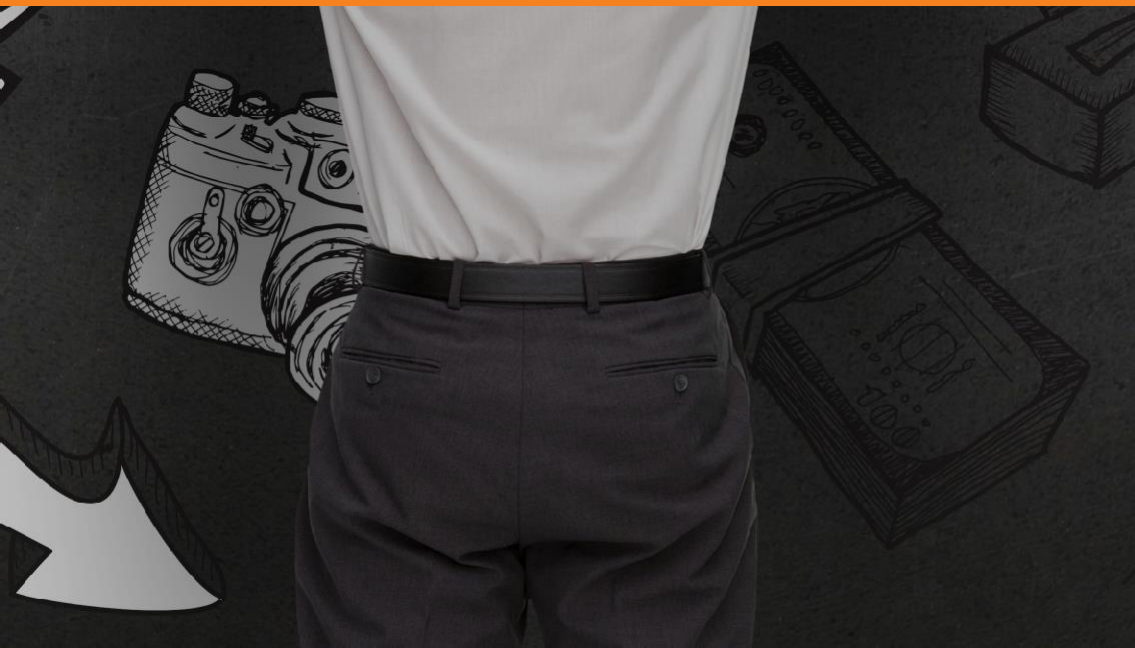




# ALIVIANDO A BAGAGEM DO ESTRESSE





GRUPO DE VIDA

*Familiar*



IGREJA DE CRISTO  
PENTECOSTAL INTERNACIONAL

(19) 3891-2223

Site Oficial da ICPI  
[www.icpi.com.br](http://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”**

**Hinos Sugeridos**



Leandro Borges  
Todavia me Alegarei



Gabriela Rocha  
Creio que tu és a cura

[Clique aqui](#)  [Clique aqui](#)

**Semana 04**

**ALIVIANDO A  
BAGAGEM DO  
ESTRESSE**

## INTRODUÇÃO

Você se já se sentiu, ou se sente estressado,? A palavra estresse foi emprestada do inglês **stress** que significa **pressão** ou **tensão** e pode ser definida como sendo *"a soma das respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos e que permitem ao indivíduo superar determinadas exigências do meio ambiente"*.

A tecnologia atual tem proporcionado muitas facilidades à sociedade moderna, mas também tem a tornada mais complicada. Nesse contexto, as palavras de Jesus tornam-se ainda mais relevantes e nos apontam um caminho para nos resguardarmos desse mal.

### 1. RECONHEÇA SEUS LIMITES

**Para lidar com o estresse de forma saudável é necessário em primeiro lugar reconhecer os próprios limites.** Precisamos nos identificar com o público que a quem Jesus dirige o convite: *"Vinde a mim"*. Ele não está falando para *"pessoas de sucesso"*, altamente produtivas, ou pessoas que tem o controle de tudo em suas vidas.

**O Mestre se dirige aos cansados e sobrecarregados (v. 28), aqueles que já entenderam que não dão conta.** Que se depararam com suas fraquezas, fragilidade e limites. Só que neste mundo competitivo, admitir isso, é vestir a camisa do fracasso. Para muitos, apenas uma perda na família, um diagnóstico grave, um mal súbito, um pedido de divórcio irá trazer de volta das nuvens da autoexaltação para o chão batido da fragilidade humana (Fp 4.6)

### 2. VERIFIQUE SUA BAGAGEM

**Jesus promete alívio tomando de nós às bagagens erradas que por vezes insistimos em carregar.** O estilo de vida moderno e consumista impõe sobre os nossos ombros diversas preocupações desnecessárias. Em contraste com o *"pão nosso de cada dia nos dá hoje"* (Mt 6.11), nós empreendemos toda energia para construir um patrimônio que garanta o pão para toda a vida e ainda para as gerações futuras.

**Sob o pretexto de oferecer o melhor aos nossos filhos nos sobrecarregamos com bagagens desnecessárias.** Dedicamos horas e mais horas de trabalho sem descanso, para comprar tudo do bom e do melhor para eles ainda que isso nos prive de desfrutar do convívio com eles. A busca desenfreada por uma *"vida boa"* está afastando muitos da vida abundante (Jo 10.10). Mesmo andando com Cristo, existe um fardo a carregar, porém ele é leve (v. 30) e perfeitamente adequado a nossa condição.

### 3. SEJA ENSINÁVEL

**Além de substituir a nossa bagagem, Jesus quer nos ensinar a caminhar com ela.** Ele o faz dando o seu próprio exemplo. As características que o Senhor destaca são a **mansidão** e a **humildade**. Ele não exige de nenhuma dos seus passo maior do que podem dar. Vivemos em uma cultura que idolatra o sucesso (Lc 12.15) e demoniza o fracasso, mas no Reino de Deus o resultado não é a questão. **Sucesso não é vencer ou perder, sucesso é obedecer.**

**Jesus Jamais ostentou sua autoridade ou poder para diminuir as pessoas.** Muito pelo contrário, com suas palavras transformadoras devolvia aos marginalizados sua dignidade, recuperava a imagem e semelhança divina que haviam sido deterioradas pelo pecado. É preciso vencer o orgulho e dispor o coração para ser ensinado e aprender com quem sabe e entende da matéria. Ele é a Sabedoria, Ele é a vida.

## CONCLUSÃO

Por mais complexas que sejam as circunstâncias em sua vida, não há justificativa para que você ande por aí como uma panela de pressão, preste a explodir. Se você tem se sentido estressado, cansado e sobrecarregado, certamente é porque está trazendo para si mais bagagem do que pode suportar. O amanhã está nas mãos de Deus (Mt 6.33,34), DESCANSE Nele! Sua promessa de provisão e cuidado está garantida para aqueles que o têm como Senhor (Rm 8.32).

## PERGUNTA PARA REFLEXÃO

Como a tecnologia que apesar de facilitar nossas vidas, pode também complicá-la?  
Como vocês têm lidado com situações estressantes do dia a dia?