

LARES DE  
*Esperança*  
E CURA



Autores:

Lição 1 à 8 - Dr. Julian Melgosa: Associado do Departamento de Educação da Associação Geral

Lição 9 - Dr. Rogério Gusmão: Coordenador do Departamento de Saúde da Divisão Sul Americana & Denise M. Lopes: Coordenadora do Departamento do Ministério da Mulher da União Sul Brasileira

Lição 10 - Danielly Canabrava Palmeira . Enfermeira, especialista em saúde mental, pós graduada em nutrigenômica e nutrigenética.

\*As lições 1 à 8 deste periódico, são uma adaptação da compilação de tópicos da Lição da Escola Sabatina “A Bíblia e as Emoções” do 1º Trimestre de 2011 escrita pelo Dr. Julian Melgosa. A lição 9 tem como fonte primária o site do INCA (Instituto Nacional de Câncer) <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

Tradução: Divisão Sul Americana da IASD

Correção: União Sul Brasileira da IASD

Projeto Gráfico: Marcos Castrophotos

Foto Capa: Deposit

Fotos internas: Lightstock, Depositphotos, Freepik, Pxhere

Esta é uma publicação do:

Departamento do Ministério da Mulher – Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

12501 Old Columbia Pike | Silver Spring, MD 20904 | Telefone: 301-680-6616

womensministries@gc.adventist.org | [www.adventistwomensministries.org](http://www.adventistwomensministries.org)

A informação contida neste livreto destina-se apenas a fins educacionais e não substitui a consulta a um profissional da saúde mental ou conselheiro.

# LIÇÕES

Introdução	5
1. A Bíblia e as Emoções	6
2. Provisão divina para a ansiedade	11
3. Estresse	16
4. Relacionamentos	21
5. Culpa	26
6. Bons Pensamentos	31
7. Esperança contra a depressão	36
8. Resiliência	41
9. A doença mais temida	46
10. Alimentos que previnem e combatem o câncer	51



# Introdução

O anelo de Deus é que tenhamos: “prosperidade e saúde”.

O Seu desejo não é que tenhamos meramente a saúde física, mas também a emocional. Porém, o pecado debilitou nossa saúde emocional. Muitas vezes, ao invés de estarmos no controle de nossas emoções, elas nos controlam, até mesmo nos levando a fazer escolhas erradas que provocam grande aflição e tristeza. Felizmente, este não precisa ser o caso. O Senhor tem algo melhor para nós e também para as pessoas na comunidade a quem desejamos alcançar. Esta série de lições de estudos da Bíblia: Lares de Esperança e Cura, provê princípios bíblicos para uma sólida saúde emocional.

As lições abordarão personagens bíblicos com enfoque em suas reações emocionais aos eventos de suas vidas. Perguntemos a nós mesmos: “O que podemos aprender de suas experiências e que nos ajudarão a cultivar a saúde e a força emocional providas pela fé?”

Oramos para que esta jornada nos ajude a compreender nossas emoções, a nos aproximar do Senhor que nos concedeu a maior das emoções: o amor. Sendo uma ferramenta missionária e de serviço, que estas lições sejam uma ponte às pessoas que nos cercam, ajudando-as a conhecerem o amor de Jesus e, pela graça de Deus, refletirem esse amor a outros. Que todos os que concluem estas lições possam crescer em Seu amor e partilhar esse amor que cura.

Que Deus os abençoe em sua jornada.

Departamento do Ministério da Mulher da Associação Geral da IASD.



## LIÇÃO 01



Lightsrock

# A Bíblia e as Emoções

As emoções são uma parte vital da personalidade humana. Elas podem ser poderosos motivadores, tanto para o bem quanto para o mal e, dependendo das emoções, elas nos deixam felizes, tristes, medrosos ou alegres.

As emoções “positivas” podem trazer sentimentos de satisfação e bem-estar; as “negativas” tendem a provocar dor e angústia. Enquanto as emoções “positivas” podem promover a saúde mental, uma exposição prolongada às emoções “negativas” pode suscitar problemas comportamentais e de relacionamentos.

Deus quer que desfrutemos os efeitos das emoções positivas. No entanto, devido ao pecado, muitas vezes enfrentamos os efeitos adversos das experiências emocionais negativas. Os personagens bíblicos também não eram imunes aos altos e baixos emocionais. Alguns conseguiram ter controle sobre eles; outros perderam o controle e permitiram que as emoções negativas os levassem a ações erradas.

Às vezes, as emoções dolorosas podem nos levar a ficar de joelhos e a buscar a Deus como a fonte definitiva de ajuda e apoio. Outras vezes, as lutas emocionais podem fazer com que as pessoas desistam totalmente da fé. Como é crucial, então, que aprendamos mais sobre nossas emoções e como elas impactam nossa vida.

## EMOÇÕES NEGATIVAS

1. Leia 2 Samuel 13: Que condições emocionais podem ser identificadas nos seguintes indivíduos?

Amnom \_\_\_\_\_

Tamar \_\_\_\_\_

Davi \_\_\_\_\_

## Absalão

---

Esta é uma história repleta de experiências emocionais adversas com muita dor física e emocional. O “amor” de Amnom por Tamar não era amor verdadeiro, mas um forte desejo sexual e ilustra os extremos emocionais: paixão descontrolada e aversão. Tamar foi realmente a vítima. Ela serviu seu irmão em obediência ao rei e, quando as intenções de Amnom ficaram claras, ela fez o seu melhor para dissuadi-lo. Como toda mulher que foi vítima de estupro ou abuso, Tamar deve ter ficado irada, se sentindo humilhada e usada. Ela certamente sofria de autoestima significativamente baixa. Seu irmão Absalão não lhe foi de muita ajuda, mas, em vez disso, aconselhou-a a ficar em silêncio. Os comportamentos sujeitos à estados emocionais, quase sempre serão desequilibrados e provocarão sérias consequências.

*Quando você sentiu ódio, tristeza, medo, ira ou inveja? Como você lidou com esses sentimentos? O que você gostaria de ter feito de forma diferente?*

## EMOÇÕES CONTRASTANTES

Estados emocionais negativos como ódio, preocupação, medo, ira e inveja produzem respostas fisiológicas imediatas: coração palpitante, tensão muscular, boca seca, suor frio, frio na barriga e outras manifestações físicas. A exposição prolongada a esses sintomas tem sido associada a complicações cardíacas e digestivas. Por outro lado, estados emocionais positivos como compaixão, bondade, humildade, gentileza e paciência são associados a uma sensação de bem-estar, uma perspectiva positiva e um ótimo relacionamento com os outros e com Deus. Na verdade, há evidências de que abrigar certas emoções negativas afetará negativamente a saúde e a longevidade. Em contraste, a promoção de uma perspectiva positiva pode promover a saúde e a longevidade. Em outras palavras, quanto mais positivas forem nossas perspectivas e emoções, melhor será nossa saúde geral.

2. Leia Gálatas 5:22: Como o fruto do Espírito deve fazer a diferença na forma de a pessoa viver a vida?

---

3. Leia Colossenses 3:12-14: Qual é a emoção positiva mais excelente de acordo com Paulo?

---

Qual é o significado de “revistam-se” (NVI) nessa passagem?

---



Quais são as consequências de pôr em prática essas palavras de Paulo?

---

*Qual tem sido sua experiência quanto a como o seu estado emocional impacta suas ações? Por que é essencial não tomar decisões importantes no meio de uma enxurrada de emoções, sejam elas positivas ou negativas?*

## EMOÇÕES DE JESUS, PARTE I

Em Marcos 8:1-3 a “compaixão” foi a motivação que levou Jesus a elaborar um plano para alimentar a multidão.

4. Leia Marcos 1:40, 41; 6:34; 9:36; 10:21, 22: Além de alimentar as multidões, que outros atos de Jesus foram motivados pela compaixão?
- 

Jesus tinha compaixão, não apenas quando as pessoas tinham necessidades físicas básicas, mas também quando não tinham liderança, direção, aceitação ou objetivos. Ele provia alimento e cura física, porém sentia as profundas necessidades espirituais e ensinava sobre o reino de Deus. A compaixão de Jesus também podia ser vista no toque físico quando acolheu crianças e tocou pessoas doentes a fim de demonstrar o divino poder curador. No caso do jovem rico, sua compaixão se manifestou no amor e também na tristeza, por vê-lo não seguir as Suas orientações.

*De que formas você manifesta a compaixão? Ou seja, uma coisa é sentir compaixão (a maioria das pessoas sente compaixão), mas outra coisa é manifestá-la mediante ações concretas. Como você pode, através de palavras e ações, revelar de forma melhor a compaixão que você tem pelas pessoas feridas?*

## EMOÇÕES DE JESUS, PARTE II

5. Leia Lucas 19:41-44: O que levou Jesus a chorar por Jerusalém?
- 

6. Leia Mateus 26:37, 38; Marcos 3:5; 8:12; João 11:32-38; Marcos 11:15, 16: Quais foram algumas das emoções dolorosas de Jesus nestas histórias e o que provocou essas emoções?
- 



Normalmente as pessoas choram por si mesmas, mas nessas ocasiões a tristeza de Jesus veio de um profundo sentimento pelos outros. Muito do Seu sofrimento tinha a ver com sentimentos de frustração quando Seus seguidores não compreendiam Sua mensagem e ao observar os resultados do pecado sobre a humanidade. Quando Lázaro morreu, Jesus agitou-Se no espírito (João 11:33) e essa é uma tradução da palavra grega que indica uma forte manifestação de turbulência emocional, acompanhada por um som audível da garganta e do nariz. Contemplar as experiências emocionais de Jesus pode nos ajudar a compreender o quanto Ele pode entender nossa própria perturbação emocional. Veja este texto: “pois não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas, [...]” (Hebreus 4:15, NVI).

## O PLANO DE DEUS PARA AS EMOÇÕES DOLOROSAS

7. Leia João 16:20-24: Qual é a promessa de Jesus quanto à dor e ao sofrimento?

---

- a. Muitas vezes a vida parece injusta ao vermos os maus se divertindo enquanto muitas pessoas comprometidas com Deus estão sofrendo. Mas Jesus nos assegura de que isso não ocorrerá para sempre. Além disso, as aparências muitas vezes nos enganam e, naturalmente, temos a tendência de ver os outros como sendo mais felizes e mais bem-sucedidos do que nós.
- b. É preciso lembrar sempre de que a tristeza não apenas passará, mas dará lugar à alegria.
- c. Jesus nos garante que, assim como a mulher que dá à luz e se esquece da dor quando vê o recém-nascido, Seus seguidores um dia superarão a dor do passado.
- d. Jesus nos oferece felicidade total, uma condição eterna que nenhum inimigo tirará dos salvos.
- e. Jesus afirma que os justos não precisarão fazer pedidos e súplicas, porque todas as suas necessidades estarão satisfeitas.

