

# Desbloqueie para crescer com Deus

Lição 30 agosto a 04 de setembro: Desbloqueie para crescer com Deus

## INTRODUÇÃO

Se você pesquisar um pouco os dados oficiais, vai descobrir que os indicadores de saúde mental são alarmantes em todo o mundo e que o Brasil lidera diversas pesquisas ligadas à ansiedade e depressão. Veja o que publicou o site da Pfizer em janeiro deste ano:

Em 2020, o Brasil se consolidou o país mais ansioso do mundo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), quase 20 milhões de brasileiros sofrem de ansiedade, o que engloba também o transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, estresse pós-traumático e ataques de pânico. Já a depressão atinge cerca de 12 milhões de pessoas no país, que ocupa o segundo lugar no ranking global.

Uma pesquisa do Ministério da Saúde revelou que esse quadro pode se agravar com o cenário de pandemia que ainda vivemos. Entre os participantes do estudo - em meio ao isolamento social, enfrentamento do luto e insegurança quanto aos próximos meses - 74% apresentaram ansiedade; 34,8% transtorno de estresse pós-traumático; 28,8% depressão moderada; e 12,3% depressão grave. No entanto, apenas 29,33% dessas pessoas procuraram ajuda profissional para lidar com o sofrimento emocional. Fonte:

<https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/janeiro-branco-um-convite-priorizar-saude-mental-em-2021> )

Creemos que Deus já liberou sobre a Central o impulso para um novo tempo. O Senhor nos chama para um tempo de ativação e fervor espiritual e cremos que este mover de Deus está disponível para cada pessoa que está de alguma forma conectada à Central. Muitas pessoas querem mais de Deus, mas não conseguem desfrutar de tudo o que Deus já liberou para elas devido a bloqueios na área emocional. Hoje vamos conversar um pouco sobre a saúde mental, este assunto tão importante, pois sabemos que a cura das emoções é um aspecto crucial do nosso amadurecimento.

## QUEBRA-GELO

Vamos fazer juntos uma pequena autoavaliação para conferir como anda nossa saúde integral (corpo, alma e espírito)? Vai funcionar da seguinte forma. Para cada tópico abaixo dê uma nota de zero a dez. Em seguida some os pontos e veja como anda sua saúde integral:

Tópico	Nota entre zero e dez
Busco a Deus diariamente e estou conectado à minha célula e à Central	
Tenho uma carga de trabalho equilibrada e consigo organizar bem o meu tempo	
Separo tempo durante o dia para estar com as pessoas que amo	
Semanalmente faço exercício físico	
Semanalmente invisto em um hobby e em atividades que recarregam as baterias	
Me alimento saudavelmente, bebo bastante água e durmo bem	
Ao vivenciar uma emoção tóxica, sei compreender e lidar com meus sentimentos	
Tenho pessoas em quem confio e com quem costumo falar sobre problemas	
Meu nível de estresse e de ansiedade é baixo, pois confio em Deus e não deixo as coisas acumularem	
Minha energia para produzir está em bom nível e não costumo lutar contra desânimo, tristeza ou pensamentos de morte	

<b>Nota entre 0 e 20</b> Nível Crítico, procure ajuda urgentemente!	<b>Nota entre 21 e 40</b> Alerta! Reveja sua agenda e seus hábitos agora!	<b>Nota entre 41 e 60</b> Sobrevivência. Dá para aguentar, mas não está saudável!	<b>Nota entre 61 e 80</b> Você atingiu um bom ritmo e conseguirá ir longe!	<b>Nota entre 81 e 100</b> Sensacional! Você vai produzir muito e com consistência!
--	--	--	---	--

*Que o próprio Deus da paz os santifique inteiramente. Que todo o espírito, alma e corpo de vocês seja conservado irrepreensível na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo. 1 Tessalonicenses 5:23*

## APRENDENDO COM O MESTRE

Prepare-se para viver um novo tempo em todas as áreas da sua vida! Vamos orar juntos e vamos olhar à luz da palavra de Deus alguns princípios que podem nos ajudar a cuidar da nossa saúde emocional. Sobretudo, vamos olhar para Jesus e ver como ele lidava com os momentos mais críticos. **Leitura Bíblica: Mateus 26: 36-45**

## 1. Jesus passou por todo tipo de pressão

Ali no Getsêmani, Jesus estava diante do maior nível de estresse e sofrimento que se possa imaginar, a tal ponto que chegou a suar sangue. Ele estava horas antes de carregar sobre si os pecados de toda a humanidade e de sofrer todo tipo de humilhação e dor. Impossível descrever o que ele pensou e sentiu! Devido ao que Cristo passou, a Bíblia afirma:

*Portanto, visto que temos um grande sumo sacerdote que adentrou os céus, Jesus, o Filho de Deus, apegue-nos com toda a firmeza à fé que professamos, pois não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas, massimalguém que, como nós, passou por todo tipo de tentação, porém, sem pecado. Assim sendo, aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade. Hebreus 4:14-16*

A notícia maravilhosa é que, não importa a dor, a angústia, a tentação ou a provação que você esteja atravessando, Jesus é capaz de compreender você, e capaz de se compadecer do seu sofrimento.

