# Ansiedade, Preocupação, Medo: Que Ensina A Bíblia Sobre Isso?

(traduzido e adaptado por Hélio de Menezes Silva, a partir de <https://christiananswers.net/q-eden/anxiety.html>)

“*Segundo a Bíblia, não há* ***nada errado em reconhecer*** *realisticamente e tentar* ***lidar com os problemas identificáveis da vida****.* ***Ignorar o perigo é enganar a si mesmo,*** *e é errado.* ***Mas também é errado****, além de prejudicial,* ***ficar imobilizado por preocupações excessivas.*** *Essas preocupações [excessivas]* ***devem ser entregues a Deus em oração****, é Ele quem pode* ***nos liberar do medo ou da ansiedade paralisantes*** *e* ***nos libertar para lidar realisticamente com as necessidades*** *e o bem-estar dos outros e de nós mesmos.* ” (Dr. Gary R. Collins, Christian Counseling, p. 66.)

Algumas **sugestões gerais e de senso comum** para aqueles sobrecarregados de medo, ansiedade ou preocupação ...

PECADO EM SUA VIDA - Às vezes, medo e ansiedade são o resultado do próprio pecado e culpa. **Se você cometeu um pecado** [tudo que é contrário ao alvo de Deus para sua vida, mesmo que seja escondido /ou comum / ou ninguém dê muito valor] [e o Espírito Santo está lhe incomodando sobre isso **mas você não se arrependeu com rogo a Deus para o perdoar e o ajudar a não continuar** naquele pecado], **então seu medo e ansiedade provavelmente são Deus e sua própria consciência aumentando a voz para chamar sua atenção**.
**Você precisa se** ... arrepender, confessar seu pecado, buscar o perdão de Deus e corrigir as coisas. [Pv 28:13; 1Jo 1:9
**Pv 28:13** **O que encobre as suas transgressões nunca prosperará,
mas o que *as* confessa e deixa, alcançará misericórdia**. *LTT*

**1Jo 1:9** **Caso confessemos os nossos pecados, fiel Ele** [***~~(Deus)~~***](_NOLINK_%7C_IGNORE_%7CVLIDX%3A3%7Cverse%3A62.1.9%7Cmodid%3Altt2009) **é, e justo, de modo a nos perdoar os pecados e nos purificar para- longe- de toda injustiça**. *LTT*

]

SONO - Os seres humanos geralmente precisam de **8 ou 9 horas de sono por dia.** A privação **[o déficit acumulado] do sono pode [causar e] aumentar a ansiedade**. Descanse o suficiente **[8 a 9 horas de sono, todos os dias].** Se você não consegue dormir, pode precisar procurar a ajuda de Deus e, talvez, a de um médico. [Sl 104:20-23 **20)** Tu ordenas a escuridão, e faz-se noite, na qual saem todos os animais da floresta. ... **22) Nasce o sol** *e logo* se ajuntam, e se deitam nos seus covis.. **23) *Então* sai o homem à sua obra e ao seu trabalho, até ao anoitecer**.]

SEJA MAIS REALISTA - Muitas pessoas estão preocupadas e ansiosas com eventos que nunca irão realmente acontecer com elas. [adoecem de preocupação por coisas que somente são uma remota possibilidade 99% das vezes não acontecerão ou não serão tão graves] Relaxe. Concentre-se [apenas] no hoje. Viva a [sua] vida um dia de cada vez. [Mt 6:25-34, abaixo]

[CANTE E] OUÇA salmos, hinos e canções, todas elas espirituais, que acalmem [e que alimentem seu espírito em direção a ser um seguidor de Cristo]. Existem boas [espirituais] músicas cristãs disponíveis que podem ajudá-lo a se concentrar em Deus e deixar para trás seus medos e preocupações. [Prefira as gravações de hinos clássicos, de toda a congregação, cantadas e gravadas e distribuídas por quem não quer nem aceita 1 centavo de lucro ou salário, gravadas com simplicidade de instrumentos e técnicas, talvez irmãos anônimos de sua própria igreja ou família. Um exemplo entre muitos <https://www.youtube.com/watch?v=H5bBc5PoKAY> ] [Saul era acalmado e dormia ao ouvir David cantando enquanto tocava sua harpa].
Também pode lhe ajudar ouvir bons pregadores e professores realmente crentes.