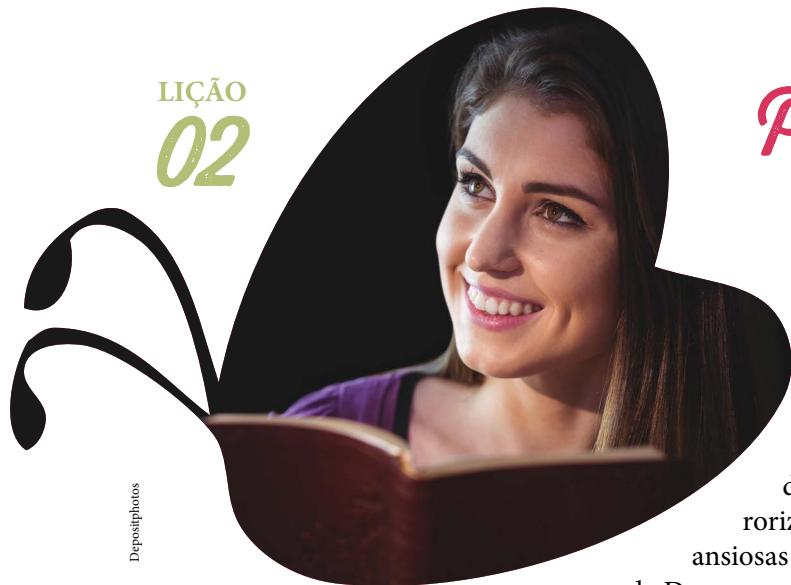
*Como você pode se apegar firmemente à promessa de que suas tristezas se transformarão em alegria? Como essa certeza ajuda você a passar pelas adversidades da vida? Como você pode usar as promessas de Jesus para animar alguém que está sofrendo?*



## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- Como você descreveria as emoções de Jesus expressas na passagem acima? Que lições podemos aprender com isso sobre o quanto as emoções, se devidamente canalizadas, podem ser uma fonte do bem?
- Como as emoções negativas podem ser substituídas pelas positivas? Considere a experiência de Maria Madalena e da outra Maria, que foram olhar a tumba de Jesus e ficaram “amedrontadas e cheias de alegria” (Mateus 18:8, NVI).
- As comunidades judaicas celebram o Purim para lembrar a ocasião em que “sua tristeza tornou-se em alegria, e o seu pranto, num dia de festa” (Ester 9:22, NVI). Discutam formas de garantir que não nos esqueçamos das muitas vezes em que nossa tristeza se transformou em alegria. Compartilhe as ocasiões em que você experimentou essa mudança emocional.
- Como podemos aprender a nos agarrar às promessas de Deus quando, no presente, elas parecem tão distantes e inatingíveis?

## LIÇÃO 02



# *Provisão divina para a ansiedade*

A Escritura está repleta de versos que contêm palavras como amedrontado, ansiedade, angustiado, inquietação, assustado e aterrorizado. Elas são usadas para se referir a pessoas ansiosas ou temerosas e para apresentar as promessas de Deus aos que estão vivendo estes sentimentos. A mensagem “não tema” ocorre ao longo das Escrituras com força e persistência porque o medo e a ansiedade fazem parte da existência humana desde a entrada do pecado na Terra. A preocupação com o que pode acontecer é uma das emoções mais perigosas para a saúde mental e física, porém pelo poder divino, com a confiança em Deus e o contentamento, podemos ficar livres do medo e da ansiedade.

## A PRIMEIRA EXPERIÊNCIA TEMÍVEL

Leia Gênesis 3:6-10. É difícil imaginar o primeiro momento de Adão e Eva com medo, porque nenhum de nós consegue se lembrar da primeira vez que sentiu essa emoção. Os psicólogos confirmaram que os bebês e crianças pequenas enfrentam medos definidos, principalmente o de passar fome ou de ruídos fortes. As crianças em crescimento e os adolescentes sofrem com medo de animais, do escuro, de ficar sozinhos, de situações relacionadas à escola, separação dos pais, de não crescer ou de ser rejeitados pelos colegas. Os adultos também estão sujeitos a medos como o de não encontrar o cônjuge certo, de não encontrar um bom emprego, de perder o emprego, não pagar contas, com a falta de segurança e violência, de contrair uma doença crônica ou fatal, etc.

1. Considere a seguinte amostra de promessas contra o temor e a ansiedade. Identifique o componente distintivo de cada uma delas.

Salmo 23:4 \_\_\_\_\_

Provérbios 1:33 \_\_\_\_\_

Ageu 2:5 \_\_\_\_\_

1 Pedro 3:14 \_\_\_\_\_

1 João 4:18, 19 \_\_\_\_\_

O medo e a ansiedade são frequentes, destrutivos e dolorosos. Os sintomas comuns da ansiedade incluem apreensão, preocupação, insônia, instabilidade, tensão, dor de cabeça, fadiga, tontura, palpitações, falta de ar, suor, dificuldade de concentração e hipervigilância. A ansiedade também pode produzir ataques de pânico, mas nosso Deus está interessado em nos libertar dessas experiências indesejáveis e nos convida a confiar nEle.

*O que a deixa especialmente com medo e por quê? Quão racional é seu medo? Que passos práticos você pode dar para eliminar aquilo que lhe causa medo ou para aliviar o medo em si?*

## NÃO TENHA MEDO

2. Leia Gênesis 15:1-3: Qual era a fonte de medo de Abraão? Que razões válidas ele tinha para temer?

\_\_\_\_\_

A resposta de Deus para as preocupações de Abraão foi: “Não tenha medo, Abrão! Eu Sou o seu escudo; grande será a sua recompensa!” (v. 1, NVI). Deus sabe que a liberdade da ansiedade é uma de nossas maiores necessidades e quer que estejamos contentes hoje e confiemos sobre o amanhã.

3. Considere os seguintes textos. Quais foram as circunstâncias nas quais a mensagem tranquilizadora do Senhor “não tenha medo” (NVI) foi aplicada?

Deuteronômio 31:8 \_\_\_\_\_



2 Crônicas 20:17 \_\_\_\_\_

Lucas 21:9 \_\_\_\_\_

João 14:27 \_\_\_\_\_

A ansiedade se manifesta pela angústia sobre as incertezas. Estas, podem estar em um futuro próximo ou distante e podem nem mesmo acontecer; por enquanto, elas existem apenas na mente. Entretanto, os sintomas da ansiedade são muito reais, emocional e fisicamente, e podem ser dolorosos. Não surpreende que o Senhor deseje nos libertar deles.

*Como você pode utilizar melhor a garantia de Deus: “Não tenha medo”, em qualquer situação em que você se encontre? Como você pode se lembrar de que não importa o que esteja enfrentando, Deus é mais forte e maior que esse desafio e de que Ele a ama com amor maior que seus temores?*

## CONFIANÇA CONTRA A ANSIEDADE

Em João 14:1, 2, Jesus chama a atenção dos discípulos para o reino que lhes está preparando. Em outras palavras, não importa o que aconteça conosco aqui, não importa quão mal as coisas estejam, é isso que nos aguarda. Portanto, confiemos no Senhor e em Suas promessas. Foi isso que Jesus lhes disse naquela ocasião aos discípulos e nos dia agora. Quando a ansiedade vem podemos usar de algumas estratégias: procurar aumentar a autoconfiança e a autoestima; aprender a administrar os pensamentos; aprender técnicas de relaxamento e respiração. Embora essas estratégias tragam um nível de sucesso relativamente alto, são incompletas, porque a confiança em nós mesmos é apenas um pequeno passo. Precisamos, por fim, aprender a confiar em Deus.

4. Leia Salmo 118:8, 9: Como o salmista compara a confiança em Deus com a confiança no ser humano?

---

Leia Mateus 18:3: O que Jesus está nos dizendo?

---

A primeira tarefa dos bebês é desenvolver confiança em sua mãe ou em seu cuidador. Feito isso, os pequeninos se sentirão contentes e confiantes no mundo e no futuro que os aguarda. Jesus nos pediu para nos relacionarmos com Ele como uma criança com a mãe, permitindo-nos ser acalmados e confortados

por Seu terno cuidado. Porém, temos que fazer uma escolha consciente para fazer exatamente isso.

*Dedique alguns minutos para se lembrar das vezes em que Deus respondeu às suas orações ou proveu o melhor para você. Como essas experiências anteriores podem ajudar a fortalecer a confiança em seu Pai celestial hoje, para quaisquer situações difíceis que você esteja enfrentando e por qualquer coisa que a esteja levando a ficar ansiosa e preocupada?*

## SOBRE AS AVES E OS LÍRIOS

5. Leia Mateus 6:25-33: O que você aprender com o conselho de Jesus?

---

Considere em:

- a. Manter as coisas em perspectiva. Uma agenda frenética pode fazer você perder de vista o que é realmente importante.
- b. Se Ele tem o poder e a disposição de fazer cuidar das aves e flores, não proverá alimento e roupas para Seus filhos?
- c. Examinar os problemas a fim de encontrar possíveis soluções pode ser produtivo, mas preocupar-se simplesmente pela preocupação não apenas não resolve a questão, como também magnifica o lado negativo das coisas.
- d. Endireite suas prioridades, pois você pode ser pega pelo turbilhão do materialismo ou de outras coisas que distraem do que realmente importa na vida.

*Considere tudo o que a deixa preocupada e então se ajoelhe e ore pedindo a Deus que cuide de todas as suas preocupações. Quais são as preocupações nas quais você pode ter parte na resolução? Quais são as coisas que estão absolutamente fora de seu controle? Faça o possível para resolver aquilo que está ao seu alcance, e então peça ao Senhor para ajudá-la a aprender a confiar nEle para o resto.*

## UM DIA DE CADA VEZ

6. Leia Mateus 6:34. O que Jesus está dizendo a você? Como pode aprender a fazer o que Ele diz? Por que isso é tão importante?

---

Jesus não está nos pedindo para ignorar o planejamento ou para sermos imprudentes, mas a que não nos preocuparmos com o que pode acontecer e para não usarmos os típicos pensamentos: “E se”, “E se eu ficar doente?”, “E se eu perder meu emprego?”, “E se eu sofrer um acidente?”, “E se meu filho morrer?”... Os ansiosos se concentram em: 50% em eventos que nunca ocorrerão; 25% em ocorrências do passado que não podem ser mudadas; 10% em críticas não confirmadas dos outros; 10% na saúde (na maior parte, apenas apreensão); 5% em problemas reais que serão enfrentados.

7. Leia Filipenses 4:11, 12: Como você pode se inspirar na experiência do contentamento de Paulo?

---

O contentamento é uma das chaves para viver um dia de cada vez e um antídoto contra a preocupação. Ele não é uma atitude herdada, mas uma característica adquirida e desenvolvida.

8. Leia João 14:27: Em termos práticos, como você se beneficia da certeza de paz de espírito que Jesus nos dá? O que podemos aprender uns com os outros?

---

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- Como podemos confortar pessoas que, sem qualquer motivo imediato real, temem morrer? E aquelas que estão sofrendo de uma doença debilitante ou terminal?; Outras que enfrentam situações diversas que ameaçam a vida.
- Pense em tudo o que o que a deixou preocupada e que nunca aconteceu. Que lições você pode aprender dessas experiências e que deveriam idealmente ajudá-la a se preocupar menos com o futuro?

## LIÇÃO 03



Freepik

# Estresse

O estresse atinge a todos. As demandas do trabalho, as crises familiares, a culpa, as incertezas quanto ao futuro, a insatisfação com o passado – tudo isso provoca o estresse. Esses fatos, somados aos acontecimentos comuns da vida, podem exercer tanta pressão sobre as pessoas que acabam afetando sua saúde física e mental. Os pesquisadores Thomas H. Holmes e Richard H. Rahe desenvolveram a escala de classificação do reajustamento social, que relaciona os eventos da vida com os correspondentes valores do estresse para cada um: morte do cônjuge – 100; lesão corporal ou doença – 53; mudança de residência – 20; etc. A pessoa que soma 200 pontos ou mais, em um determinado tempo, tem 50% de possibilidades de adoecer; alguém que acumula 300 ou mais chegará a um ponto de crise. Quantidades moderadas de estresse são necessárias para aumentar o desempenho, mas, além de um ponto, o estresse se torna um risco para a saúde.

Jesus mostra, por preceito e exemplo, que buscar a Deus em um momento e um lugar tranquilos é o melhor remédio para o estresse da vida (Marcos 6:31). Se permitirmos, o Senhor nos ajudará a lidar com as pressões que são uma parte inevitável da vida aqui.

## EVENTOS EMOCIONANTES DA VIDA

1. Leia 1 Reis 17:2-6, 15, 16: Como Deus fez provisões para a sobrevivência de Elias durante a longa estiagem em Israel?

---

Elias deve ter se sentido muito perto do Senhor que cuidou dele pessoalmente. Ele testemunhou os corvos (aves normalmente desagradáveis) virem duas vezes por dia para alimentá-lo, viu as rações intermináveis de pão vindo de um pouco de óleo e farinha, o suficiente para alimentar três pessoas por dois anos.

