



ANSIEDADE



@2025 Nib Grande Circular 98459-0712

Essa semana você vai compreender um pouco sobre o tema “ansiedade” e como ela e o medo podem envenenar o corpo e o espírito, e aprender a confiar sempre no Senhor.

Segunda-feira - Não Seja Ansioso

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplica, e com ações de graças, apresentem seus pedidos a Deus”.

Filipenses 4:6

ENTENDENDO: Você se considera uma pessoa ansiosa? () Sim () Não.
De acordo com versículo existe alguma exceção para você ficar ansioso? () Sim () Não. O versículo é bem claro, não existe exceção, nada pode te deixar ansioso. Então segundo o versículo o que você deve fazer quando estiver ansioso?

Na ansiedade, ore a Deus, fale a Ele tudo que está tirando sua paz e depois agradeça pelo Senhor cuidar de você. Agora coloque o versículo na primeira pessoa. “Eu não devo andar _____”

MEMORIZANDO: Este versículo é muito importante você ter decorado, mas te ajudar a se acalmar em muitas situações. Pare e memorize agora.

TIRANDO A LIÇÃO: Nesta semana você vai meditar sobre alguns fatores que causam ansiedade e o que a Bíblia fala sobre isso. **Ansiedade é uma preocupação, medo, angústia com o que vai acontecer.** Antes de enfrentar uma situação que poderá ser perigosa ou difícil, é natural ficar ansioso. Mas a ansiedade não ajuda, só piora a situação. Não é bom ficar dominado pela ansiedade porque te causa um sofrimento desnecessário, afinal, você não sabe o que vai acontecer.



Pense Nisso!!! Adolescente, não vale a pena e nem é saudável você ficar sofrendo antes de algo acontecer, pois quando você está muito ansioso, acaba distorcendo a realidade e não consegue pensar direito, o impedindo de tomar boas decisões. A ansiedade te torna relutante em fazer a vontade de Deus, pois você tem a impressão que nada correrá bem, trazendo insegurança. Ela enfraquece a fé, tira seus pensamentos de Deus e foca nos problemas. Você acaba acreditando mais

em seus medos, do que na verdade de Deus. Por isso, o apóstolo Paulo mostra que para vencer a ansiedade, você deve apresentar suas preocupações à Deus através da oração, se humilhando (dizendo que não consegue sozinho), pedindo pela Sua ajuda.

 Agora leia **Pv 12:25** e escreva um dos perigos da ansiedade: _____

No livro de **1 Pedro 5** há um conselho o que você deve fazer com sua ansiedade. Descubra qual é esse conselho, lembre-se as letras que estão faltando são correspondentes a sua coluna.

T	A	A	C	A	M	I	D	A	B	A	D	D	E	L	X	O	C	Ê	S	A	E	L	E
✓		M	C	U	S	I	E	D	R	E	E	E	P	O	R	Q	O	E				A	
S	E	N	E	N		S	O	D	O						E	T	U	D					
	U																						
L																							
			A																				
														V									

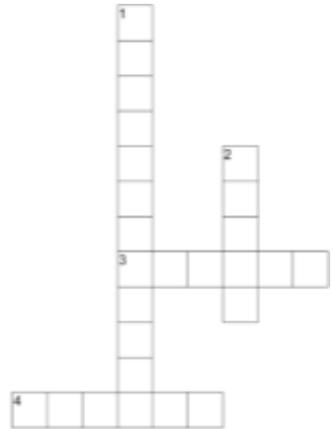
Como você viu, a ansiedade é causada pela preocupação com que ainda vai acontecer, mas **Leia Mt 6:33-.34** e preencha as palavras cruzadas e veja o que Jesus diz sobre isso. Você deve buscar primeiro o (2) de Deus, e todas as demais (4) serão acrescentadas a você. Por tanto não se preocupe com o (3), pois o amanhã trará suas próprias (1).

DECIDINDO: O que tem te deixado ansioso (a)?

Então sua decisão hoje é orar e entregar essa preocupação para Deus.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Deus, eu confesso que sozinho eu não consigo, tome minha ansiedade, você está no controle agora, eu decido confiar no seu cuidado e que as _____ (fale o que tem te preocupado) não vai mais roubar a minha paz. Amém!

TERÇA-FEIRA: Não Se Preocupe



"Portanto eu digo: não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?"
Mateus 6:25

ENTENDENDO: Nesse versículo, Jesus ordena abandonar as preocupações. Ele insiste que você se lembre-se de que o Pai é fiel em cumprir todas as suas necessidades, você não pode se preocupar com o que comer e beber ou vestir, pois Deus quem provê tudo. Você se considera uma pessoa preocupada com essas coisas? () sim () não. Se você marcou sim está na hora de entregar suas ansiedades ao Senhor, pois é Ele que cuida de você.

