



07

CARTA DO PASTOR

19 a 25 de março

2023



COMPARTILHAR

10 min

Muitas vezes as pessoas chegam para o encontro um tanto estressadas, preocupadas com algo e até mesmo entristecidas. Assim, esse primeiro momento deve ser de descontração, bem informal, para que se sintam à vontade. Sugiro para esta semana: qual o seu hobby preferido? Você tem feito isso?



ADORAR

10 min

Uma das alternativas que você tem para esse momento é deixar que as pessoas escolham as músicas, mas antes de cantar elas devem dizer o motivo porque fizeram a escolha. Isso pode ser bem legal, além de tornar a adoração mais significativa para os participantes. Experimente!



EDIFICAR

30 min

No domingo, às 9h, o pastor Andrielly falou algo muito relevante sobre ansiedade. Estamos propondo essa palavra para a edificação desta semana. O texto está sendo enviado como anexo.



ALCANÇAR

10 min

Conheço a história de uma mulher cristã que começou uma célula reunindo vizinhas em sua casa. A estratégia dela foi quebrar o gelo, oferecendo algo para as vizinhas: um bolo, algumas frutas, jarro de suco, pão caseiro, um doce com a receita... Com isso ela se aproximou, ganhou a amizade e por fim, atraiu para a célula. Você acha isso difícil? Que tal tentar?



CONECTAR

10 min

1. Da segunda a sexta da próxima semana vamos orar às 6, 12 e 18h e fazer jejum de uma das refeições (café da manhã ou almoço ou jantar) O objetivo é clamar a Deus pela escolha do novo pastor para a nossa igreja. O período será encerrado na vigília, sexta, 20 às 00h, no templo sede. Veja os detalhes no boletim do próximo domingo.
2. Nos dias 25 a 27/03 teremos conosco o pastor Marcos com a esposa Kelly. No sábado, 25, às 20h, no templo sede, encontro com toda a liderança de células, coordenadores de ministério e diáconos; domingo, 8h, com os músicos, culto às 9h e logo depois entrevista para toda a igreja; culto às 18h30 e na segunda-feira, encontro com os adolescentes, às 19h45. Sua participação é muito importante.
3. Precisamos de voluntários para o estacionamento, recepção, comunicação e ministério com crianças. (Líder, anote os nomes e envie para a secretaria).
4. Cada um de nós é desafiado a contribuir para o pagamento do terreno do CDC. Pergunte quem já fez o propósito e encoraje quem não fez a fazer isso.
5. Dia 02 de abril, às 9h, culto de batismos no templo sede.

"Pois nós somos cooperadores de Deus; vocês são lavoura de Deus e edifício de Deus" (I Coríntios 3.9).

Equipe pastoral da PIBJC



A ansiedade é uma sensação interna de apreensão, insegurança, preocupação, inquietação e ou temor que é acompanhado de elevada excitação física.

O medo e a ansiedade são sentimentos comuns, são primos mas não irmãos gêmeos. Parte de uma reação natural com a qual uma pessoa precisa conviver e isso é fundamental. Ambos funcionam como um sinal de alerta do seu corpo e mente diante de algo diferente. O medo vê uma ameaça e grita: "Vá embora". A ansiedade imagina a ameaça e pensa: "E se?". No entanto, esses sentimentos podem ultrapassar o nível normal e passar a atrapalhar a vida e funcionamento do dia a dia de uma pessoa. Fala-se em ansiedade normal e ansiedade patológica. Nos casos patológicos, o medo pode se transformar em fobia e a ansiedade em transtorno de ansiedade.

A ansiedade e o medo se diferenciam principalmente quanto às suas origens. O medo geralmente surge diante de situações ou objetos específicos. Por exemplo, medo de altura ou de aranhas. Já a ansiedade é um sentimento de resposta também a situações, mas está mais ligado à uma sensação de tensão e antecipação ao futuro.

SOFRER DE ANSIEDADE NÃO É FRAQUEZA.