2. Leia 1 Reis 17:17–22; 18:23–39, 45: Quais foram algumas outras coisas que aconteceram a Elias, e que lições podemos tirar delas para nossa vida?
- 

A vida de Elias foi repleta de intervenções diretas e divinas. É difícil imaginar como alguém, depois de tudo isso, poderia não confiar plenamente no Senhor. No entanto, pouco depois, Elias foi dominado pelo desânimo.

*O sucesso e as realizações estão lhe causando estresse? Uma longa série de eventos arrebatadores (mesmo os positivos) pode acrescentar muito peso a seu fardo. Ao mesmo tempo, por que devemos ter cuidado para não ficar muito satisfeitas conosco mesmas durante os bons tempos?*

## EVENTOS AMARGOS DA VIDA

Leia 1 Reis 18:40. Se Elias participou ou não pessoalmente do assassinato de pessoas não sabemos, mas, claramente ele esteve à frente da operação e essa deve ter sido uma experiência emocionalmente devastadora. Esse ato foi permitido por Deus como a única forma de erradicar a idolatria, que incluía o sacrifício de crianças (Jr 19:5). Não obstante, certamente deve ter cobrado um preço emocional do profeta.

3. Leia 1 Reis 19:1, 2. No topo do estresse dessa prova, o que mais Elias enfrentou? 1 Reis 19:1, 2.
- 

4. Leia 1 Reis 19:3: Diante da morte de todos os sacerdotes, Jezabel ficou impaciente e enraivecida. Como Elias reagiu à mensagem enviada por Jezabel?
- 

Como pôde esse homem de Deus, depois de haver testemunhado uma série de milagres maravilhosos, ficar em tal estado de desespero? Como pôde reagir a ponto de pedir a Deus que lhe tirasse a vida? Afinal, pense nos milagres que ele havia visto e nos quais até mesmo havia estado envolvido!

*Quantas vezes você fez a mesma coisa: esquecer-se da forma impressionante pela qual o Senhor operou em seu favor no passado? Por que é importante, especialmente nos momentos de desespero e estresse, recorrer à lembrança de como Deus agiu em sua vida anteriormente. Por que esquecemos tão facilmente o que o Senhor fez por nós? Como o louvor e a adoração podem ajudá-la em momentos difíceis?*

## A TERAPIA DE DEUS

5. Leia 1 Reis 19:5–9: Quais foram os remédios simples providos a Elias durante este período estressante em sua vida? O que podemos aproveitar disso para nossa vida? Como nossas ações físicas impactam, para o bem ou para o mal, nossa atitude mental?

---

O repouso adequado, o exercício físico e a dieta saudável são frequentemente prescritos para combater o estresse psicológico. Um tratamento comum para as desordens de humor é chamado de programação de atividades. Ele consiste no desenvolvimento de um cronograma rígido contendo atividades agradáveis e propositais que obrigam a pessoa deprimida a organizar, antecipar e realizar eventos. Essa terapia ajuda a pessoa a ocupar o tempo de forma positiva e a evitar a autopiedade. O exercício físico é frequentemente incluído nas atividades, porque ajuda a produzir endorfinas, substâncias químicas naturais semelhantes à morfina, que melhoram o humor e, pelo menos temporariamente, aliviam a depressão.

Com a orientação celestial, Elias foi levado a dar passos que restauraram sua saúde mental normal. Assim como com Elias, precisamos estar abertos à direção divina.

*O que estamos perdendo se oramos apenas nos momentos de desânimo e desespero? Como você pode aprender a viver de forma mais consistente, em uma atitude de constante oração?*

## O MÉTODO DE JESUS PARA CONTROLAR O ESTRESSE

Todo seguidor de Cristo precisa de um esconderijo tranquilo para se acalmar, orar e ouvir a Deus através de Sua Palavra escrita.

6. Leia Marcos 6:31: Que lição podemos tirar para nós mesmos? Com que frequência você faz isso por si mesma, ou você sempre tem uma desculpa?

“A felicidade de Jesus encontrava-se nas horas em que estava a sós com Deus e a natureza. O alvorecer frequentemente O encontrava em qualquer lugar retirado, meditando, examinando as Escrituras, ou em oração. Dessas horas quietas voltava para casa, a fim de retomar Seus deveres e dar exemplos de paciente labor” — O Desejado de Todas as Nações, p. 55.

7. Leia Mateus 21:17; Marcos 11:11: Que outro santuário Jesus tinha?

---

Jesus encontrava paz com seus amigos que Lhe proporcionavam conforto e afeição.

*Como você pode aplicar o método de Jesus de gerenciamento do estresse em sua vida?*

## TRAZENDO ALÍVIO AOS OUTROS

8. Leia Atos 10:38: Quais são as características específicas do comportamento de Jesus usadas por Pedro para descrever seu Mestre?

---

O estilo de Jesus era fundamentalmente altruísta. Ele utilizou toda a Sua energia para servir aos outros, para trazer-lhes alívio através de Suas palavras bondosas e poder de cura. Na maioria dos casos, a pressão do trabalho, dos relacionamentos, do dinheiro, etc., é egocêntrica. Concentrar-se nos outros (e não em si mesma) é uma boa forma de remover a pressão pessoal.

9. Leia Gálatas 6:2; Filipenses 2:4; e João 15:13. Qual é a mensagem para nós?

---

John D. Rockefeller (1839–1937) deu um exemplo de como sobreviver ao estresse ao mudar o foco de si mesmo para os outros.

Em 1879, a companhia, a Standard Oil de John D. Rockefeller controlava cerca de 90% do refino nos Estados Unidos. Aos 50 anos, ele era o homem mais rico vivo. Mas, em 1891, ele teve um colapso nervo-

so e quase morreu. Porém, ele se recuperou de sua doença em poucos meses. Como? Além de praticar hábitos de uma dieta simples, descanso e exercícios, ele decidiu doar sua fortuna e passar os 40 anos restantes de sua vida como filantropo. No início do século 20, sua fortuna pessoal era de quase 900 milhões de dólares. Por ocasião de sua morte, seu patrimônio totalizava 26 milhões de dólares. Suas doações realizaram um bem enorme no mundo e ele prolongou sua vida em quase outros 50 anos, vivendo feliz até os 97 anos.

*Qual tem sido sua experiência com as bênçãos advindas do serviço aos outros? Por que não fazer um esforço concentrado e em oração para realizar mais?*

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Por que ajudar os outros faz com que nos sintamos bem? Ao mesmo tempo, por que é tão difícil nos doarmos aos outros? Como podemos aprender a estar mais dispostos a morrer para o eu a fim de atender às necessidades daqueles que nos cercam?
- Considere atentamente seus hábitos de saúde. O que você come e bebe? Em que tipo de programa de exercícios você está? Quanto tempo de lazer você tem? Que mudanças você pode fazer para ajudá-la a se sentir melhor emocional e fisicamente?
- Quanto tempo “livre” você tem? O que você faz com esse tempo? Como você poderia utilizar melhor esse tempo para fortalecer seu relacionamento com Deus?

## LIÇÃO 04



FREEMIK

# Relacionamentos

Na grande maioria das vezes, relacionamentos ruins surgem como a principal causa do estresse na vida das pessoas. Se os problemas são com o cônjuge, os filhos, o chefe, o colega de trabalho, o vizinho, o amigo ou o inimigo, nossos relacionamentos com as pessoas tendem a ser nosso principal fator estressor. Por outro lado, quando os relacionamentos são positivos, eles são uma poderosa fonte de satisfação. Isso parece coerente em qualquer região e cultura. As pessoas nos deixam felizes ou infelizes.

## TOTALMENTE HUMILDE E GENTIL

1. Leia Efésios 4:1-3. Em sua opinião, por que Paulo associa humildade, mansidão e paciência com os bons relacionamentos e a unidade?

---

*Relembre exemplos de sua experiência em que as atitudes acima exerceram um impacto positivo nos relacionamentos.*

2. Leia 1 Samuel 25: O que podemos aprender com as ações de Abigail e Davi sobre o comportamento adequado em situações difíceis e tensas?

---

A história de Davi, Nabal e Abigail fornece um excelente exemplo de interações sociais bem-sucedidas. Davi enviou seus soldados a Nabal com um pedido justo, mas Nabal não demonstrou bondade ou diplomacia. Lemos que ele era um homem ríspido e mau. Embora Davi detivesse o poder militar,

sua mensagem foi muito atenciosa e humilde. Quanto a Abigail ela era inteligente, bela e diplomática, provendo alimentos diversificados em abundância; correu para apaziguar Davi; apresentando-se como “sua serva” e pedindo perdão em nome do marido. O resultado da ação diplomática e humilde de Abigail mudou completamente as intenções de Davi, salvando a vida de homens inocentes. Quanto a Nabal provavelmente morreu de um ataque cardíaco, vítima de seu próprio medo.

*É fácil (normalmente) ser bondoso com aqueles de quem gostamos. Mas e quanto àqueles de quem não gostamos? Pense nas pessoas que você acha muito desagradáveis. Como elas reagiriam se você tivesse uma atitude humilde e gentil com elas? Pela graça de Deus, tente fazer isso (lembrando-se também de que você nem sempre é a pessoa mais simpática e amável).*

## PAGANDO O MAL COM BÊNÇÃOS

3. Leia 1 Pedro 3:8-12: Qual é o verdadeiro propósito que encontramos aqui? Quais são algumas formas imediatas de aplicar esses princípios em nossa vida?

---

Jesus mudou a abordagem do “olho por olho” para “dar a outra face” (Mateus 5:38, 39). Esse era um conceito revolucionário na época e ainda o é hoje em muitas culturas e tradições. Infelizmente, até mesmo os cristãos raramente retribuem o mal com o bem. Mas Jesus segue dizendo: “[...] aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, [...]” (Mateus 11:29, NVI).

4. Leia 1 Samuel 24:4-6: Como Davi retribuiu os ataques constantes de Saul em sua vida? O que isso nos diz sobre o caráter de Davi? Como precisamos aplicar a mesma atitude em nossa experiência, especialmente quando podemos estar tendo problemas com alguém que, à sua própria maneira, também pode ser “ungido do Senhor”?

---

Embora tivesse tido oportunidades de se vingar, repetidas vezes Davi tentou se aproximar e perdoar o rei. Ele escolheu uma forma humilde e piedosa no trato com alguém que não era bondoso para com ele. Não deveríamos nós, em qualquer situação que enfrentemos, buscar fazer o mesmo?

## PERDÃO

É possível parecer viver uma vida religiosa rica e significativa e, no entanto, ter sérios problemas de relacionamento. É um fato da vida que, como seres humanos, muitas vezes em nossas interações com os outros lhes causemos dor. Portanto, como é importante que aprendamos a arte do perdão.

5. Leia Efésios 4:32: Quão bem você tem aplicado essa verdade bíblica em sua vida? Quem você precisa perdoar, e por que é importante perdoar para o seu próprio bem?

---

Por décadas, a religião e a espiritualidade eram vistas por muitos psicólogos e conselheiros como uma fonte de culpa e medo. Atualmente, poucos são os que pensam assim. “Terapias” como a oração, o diário espiritual, a memorização de textos-chave da Bíblia e os protocolos de perdão, são agora reconhecidos como meios de ajudar muitas pessoas a superar uma variedade de distúrbios emocionais. O perdão representa uma das estratégias mais relaxantes, mesmo que a capacidade de perdoar e ser perdoados verdadeiramente venha apenas de Deus, através de um coração transformado por Ele (Ezequiel 36:26)

6. Leia Mateus 5:23-25; Lucas 17:3, 4; 23:34. O que esses versos nos ensinam sobre o perdão?

---

Às vezes, pode-se pensar que é praticamente impossível conceder perdão. No entanto Jesus, em total humildade, importou-Se suficientemente com aqueles que o maltrataram implorando ao Pai que os perdoasse. Às vezes, as pessoas ferem as outras sem a plena compreensão da dor que estão causando. Em outras ocasiões, as pessoas ofendem porque são inseguras e têm problemas pessoais e, desta forma, buscam alívio ferindo os outros.

