

Lição 7

Seminário Bíblico Família Feliz

Sete Maneiras de Controlar o Estresse & Desfrutar de Paz Interior

Célia foi levada às pressas para o pronto socorro com dificuldade respiratória, suor profuso e dormência nas mãos. Quando perguntada sobre alguma tensão incomum recente, ela disse que era divorciada. Seu novo marido perdera o emprego e estavam para serem despejados da casa onde moram.

Além disso, durante o dia ela estava cuidando de sua mãe que estava hospitalizada e à noite estava estudando. O que a levou ao pronto socorro? O estresse!

1. O que é estresse? Ele sempre é prejudicial?

O estresse é uma resposta física, mental e emocional do corpo a uma demanda, que é chamada de estressor. Um pouco de estresse faz bem, mas em demasia é prejudicial.

Há três tipos diferentes de estresse. Associe as colunas abaixo:

- | | | |
|--|-------|-------------------------------|
| A. O estresse negativo pode ser o resultado de | _____ | promoção no trabalho. |
| B. O estresse positivo pode ser o resultado de | _____ | perda do emprego. |
| C. O estresse brando pode ser o resultado de | _____ | enfermidade como câncer. |
| D. O estresse grave pode ser o resultado de | _____ | correr para escapar da chuva. |

Identifique alguns dos sintomas do estresse negativo com um X no espaço correspondente:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dor de cabeça | <input type="checkbox"/> Depressão | <input type="checkbox"/> Inapetência |
| <input type="checkbox"/> Espasmo muscular | <input type="checkbox"/> Muita ansiedade | <input type="checkbox"/> Agitação |
| <input type="checkbox"/> Palpitações | <input type="checkbox"/> Diarréia | <input type="checkbox"/> Fumar em excesso |
| <input type="checkbox"/> Sudação profusa | <input type="checkbox"/> Fadiga crônica | <input type="checkbox"/> Insônia |
| <input type="checkbox"/> Você possui algum desses sintomas? | <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não |

Informação Básica

2. Antes de tentar lidar com meu estresse, necessito identificar sua fonte. Assim como o salmista devo fazer a mim mesmo algumas perguntas.

Salmo 43:5 – “Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro em mim?”

Creio que a causa principal para meu estresse é: _____

Outras causas são: _____ e _____.

3. O estresse não pode ser controlado isoladamente. Para controlá-lo com eficácia necessito focalizar o cuidado total de meu corpo. Assim o primeiro passo para controlar o estresse é **Manter um Estilo de Vida Saudável**.

1 Coríntios 9:25, 27 diz: “Todo atleta em tudo se _____. Mas esmurro o meu corpo, e o reduzo à _____”

Examine as seguintes sentenças e tente associá-las:

- | | | |
|---------------------------------|-------|---------------------------------------|
| A. O sono adequado aumenta | _____ | corpo e mente. |
| B. Uma dieta balanceada acentua | _____ | irritabilidade, disfunção do sono. |
| C. A cafeína provoca | _____ | a capacidade de controlar o estresse. |
| D. O álcool produz | _____ | diminui a resistência ao estresse. |
| E. O exercício descontrai | _____ | a nutrição e o poder para vencer |

Esse cuidado total cria um ambiente positivo para a administração bem-sucedida do estresse.

Atividades Terapêuticas

4. A segunda técnica para administrar o estresse é o Exercício de Relaxamento.

Grupo de Atividades. Ponha as mãos na cintura, levemente para frente. Respire profundamente, enchendo os pulmões. Segure a respiração e sinta a tensão no músculo abdominal. Expire lentamente pela boca e sinta o relaxamento. Repita.

Por um segundo. Respire profundamente pelo nariz e prenda a respiração. Contraia os músculos, iniciando pelos ombros e avançando para os dedos. Expire pela boca relaxando os músculos na mesma ordem anterior. Repita.

Você apreciaria um terceiro exercício? Exercite um grupo de músculos por vez – contraia-os e então relaxe-os. Repita. Exemplo: **Acesso: Relaxamento – PESCOÇO e ombros.**

5. A terceira chave para aliviar o estresse é a Técnica de Substituição. Isso significa participar em uma atividade integral que substitui a experiência estressante. Ela substitui a pressão pelo prazer. Esse conceito é expresso pelo apóstolo Paulo, em **Romanos 12:21** ele aconselha: “Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem”. **Leia I Samuel 16:23** e descubra que Técnica de Substituição o Rei Saul empregou para acalmar seus nervos e diminuir seu estresse. **Faça um X na resposta correta.**

- Ele apreciava ouvir histórias heróicas lidas pelo escriba da corte.
- Ele ouvia a música executada por Davi em sua harpa.
- Ele compunha poesia: “O Canto de Saul”.

