

29 .

VENCENDO O MEDO E A ANSIEDADE

O que é a ansiedade e como podemos vencê-la à luz da Bíblia? A ansiedade surge quando deixamos de confiar em Deus e nos preocupamos com o futuro. Podemos vencê-la ao lembrar que Deus está no controle e cuida de nós.

TEXTO PARA MEMORIZAÇÃO

"Portanto, humilhem-se sob o grande poder de Deus e, no tempo certo, ele os exaltará. Entreguem-lhe todas as suas ansiedades, pois ele cuida de vocês."

1 Pedro 5.7

LEITURA BÍBLICA COMPLEMENTAR

Salmos 56.3

Salmos 94.19

Salmos 121.1-2

Mateus 6.31-34

Filipenses 4.6-8

COMPREENDENDO MAIS

Em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destacou um dado alarmante: o Brasil lidera o *ranking* mundial de pessoas com ansiedade, atingindo 9,3% da população. A OMS também revela que mais de 50% dos pacientes que buscam ajuda nos hospitais sofrem de ansiedade.

A palavra “ansiedade” tem raízes profundas na língua grega, que significa “estrangular, sufocar, oprimir”. Sentir ansiedade é como estar preso em um aperto que sufoca e tira o ar, gerando uma sensação de incapacidade de respirar livremente. Contudo, é importante reconhecer que a ansiedade pode surgir de diferentes formas. Podemos categorizá-la em três dimensões principais: ansiedade adaptativa, patológica e pecaminosa.

Entender essas diferentes faces da ansiedade é o primeiro passo para lidar com ela de forma saudável, reconhecendo quando precisamos buscar ajuda, seja através da oração, do apoio de amigos, ou até mesmo de um profissional. Acima de tudo, precisamos lembrar de depositar nossa confiança em Deus, que cuida de nós em todas as situações.

OS TIPOS DE ANSIEDADE

Ansiedade é algo que todos nós experimentamos em algum momento. Falar em público, esperar por uma data importante, entrevistas de emprego, provas ou exames médicos são situações que costumam trazer essa sensação. Na verdade, podemos dizer que Deus nos criou com a capacidade de reagir a momentos como esses através da chamada “ansiedade adaptativa”. É uma resposta natural e saudável, que nos ajuda a lidar com o perigo ou situações

desafiadoras. No entanto, com a queda do ser humano no pecado, nossas emoções se desalinham de Deus. Isso significa que podemos acabar desenvolvendo desordens emocionais ou até pecar por não confiar plenamente no cuidado de Deus. Podemos, então, identificar três tipos principais de ansiedade:

Ansiedade Adaptativa: Essa é a ansiedade natural e saudável, que nos prepara para reagir em situações de perigo ou desafio. Ela faz parte da nossa criação e nos ajuda a enfrentar o inesperado.

Ansiedade Patológica: Quando a ansiedade se torna excessiva e fora de controle, ela pode evoluir para um transtorno, uma condição que precisa ser tratada com ajuda profissional. Assim como outras doenças, transtornos de ansiedade requerem cuidados médicos, e Deus que, em sua graça, usa a ciência e os profissionais da saúde para cuidar de nós.

Ansiedade Pecaminosa: Este é o tipo de ansiedade que resulta da falta de confiança em Deus. Quando deixamos que as preocupações e medos assumam o controle, em vez de confiar no Senhor, estamos permitindo que a ansiedade nos afaste de nossa fé.

É fundamental lembrar que, mesmo sendo cristãos, nascidos de novo e vivendo para a glória de Deus, ainda estamos sujeitos a adoecer, inclusive emocionalmente. Cristãos podem, sim, desenvolver depressão, transtornos de ansiedade, entre outras condições. E, assim como qualquer outra pessoa, devemos buscar ajuda profissional quando necessário. Precisamos lembrar que Deus pode usar médicos e terapeutas como instrumentos de sua bondade e cuidado por meio de sua graça comum.

Se você percebe que sua ansiedade tem sido constante,

intensa ou surge em momentos inadequados, não hesite em procurar ajuda profissional. Faça isso com a certeza de que Deus está ao seu lado, utilizando esses meios para o seu bem-estar.

COMBATENDO A ANSIEDADE

A ansiedade pode revelar muito sobre o que se passa em nosso coração. Ela expõe nossos desejos mais profundos, nossas crenças e nossos pensamentos. Se nos permitirmos ser sondados por Deus, muitas vezes veremos que a raiz de nossas ansiedades está nas idolatrias que cultivamos. Nossas preocupações frequentemente revelam uma necessidade de agradar aos outros, o apego às coisas deste mundo, a busca por acumular riquezas, o amor ao dinheiro, o consumismo, e a incessante busca por reconhecimento, entre outras coisas.

Além de ocultar certos pecados, a ansiedade também pode abrir portas para outros pecados, como murmuração, inveja, ingratidão e cobiça. Ela pode até comprometer nosso testemunho público, já que impede que os discípulos brilhem e iluminem o mundo.

A verdade é que a ansiedade não resolve nossos problemas; ao contrário, ela nos desgasta emocionalmente e prejudica nossa vida espiritual. Em última análise, o verdadeiro problema da ansiedade é a nossa falta de confiança em Deus. Por isso, podemos afirmar que o maior remédio para a ansiedade é a confiança, e o passo prático mais eficiente é a oração.

É importante também cuidarmos de nossos pensamentos, alinhando-os ao que é verdadeiro, nobre, correto, puro e digno de louvor¹. Além disso, manter hábitos saudáveis,

¹. Filipenses 4.8

como boa alimentação, atividades físicas e uma rotina de sono adequada, são essenciais para combater a ansiedade. O sono, por exemplo, é um presente de Deus, que nos lembra de nossa dependência d'Ele¹.

Portanto, enquanto Ele cuida de tudo, podemos dormir tranquilos, confiando naquele que nunca dorme. Dormir é um lembrete diário de que não somos Deus.

UM CONVITE À REFLEXÃO

Vivemos em um mundo cheio de pressões, e muitas vezes nos vemos lutando contra a ansiedade. Existe uma distinção clara entre a ansiedade que surge de condições patológicas, que requerem tratamento e cuidado profissional, e a ansiedade que é fruto de falta de confiança em Deus, que devemos enfrentar com arrependimento. Somos chamados a examinar nossas vidas e a discernir a raiz da nossa ansiedade. Quando identificarmos que nossa ansiedade está sendo alimentada por uma falta de fé na soberania de Deus, devemos nos arrepender e buscar renovar nossas mentes pela Palavra. Precisamos encorajar uns aos outros a buscar os recursos que Deus nos proporciona para lidar com a ansiedade.

PERGUNTAS

1. Em quais momentos você percebe que a ansiedade tem tomado conta de seus pensamentos? Existe alguma área específica da sua vida em que isso ocorre com mais frequência?

¹ Salmos 127:2

2. O que você acredita que está na raiz da sua ansiedade? Isso pode estar relacionado a uma falta de confiança em algo ou alguém?

3. Existe algo em suas ações ou atitudes durante esses momentos que você sente que precisa mudar ou pelo qual precisa se arrepender?

ORAÇÃO

Senhor, reconheço que todas as coisas estão sob o teu soberano controle. Guia meu coração para um refúgio de descanso e paz que só em Ti posso encontrar. Livra-me das preocupações e ensina-me a confiar plenamente em tua providência. Amém!