*Como a consciência dos problemas dos outros pode ajudá-la a perdoar? Como você pode aprender a perdoar aqueles que intencionalmente tentaram feri-la?*

## CONFESSEM SEUS PECADOS UNS AOS OUTROS

7. Leia Tiago 5:16: Como você interpreta a recomendação de Tiago de confessar os pecados uns aos outros? Medite nesse verso e pergunte a si mesma como você precisa aplicar esse ensino à sua situação?

---

Confessar os pecados, os erros e as transgressões a alguém de sua confiança promove a cura emocional pois ajuda a aliviar o fardo da culpa, além de aprofundar os relacionamentos interpessoais. Confiar e receber confiança promove o vínculo que tornará a amizade genuína e duradoura. Na verdade, toda a profissão de aconselhamento está fundamentada no princípio de que falar faz bem à alma. Embora haja desordens mentais que necessitam de tratamento profissional, muitos sentimentos de angústia podem ser eliminados desta forma. Isso se aplica especialmente aos problemas criados pelos mal-entendidos, difamação, inveja, etc. Porém, atenção! Embora a revelação dos pecados a um amigo íntimo possa trazer muito alívio, deixa a pessoa vulnerável. Sempre há o risco de que o segredo seja revelado a outros, e isso é destrutivo para os envolvidos. O mais importante, é que sempre podemos confessar nossas transgressões ao Senhor com plena confiança e com a total certeza do perdão.

## EDIFICAR OS OUTROS

8. Leia Efésios 4:29, 1 Tessalonicenses 5:11, Romanos 14:19: Como você pode aplicar este ensino à sua vida? Por que isso é tão importante não apenas para você, mas também para os outros?

---

Muitas dificuldades interpessoais ocorrem por rebaixarmos uns aos outros e, no processo, ferirmos toda a comunidade. As pessoas que se envolvem em mexericos e calúnias tendem a ter problemas: sentimentos de inferioridade, a necessidade de ser notado, um desejo de controle ou poder, ou outras inseguranças. Essas pessoas precisam de ajuda para abandonar essa forma destrutiva de lidar com seus conflitos internos. Palavras de ânimo e aprovação, ênfase sobre o positivo, a humildade e uma atitude alegre, são formas de apoiar as pessoas com problemas pessoais. Outra forma de ajudar, é servir como mediadores relacionais aos quais Jesus chama de pacificadores. (Mateus 5:9)

9. Leia Mateus 7:12. Por que isso é tão importante para todos os relacionamentos?

Um fazendeiro chinês cuidava de sua colheita de arroz na esplanada de uma montanha de onde via o vale e o mar. Um dia, ele viu o início de uma onda gigantesca – o mar recuou, deixando uma grande parte da baía exposta e ele sabia que isso era indício de que as águas voltariam com força, destruindo tudo no vale. Ele pensou nos amigos que trabalhavam no vale e decidiu atear fogo no seu campo de arroz. Imediatamente, os amigos subiram a montanha para apagar o fogo e isso evitou que fossem mortos pela onda gigante. Esse espírito de ajuda mútua salvou a vida deles. A lição é clara.

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Ainda que você não faça fofoca, quão interessada e aberta você está para ouvir dos outros? Por que, em certo sentido, isso é tão ruim quanto espalhar fofocas você mesma? Como você pode deixar de fazer parte de algo que provoca dor nos outros?
- O perdão pode ser difícil, especialmente quando fomos muito feridos. Como você aprende a perdoar aqueles que não pedem perdão, que não se importam com o seu perdão e que podem até mesmo desdenhá-lo?
- O abuso verbal e físico nas famílias é uma realidade que provoca muita dor nos indivíduos e grupos. Qual deve ser a atitude cristã para ajudar a prevenir esse problema? O que deve ser recomendado quando o perdão não provoca mudança no comportamento abusivo?
- Pense agora em sua vida. Que passos você pode dar para promover uma melhoria em seus relacionamentos? Por que a humildade, a confiança em Deus e o desejo de fazer o bem são importantes nesse processo?

## LIÇÃO 05



PXHERE

# Culpa

O sentimento de culpa é uma das experiências emocionais mais dolorosas e incapacitantes. Pode provocar vergonha, medo, tristeza, raiva, angústia e até mesmo doença física. Embora muitas vezes desagradáveis, esses sentimentos podem ser usados por Deus para conduzir os pecadores ao arrependimento e ao pé da cruz, onde poderão encontrar o perdão que anelam. Algumas vezes, porém, o mecanismo da culpa leva as pessoas a se sentirem culpadas por algo pelo qual não têm responsabilidade, como no caso de sobreviventes de um acidente ou filhos de pais divorciados. Mas quando o sentimento de culpa se justifica, ele serve como uma boa consciência. A culpa produz desconforto suficiente para levar a pessoa a fazer algo a respeito. Dependendo das escolhas pessoais, a culpa é muito destrutiva, como no caso de Judas, ou muito positiva, como no caso de Pedro.

## VERGONHA

1. Leia Gênesis 3:8-13. Como Adão e Eva manifestaram sua culpa? Especialmente, o que foi ruim na reação de Adão?

---

A culpa foi a primeira emoção adversa da raça humana levando a uma mudança de comportamento. Eles se esconderam “da presença do Senhor Deus”... indicando medo de seu Pai e Amigo e, ao mesmo tempo, vergonha para enfrentá-Lo.

Note as palavras de Adão: “a mulher que me deste por companheira [...]” e as de Eva: “A serpente me enganou” (NVI). A culpa suscita algo semelhante a uma reação atômica que lança a culpa sobre outra pessoa ou justifica o próprio comportamento. Sigmund Freud, o fundador da psicanálise, chamou essa reação de “projeção” e argumentou que as pessoas projetam sua culpa nos outros ou nas circunstâncias

a fim de aliviar o fardo da culpa. A verdadeira solução consiste em aceitar a plena responsabilidade por suas ações e buscar o Único que pode livrar da culpa: “Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus” (Rm 8:1, NVI).

Algumas vezes, as pessoas sofrem de culpa por motivos errados. Os parentes próximos de pessoas que cometeram suicídio, os sobreviventes de um grande acidente ou calamidade e os filhos de pais recém-divorciados, são exemplos típicos do que, na maioria dos casos, é uma culpa infundada. As pessoas nessas situações necessitam receber a certeza de que não podem se sentir culpadas pelos comportamentos dos outros ou pelos eventos imprevisíveis

*Como você reage à culpa? Assim como Adão, você é rápido a culpar os outros por seus maus atos? Como você pode aprender a reconhecer aquilo que você fez de errado e então, pela graça de Deus, seguir em frente?*

## O SOFRIMENTO DOS IRMÃOS DE JOSÉ

2. Leia Gênesis 42:21: Que lembranças que provocavam o remorso vinham à mente dos irmãos de José? O que isso lhe diz a respeito deles?

---

A culpa está associada a uma determinada ocorrência do passado. Em outras ocasiões, ele assume a forma de uma lembrança repentina que invade a mente ou que ocorre nos sonhos ou pesadelos.

3. Leia Gênesis 45:3: De que outra forma a culpa afetava os irmãos de José? Gênesis 45:3.

---

As pessoas afetadas pela culpa pensam nela repetidas vezes, lamentando seu ato e mostrando medo pelas consequências e culpando a si mesmas. Essa ruminação produz muito sofrimento. Infelizmente, não importa quanto tempo seja dedicado a evocar esses pensamentos, o passado segue imutável. O arrependimento e o perdão são necessários.

4. Leia Tiago 5:16; 1 João 1:9: Como a obediência, nestes versos, nos ajuda a lidarmos com a culpa?

Todos os pecados trazem dor ao pecador e a Deus. Muitos pecados também envolvem outras pessoas. Cada canto do triângulo (Deus – os outros – e eu) deve ser atendido a fim de se chegar à resolução das transgressões do passado. A confissão humilde é a única forma de ficarmos livres da culpa.

*O que você necessita confessar para experimentar essas promessas?*

## ESGOTAMENTO DAS FORÇAS

5. Leia o Salmo 31. O que ele nos ensina a respeito da culpa e da confissão? O que Davi queria dizer por “guardar silêncio”? O que acontece quando ficamos calados? Qual foi a solução de Davi para a culpa?

---

A confissão honesta é boa para a alma e, aparentemente, também faz bem ao corpo.

Em nossos dias, os profissionais de saúde reconhecem a íntima ligação entre o estresse psicológico e as doenças físicas. A expressão “doença psicossomática”, há décadas faz parte do linguajar dos profissionais da saúde e se refere a sintomas físicos provocados, em grande parte, por processos psicológicos. Mais recentemente, o campo da psiconeuroimunologia identificou o papel-chave que as condições mentais desempenham na proteção de nosso corpo ou no expô-lo a doenças. A culpa, como quaisquer outras emoções adversas, provoca deterioração imediata no comportamento e pode, em longo prazo, destruir a saúde física. Mas para aqueles que conhecem o Senhor, não há necessidade de se colocar em situação de risco.

Assim sendo, a vergonha, o remorso, a tristeza e a desesperança provocados pela culpa, podem desaparecer mediante o maravilhoso perdão do Senhor, e a alegria e a felicidade podem se instalar (v. 11).

6. Leia 1 Timóteo 4:1, 2: O que quer dizer “consciência cauterizada”?

---

Assim como o fogo pode queimar as extremidades nervosas e tornar certas partes do corpo insensíveis, a consciência também pode cauterizada por meio: (a) da repetição da violação dos princípios corretos até que não mais exista o sentimento do erro; (b) das fortes influências do ambiente que levam a pessoa a enxergar algo errado com indiferença ou até mesmo como bom.

O que alguma vez o incomodou e que agora não incomoda mais? Será que se trata de uma consciência cauterizada? Tente se afastar um pouco da situação para ter perspectiva e considerar atentamente o que não mais incomoda a sua consciência, mas que deveria incomodar.

## CHORO AMARGO

7. Leia Mateus 26:75: O que tornou o sentimento de culpa de Pedro tão grande? Você já passou por experiência similar? Se isso lhe aconteceu, o que você aprendeu e que o impede de cometer um erro semelhante novamente?

---

Em duas ocasiões Pedro afirmou seu propósito de permanecer firme e de nunca negar o Mestre. O ponto crucial, contudo, é que o choro de Pedro o levou ao arrependimento, à mudança de coração e à verdadeira conversão, não importando quão doloroso fosse o processo. Algumas vezes, é isto o que ocorre: necessitamos ver a nós mesmos como realmente somos, ver o que realmente está em nosso coração e de que tipo de deslealdade somos capazes, para então nos prostrarmos, quebrantados como Pedro, diante do Senhor.

*De que forma suas falhas e fracassos o tornam mais sensível às falhas e fracassos dos outros? Como você pode aprender a ministrar, a partir de sua dor, aos outros em suas dores?*

## PERDÃO TOTAL

8. Leia Rm 8:1: O que esse texto nos promete? Como podemos nos apoderar dessa promessa?

---

O perdão de Deus é tão grande, tão profundo e tão amplo que é impossível compreendê-lo plenamente. Até mesmo as melhores qualidades do perdão humano não podem ser comparadas com as de Deus. Ele é tão perfeito e nós tão fálhos; e, contudo, mediante a provisão do próprio Deus em Jesus, todos podemos ter o perdão pleno e completo assim que reivindicamos as promessas para nós, na fé e submissão totais ao Senhor.