As duas outras opções podem ser classificadas também como Técnicas de Substituição válidas?

- Sim Não

Pensamento Positivo

6. Veremos agora um conceito muito importante, chamado de Reestruturação Cognitiva ou Pensamento Positivo. Por que ele é importante?

Provérbios 23:7 diz: “Porque, como imagina em sua alma, assim ele é”. Quando recebo uma mensagem negativa, tenho a liberdade de decidir se irei reforçá-la e torná-la um estressor que me dominará ou se irei subjugar-la e dominá-la!

Consideremos a Equação do Estresse:

- ☞ Mensagem Negativa + Meu Pensamento = Meus Sentimentos & Comportamento.
- ☞ Em outras palavras, Recebo + Penso = Sinto.

O fato é que a Mensagem Negativa se transforma em Sentimentos Negativos apenas quando passa por um Pensamento Negativo (PN). Por outro lado, quando a Mensagem Negativa é canalizada pelo Pensamento Positivo (PP), transforma-se em Sentimentos Positivos”. Coloquemos de outra forma:

- ☞ Mensagem Negativa + Pensamento Negativo = Emoções Negativas: Aumento do Estresse.
- ☞ Mensagem Negativa + Pensamentos Positivo = Emoções Positivas: Decréscimo do Estresse.

Provérbios 17:22 diz: “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz _____ os ossos”.

7. Estudo de Caso: Acesso: Cátia e seu Chefe.

Falar Sobre o Estresse

8. Nossa quinta chave para controlar o estresse é falar sobre ele. Antes de mais nada, posso conversar com quem está me estressando – caso seja uma pessoa que esteja me provocando o estresse.

Em Mateus 5:23, 24 diz: “Se, pois, ao trazeses ao altar a tua oferta, ali te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa perante o altar a tua oferta vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; e, então, voltando, faz a tua oferta”.

9. Note que você deve apenas falar com a pessoa que está lhe causando o estresse. É também de ajuda falar com alguém de confiança. Em seu exílio, quem ajudou Davi a enfrentar o estresse?

I Samuel 20:3,4 diz: “Então Davi respondeu enfaticamente: Mui bem sabe teu pai que da tua parte achei mercê; pelo que disse consigo: Não saiba isto Jônatas, para que não se entristeça. Tão certo como vive o Senhor, e tu vives, Jônatas, apenas há um passo entre mim e a morte”.

Cada um de nós necessita de alguém em quem confiar porque um sistema de apoio compassivo ajuda-nos a aliviar nosso estresse.

Meditação Espiritual

10. Nosso sexto segredo é muito poderoso! É uma Meditação Espiritual.

Davi descreve-o assim: **Salmo 46:10** – “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”.

Esta não é uma meditação humana; é divina.

Jesus empregava esse mecanismo a cada manhã! Antes de enfrentar o estresse de cada novo dia, empregava a Meditação Espiritual.

Marcos 1:35 diz: “Tendo-se levantado alta madrugada, saiu, foi para um lugar deserto, e ali orava”.

11. Não apenas isso é necessário a cada dia, mas também a cada semana.

No início dos tempos, ainda antes de o pecado e o estresse infectarem a humanidade, Deus ordenou um plano semanal para a Meditação Espiritual.

Gênesis 2:3 diz: “E abençoou Deus o dia sétimo, e o santificou; porque nele _____ de toda a obra que, como Criador, fizera”.

No belo Jardim do Éden – sem as tensões e estresse – Adão e Eva uniram-se a Seu Criador na celebração de um sábado de paz e alegria.

Destinado à Família

12. Esse dia de repouso foi criado para os judeus ou para a família humana?

Leia **Marcos 2:27** e responda quais afirmações são Verdadeiras (V) ou Falsas (F):

- Quando criado, foi dado aos judeus; portanto é dos judeus.
- Adão não era judeu; assim não podia ser dos judeus.
- Assim como o lar e a família, foi dado a Adão para toda a raça humana.
- Foi criado por Cristo; portanto é cristão!

13. O sábado é uma celebração prazenteira para a Família de Deus!

Gênesis 1:27, 31 e 2:2 dizem que:

- ✓ O casamento ocorreu na sexta-feira, e o dia seguinte foi o sábado.
- ✓ A noite da sexta-feira foi a primeira noite da lua-de-mel de Adão e Eva.
- ✓ O sábado foi o primeiro dia completo que o casal passou junto.
- ✓ Assim esse é um dia especial para a Família Feliz de Deus!