Preocupação significa prevenção, opinião antecipada. Ideia fixa e antecipada que perturba o espírito a ponto de produzir sofrimento.

MEMORIZANDO: O versículo de hoje está um pouco grande, use mímica para memorizar. () Memorizei!

TIRANDO A LIÇÃO: O primeiro fator que causa ansiedade são as **PREOCUPAÇÕES DA VIDA**. Um dos ataques mais fortes que você enfrenta, adolescente, é contra a sua mente, mediante preocupações com as coisas desse mundo. Situações reais e imaginárias golpeiam seus pensamentos continuamente, enquanto a pressão e o estresse dominam você de todos os lados, tentando desencorajá-lo (la) e derrotá-lo (la).



Pense Nissoll! Na sua casa você está passando uma situação difícil? Seus pais estão desempregados ou os que eles ganham mal dá para comprar comida? Ou você está preocupado com o amanhã? Ou sua preocupação é algum problema de saúde seu ou de alguém da sua família? Essas coisas tiram a paz, mas Jesus ensina você a olhar ao seu redor, assim como Ele cuida dos menores seres ou menos importantes, Ele vai cuidar de você, que é filho Dele. Deus sabe exatamente do que você precisa, antes mesmo que você peça a Ele. Portanto, não há motivo para preocupação.

Para aprender mais leia os versículos abaixo e tire uma lição de cada um:

Versículos	Lição
Sl 42:5	
Sl 55:22	
Sl 94:12	
Pv 17:22	
Mt 6:27	

DECIDINDO: () Decido parar de me preocupar com que vou comer ou vestir, pois sei que Deus não vai deixar me faltar nada. () Decido fazer minha parte e estudar para matéria que tenho dificuldade e confiar que Deus. () Decido orar

toda vez que estiver preocupado com alguma coisa e entregar para Deus minha preocupação.

COMPARTILHANDO: 📞📞 Entregue a Deus todas as suas preocupações em oração. Ele tem cuidado de você. Não se esqueça disso.

Quarta-feira: Não Tenha medo!

"No amor não há medo; pelo contrário o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor."

1 João 4:18

ENTENDENDO: Você sabe o significado da palavra **medo**? Escreva ao lado (se não souber, procure no dicionário): _____

Medo é um sentimento de angústia, de apreensão em face de um perigo *real* ou *imaginário*. // **Leia** o versículo novamente e sem olhar, responda as perguntas:

Onde não há medo? _____ Quem expulsa esse medo? _____

Por que o medo supõe o quê? _____ Quem tem medo não está aperfeiçoado onde? _____ Isso significa que você nunca mais sentirá medo? **Não!** Mas o medo não pode ser tão grande ao ponto de paralisar você e impedi-lo de fazer a vontade de Deus.

MEMORIZANDO: Esse é um excelente versículo para você citar sempre quando sentir medo. Não passe adiante sem antes cumprir esse passo da meditação. Consegui! ()

TIRANDO A LIÇÃO: Outro fator que pode causar ansiedade é o MEDO. Não há nada de anormal em sentir medo e ninguém está imune a este sentimento. Contudo, o medo que há em você **não deve** lhe dominar. Qual situação você tem passado e tem lhe causado muito medo? _____

Isso tem lhe impedido de servir a Deus? Sim () Não () Se sim, peça ajuda! Você nunca está sozinho! Lembre-se sempre disso! Sabe por que? O problema maior aparece quando você permite ser paralisado por esse sentimento.

Pense Nisso!!! Quais são seus medos? Violência? Medo do futuro (não casar, não ter uma profissão)? de não ir para céu? O que te paralisa e te impede de caminhar? O versículo fala que o perfeito amor lança fora o medo, e só Deus tem esse perfeito amor. Isso significa que quando você aceita Jesus como Senhor e Salvador você não precisa mais ter medo, porque você está entregando nas mãos de Jesus o controle da sua vida e Ele vai cuidar de você com seu perfeito amor. **Lembre-se** "DEUS age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito." **Rm 8:28**

Leia 1 Jo 4:8,12,15-16 e coloque V para afirmações verdadeiras e F para afirmações falsas. () Quem não ama a Deus, conhece Ele assim mesmo. () Deus é amor. () Se você confessa Jesus como Filho de Deus, Deus permanece em você e você nele. () Se você não ama o próximo, Deus permanece em você. () Quando você conhece o amor de Deus, você tem confiança nesse amor. // Se você colocou nessa ordem: F, V, V, F e V, **Parabéns!** Se não, corrija para a ordem correta!

Quando você tiver medo, lembre-se dos versículos abaixo, são promessas do Senhor para você.