9. Leia os três versos abaixo. Como eles lançam luz para ajudá-lo a compreender o perdão de Deus?

Salmo 103:12 . \_\_\_\_\_

Isaías 1:18 . \_\_\_\_\_

Miqueias 7:19: . \_\_\_\_\_

Neve e lã são bons exemplos de brancura; as profundezas do mar estão entre os lugares mais profundos que podemos imaginar; e nada pode ser mais distante, geograficamente, do que o leste do oeste. No entanto, essas são alegorias limitadas do perdão de Deus.

*Como podemos ter certeza de que nossos pecados foram perdoados se não sentimos que o foram? Que motivos temos para crer que fomos perdoados, apesar de nossos sentimentos?*

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Que conselho você daria a alguém que está lutando com a culpa dos pecados passados e que diz ter aceitado a Cristo mas que ainda não conseguem se livrar do sentimento de culpa? Como você pode ajudá-lo?
- Pense em suas próprias metáforas para descrever a profundidade do perdão que encontramos em Jesus para aqueles que O aceitam.
- Em um mundo onde Deus não existisse, poderia haver o sentimento de culpa? Discuta sua resposta.
- Deus pode usar a culpa para nos levar à fé e ao arrependimento. Há outros “benefícios” da culpa? Em caso afirmativo, quais?

## LIÇÃO 06



FREEMIK

# Bons Pensamentos

Como uma das formas mais utilizadas de intervenção para a saúde mental hoje, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) se baseia na pressuposição de que a maioria dos problemas psicológicos é melhorada ao se identificar e mudar as percepções, os pensamentos e comportamentos incorretos e disfuncionais. As pessoas com depressão tendem a interpretar os fatos negativamente; as pessoas ansiosas tendem a olhar para o futuro com apreensão; e as que têm baixa autoestima maximizam o sucesso dos outros e minimizam os seus. A TCC, portanto, é uma das melhores alternativas para promover o comportamento desejável e eliminar os indesejáveis.

A Bíblia nos ensina a respeito da conexão entre os pensamentos e as ações (Lc 6:45). Bons padrões de pensamento não apenas são saudáveis, mas também são um caminho para a integridade: “Não é certo que se perdem os que só pensam no mal? Mas os que planejam o bem encontram amor e fidelidade” (Pv 14:22 NVI). Consideraremos algumas verdades bíblicas que nos podem ajudar a termos controle sobre nossa atividade mental ao permitir que Cristo assuma o controle de nossa mente.

## PENSAMENTOS: A RAÍZ DO COMPORTAMENTO

1. Leia Marcos 7:21-23 e Lucas 6:45. O que esses textos nos dizem a respeito da importância de controlar não apenas nossas ações, não apenas nossas obras, não apenas nossas palavras, mas também nossos pensamentos?

---

As pessoas que sofrem de transtornos de controle do impulso, não conseguem resistir ao impulso de roubar, de atacar alguém ou de apostar. Os especialistas em saúde mental sabem que esses impulsos,

muitas vezes, são precedidos de certos pensamentos (ou cadeia de pensamentos), que levam ao comportamento indesejável. Por conseguinte, os pacientes são treinados para identificar esses pensamentos desencadeadores, a afastá-los imediatamente e ocupar a mente com outra coisa. Dessa forma, eles obtêm o controle sobre os pensamentos e evitam as ações a que esses maus pensamentos muitas vezes os levam. Certamente, os atos pecaminosos, frequentemente, são precedidos pelos pensamentos (Não é isso que é a tentação?). É dever de todo cristão aprender a identificar, com a ajuda de Deus, os primeiros passos nesse processo, porque o deter-se nos maus pensamentos quase que, inevitavelmente, leva ao pecado.

2. Leia Romanos 8:5-8: Que alternativa é proposta por Paulo para lidar com o comportamento imoral?

---

A mente e o comportamento são mostrados por Paulo como intimamente associados. A mente cheia do Espírito buscará as boas ações, e a mente dominada pelo pecado resultará em obras pecaminosas. Não é suficiente mudar o comportamento pela conveniência ou para apresentar um comportamento correto para o mundo. O coração (mente) necessita ser transformado ou senão os frutos finais mostrarão a verdadeira natureza do coração.

*Imagine que você tivesse de expressar, verbalmente, aos outros seus pensamentos nas últimas 24 horas. O que você diria? Você ficaria com vergonha? O que sua resposta diz a respeito das mudanças que você necessita fazer?*

## PENSAMENTOS COMO FONTE DE ANGÚSTIA

*Que coisas realmente a amedronta? De que formas você pode aprender a confiar no Senhor, a despeito desses medos? Afinal, o poder do Senhor não é maior do que qualquer coisa que a ameace?*

Muito do que sofremos, ocorre por causa dos pensamentos, e ainda podemos também afetar negativamente o pensamento dos outros ao manifestarmos nosso negativismo. As palavras são ferramentas muito poderosas, quer para o bem quer para o mal, edificando ou destruindo. Há vida e morte nas palavras que proferimos. Devemos ter cuidado com nossos pensamentos e os sentimentos que saem de nossa boca.

3. Leia Atos 14:2; 15:24 e Gálatas 3:1: O que eles nos dizem a respeito do poder de impactar negativamente as pessoas?

---

*Pense nas vezes em que as “meras” palavras de alguém a feriram intensamente. Como você pode ter certeza de que você nunca faz isso com mais ninguém?*

## MENTE SINCERA

4. Leia Filipenses 4:8: Qual é a essência das palavras de Paulo a nós aqui? Qual é a chave para fazer o que ele diz?

---

Lembrar, repetir, pensar e meditar nas palavras da Bíblia é uma das maiores bênçãos espirituais a nós disponíveis e, certamente, é o caminho para cultivar o que Pedro chamou de “mente sincera” (2 Pedro 3:1, NVI). Muitas pessoas obtiveram bênçãos inestimáveis ao se devotarem a memorizar textos bíblicos. Quando confrontados com momentos de preocupação, dúvida, temor, frustração ou tentação, eles repetiram esses pensamentos mentalmente e obtiveram alívio e paz mediante o poder do Espírito Santo. A Palavra de Deus é a única fortaleza que temos contra o ataque mental de distrações não espirituais que vêm do mundo.

*Considere novamente o texto acima. Faça uma lista das coisas que você julga ser verdadeiras, puras, santas e assim por diante. Do que consiste essa lista? O que essas coisas têm em comum?*

A oração é outra forma de manter a mente livre de problemas. Enquanto conversamos com Deus, há pouca possibilidade de termos pensamentos cobiçosos ou outras formas de pensamentos egoísticos. A Bíblia é clara: Deus Se importa com nossos pensamentos porque eles impactam nossas palavras, ações e bem-estar geral. Ele quer que tenhamos bons pensamentos porque nos farão bem , tanto física quanto mentalmente

## NOSSOS PENSAMENTOS

5. Leia 1 Reis 8:39; Salmo 19:14; 1 Crônicas 28:9 e 1 Samuel 16:7: Que ponto crucial esses textos apresentam? Ainda mais importante, como essa verdade deveria impactar a nós e nossa forma de pensar? Essa ideia a deixa nervosa e temerosa ou lhe dá esperança? Ou ambos? Analise os motivos para sua resposta.

O conhecimento que Deus tem de nossa alma é para o nosso bem. Quando as pessoas estão muito desanimadas para proferirem uma palavra sensível de oração, Deus conhece-Lhe as necessidades. Os seres humanos podem ver apenas a aparência exterior e os comportamentos, e assim tentam imaginar o que a outra pessoa está pensando, mas Deus conhece os pensamentos da forma que ninguém mais pode. Igualmente Satanás e seus anjos podem apenas observar, ouvir e avaliar o que está na mente, mas não podem ler seus pensamentos. Ao tomar as decisões diárias (pessoais ou relacionadas ao trabalho) ou ao pensar nas outras pessoas, faça uma pausa por um momento e profira uma oração silenciosa a Deus. Desfrute o entendimento de um diálogo íntimo, somente entre você e Deus. Ninguém mais no universo é inteirado dessa comunicação. Permitir a Cristo entrar no processo de nosso pensamento irá salvaguardá-lo da tentação e trará bênçãos espirituais. Esse processo, sem dúvida, irá ajudar-nos a estabelecer uma caminhada íntima com o Senhor.

*Como a lição de hoje o ajuda a compreender melhor a advertência bíblica de não julgar os outros? Quantas vezes os seus motivos foram mal interpretados por aqueles que não conhecem o seu coração? Por que, então, é importante também não julgar os outros?*

## A PAZ DE CRISTO EM NOSSO CORAÇÃO

6. Leia Colossenses 3:1-17. Que ações específicas somos chamadas a praticar a fim de viver o tipo de vida em Cristo que nos foi prometida?

---

Essa passagem nos leva à raiz dos comportamentos morais e imorais: o coração e a mente. Elas indicam que evitar o pecado e obter a virtude é uma questão de escolha e de preparo, não de improvisação. O pecado pode ser vencido apenas ao colocarmos o coração e a mente nas coisas do alto. Cristo é a fonte da virtude e da bondade. Cristo, quando permitido por nós, é o Único capaz de trazer a verdadeira paz à nossa mente. Então, visto que nossa mente é o núcleo de nossa existência, ela necessita estar sob o cuidado de Jesus. Ela é fundamental para o desenvolvimento do caráter e não pode ser deixada à mercê das circunstâncias.

*O pensamento é um processo humano muito misterioso. Realmente não temos certeza de como ele é ou exatamente de como ele funciona. Na maioria dos casos, entretanto, nos recessos mais profundos de nossa consciência, somente nós fazemos a escolha quanto ao que iremos pensar. O pensamento pode ser mudado em um instante. Simplesmente temos de escolher mudá-lo. (Em alguns casos, contudo, doenças*

*mentais podem afetar a capacidade da pessoa de mudar os pensamentos facilmente e, nesses casos, faz-se necessário tratamento profissional.) E quanto aos seus pensamentos? Da próxima vez que você tiver maus pensamentos, o que irá fazer?*

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Leia 2 Coríntios 10:5. Como podemos aprender a fazer isso?
- Como a Internet, os programas da TV, a leitura recreativa, a publicidade, etc. agem em nossa mente? Quanto de nossos pensamentos e ações são afetados por essas fontes? Por que enganamos a nós mesmos com o pensamento de que aquilo que lemos ou assistimos não impacta o nosso pensamento?
- De que forma as nossas ações, até mesmo subconscientes, revelam os pensamentos de nossa mente? Como a linguagem corporal revela o que ocorre em nosso íntimo?
- Quão atento você está às suas palavras que, simplesmente, revelam seus pensamentos? Como você pode ter certeza de que suas palavras sempre cooperam para o bem e não para o mal?

## LIÇÃO 07



FREEMIK

# Esperança contra a depressão

A depressão ou desânimo extremo, incapacitante, ocorre desde o início do pecado. Vários personagens bíblicos mostraram sintomas que, hoje, provavelmente, seriam diagnosticados como depressão.

Todas as pessoas, às vezes, enfrentam momentos de extremo desânimo por diversos motivos. Não surpreende, então, que a Palavra de Deus esteja repleta de promessas que podem dar a todos nós, não importa nossa situação, motivos de esperança para um futuro melhor, se não neste mundo, certamente no porvir.

No caso de depressão severa, é importante que se obtenha ajuda profissional. Independentemente de seu relacionamento com Deus, quando você está fisicamente doente, deve buscar a ajuda de um médico ou profissional de saúde. O mesmo se aplica aos que sofrem de depressão clínica severa, a qual, muitas vezes, é provocada por uma predisposição genética e desequilíbrio químico no cérebro. Mesmo os cristãos, às vezes, podem necessitar da ajuda de profissionais.