RECREAÇÃO [pura e saudável] - Se possível, faça algo de que você goste [Deus goste do que você gosta]. É bom pausar [de todo tipo de trabalho cansativo] ter recreação regularmente. Tire sua mente de seus medos e preocupações e recreie-se.

**CONVERSE [frequente e profundamente] com alguém [que lhe faça bem espiritualmente falando].** Não mantenha toda a ansiedade [somente] dentro [de você mesmo]. Pode ser um grande alívio compartilhar seus medos e preocupações com outra pessoa - um amigo, parente, pastor ou conselheiro. Se o medo e a ansiedade são um problema contínuo em sua vida, programe um horário regular a cada semana para conversar com alguém.

AJA, ENTRE EM AÇÃO - Se houver **algo prático e sábio que você possa fazer para aliviar o problema** ou evitar perigos desnecessários, tome uma atitude [aja]. Não adie. A procrastinação geralmente aumenta seu nível de ansiedade.

EXERCITE-SE - Estudos médicos mostram que o exercício pode ajudar a diminuir a ansiedade. Se você é saudável o suficiente para se exercitar, tente. Caminhadas rápidas regulares, [trotes], corrida, natação ou outros exercícios podem ser um verdadeiro redutor de estresse.

AJUDA PROFISSIONAL - Existem várias organizações que fornecem ajuda a pessoas com ataques de ansiedade, incluindo o Centro do Centro-Oeste do para Estresse e Ansiedade ([stresscenter.com](http://stresscenter.com/)), que fornece autoajuda [melhor seria ajuda de Deus, através da Bíblia].
Você pode procurar informações e assistência na Web usando palavras-chave como: ansiedade, ataques de pânico, agorafobia, fobias.
Você deve encontrar ajuda local consultando seu pastor e [seu] médico. Às vezes, é necessário remédio ou outra ajuda médica.

## O que a Palavra de Deus diz sobre medo, ansiedade e preocupação contínuas?

2Ts 2:16-17 16 Ora, que Ele mesmo (o nosso Senhor Jesus Cristo), e Deus (a saber, *o* nosso Pai) (Aquele nos havendo amado e *nos* havendo dado uma eterna consolação e boa esperança, em graça), 17 ConsolE os vossos corações e vos firmE em toda *a* boa palavra e obra.  *LTT*

**Sl 34:4** Busquei ao SENHOR, e Ele me respondeu;
**livrou-me de todos os meus temores**. *LTT*

Fp 4:6-7 6 Acerca de coisa nenhuma ansieis- com- cuidado;
mas, em todas as coisas, através da oração e através da súplica com expressões de *toda a* gratidão, sejam as vossas petições feitas conhecer a Deus; 7 E a paz de Deus, a qual *está* excedendo todo *o* entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes, em Cristo Jesus. *LTT*

**1Pe 5:6-7 6** Sede, pois, tornados humilhados debaixo da poderosa mão de Deus, a fim de que Ele vos exalte n*o devido* tempo, **7 Toda a vossa ansiedade havendo vós lançado sobre Ele, "porque nEle está- o- cuidar concernente a vós**."  *LTT*

Sl 55:22-23 22 Lança sobre o SENHOR aquilo , e \*Ele\* te dará o sustento; nunca permitirá que o justo seja abalado. 23 Mas Tu, ó Deus, os farás descer ao poço da perdição; homens de sangue e de fraude não viverão metade dos seus dias; mas eu em Ti confiarei.  *LTT*

Pv 12:25 A ansiedade no coração do homem o faz encurvar, mas
*uma* boa palavra o alegra. *LTT*