O Senhor é seu forte, não há porque ter medo. (SI 27:1)								
Quando você busca ao Senhor, ele te de todos os seus (SI 34:4)								
Quando você estiver com ..., confie em Deus (SI 56:3)								
Do Senhor vem o seu (SI 121:1-2)								
O Senhor é seu....., não há o que temer, o que pode te fazer os homens? (Hb 13:6)								

Quando você sentir medo, não fique com ansioso, mas ORE a Deus.

DECIDINDO: Um dos primeiros passos (e mais importante) que você precisa dar para vencer o medo é, **ACEITAR JESUS CRISTO COMO SENHOR E SALVADOR DE SUA VIDA!** Você entendeu os versículos que leu de 1 Jo? Deus é amor e se você confessa Cristo como Senhor da sua vida, Deus (que é amor) permanece em você e você nEle. Aí eu pergunto, você já tem Jesus Cristo como seu Senhor e Salvador? Responda sinceramente. () Sim () Não. () Se você disse não, **decida** aceita-Lo como Senhor e Salvador da sua vida. [Se você tomou essa decisão hoje, fale com seu(sua) líder]. () **Eu decido** que toda vez que sentir medo, irei citar o versículo de hoje e conversarei com alguém mais espiritual que eu.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Esse é um momento muito especial, converse com Deus e compartilhe suas decisões e tudo o que aprender hoje. Peça obediência para colocar em prática o que decidiu. Se cuida e até amanhã ☺

Quinta-feira: Volte-se para Deus

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês". Mateus 11:28

ENTENDENDO: Normalmente, ficamos cansados quando realizamos muitas atividades ou passamos por situações de muito stress. Já a pessoa sobrecarregada é aquela que está com muitas responsabilidades e atribuições.

Em ambos os casos, descansar é a melhor alternativa para trazer alívio. Mas o texto de hoje não está se referindo a esse tipo de cansaço e sobrecarga que você enfrenta no dia a dia e sim das lutas que você trava no campo espiritual. O pecado, nossa carne e o mundo são os responsáveis pelo cansaço e sobrecarga espiritual que você tem de lidar diariamente adolescente. Por isso saiba que somente Jesus é capaz de aliviar e dar descanso para sua alma e lhe trazer a paz de espírito que o mundo tanto busca e nunca encontra. Pense nisso. Você se sente cansado? _____.

Se a resposta for SIM, se aproxime de Deus e Ele lhe dará descanso.

MEMORIZANDO: O versículo de hoje é bem pequeno e bastante conhecido! Revise os versículos da semana e tente falar juntamente com o de hoje. () Revisei! () Memorizei!

TIRANDO A LIÇÃO: Por causa do fardo do pecado a alma do pecador está cansada. Quando você peca, você não tem paz, nem tranquilidade, nem liberdade. O **PECADO** põe um tremendo fardo sobre o coração, a vida e a alma e isso também causa Ansiedade. Mas no versículo de hoje Jesus lhe faz um convite, Ele te chama para ficar livre de todo este peso, de toda esta sobrecarga que está perturbando você. Se aproxime de Deus diariamente, se arrependa dos seus pecados e procure ter uma vida que agrada a Deus, longe do pecado.

Alguns personagens bíblicos passaram por situações difíceis. Leia os versículos e relacione os personagens com as atitudes que tomaram diante das dificuldades. (siga o exemplo)

Versículo	Personagem	O que fez?
(1) Rm 7:15-25	() José (A)	() Reconheceu seu pecado e mesmo diante do castigo confiou na misericórdia de Deus.
(2) Gn 39:6-12	() Jó (B)	(C) Reconheceu que tinha um problema e concluiu que somente em Jesus poderia ser liberto.
(3) Jó 1:13-22	(1) Paulo (C)	() Reconhecido como amigo de Deus, mantinha uma atitude de mansidão para com todos
(4) 1Cr 21:7-17	() Davi (D)	() Apesar de todos os sofrimentos que teve de suportar, jamais culpou a Deus por nada.
(5) Ex 33:11; Nm 12:3	() Moisés (E)	() Quando veio a tentação, não cedeu porque temia a Deus e fugiu quando tentado a pecar.