Ele é Especial!

14. Como posso identificar o dia especial de paz de Deus?

Vejam **Lucas 23:53-56 e 24:1**, o fim de semana da Páscoa. Preencha os espaços:

Dia	Chamamo-lo de	A Bíblia o chama de
Crucifixão de Cristo	Sexta-feira Santa	_____
Cristo no sepulcro	Sábado	_____
Ressurreição de Cristo	Domingo de Páscoa	_____

Portanto o sábado de Deus é o dia entre a crucifixão de Cristo e Sua ressurreição. E é um dia completo – do pôr-do-sol da sexta-feira ao pôr-do-sol do sábado. **Acesso: Pôr-do-sol.**

15. Se esse é o dia especial de Deus, tenho a liberdade de escolher e abençoar qualquer outro dia?

Números 23:20 diz: “Ele [Deus] abençoou, não o posso revogar”.

As seguintes afirmações são Verdadeiras (V) ou Falsas (F)?

- Como um ser humano, não tenho poder para abençoar.
- Deus já abençoou Seu dia especial, o sábado.
- Para receber a bênção de Deus, minha escolha deve ser a Sua escolha.

Sem dúvida ele é especial! 20% dos milagres registrados de Cristo foram realizados no sábado! Nesse dia Ele Se deleitava em aliviar o sofrimento e o estresse!

- ✓ Paralisado por 38 anos, o homem tomou a sua cama e andou! (João 5:1-15)
- ✓ O endemoninhado foi libertado! “Sai desse homem”, disse Jesus (Marcos 1:21-28).
- ✓ Encurvada e possesada por 18 anos, a mulher foi libertada (Lucas 13:10-17)
- ✓ Cego de nascença, o homem disse: “Eu era cego, e agora vejo” (João 9:1-41)

Livre do Estresse!

16. Como o sábado se torna uma prescrição divina para o estresse?

Leia a resposta em **Isaías 58:13, 14**.

- ☞ Durante todo um dia, a cada semana, desligo-me das preocupações – trabalho, escola, negócios
- ☞ Não falo ou penso neles! Estão nas mãos de Deus.
- ☞ Minha mente tira uma folga semanal – experimento o alívio do estresse.
- ☞ Após essa renovação, estou pronto para enfrentar os desafios de uma nova semana.

☞ Essa renovação advém do culto, oração e louvor.

Salmo 100:4, 5 exorta: “Entrai por suas portas com ações de graça e nos seus átrios com hinos de louvor; rendei-lhe graças e bendizei-lhe o nome. Porque o Senhor é bom”.

17. Nessas sessões de meditação e inspiração, algo dinâmico acontece!

Salmo 119:165 diz: “Grande paz tem os que amam a tua lei; para eles não há tropeço”.

Isaías 26:3 acrescenta: “Tu, Senhor, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti”.

Essa é a prescrição de Deus para a paz interior!

18. Em seu primeiro sermão no sábado, Jesus tratou da redução do estresse!

Leiamos Lucas 4:16-21. Verdadeira (V) ou Falsa (F)?

- O “costume” ou hábito de Jesus era adorar no sábado.
- O tema de Seu sermão foi: Cura, Livramento, Paz Interior.
- Ele Se ofereceu para satisfazer a essas necessidades se as pessoas voltassem no dia seguinte.

E quando eu entrego minha vida a Cristo, Ele me concede paz interior!

Romanos 5:1 declara: “Justificados, pois, mediante a fé, temos paz com Deus, por meio de nosso Senhor Jesus Cristo”. E **Isaías 48:18** acrescenta: “Ah! Se tivesses dado ouvidos aos meus mandamentos! Então seria a tua paz como um rio, e a tua justiça como as ondas do mar”. **Acesso: J. C. Penny**

Retratos de Paz

19. Nosso sétimo segredo para controlar o estresse é a Imaginação. Como Davi usou esse mecanismo em suas horas de estresse

Em **Salmo 55:5, 6** ele brada: “Temor e tremor me sobrevêm, e o horror se apodera de mim. Então disse eu: Quem me dera asas como pomba! Voaria, e acharia pouso”. Ele estava se transportando na imaginação para uma cena de paz a fim de acalmar o estresse.