Lc 12:22-26 22 E disse Ele aos Seus discípulos: "Por causa disso, vos digo: não ansieis- com- cuidados- sobre *a* vossa vida, *sobre o* que comais; nem pelo corpo, *sobre o* que vistais. 23 A vida mais é do que a comida, e o corpo *mais* *é* do que a roupa- exterior.
 24 Considerai os corvos: porque eles não semeiam nem ceifam; para os quais não há despensa nem celeiro; e Deus os alimenta. Quanto muito mais valeis \*vós\* do que as aves?
25 E qual de entre vós, ansiando- com- cuidados, pode acrescentar à sua estatura um côvado ?
26 Se, pois, nem ainda *as coisas* mínimas podeis *fazer*, por que a respeito das outras ansiais- com- cuidado? *LTT*

Mt 6:25-34 25 Por causa disso vos digo: Não ansieis vós com cuidados quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. *Porventura* não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo *mais* do que a roupa- exterior? 26 Olhai para as aves do ar, que elas não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam para dentro de celeiros; contudo, o vosso Pai, Aquele *que é* celestial, as alimenta. *Porventura* não tendes \*vós\* muito mais valor do que elas? 27 E qual *homem* proveniente- de- entre vós, *porque está* ansiando com cuidados, pode acrescentar um *só* côvado à sua estatura? 28 E, quanto à roupa- exterior, por que ansiais vós com cuidados? Considerai os lírios do campo, como eles crescem: não laboram- penosamente, nem fiam; 29 Digo-vos, porém, que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, foi vestido como um deles. 30 E se, à erva do campo (que hoje existe e amanhã para dentro d*o* forno é lançada) Deus assim veste, não *vestirá* muito mais a vós outros, ó *vós* de pequena fé? 31 Que não, pois, ansieis vós com cuidados, dizendo: 'Que comeremos?' ou 'Que beberemos?' ou 'Com que nos vestiremos?' 32 (Porque todas estas coisas os gentios procuram.) Porque *bem* sabe o vosso Pai, Aquele *que é* celestial, que necessitais destas coisas todas; 33 Buscai, porém, primeiramente, o reinar de Deus, e a retidão dEle; e estas coisas todas vos serão acrescentadas. 34 Que não, pois, ansieis vós com cuidados pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã ansiará com cuidados pelas suas próprias coisas. Bastante ao *cada* dia *é* o seu próprio mal.  *LTT*

Sl 42:5 Por que *estás* abatida, ó minha alma, e *por que* estás inquieta dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda O louvarei, *pela* salvação *que há* diante de Sua face. *LTT*

Pv 3:5-8 5 Confia no SENHOR de todo o teu coração, e não te estribes no teu *próprio* entendimento. 6 Reconhece-O em todos os teus caminhos, e Ele endireitará as tuas veredas. 7 Não sejas sábio a teus *próprios* olhos; teme ao SENHOR e aparta-te do mal. 8 Isto *será* saúde para o teu umbigo, e medula para os teus ossos. *LTT*

Rm 8:26-28 26 Da mesma maneira, porém, também o Espírito em- junção- ajuda nas nossas fraquezas. Porque aquilo pelo que havemos de orar, segundo é necessário, não temos sabido; mas Ele mesmo, o Espírito, intercede para- benefício- e- em- lugar- de nós, com gemidos inexprimíveis. 27 E Aquele examinando os corações tem sabido qual *é* a mente de o Espírito, porquanto , segundo *a vontade de* Deus, Ele intercede para- benefício- e- em- lugar- d*os* santos,. 28 *Bem* temos sabido, porém, que, para aqueles *que estão* amando a Deus, todas as coisas co- operam- juntamente para *o* bem, para aqueles que *estão* sendo chamados- convidados segundo *o* propósito *dEle*.  *LTT*

Fp 4:19 E o meu Deus suprirá todas *as* vossas necessidades segundo a riqueza dEle em glória, dentro de Cristo Jesus. *LTT*

Fp 4:13 Para todas as coisas tenho a força em o Cristo, que me *está* fortalecendo.  *LTT*

