



Lidando com o *MEDO* *biblicamente*

Marcos Shimizu

EBD PIBA

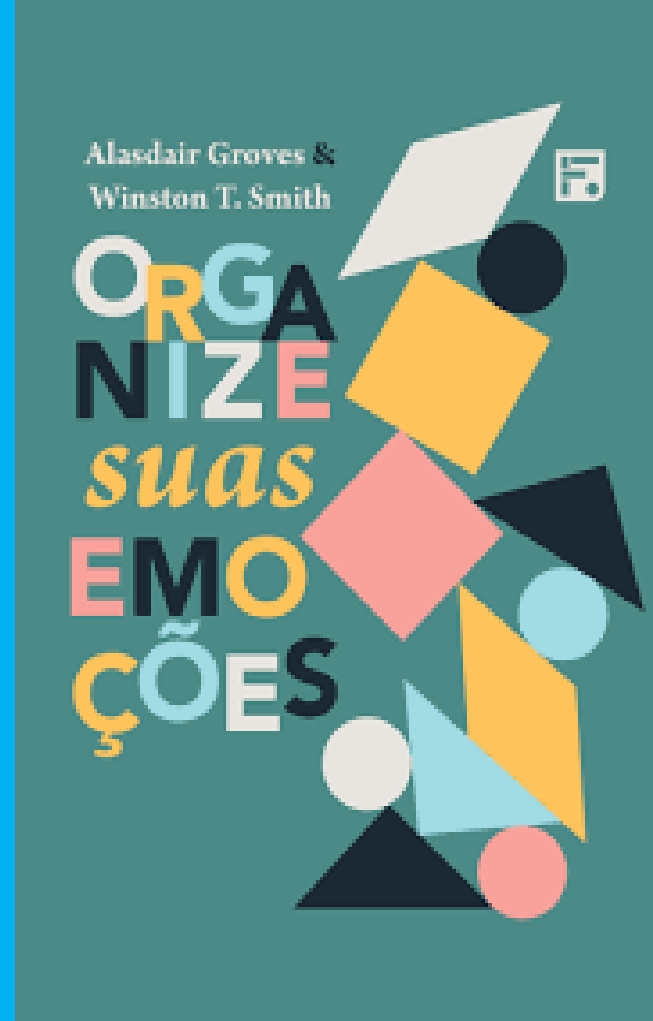
23/03/25



Maria Cecília Alfano



Edward T. Welch



Alasdair Groves & Winston T. Smith

PROPÓSITO DESTA AULA:

- ✓ **Compreender** a distinção entre o **medo providencial** e o **medo escravizador**
- ✓ **Comprometer-se** com *não dar lugar* em sua vida ao **medo escravizador**, mas deixar que o **temor do Senhor** esteja sempre no controle do seu coração.



UM MUNDO DE MEDO

- o **Medo** está em toda parte
- todo mundo lida com ele, ao contrário da **Ira**, com a qual todos lidam também, o **Medo** é muito mais comumente reconhecido e admitido.
- o **Medo** é certamente a **emoção** mais comum que já vimos levar pessoas a procurar aconselhamento.

O conselheiro bíblico e Dr. em Psicologia de Aconselhamento (Neuropsicologia), Edward T. Welch aponta alguns dos Medos mais comuns:



ALTURA (ACROFOBIA)	AGULHAS
SUFOCAÇÃO	CÂNCER
RATOS E OUTROS ROEDORES	TERRORISMO
COBRAS	INSETOS
FALAR EM PÚBLICO	CALVÍCIE
VIAJAR DE AVIÃO	GERMES
DIRIGIR COM MAU TEMPO	VOMITAR
ESCURO	AFOGAMENTO
PONTES	DENTISTAS
DA MORTE	MULTIDÕES
FRACASSO	REJEIÇÃO
ESPAÇOS FECHADOS (CLAUSTROFOBIA)	SOLIDÃO

MEDO E SEU CORRELATO: PREOCUPAÇÃO

- **Medo e preocupação habitam profundamente todos nós.**
- **Medo e preocupação têm significado. Eles dizem algo.**
- **Medo e preocupação dizem que o mundo é perigoso.**
- **Medo e preocupação nos revelam aquilo que amamos e valorizamos.**

O QUE É O MEDO?

O que o Medo comunica?

O Medo, seja uma leve inquietação ou um terror abjeto, tem uma mensagem simples: *algo que você valoriza está sob ameaça.*

Os Medos são provavelmente o melhor mapa do que você realmente valoriza.