**Pergunta:** O que tem trazido sofrimento e dor à sua vida? Você já conversou com Jesus sobre isso?

## 2. Jesus falou sobre seus sentimentos

Um ponto interessante dessa vivência tão dolorosa de Jesus foi que ele escolheu não passar por aquela luta tão severa sozinho. O texto que lemos afirma que Jesus chamou seus amigos mais próximos para perto de si e compartilhou com eles como estava se sentindo. Abrir o coração ou pedir ajuda não é questão de fraqueza. Orgulho sim é fraqueza.

Como é incrível pensar que Jesus, além de rasgar seu coração na presença do Pai, também expressou sua angústia e sofrimento para Pedro, Tiago e João. Os amigos de Jesus tinham nome e Jesus escolheu falar com eles sobre seus sentimentos. Quando guardamos só pra nós sentimentos tóxicos, nos sentimos adoecidos e sufocados. Quando falamos sobre nossas dores e mazelas somos curados.

*Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz. Tiago 5:16*

**Pergunta:** Com quem você tem o hábito de se abrir e de expressar suas emoções?

## 3. Jesus obedeceu a Deus

No momento mais crítico da sua vida, Jesus tomou a decisão certa. Quando estamos diante do medo, da pressão e da angústia, fica ainda mais difícil fazer boas escolhas. Nas horas mais críticas, buscamos o que nos alivia a dor e o que traz o retorno mais rápido. Muitas vezes isso nos coloca em um círculo vicioso e piora ainda mais a situação. Na maioria das vezes o caminho que satisfaz o nosso eu, vai contra a vontade de Deus e à sua palavra.

Obedecer a Deus é sempre a melhor escolha. Mesmo que seja uma decisão difícil e negue a nossa vontade. Quando estamos sofrendo, parece que o tempo fechou ao nosso redor e não conseguimos enxergar o melhor caminho. Nessas horas, seja como um avião que voa navegando pelos aparelhos. Mesmo sem visibilidade o piloto vai seguindo as instruções da torre de comandos. Deixe o Espírito Santo e as escrituras guiarem você pelos momentos mais nebulosos.

**Pergunta:** Como você toma suas decisões? Nas fases mais críticas, que escolhas você tem feito?

## 4. Jesus fortaleceu o espírito

A palavra de Deus quer transformar todo o nosso ser: corpo, alma e espírito. Quando convertemos, um milagre acontece em nosso espírito e nossa conexão com Deus é restaurada. Mesmo que espiritualmente uma pessoa tenha nascido de novo, seu corpo e sua alma ainda estão sujeitos às doenças e ainda precisam ser restaurados de feridas e de hábitos ruins. O novo nascimento é instantâneo! A transformação é processual! Por saber disso, Jesus disse que "o espírito está pronto, mas a carne é fraca". Jesus só estava pronto para obedecer a Deus e para superar todo tipo de provação e tentação porque ele andava pelo Espírito, ao invés de dar lugar à carne. Quanto mais a gente der o governo da nossa vida à direção do Espírito Santo, mais ele vai nos guiar por um processo de transformação das nossas emoções e vontades. É processual, muitas vezes é doloroso e desafiador, mas uma caminhada linda de vida e libertação. Reconheça que sua alma e seu corpo estão sujeitos à natureza caída e precisam, portanto, de cura e restauração. Aceite a correção do Espírito, se submeta a autoridades e conselheiros experientes que possam te ajudar e, caso necessário, procure ajuda médica e profissional. E no mais, ande pelo Espírito, para que ele alinhe e governe, passo a passo, todas as áreas da sua vida.

**Pergunta:** Você já nasceu de novo? Você precisa de restauração em quais áreas da sua vida? Você tem andado no Espírito ou na carne?

### CONCLUSÃO

Jesus passou por situações extremas e críticas. Ele soube como reagir a elas, fazendo as melhores escolhas. Ele compreende nossas lutas e dramas e está disposto a nos ajudar. Além do poder do Espírito Santo imprescindível em nosso processo de transformação, Cristo também nos deixou a igreja local.

A igreja local é um dos maiores presentes de Deus para a humanidade, pois por meio dela podemos encontrar conexão, apoio, discipulado, conselho, correção, autoridade e direção. Além de podermos exercitar nossos dons, servir e sermos usados na vida uns dos outros.

Se você quer amadurecer espiritual e emocionalmente, conecte-se a Cristo e à Igreja de Cristo. Encare seu processo de transformação e restauração. Não fuja e não dê desculpas. Deus tem o melhor para a sua vida!

### CENTRAL DE RESTAURAÇÃO

Existem algumas situações complexas que exigem um apoio mais aprofundado. Se você tem enfrentado uma crise emocional e precisa de suporte para vencer, a Central de Restauração é um guarda-chuva de projetos ligados à saúde emocional. Acesse nossas plataformas para conhecer atendimentos, grupos, retiros e conteúdos que estão disponíveis para você:

[www.central.online/restauracao](http://www.central.online/restauracao) [www.central.online/gam](http://www.central.online/gam) [www.central.online/equilibrio](http://www.central.online/equilibrio)