Jesus lutou contra a ansiedade. No jardim do Getsêmani, ele orou três vezes para não ter de beber do cálice (Mateus 26.36-44). Seu coração batia de forma tão violenta que os vasos capilares se romperam e gotas de sangue escorreram pelo seu rosto. Ele ficou muito ansioso, mas não permaneceu ansioso. Ele confiou seus medos ao seu Pai celestial e concluiu sua missão terrena com fé. Ele nos ajudará a fazer o mesmo.

TRATAMENTO:

1. Para evitar que a ansiedade se instaure, converse com pessoas de sua confiança. Fale de seus sentimentos, medos e preocupações. Não os guarde para você em silêncio.
2. A medicação prescrita pelo psiquiatra é um facilitador para o tratamento psicoterapêutico.
3. Psicoterapia para desenvolver-se nas habilidades para a superação da crise.
4. Meditação para atenção ao momento presente.

5. Exercício físico

6. Mudança alimentar- probióticos para tratar a ansiedade (produção de serotonina pela flora intestinal).

O que não dizer: Não ajuda dizer ao indivíduo que ele precisa se animar porque aquilo vai passar ou que ele precisa parar de se sentir ansioso. Muito menos dizer à pessoa que a ansiedade é um pecado que precisa ser eliminado. Uma pessoa sensível à dor do outro irá ajudá-la na difícil tarefa de descobrir o que provoca a sua ansiedade e encorajar ações específicas para enfrentar o problema da ansiedade.

Incentivando uma atitude cristã - Filipenses 4.4-9

A Bíblia dá instruções específicas e claras para vencer a ansiedade. Em Filipenses 4.4-9, a Bíblia mostra como nos concentrarmos em pensamentos e atividades que, indiretamente, reduzem a ansiedade:

A) Alegre-se: por saber que Deus está contigo. Busque encontrar motivos para estar alegre, na companhia de pessoas alegres; priorize escolhas que proporcionem alegria.

B) Sejam amáveis com todos: a atitude de amabilidade ou gentileza não se desenvolvem naturalmente, mas são fruto da graça de Deus e do nosso empenho em controlar nossas tendências de condenar os outros ou exigir nossos direitos. Uma filosofia de vida condenatória e negativa gera ansiedade, enquanto uma atitude graciosa e tolerante a reduz.

C) Orar: a oração envolve petições objetivas e precisas e ações de graças pela bondade de Deus. Se fizer isso, promete a Bíblia, a paz de Deus que excede todo o entendimento guardará o coração e a mente de vocês. A oração é um antídoto contra a ansiedade.

D) Pensar: a ansiedade geralmente surge quando pensamos continuamente sobre as fraquezas humanas, a influência maligna no mundo e as coisas que podem dar errado. Filipenses 4.8 nos ensina justamente o contrário. Devemos ocupar a nossa mente com ideias positivas que envolvam tudo o que é respeitável,





verdadeiro, puro, amável, de boa fama, excelente e digno de louvor. As Escrituras estão enfatizando o poder de uma maneira de pensar positiva, baseada na Bíblia.

E) Agir: “Ponham em prática o que vocês receberam e aprenderam de mim, tanto com as minhas palavras como com as minhas ações. E o Deus que nos dá a paz estará com vocês.” Filipenses 4:9 NTLH. O desafio do cristão é fazer o que a Bíblia ensina e não apenas ficar sentado escutando. A redução da ansiedade requer obediência e comportamento agradável a Deus, mesmo em meio a ansiedade.

Por fim, o Mestre Jesus nos ensinou: **“Ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas. Por isso, não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades”.**

A fé em Deus e a crença em seu amor e cuidado, nos ajudam a enfrentar as circunstâncias difíceis e ameaçadoras na vida e a perseverar com esperança de que estamos sendo sempre bem acompanhados por Deus e sua ajuda.

Questões para o compartilhamento

1. Em quais circunstâncias da vida você costuma experimentar a ansiedade?
2. Qual costuma ser a sua atitude ou reação quando defronta-se com uma circunstância difícil, adversa ou desafiadora?
3. Das 5 atitudes que Paulo indica em Filipenses 4 para vencer a ansiedade, qual é a mais natural para você? E qual é aquela que você mais precisa desenvolver?
4. No verso 8, Paulo fala sobre o cuidado com nossos pensamentos para mantermos uma mente saudável. O que você precisa mudar a esse respeito em sua vida?