## ABATIMENTO

1. Leia o Salmo 42. Como você se relaciona com o texto mencionado? Que esperança é oferecida?

---

Davi sofria de graves alterações de humor em várias ocasiões devido à perseguição injusta (por exemplo, de Saul e os adversários de Israel). Além disso, sua violação dos mandamentos de Deus trouxeram-lhe um profundo senso de culpa (Salmo 51:4), e a culpa, muitas vezes, está associada à depressão. Quando a pessoa se vê de forma negativa (“Sou burro”), olha o mundo com pessimismo (“a vida é sempre injusta”) e contempla o futuro sem esperança (“nunca irá melhorar”), as possibilidades de depressão

são altas. Essa atitude é chamada de “pensamento catastrófico”. Os cristãos podem optar por formas alternativas de interpretar as coisas, uma forma que incorpore o plano e as mensagens de Deus na equação.

Considere as seguintes alternativas: a) Você foi criado à imagem de Deus. (Gn 1:26, 27); b) os traços de Deus, ainda estão em você; c) Jesus Cristo, por meio de Seu sacrifício, resgatou-o da morte eterna e lhe concedeu privilégios (1 Pedro 2:9, NVI); d) aos olhos de Deus seu valor é infinito; e) ainda existem coisas certas, nobres e admiráveis no mundo; f) o mal um dia será totalmente aniquilado; g) há um futuro maravilhoso reservado para os filhos de Deus (Sl 37:39).

Não devemos nos sentir culpados pela tristeza ou depressão, afinal, o próprio Jesus ficou muitas vezes triste. Além do mais, em alguns casos, temos bons motivos para estarmos tristes.

## CONSEQUÊNCIAS DO DESÂNIMO

As pessoas manifestam seu sofrimento diferentemente. Em Isaías 38;14, vemos Ezequiel manifestando sua aflição com choro e clamor, enquanto outros indivíduos, sofrem em silêncio e evitam quaisquer reclamações evidentes ou visíveis. As vezes os sintomas da depressão são tão dolorosos, que a pessoa pode tentar o suicídio para pôr fim a essa experiência horrível.

2. Quais sintomas são expressos nos seguintes textos?

Salmo 31:10: \_\_\_\_\_

Salmo 77:4: \_\_\_\_\_

Salmo 102:4,5 \_\_\_\_\_

1 Reis 19:4 \_\_\_\_\_

A depressão provoca uma variedade de manifestações dolorosas: (a) profundo senso de pesar (tristeza), (b) falta de motivação para fazer qualquer coisa, até mesmo atividades agradáveis, (c) mudança no apetite e perda ou ganho de peso, (d) distúrbios do sono, dormir muito ou pouco, (e) sentimentos de baixa autoestima, (f) raciocínio ruim e perda de memória, e (g) pensamentos de morte e suicídio. Algumas pessoas sofrem apenas um ou dois sintomas, enquanto que outras manifestam vários e sofrem por meses até que o episódio tenha fim. Em qualquer dos casos, o fardo da depressão é enorme e deve ser aliviado mediante intervenção médica e espiritual.

*Todos sentimos tristeza e desânimo de uma forma ou outra em algum momento da vida. Que coisas o deprimem e por quê? Lembre-se de situações da direção de Deus em sua vida. Que esperança e ânimo você pode tirar dessas lembranças da direção do Senhor? Por que é importante manter essas memórias vivas?*

## ALÍVIO DA DEPRESSÃO

3. Leia o Salmo 39:2-7. O que aconteceu quando Davi se calou? Qual foi o resultado de falar?

---

Assim como a maioria dos transtornos emocionais, a depressão necessita que o sofredor fale a respeito de suas lutas com um amigo (ou terapeuta) que sabe como ouvir e, ainda melhor, que sabe como ajudar a encaminhar a recursos mais intensivos, se necessário. Esse ato, de conversar com alguém, pode desencadear o início da cura. Aproximar-se do Senhor em oração fervorosa e sincera é uma forma segura de aliviar a tensão e a dor psicológica. Não importa quem somos ou quão profundo seja o nosso desânimo, ter um relacionamento com Deus pode contribuir muito para nos dar esperança, coragem e cura.

4. Leia o Salmo 55:17. Que promessa ele contém? Por que essa promessa significa tanto para nós?

---

Assim como Davi, nós também podemos buscar o Senhor a qualquer momento. Até mesmo os psicólogos seculares estão recomendando aos pacientes que acreditam na oração, que orem.

*Ellen G. White descreveu a oração como o “abrir do coração a Deus como a um amigo” (TI, vol. 4, p. 533). Embora a oração nem sempre resolva todos nossos problemas, como ela nos ajuda a lidar com eles?*

## A NECESSIDADE DE PERDÃO

5. Leia Salmo 32:1-5; ver também 1 João 1:9: Como Davi encontrou alívio para sua agonia? Como podemos encontrar o mesmo para nós?

—Algumas vezes as pessoas sentem culpa por não confessarem seus pecados. Outras vezes, mesmo que tenham confessado suas faltas, ainda sofrem muito pelo senso da culpa, sentindo-se indignos do perdão,

lamentando o terrível sofrimento que causaram, embora tenham sido perdoados por Deus. Não façamos suposições ou julgemos as pessoas por estarem passando por situações deste tipo. É lamentável que muitas pessoas são mais compreensivas com os que sofrem de doenças orgânicas e são muito críticas no trato com as que possuem crises mentais e emocionais. Ajudemos estas pessoas a: focar nas promessas do Senhor sobre a cura e a aceitação; a entender que não podem mudar o passado; e que usem os erros para aprender.

## ESPERANÇA CONTRA O SOFRIMENTO

6. Miqueias 7:1-7: Qual foi a solução do profeta para os problemas sociais e interpessoais que o rodeavam?

---

A opressão e o abuso de vários tipos, a falta de respeito e de consideração, a corrupção e o engano, relacionamentos defeituosos, atos imorais, antiéticos e agressivos, existem desde o surgimento do pecado provocando muito estresse levando à depressão. Aprendamos com Miqueias a sobreviver em meio à crise por meio da esperança viva. Ela é essencial se quisermos viver com razoável saúde mental. Viver sem esperança leva à falta de significado e à morte. O tipo de esperança apresentado na Bíblia vai além da antecipação positiva. Ela abrange uma solução perfeita para o presente por meio da redenção através de Jesus Cristo, e também para o futuro, através da Sua segunda vinda onde as coisas desagradáveis não existirão.

7. Leia Isaías 65:17; 2 Pedro 3:13; Apocalipse 21:2-4. Considere estas promessas. Que esperança é oferecida aqui para nós? Por que, em certo sentido, ela é a única esperança para qualquer pessoa?

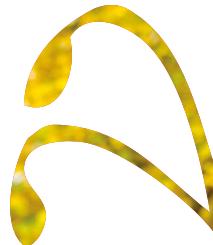
---

Da mesma forma que uma mulher no parto contempla o resultado final do nascimento de seu filho e logo “esquece a angústia” (João 16:21, NVI), a alma conturbada pode, pela graça de Deus, ter esperança mediante a visão de um Deus zeloso que nos promete um novo mundo onde não haverá nada do que nos cause tanta tristeza neste mundo.

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Como você pode ajudar aqueles que estão sofrendo de depressão ou de angústia emocional, qualquer que seja o motivo? Quaisquer que sejam seus recursos, não importa quão pobres sejam, o que mais pode ser feito para ajudar os necessitados?
- Como você pode ajudar alguém que ora, aconselha, que ama o Senhor e que confia nEle, mas que se sente dominado pela tristeza, e não compreende o porquê? Como você pode ajudá-lo a não desistir da fé, mas a se apegar à esperança e às promessas dadas na Palavra?
- Um dos maiores erros que uma pessoa pode cometer é crer que devido a se sentir deprimida, muito deprimida, sem esperança, isso significa que Deus a abandonou ou que ela não tem fé. Em primeiro lugar, por que isso não é verdade? Que personagens bíblicos (Elias, Jeremias, João Batista, na prisão, Jesus, no Getsêmani) você pode citar a eles a fim de lhes mostrar que a tristeza e o desânimo não significam que Deus os abandonou? Como você pode ajudá-los a saberem que os sentimentos não são um bom barômetro da fé?

## LIÇÃO 08



Depositphotos



# Resiliência

Resiliência é o processo de enfrentar adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou estresse extremos e “recuperar-se” com sucesso, sem ser muito afetado negativamente pela experiência. O conceito tem recebido crescente atenção pela importância da resiliência diante das dificuldades da vida. Afinal, quem entre nós não enfrenta fatores estressantes de uma forma ou outra? A pergunta é: como ter resiliência para lidar com o que acontece e não ser destruído emocionalmente no processo? A Bíblia também fala de pessoas que tiveram que enfrentar adversidades, mas que, pela graça de Deus, reagiram e venceram os problemas. Apesar das circunstâncias difíceis e até falhas de caráter, elas foram usadas por Deus porque tiveram o poder de recuperação para avançar, mesmo em meio de circunstâncias adversas.

## A PACIÊNCIA DE JÓ

1. Leia Tiago 5:10, 11. Que características de Jó o tornam digno de ser imitado? Veja também Jó 1-3.

---

Uma senhora que fez terapia para se recuperar de uma séria crise disse aos amigos que uma ideia transmitida pelo conselheiro foi fundamental para sua recuperação. O conselheiro insistia em dizer: “Suas situações dolorosas terão fim... Elas parecem escuras e intermináveis agora, mas não vão durar muito mais”. Esse pensamento a ajudou a ganhar resiliência.” Como ter mais paciência? A Bíblia em Romanos 5:3 no leva a entender que não a adquirimos na calma e tranquilidade, mas nas próprias tribulações. A história de Jó oferece um exemplo supremo de resiliência. Ele não entendeu as razões de seu sofrimento, mas de alguma forma, ele nunca perdeu a fé em Deus e persistiu até que a tragédia terminasse.

- 2.

3. Leia Jó 19:25. A que esperança se apegou Jó? Como podemos aprender melhor a nos apegar a essa esperança em nossas próprias adversidades?
- 

*Pense nas ocasiões em que você passou por algo terrível. Que esperança a sustentou? Que palavras ditas a você foram úteis? Quais palavras não foram tão úteis, ou mesmo, foram prejudiciais? O que você aprendeu para ajudar melhor alguém que esteja passando por grande adversidade agora?*

## JOSÉ NO CATIVEIRO

4. Leia Gênesis 37:19-28 e Gênesis 39:12-20: Coloque-se no lugar de José e imagine como ele teve ter ficado desanimado. Imagine o potencial de raiva e amargura que ele poderia ter desenvolvido, e com razão. Embora a Bíblia não nos conte com detalhes quais foram suas emoções, não é difícil imaginar a dor que ele sofreu por tanta traição e deslealdade.
- 

José se voltou para o Senhor nas dificuldades e continuou crendo nEle se entregando de forma total e, no fim, boas coisas resultaram de cada situação adversa vivida. Quando ele foi lançado injustamente na prisão, a experiência abriu o caminho para a corte de Faraó e para cumprir a missão de salvar muitos incluindo seu próprio povo.

5. O que os textos a seguir nos dizem sobre como as situações ruins podem ser transformadas em boas?

Romanos 5:3–5 \_\_\_\_\_

2 Coríntios 1:3, 4 \_\_\_\_\_

2 Coríntios 1:8, 9 \_\_\_\_\_

2 Timóteo 1:11, 12 \_\_\_\_\_

Deus não quer que soframos desnecessariamente. De fato, o ambiente que Jesus preparou para nós no Céu é sem lágrimas e sem dores (Ap 21:4). Mas, enquanto esperamos que essa promessa se cumpra, parece certo que a dor é o caminho para aprender certas lições como o desenvolvimento do caráter, a empatia, o discipulado, a distinção entre o bem e o mal. Embora seja difícil pensar nos benefícios do

sofrimento, especialmente em meio à provação, podemos pedir de Deus a força necessária para superar as dificuldades.