20. Atividade de Grupo. Com os olhos fechados, irei dar asas à imaginação! (O instrutor lerá apenas este parágrafo. Pode ser tocada uma música suave de fundo durante a leitura.)

Estou caminhando por um belo jardim, deleitando-me com a variedade das cores das flores. Agora estou inspirando sua fragrância, enquanto sinto a brisa fresca roçando meu rosto. As folhas estão farfalhando e os pássaros entoando suas melodias. Cheguei a um riacho de águas tranquilas, e estou mergulhando meus pés nele – tão fresco, tão refrescante, tão relaxante. Estou imaginando isso! Estou sentindo tudo isso. E agora meu amado Deus, que criou tudo isso para mim, está colocando Seu braço amoroso ao meu redor e dizendo mansamente: “Eu o/a amo”. Essa não é uma experiência relaxante?

21. Em breve Deus recriará este planeta quando teremos eterna paz!

Isaías 35:1-5 e 11:6 nos diz:

- ✓ O deserto se alegrará e florescerá como o narciso!
- ✓ O cego verá, o surdo ouvirá e o mudo cantará.
- ✓ O lobo e o cordeiro, o bezerro e o leão habitarão juntos e em paz.

Não mais haverá estressores! Em toda a terra haverá paz pois viveremos na presença do Príncipe da Paz! Seremos para sempre a **Família Feliz** de Deus!

Sim!

- Irei controlar meu estresse e não permitirei que ele me domine.
- Gostaria de experimentar a paz provida pelo sábado.
- Estou planejando viver eternamente na Nova Terra onde não mais haverá estresse.

Lição 8

Cinco Coisas que Todo Casal Deve Saber Sobre o Sexo

O sexo é explorado nas propagandas, abusado pelos perpetradores, amaldiçoado pelos ascéticos – mas como Deus o vê? É torpe ou santo? Devemos desfrutá-lo, tolerá-lo ou desaprová-lo? Esta lição traz respostas a essas perguntas.

Acesso

Relaxamento

Pescoço e Ombros. Pressione a cabeça para trás o mais possível. Gire-a da direita para a esquerda. Volte a posição normal. Mova a cabeça para frente até que o queixo toque o peito. Gire-a da direita para a esquerda. Volte à posição normal e relaxe. Contraia os ombros para cima, então relaxe. Contraia os ombros para cima e movimente-os para trás e para frente. Descontraia e relaxe. Repita.

Cátia e Seu Chefe

O chefe grita: “Este documento deveria ter estado em minha mesa há duas horas, Dona Preguiçosa!” Identifique cada resposta como PN ou PP:

- _____ “Não sou eficiente! Sou um fracasso! Eu me odeio”.
- _____ “Direi o motivo ao meu chefe: o departamento B demorou em dar as informações”.
- _____ “Logo serei demitida e não conseguirei pagar minhas contas”.
- _____ “A despeito disso, irei melhorar. Estou trabalhando melhor agora do que na semana passada.
- _____ “Da próxima vez irei pessoalmente reunir as informações”.

Pôr-do-sol

Hoje colocamos o dia antes da noite (segunda-feira, e noite da segunda-feira). Mas na ordem de Deus a noite antecede o dia! “Houve tarde e manhã, o primeiro dia.” Gênesis 1:5, 8, 13, etc. Hoje, iniciamos um novo dia à meia-noite, mas Deus inicia o dia ao pôr-do-sol! Levíticos 23:32 diz: “duma tarde a outra tarde”, e Marcos 1:32 declara: “à tarde, ao cair do sol”. Portanto, o dia especial de Deus inicia no pôr-do-sol da sexta-feira e termina no pôr-do-sol do sábado.

J. C. Penny

Na depressão de 1929, Penny perdeu \$40 milhões e subseqüentemente foi à falência. Ele se viu vitimado por um grave estresse e depressão e preparou-se para morrer. Certa manhã, de sua cama hospitalar no Sanatório Adventista de Battle Creek, ele ouviu um hino sendo can-

Lição 7

tado. Esgueirando-se para a capela deteve-se para ouvir: “Deus cuidará de ti, Em cada dia proverá”. Subitamente as trevas se dissiparam! A depressão desapareceu! Já não mais estava estressado! Penny viveu acima dos noventa anos, reconstruiu seu império financeiro e desfrutou de uma vida sem preocupações.

Copyright© 1999 por Gordon e Waveney Martinborough
Traduzido na Divisão Sul-Americana.

Acesse as outras lições em <https://www.maisrelevante.com.br/2022/01/seminario-biblico-familia-feliz-21.html>