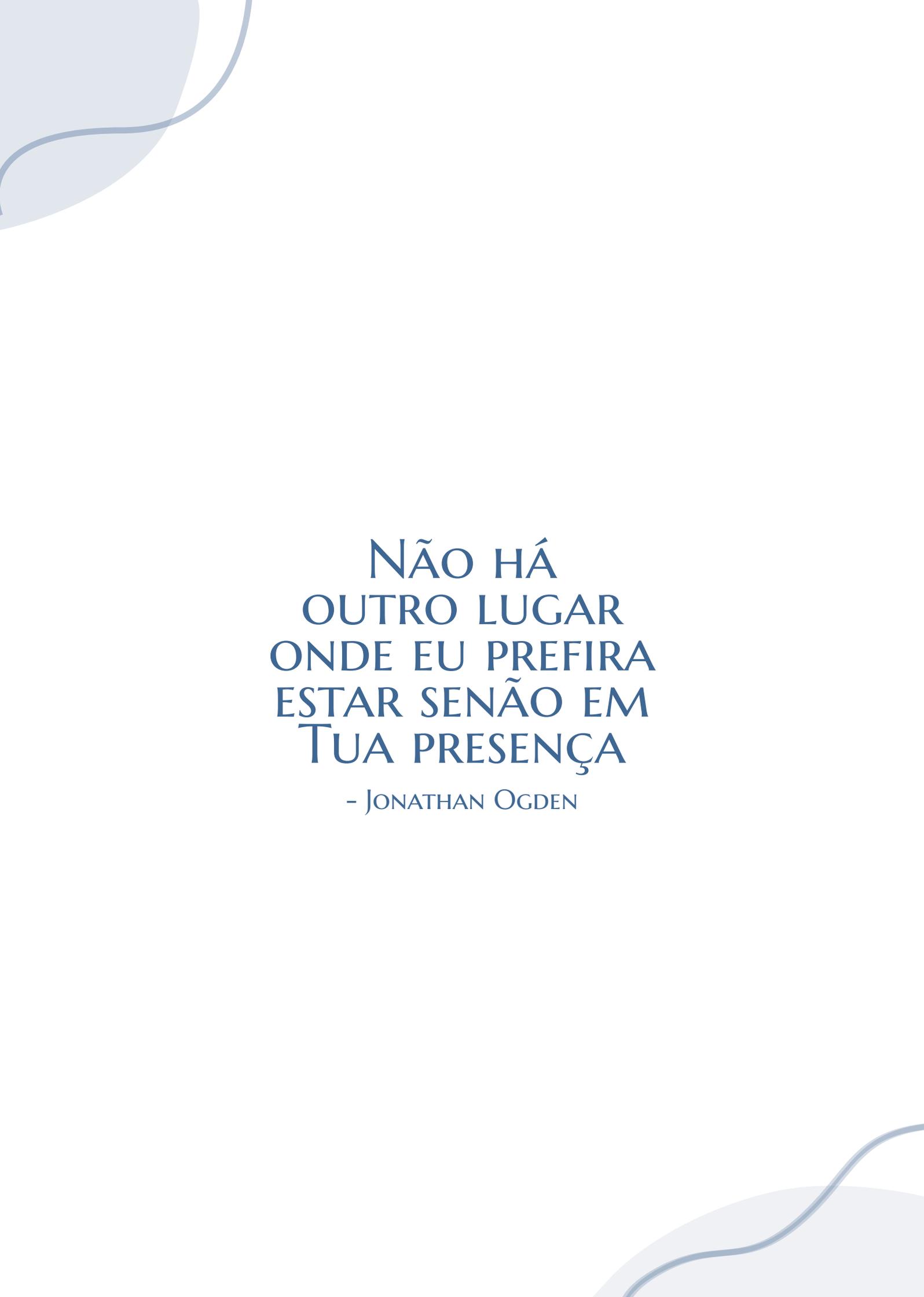
2 Coríntios 12:9 NVI

**A esperança que se retarda deixa o coração doente,  
mas o anseio satisfeito é árvore de vida.**

Provérbios 13:12 NVI

Quando ansiamos por coisas terrenas, podemos nos frustrar. Mas se ansiamos pelo Senhor, estaremos sempre satisfeitos. E é aí que a satisfação em Deus cobre a ansiedade, tornando seu coração pleno no único que pode fazê-lo.

CAMILLA VIEIRA



NÃO HÁ  
OUTRO LUGAR  
ONDE EU PREFIRA  
ESTAR SENÃO EM  
TUA PRESENÇA

- JONATHAN OGDEN