*Você já teve alguma experiência terrível que no fim trouxe algum bem, algum benefício? Como esse fato pode ajudá-la a confiar no Senhor em alguma adversidade, mesmo quando não pareça provável existir algum bem?*

## NOEMI

6. Leia Rute 1: Quais foram alguns dos infortúnios experimentados por Noemi?

---

Deixar o próprio país para viver em outro lugar é sempre assustador, especialmente quando a mudança é motivada pela necessidade de sobreviver. Poucos dias depois de terem se estabelecido, o marido de Noemi morreu. Mãe e filhos se achavam em terra estranha, degradados a uma condição de viúva e órfãos, sem proteção e sujeitos a mais uma humilhação. Os filhos de Noemi depois de se casaram com mulheres moabitãs, mas mais tarde também morreram. É difícil imaginar uma situação mais trágica - nenhum parente vivo nas proximidades, e demais familiares na distante Belém.

7. Rute 1:16-18; 4:13-17: Qual foi o ponto de virada na vida de Noemi? Como Deus corrigiu as graves adversidades sofridas por Noemi?

---

Rute foi a nora enviada por Deus para dar apoio emocional. Noemi deve ter sido notável por haver inspirado a devoção de suas duas noras, especialmente de Rute, que aceitou o Deus de Israel e tomou a firme decisão de cuidar da sogra por toda a vida em uma terra cujos habitantes eram, historicamente, seus inimigos. Os capítulos 2 a 4 apresentam uma bela sucessão de eventos que culminaram em um feliz acordo familiar. Noemi deixou para trás os incontáveis sofrimentos e viveu para testemunhar o casamento de Rute com Boaz e o nascimento de seu neto Obede, pai de Jessé, pai de Davi.

*Por mais que, em última instância, precisemos confiar no Senhor e entregar tudo a Ele, às vezes, precisamos também de ajuda humana. Quando, pela última vez, você precisou realmente da ajuda de alguém? O que você aprendeu dessa experiência?*

## OS DIAS DE ESTRESSE DE ESTER

8. Quais foram algumas das adversidades, lutas e pressões que Ester enfrentou?

Ester 2:6, 7

Ester 2:10

Ester 2:21, 22

Ester 4:4-17

Ester 7:3, 4; 8:3

Embora tivesse sido adotada por seu primo mais velho, o estigma da infância sem pais foi, certamente, difícil. Apesar disso, Ester cresceu como uma jovem equilibrada, determinada e capaz. Depois de se tornar rainha, ela correu o risco de sua nacionalidade ser revelada, de levar ao rei as más notícias de que os oficiais estavam conspirando para matá-lo, mas a maior responsabilidade colocada sobre Ester foi ser deixada como o único canal para salvar sua nação. Entretanto ela compareceu diante do rei, mesmo sabendo que corria risco elevado de morte.

*Assim como Ester, todos nós nascemos em situações que não escolhemos. Qual é a sua origem? Que coisas você recebeu, boas e más, pelas quais não pediu? Como você pode aprender a apreciar mais as coisas boas que recebeu e vencer as más?*

## O SEGREDO DE VIVER CONTENTE

Quando Paulo respondeu ao chamado de Jesus, tudo mudou. Em vez de perseguidor, ele se tornou objeto da perseguição radical de alguns de sua própria nação e, mais tarde, dos romanos. Sofreu tribulações por três décadas e foi executado depois de ter sido encarcerado em Roma.

9. Leia 2 Coríntios 11:23-28: Veja algumas das adversidades que Paulo teve que enfrentar. então, leia Filipenses 4:11-13. Depois de tanto sofrimento, que avaliação faz Paulo da própria vida? Que lições há aqui para nós independentemente das lutas pelas quais estamos passando?

O contentamento é um componente fundamental de felicidade e bem-estar psicológico. Essa disposição se dá aos que veem a perspectiva positiva das coisas, que olham ao passado com aceitação e ao futuro com esperança. Para alguns, não importa tudo o que tenham, nunca é suficiente. Outros, tendo tão pouco, ainda assim estão satisfeitos. Uma das muitas definições atuais de “inteligência” é a capacidade de se adaptar a novas situações. Isso pode significar viver em novos lugares, relacionar-se com novas pessoas, experimentar novas condições socioeconômicas. A habilidade de Paulo não é uma característica hereditária, porque ele diz especificamente: “Aprendi a viver contente” (Fp 4:11). A adaptação e a satisfação em meio a uma grande variedade de circunstâncias são processos aprendidos que sobrevêm com o passar do tempo e com a prática. O verso 13 dá a chave mais importante para a resiliência de Paulo. Ele podia fazer qualquer coisa e tudo em nome de Jesus Cristo.

*Como está seu contentamento? Você tem sido sacudida de cá para lá e vitimada pelas circunstâncias? Como você pode aprender a “viver contente em toda e qualquer situação”? (v. 11)*

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Algumas pessoas vencem dificuldades que para outros são esmagadoras. Em sua opinião o que faz a diferença?
- E quanto às provas e tragédias que parecem não ter qualquer tipo de final feliz? O que faremos com elas? Como as reconciliamos com nossa fé e com as promessas de Deus?
- Como você pode aplicar o conselho do apóstolo em 1 Pedro 4:12, 13? Uma coisa é manter o poder de recuperação e ser fiel em meio às provações, mas como fazer o que Pedro diz?



## *A doença mais temida*

Dentre as muitas doenças existentes, há uma que tem trazido muito temor. Através de um crescimento desordenado das células que invadem tecidos e órgãos, o câncer faz tremer as bases de qualquer um.

Dos órgãos que podem ser afetados pelo câncer, o que mais tem trazido ansiedade às mulheres, é a mama. Ela é considerada um símbolo da feminilidade e, qualquer anormalidade que possa aparecer, acaba afetando o emocional além do seu físico. O pior, é que este câncer tem sido a maior causa de morte entre as mulheres no mundo inteiro. Segundo os dados da Sociedade Brasileira de Mastologia, a cada 12 mulheres, uma terá um tumor nas mamas até os 90 anos de idade.

Embora esta doença já existisse nos tempos bíblicos, só foi possível o seu diagnóstico e classificação a partir do século XIX com o advento da cirurgia e anestesia, possibilitando que os tumores fossem removidos e estudados. Estudos atuais em múmias por exemplo, pesquisadores das universidades de Granada e Jaén, identificaram ossos de uma mulher egípcia de 30 a 40 anos com metástases ósseas de câncer de mama, que deve ter vivido a aproximadamente, 2.200 anos a.C. Antropólogos britânicos, também identificaram câncer de próstata em múmias egípcias. \*Galileu 27/03/2015.

1. Leia Êxodo 15:26: Que tipo de promessa fez o Senhor ao povo de Israel quando saiu do Egito?

---

É muito alentador saber que Deus prometeu a seu povo que, se ele seguisse suas orientações que Ele não enviaria nenhuma das doenças dos egípcios sobre eles. Certamente, quando obedecemos aos mandamentos e aos estatutos de Deus, estamos seguros, é claro que não vamos estar imunes ao câncer porque Deus não prometeu isto aos israelitas. O câncer está muito associado ao processo de envelhecimento celular, e disto, nós só estaremos livres quando Jesus voltar e parar nosso processo de envelhecimento.

## O câncer de mama

O câncer de mama pode ser detectado por meio de exames, mas há alguns sinais que podem indicar ou pelo menos colocar em alerta como: nódulo único endurecido, irritação ou abaulamento de uma parte da mama; inchaço da mama (mesmo que não se sinta um nódulo); inchaço e vermelhidão na pele; inversão do mamilo; sensação de massa ou nódulo na mama ou na axila; retração da pele; secreção pelos mamilos; inchaço do braço e dor na mama ou mamilo. Estas observações podem ser identificadas no autoexame, especialmente logo após a menstruação, no dia a dia, consultas médicas e exames específicos. Generalizando, o câncer pode ser dividido em invasivo e não invasivo. Um câncer de mama não invasivo, é aquele que está limitado a algum ponto da mama sem se espalhar para outros órgãos. Por outro lado, o invasivo é aquele que invade outros pontos ou órgãos do organismo. A boa notícia é que quando diagnosticado precocemente, existe a chance de 90% de cura.

*Refleta o quanto você tem cuidado da sua mama. Tem realizado o autoexame, buscado seu médico e feito os exames indicados regularmente? Tem dado atenção as alterações percebidas no seu corpo demonstrando que se cuida e se ama?*

Nós temos orientações seguras do que devemos fazer para obedecer aos mandamentos e leis de saúde para evitarmos esta doença ou tratá-la a tempo.

1. Manter o peso adequado - Apenas alguns quilos a mais já aumentam o risco de câncer de mama.
2. Exercício físico diário - 30 a 40 minutos de exercício todos os dias, vão diminuir o risco de câncer de mama e ajudam a regular o peso e a gordura corporal.
3. Alimentação saudável. Dieta rica em frutas e verduras com baixa quantidade de carboidratos simples, de rápida absorção, açúcar e farinhas refinadas e baixa em gordura animal.
4. Autoexame mensal das mamas.
5. Acompanhamento médico anual realizando exames de imagens com a periodicidade que ele indicar.

Porque Jesus veio para nos dar vida e vida em abundância. João 10:10.

## A maior de todas as doenças

Embora o câncer seja assustador e afete milhares de pessoas a cada ano, há um problema ou doença pior do que ele e que atingiu a todo o ser humano, o pecado.

2. Leia Romanos 3:23. Qual o diagnóstico do médico Jesus?

---

Tudo começou quando Adão e Eva rejeitaram o segredo da vida deixado por Deus e aceitaram a alteração da verdade do inimigo de Deus. A partir daí um crescimento desordenado de células malignas no pensamento, sentimentos e atitudes passou a crescer e isso pode ser visto nos: nódulos de ódio, irritação, egos inchados, rostos vermelhos de raiva, inversão de valores, imoralidade, dissensões, rejeição ou alteração da verdade criando o nódulo de mentira, retração do amor e respeito, secreções de ciúme, inveja e maldade por todos os lados. Estes sintomas são reconhecidos diariamente em nossos relacionamentos, quando fazemos um autoexame de nosso ser interior ou quando vamos ao consultório divino e observamos a Lei de Deus e Seu caráter. Diferentemente do câncer, o pecado é totalmente maligno e invasivo.

3. Leia Romanos 6:23, João 8:34, Salmo 51:5 e descubra por que o pecado é invasivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Existe esperança

4. Leia Salmo 103:1-4 e identifique a razão de nossa esperança

---

O texto acima não diz que Deus irá nos curar nesta vida de todas as doenças, mas que Ele tem a cura para o pecado e todas as suas consequências.

5. Leia Hebreus 2:9 e I João 2:2 e escreva qual a verdadeira razão para a cura do pecado.

---

A Bíblia fala que o salário do pecado é a morte, mas o remédio providenciado por Deus é baseado na quimioterapia do amor divino. João 3:16 diz que “Deus amou tanto o mundo que deu o Seu único Filho para que todo aquele que crer nEle, não pereça, mas tenha a vida eterna.” Como diz Efésios 2:5 temos vida junto com Cristo, quando ainda estávamos mortos em transgressão - pela graça somos salvos.

Para se valer deste medicamento poderoso que é Jesus, o doente do pecado necessita reconhecer:

1. que está enfermo, ou seja, é pecador.
  2. que aceite e creia que a morte de Cristo na cruz, é suficiente para pagar o preço da sua condenação.
  3. que confesse seus pecados, se arrependa e seja batizado para a absolvição dos seus pecados.
- 
6. Leia 2 Coríntios 5:17 para saber o que acontece com aquele que aceita e toma o medicamento do sacrifício de Jesus.

---

Todos os seres humanos odeiam o sofrimento, mas poucos seres humanos odeiam o pecado. Não tente cobrir, negar esta realidade ou se esconder de Deus. Confesse seus pecados e Deus irá perdoá-la. Então, siga em frente com uma nova criatura sabendo que sempre que houver arrependimento e confissão de pecados, haverá perdão.

