



**SEM MEDO
DE TER
MEDO**



GRUPO DE VIDA

Familiar



IGREJA DE CRISTO
PENTECOSTAL INTERNACIONAL

(19) 3891-2223

Site Oficial da ICPI

www.icpi.com.br

Oração Inicial:
De mãos dadas ore com sua família.

Louvor e Adoração:
Louve com alegria e adore
com entusiasmo

Compartilhar a Palavra:
Oportunize o diálogo e a participação

Oração Final:
Interceda e Agradeça

**Simplicidade
Objetividade
Abençoador**

“A igreja começa no lar”

Sugestão de hinos



Canção e Louvor
Sossega!



[Clique aqui](#)



Soraia Morais—Quão
Grande é o meu Deus



[Clique aqui](#)

Semana 03

**SEM MEDO DE
TER MEDO**

SEM MEDO DE TER MEDO

Texto Básico: Salmos 116

INTRODUÇÃO

O escritor americano Mark Twain disse certa vez: *“Sou um homem muito velho e passei por muitíssimos problemas, mas a maior parte deles jamais aconteceu”*. Existem medos reais e outros imaginários. O medo é uma reação humana universal, explicada biologicamente como sendo um mecanismo de defesa do corpo em caso de perigo. O medo é como uma mensagem do cérebro avisando e preparando o corpo para enfrentar ou fugir de uma *“ameaça”*.

1. ENTENDENDO SIGNIFICADO DO TERMO

Transtorno de Pânico, também chamados de *“Síndrome aguda de ansiedade”*, são ataques de ansiedade aguda, fortes, intensos, repentinos e incontroláveis, com manifestações físicas e emocionais muito intensas. A pessoa tem a sensação de que está morrendo ou que vai enlouquecer. Embora o quadro de medo dure apenas alguns minutos, uma sensação de mal-estar pode se prolongar por muitas horas depois.

2. COMO AJUDAR ALGUÉM COM TRANSTORNO DO PÂNICO

Nunca diga a uma pessoa que tem ataques de pânico frases do tipo: *“Você não tem nada!”*, *“Isto é emocional!”*, *“É da sua cabeça!”*. Primeiro porque não é verdade, e segundo porque não ajuda em nada na solução do problema. O problema é que esse diagnóstico não aparece em exames e também não é possível encontrar uma lesão cerebral que explique os sintomas, mas é uma doença.

Muitos enfrentam perdas por conta deste problema: Perda do emprego, perda da auto estima, problemas com as amizades e sérias dificuldades no relacionamento amoroso. A melhor coisa a fazer é ajudar a pessoa a encontrar tratamento adequado. Se o pessoa não for tratada pode transformar sua vida e de seus familiares num tumulto, com inúmeras visitas a médicos e prontos-socorros.

3. A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO ADEQUADO

É preciso admitir o medo: Davi era o homem mais poderoso de sua nação, mas ele mesmo admitiu ter medo em várias situações da vida. Ele nos encoraja a levar os nossos medos a Deus por meio da oração (**SI 34.4**). O recurso da oração e o relacionamento com alguém que é incomparavelmente mais forte que nós, ajuda a enfrentar os medos, quando eles surgem (**SI 27.1**).

O pânico deixa marcas que vão muito além das crises em si: A depressão, o medo de voltar a ter ataques, os efeitos colaterais do remédio etc. E há casos que torna necessário o trabalho da psicoterapia, que se baseia em conversas com o psicólogo. Mas essas formas de tratamento devem sempre caminhar juntas com a leitura das Escrituras e a oração (**SI 46.1; SI 121**).

4. ORAÇÃO, A MELHOR DAS TERAPIAS!

O Salmo 116 descreve uma dor de alma comum em casos de ataques de pânico: Literalmente, o verbo *“salva-me”* ou *“livra a minha alma”* (**v. 4**) tem o sentido de *“ajuda-me a escapar”*. Ele se via cercado, como caçadores cercam um cervo com cães e homens, de modo que ele não tenha como escapar. Ele declara: *“cordéis da morte me cercaram”*, e ainda *“angústias do inferno de mim se apoderaram”*. Admite que se encontrou em *“aperto e tristeza”* (**v. 3**).

No limite das suas forças foi socorrido pelo Senhor: Ele invocou o nome do Senhor por livramento, e foi ouvido (**v. 4**). Então, de alguma maneira, o seu Deus o pôs de novo em pé! Ele declara que *“estava abatido”* (**v. 6**), mas o Senhor *“livrou sua alma da morte, os seus olhos das lágrimas e os seus pés da queda”* (**v. 8**). A mesma pessoa que começa o cântico no escuro vale do aperto e tristeza, depois de passar pelo profundo vale da tristeza, senta-se e narra sua experiência de superação em Deus. Aleluia!

CONCLUSÃO

Jesus nos prometeu uma paz que o mundo não pode dar (**Jo 14.27**), no entanto, afirmou também que no mundo teríamos aflições (**Jo 16.33**). Paz não é a ausência de problemas e aflições, mas é uma dependência completa do cuidado de nosso Pai Celeste. Que os recursos espirituais citados neste texto nos ajudem a vencer o medo e o pânico.

Pergunta para reflexão

1. Como o cristão deve lidar com o medo e a ansiedade?
2. Como você poderia auxiliar alguém a superar situações como a que o salmista estava enfrentando?