2Co 11:23-12:10 23 Serviçais de *o* Cristo são eles (como *que* estando fora de mim falo)? Ainda mais *o sou* \*eu\*: em fatigantes- laborar, muito mais; em açoites, além de medida; em aprisionamentos, muito mais; em mortes, muitas vezes. 24 Sob os judeus: cinco vezes, quarenta *açoites* menos um recebi; 25 Três vezes fui açoitado com varas; *e* uma vez fui morto- por- apedrejamento. Três vezes sofri naufrágio (uma noite e um dia dentro do abismo tenho passado). 26 Em viagens, muitas vezes; em perigos de cheias- de- rios, em perigos de salteadores, em perigos provenientes- de- dentro- daqueles da *minha própria* nação, em perigos provenientes- de- dentro- d*os* gentios, em perigos n*a* cidade, em perigos n*o* deserto, em perigos n*o* mar, em perigos entre *os* falsos irmãos; 27 Em fatigante- laborar e dor- de- labor; em vigílias, muitas vezes; em fome e sede; em jejuns, muitas vezes; *e* em frio e nudez. 28 Além das coisas exteriores (a opressão *que* *está* sobre mim diariamente), *tenho* o cuidado por todas as assembleias. 29 Quem enfraquece, e eu *também* não enfraqueço? Quem é feito tropeçar e eu não sou inflamado *de indignação*? 30 Se gloriar-me é necessário, *n*as coisas concernentes à minha fraqueza me gloriarei. 31 Deus (a saber, *o* Pai de o nosso Senhor Jesus Cristo) (o Qual *está* sendo bendito para *todos* os séculos) tem sabido que não estou- mentindo. 32 Em Damasco, o governante- de- entre- e- sobre- a- etnia sob o rei Aretas guardava- com- sentinelas*- nos- portões* a cidade dos damascenos, querendo me prender. 33 Mas, através de uma janela, em um cesto- de- cordas, fui descido através da muralha; e *assim* escapei- para- fora das mãos dele. 12:1 Sem dúvida, gloriar-*me* não me é proveitoso. porque passarei às visões e revelações de *o* Senhor. 12:2 Tenho conhecido um homem em *o* Cristo, antes de catorze anos atrás (se n*o* corpo, não tenho podido dizer, ou, se fora do corpo, não tenho podido dizer: Deus *o* tem sabido), havendo este tal *varão* sido arrebatado- para- cima, até a*o* terceiro céu. 12:3 E tenho sabido o tal homem (se n*o* corpo, ou se fora do corpo, não tenho podido dizer; Deus *o* tem sabido) 12:4 Que foi arrebatado- para- cima, para dentro do Paraíso, e *ali* ouviu palavras inefáveis , as quais não *estão* sendo lícitas a*o* homem *as* falar. 12:5 Concernente a este tal *homem* eu me gloriarei; mas, concernente a mim mesmo não me gloriarei, exceto nas minhas fraquezas. 12:6 Porque, se quiser eu gloriar-me, não serei néscio, porque *a* verdade direi; abstenho-me, porém, *disto,* para que não algum homem, quanto a mim, pense acima do que ele vê em mim ou acima de algo que ele está- ouvindo proveniente- de- dentro- de mim. 12:7 E (a fim de que, pela excelência das revelações, não seja eu super- exaltado) me foi dado um espinho na carne, *a saber*, um mensageiro de Satanás, a fim de que me esbofeteie, a fim de que eu não seja eu super- exaltado. 12:8 A respeito disto, três vezes a o Senhor roguei a fim de que isto se desviasse para- longe- de mim, 12:9 E Ele me tem dito: "Basta a ti a Minha graça, porque o Meu poder é, n*a tua* fraqueza, aperfeiçoado." Alegrissimamente, pois, muito mais me gloriarei nas minhas fraquezas, a fim de que o poder de o Cristo sobrestabeleça- tabernáculo sobre mim. 12:10 Por causa disso, considero- *haver-* benefício n*as* enfermidades, em injúrias, em necessidades, em perseguições, em angústias por causa de *o* Cristo. Porque quando quer que eu esteja fraco, então sou forte. *LTT*

Hb 13:6 De maneira a, ousadamente- confiando, dizer*mos* nós: "*O* Senhor *é o* meu ajudador, e não temerei. Que me fará *o* homem?" *LTT*

Sl 131:3 3) Espere Israel no SENHOR, desde agora e para sempre.  *LTT*

Leia em casa: Sl 139:1-23 (onisciência, onipresença, cuidado sempre de Deus).