- O câncer tenta nos destruir, mas Deus nos dá a esperança de vida e nos promete vida eterna quando Ele retornar com poder e grande glória pela segunda vez. João 11:26
- O câncer nos deixa fracos, mas Deus nos dá força. Neemias 8:10
- O câncer pode trazer o medo, mas Deus nos dá paz. João 16:33
- O câncer pode nos levar a morte, mas Deus conquistou a morte e nos promete que viveremos para sempre. Coríntios 15: 55-57
- Porque Jesus veio para nos dar vida e vida em abundância. João 10:10.

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- O pecado tem seus dias contados. Até que este dia chegue compartilhe o que podemos fazer para ter mais cuidado com nosso corpo prevenindo o câncer.
- Até que ponto estamos acostumados com notícias ruins e o sofrimento que não somos mais tocados pelas necessidades do que sofrem? Que tipo de sofrimento você entende que uma pessoa que passa pelo câncer tem?
- Que tipo de ajuda ou carinho podemos oferecer às mulheres que sofrem com o câncer de mama e suas consequências? Que tipo de ajuda podemos oferecer para os que sofrem as consequências do pecado por escolhas impensadas ou por circunstâncias difíceis?

- Compartilhe como o pecado tem atrapalhado a vida da humanidade, e que decisões você toma hoje para obter força e vitória sobre o pecado em sua vida.
- Como Deus pode usar doenças para nos abençoar?

## LIÇÃO 10



FREEMIX

# *Alimentos que previnem e combatem o câncer*

Comer é um ato de prazer para muitas pessoas, mas será que esse prazer que a comida nos oferece vale a pena quando coloca em risco a saúde? Muitos de nós valorizamos muito mais o ato de comer algo que nos ofereça prazer instantâneo, mesmo sabendo que isso pode afetar a saúde, do que o bem-estar que sentiria se deixasse de comê-lo.

Atualmente vivemos num momento da história da humanidade onde temos mais pessoas morrendo de doenças relacionadas ao consumo excessivo de comida do que pessoas morrendo de fome. Tempo em que, comprovadamente, a comida pode ser uma grande aliada para uma vida saudável e para prevenção de doenças, porém ela tem causado muitas doenças crônicas e câncer. Quando descobrimos a quantidade que precisamos ou devemos ingerir de cada alimento para prevenir doenças e fortalecer nosso organismo, isso é libertador e, quando isso acontece, nos sentimos, nos sentimos cada vez mais responsáveis por nossa saúde e, conseqüentemente, fazemos escolhas alimentares mais conscientes.

Quando Deus criou o ser humano, o fez perfeito. Suas funções fisiológicas, neurológicas e químicas funcionavam em perfeita harmonia. Todavia, com a queda do homem, toda a natureza planetária e humana entrou em processo de morte. Nossos genes foram marcados com possibilidades de desenvolver doenças crônicas, autoimunes, cânceres, entre outras.

## Escolhas e Obediência

1. Leia Gênesis 2:16-17. Por que Deus colocou a árvore do conhecimento do bem e do mal no Jardim do Éden?

---

Deus colocou a árvore do conhecimento do bem e do mal no Jardim do Éden para dar a Adão e Eva uma escolha: obedecer ou não a Ele. Eles tinham liberdade para comer o fruto de todas as árvores, exceto o da árvore do conhecimento do bem e do mal. Se o Senhor não lhes tivesse dado o direito de escolha, eles seriam essencialmente robôs, simplesmente fazendo o que foram programados para fazer, no entanto, Deus os criou para serem livres, capazes de tomar decisões e de escolher entre o bem e o mal.

Hoje cada um de nós também tem a oportunidade de escolher alimentos que conduzem a ter mais vida, ou aprofundar-se naqueles que conduzem a morte prematura, ou ainda, a uma vida sem qualidade.

*Assim como Adão e Eva, você tem a liberdade de escolher o que quiser para comer, porém Deus deixou orientações de quais alimentos escolher para ter mais saúde e ser um instrumento de bênção. Pense no que você comeu nos últimos três dias. Como você avaliaria as escolhas que fez? Quais tem sido os maiores desafios que você tem enfrentado em relação a escolher uma alimentação saudável?*

A dieta moderna com alimentos processados, produtos de origem animal e muito pobre em alimentos naturais, principalmente vegetais, trouxe consequências abrangentes e perigosas, visto que os alimentos fornecem energia e força para o organismo. A ciência da nutrição tem mostrado indícios de que o sistema imunológico pode ser fortalecido para proteger o corpo contra doenças, pois os nutrientes dos alimentos, têm capacidade de interagir com os mecanismos moleculares do organismo e, consequentemente, modificar as suas funções fisiológicas.

## Propósito da Alimentação

2. Leia I Coríntios 10:31: Se o nosso corpo é o templo do Espírito Santo, como devemos trata-lo?

---

Quando falamos sobre alimentação, procuramos uma fórmula mágica, um único alimento milagroso que cure, reverta ou previna o surgimento de doenças. Atualmente, existem muitas dietas da moda, su-

cos e chás milagrosos, mas eles isoladamente não podem fazer grandes coisas. É necessário haver uma mudança no estilo de vida e por isso, Deus nos deixou prescritos 8 remédios naturais (luz solar, alimentação, equilíbrio, água, exercício físico, ar puro, descanso, confiança em Deus) que podem nos ajudar no tratamento ou prevenção do câncer.

Sabe-se hoje, que a alimentação é responsável por cerca de 35% de diversos tipos de câncer. O consumo de alimentos com alto teor de gordura saturada, colesterol, açúcares e baixo aporte de verduras, frutas e fibras, contribuem para o surgimento desta doença. Acredita-se que uma alimentação saudável poderia prevenir de três a quatro milhões de novos casos a cada ano (MUNHOZ, 2016).

Com o aumento dos casos de câncer, estão sendo feitos estudos com os compostos fitoquímicos, propriedades antioxidantes, a fim demonstrar o seu poder de proteção contra a doença. As vitaminas A, C, E, bem como os carotenoides, também auxiliam na prevenção do surgimento da doença, funcionando também como antioxidantes.

De acordo com Fuhrman (2014) alimentos anticancerígenos e fortalecedores do sistema imunológico são os vegetais, cogumelos, cebola, romã/ frutas vermelhas e sementes. Ao ingerir esses alimentos em abundância, associados a uma dieta saudável, a imunidade será como fortalecida ajudando a combater o câncer e a envelhecer com confiança. Alimentos conhecidos como crucíferos (couve manteiga, repolho, brócolis, couve flor e nabo) possuem micronutrientes protetores e fitoquímicos, porém os crucíferos possuem uma composição química única: ele têm compostos que contêm enxofre e, quando são picados ou triturados, ocorre uma reação química que transforma o enxofre em isotiocianatos que, comprovadamente, tem ação anticancerígena (FUHRMAN, 2014).

Os feijões contêm fibras e outros compostos vegetais que protegem as células de danos genéticos e podem retardar a progressão do tumor. Já as verduras de folhas escuras têm múltiplos nutrientes e antioxidantes que protegem contra múltiplos cânceres, como estômago, mama, ovário e pulmão. Os vegetais e frutas vermelhas e rosadas protegem contra cânceres reprodutivos e podem inibir o crescimento de células cancerígenas. Os que consomem grãos integrais mostram um risco 34% menor de câncer em geral, em relação ao que não consomem.

Embora a investigação de nutrientes isolados tenha o seu lugar na ciência da nutrição, tais nutrientes nunca devem ser vistos como elementos estáticos e separados. O conjunto de ações e reações entre todos os nutrientes ingeridos é que trará resultados positivos ou negativos ao organismo. A vida tem riscos, e é claro que uma nutrição adequada não pode impedir todas as doenças microbianas e todos os tipos de câncer. Mesmo assim, com os avanços da medicina moderna, da ciência da nutrição e da microbiologia, não há motivo para que as doenças graves, mais comuns, não possam se tornar extremamente incomuns.

*Refleta: Precisamos esquecer os atalhos e as soluções rápidas e fáceis como: “o chá milagroso” “o vegetal bom para...” “o que é bom para os rins, fígado ou enxaqueca”? Esses são questionamentos que não conduzem a solução do problema. Você deve investir no todo, e não somente nas partes isoladas, deve ser preocupar com as causas das doenças e não com os sintomas. A nutrição pode ser seu mais poderoso e eficaz tratamento preventivo e curativo.*

## Alimentos e atitudes que previnem e/ou combatem o câncer.

3. Leia Gênesis 1:29. Quais alimentos Deus designou aos nossos primeiros pais?

---

Interessante notar que todos os alimentos designados por Deus, são hoje reconhecidos pela ciência como os alimentos que protegem e reverterem grande parte das enfermidades. Necessitamos ter uma alimentação com o máximo de alimentos integrais, proteínas de boa qualidade (feijões, vegetais verdes escuros etc..) diversificada e ingerindo o mínimo ou nada, de alimentos processados, refinados, açúcares, gorduras e alimentos cárneos. Ter uma alimentação saudável é simples. É ingerir “comida de verdade”, é descascar mais e desempacotar menos. É preferir as frutas, legumes e verduras da época. É consumir alimentos simples e saborosos que nutrem nosso corpo, fortalecem o sistema imunológico e permitem que a mente fique mais clara para ouvir a voz de Deus.

Abaixo segue a lista de alguns alimentos que possuem evidências científicas dos seus efeitos “anticâncer”:

- Proteínas: Leguminosas (ervilha, lentilha, feijão, grão de bico, soja;
- Cereais e féculas: Pão multigrãos, arroz integral, quinoa, trigo pra quibe, aveia, centeio, cevada, sementes de linhaça, batatas;
- Gorduras: Castanhas, azeite de oliva, azeitonas;
- Legumes: Crucíferas (couve, couve de Bruxelas, brócolis, couve flor) os ricos em caroteno como cenoura, batata doce, inhame, abóboras, espinafre;
- Cogumelos: Shitake, Portobello, champignons de Paris;
- Ervas: Cúrcuma, manjerona, orégano, manjericão, alecrim, salsa, aipo, alho, cebola, alho poró, cebolinha, canela, gengibre;
- Algas: Nori, Kombu, Wakame

- Frutas: Frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo, amora), cereja, frutas cítricas (laranja, tangerina, limão, etc) caqui, damasco, romã;
- Nozes: Nozes e avelãs, noz-pecã, amêndoas, castanha do Brasil.

Mesmo com tantas informações sobre alimentação saudável, poucas pessoas sabem o que fazer para melhorar sua saúde e os modismos de dietas e propagandas enganosas, proliferam em todos os lugares. Como consequência, milhões de pessoas passam a acreditar em mitos como: chocolate faz bem pro coração, suplementos de óleo de peixe protege de ataques cardíacos, leite de vaca e derivados previnem osteoporose e por aí vai.

Um dos aspectos mais sérios da nutrição que você precisa compreender, é que o consumo reduzido ou esporádico de alimentos saudáveis ou de bons nutrientes isolados, não é suficiente e não garantirá o resultado desejado, isto é, uma vida saudável. A alimentação ideal precisa ser entendida de forma mais realista, levando-se em conta os efeitos de todos os nutrientes atuando conjuntamente.

*Lembre-se: “Eu irei instruí-lo e ensiná-lo da maneira que você deve ir.  
Eu te guiarei com os meus olhos.” Salmo 32: 8*

*Refleta: Nem todo câncer é devido ao estilo de vida. Leia a história de Jó.*

## PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Qual é o seu motivo para desejar mais saúde na sua vida?
- O que você fará para mudar o seu estilo de vida?
- Que práticas de estilo de vida ajudam a diminuir o risco de câncer?
- Discuta maneiras práticas de incluir mais alimentos que combatem o câncer.



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia<sup>®</sup>

MINISTÉRIO DA MULHER