Pense Nisso!!! Em todos os exemplos que você viu, consegue-se perceber que todos aqueles que passaram por dificuldades/problemas, confiaram em Deus e mantiveram sangue frio para passar por aquela situação difícil... De igual modo, você adolescente, também deve agir assim confiando que Deus está do seu lado e

que, com Ele, você é mais que vencedor (Rm 8:37). O descanso que você precisa para sua alma, tanto aqui neste mundo quanto no porvir, só terá se permanecer com Jesus Cristo, Não adianta tentar encontrar este descanso em nenhum outro lugar e de nenhuma outra maneira, pois só o encontramos junto de Jesus. (João 14.6)

DECIDINDO: Hoje, você aprendeu que estar com Cristo é o segredo de viver em paz em todos os sentidos. Agora é hora de tomar decisões práticas que o ajudem a melhorar nessa área, vamos lá? () Decido orar pelo menos uma vez ao dia para melhorar minha comunhão com Deus. () Decido ler diariamente este mês 2 capítulos de algum livro da Bíblia. () Decido ligar para o meu líder e compartilhar alguma decisão para que ele me cobre.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Ore a Deus e peça que Ele lhe ajude a ter uma melhor comunhão com Ele e a estar mais perto de seu filho Jesus Cristo.

Sexta-feira: Na Dependência de Deus

"Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa."

Isaías 41:10

ENTENDENDO: O versículo de hoje traz ordenanças do Senhor, mas também promessas, separe no quadro a seguir o que são as ordenanças e o que são promessas:

Por isso não tema// pois estou com você// não tenha medo// pois sou o seu Deus// Eu o fortalecerei e o ajudarei// eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.

ORDENANÇAS	PROMESSAS

Adolescente, Deus só faz dois pedidos para você: Não temer e Não ter medo, e promete que estará com você, pois Ele é o seu Deus. Deus é fiel, e promete que em qualquer situação estará do seu lado, te segurando, fortalecendo e ajudando.

MEMORIZANDO: O versículo é grande, mas é importante você ter guardado em seu coração essas promessas do Senhor, por isso decore agora.

TIRANDO A LIÇÃO: Essa semana você viu fatores que te levam a ser ansioso, muitas situações de sua vida NÃO DEPENDEM DE VOCÊ para ser resolvido, mas te afeta diretamente. Uma doença incurável, uma acusação injusta, separação dos seus pais, um amigo passando por uma situação difícil, um bairro violento. Você se sente com as mãos atadas e sem saber o que fazer, e isso te deixa

ansioso e te faz mal. Mas diante de qualquer situação só existe uma solução: ORE A DEUS, SEJA DEPENDENTE DELE.

Pense Nisso!!! Você já meditou que quando você aceitou a Jesus, entregou para Ele o controle da sua vida. O que você tem passado? Está muito difícil suportar? Você acredita que não conseguirá vencer? Hoje, Deus está te pedindo para Dependere Dele, não há nada impossível para o Senhor, Ele pode todas as coisas. Mesmo que você não enxergue solução, mesmo que seja difícil crer que tudo vai melhorar, tenha fé em Deus. Faça compromisso com o Senhor, ore, adore, louve e leia a Bíblia diariamente. Não tire os olhos do Senhor, não lute com suas próprias forças. Sua vitória está somente em Deus!



► Depois de ter Cristo como Senhor da sua vida, você vai crescendo em muitas áreas, entre elas, está a FÉ. **Leia Mt 8:23-26:** Qual foi a primeira coisa que Jesus falou para seus discípulos quando o acordaram com medo? _____

_____. Você tem fé no que Jesus pode fazer? _____ Lembre-se: Nada é impossível para Ele! ► Além da sua fé, você precisa

CONFIAR e **MANTER O FOCO EM JESUS**. **Leia Mt 14:25-33:** Pedro teve fé em Jesus ao pedir para ir ao encontro dele? _____ O que fez Pedro afundar? _____

Depois do vento ter cessado, o que os discípulos falaram? _____ Pedro teve fé ao pedir para andar sobre as águas, porém, quando olhou ao seu redor e tirou o foco de Jesus, ele começou a afundar. É exatamente isso que acontece com você. Você afunda na sua ansiedade, esquece de quem é o seu Senhor e que Ele está cuidando de tudo.

Para fechar a semana você vai **ler Filipenses 4:7** que mostra a consequência de quando você ora e entrega todas as suas preocupações, temores a Deus. O que acontece? _____. Isso mesmo você tem a paz de Cristo, uma paz inexplicável que faz você prosseguir com fé.

DECIDINDO: Diante das situações difíceis, não adianta se desesperar, mas sim orar e depender de Deus, esta deve ser sua decisão hoje. () Decido que nos momentos mais difíceis, quando eu pensar que não há mais solução, vou orar, colocar a situação diante de Deus, ter fé e depender Dele.

COMPARTILHANDO: 📞📞 Jesus, essa semana aprendi que a ansiedade mostra que não estou confiando que o Senhor está no controle da minha vida. Mas Deus, eu sei que Tu estás e quero ter mais fé em Ti, quero depender mais de Ti. Me dá a sua paz para que eu tenha uma vida que agrade a Ti.