**ASSIM SENDO, O MEDO APONTA DIRETAMENTE PARA O QUE VALORIZAMOS.
ALGUNS EXEMPLOS:**

- **saúde**
- **riqueza**
- **aceitação de outros**
- **conforto**
- **notas altas**
- **vencer um jogo/competição**
- **bater as metas para alcançar uma promoção**
- **etc...**

LEMBRE-SE:

***ONDE O MEDO FLORESCE,
ALI SEU CORAÇÃO TAMBÉM
FLORESCERÁ.***



UMA DISTINÇÃO ESSENCIAL

(Cecília, em seu livro *Deus, nossas Emoções e Decisões*)

Deus nos criou com a capacidade de sentir Medo para que possamos nos precaver diante do perigo.

Nem sempre é errado sentir Medo.

No entanto, como resultado da Queda, podemos expressar um medo pecaminoso.

UMA DISTINÇÃO ESSENCIAL

(Cecília, em seu livro *Deus, nossas Emoções e Decisões*)

O MEDO PROVIDENCIAL: UM SINAL DE ALARME

Há momentos em que o Medo é justo e produtivo.

O Medo providencial está a nosso serviço – ele não nos domina, mas nos leva a agir com prudência.

O medo providencial deve nos levar a prever o dano de um perigo real e agir para evitá-lo.

**O prudente vê o mal e se esconde;
mas os ingênuos seguem em frente
e sofrem as consequências.**

(Pv 22. 3 – NAA)

O medo providencial deve nos levar a confiar em Deus diante de um perigo real.

- 1 Aleluia! Bem-aventurado é aquele que teme o SENHOR e tem grande prazer nos seus mandamentos.**
- 7 Não se atemoriza de más notícias;
o seu coração é firme,
Confiante no SENHOR.**

(Salmo 112.1,7 – NAA)

O pastor e conselheiro bíblico, Dr. Jay Adams, escreveu:



É claro que (quando falo em Medo pecaminoso) não estou falando daquela espécie de Medo que evita que você caia de um penhasco ou que o ajuda a obedecer ao cartaz do zoológico que diz: *Mantenha as mãos fora da jaula dos leões. Não, Deus nos deu a capacidade de temer com um bom propósito, assim como nos deu toda emoção para um uso certo, para o nosso bem e a honra de Seu nome.*

UMA DISTINÇÃO ESSENCIAL

(Cecília, em seu livro *Deus, nossas Emoções e Decisões*)

O MEDO QUE NOS DOMINA: UMA ARMADILHA

O Medo paralisador acontece quando nós nos entregamos ao temor das circunstâncias ou daquilo que homens podem nos fazer.

Esse Medo toma o lugar da confiança no Senhor e nós nos esquecemos de que Ele está pronto a nos socorrer diante do perigo real. Nós nos tornamos prisioneiros do Medo, centrados em nós mesmos.

O MEDO QUE NOS DOMINA: UMA ARMADILHA

O Medo pode nos enganar

O Medo pode nos levar a crer que estamos à mercê das circunstâncias, pode alterar as proporções do perigo e contagiar outros.

Precisamos encarar o objeto do Medo e confrontá-lo com certeza bíblica do poder de Deus e da veracidade das Suas promessas.

**O pastor e conselheiro bíblico, Dr. Jay Adams,
escreveu:**



O Medo pode tomar várias formas, mas sempre que o Medo o debilita de modo que você não possa servir a Cristo como deve, e o desenvolvimento e uso dos dons que Deus lhe deu ficam amarrados pelo Medo, então é pecado.

ESTUDO DE CASO: **Números 13.25-33**



OS ESPIAS DE CANAÃ E EU

Leia Números 13.26 a 14.9

A SITUAÇÃO :

O Povo e os Espias Temerosos	Josué e Calebe
A RESPOSTA (expressões emocionais, pensamentos, palavras e ações)	A RESPOSTA (expressões emocionais, pensamentos, palavras e ações)
A PERSPECTIVA DO CORAÇÃO (os anseios, o centro de confiança)	A PERSPECTIVA DO CORAÇÃO (os anseios, o centro de confiança)
AS CONSEQUÊNCIAS	AS CONSEQUÊNCIAS

A ESPERANÇA EM CRISTO : PROTEÇÃO E PERFEITO AMOR

O Medo que nos domina teve início no Éden, a desobediência a Deus e a Queda do homem **(Gn 3.8)**

O Medo que nos domina foi vencido na Cruz de Cristo **(Rm 8.35,37)**

O Medo que nos domina é vencido diariamente no conhecimento pessoal e no relacionamento com Deus por meio de Cristo **(Ef 1.16-19)**

Em Cristo, Deus nos promete Sua presença protetora e perfeito amor **(Hb 13.5,6 ; 1Jo 4.18)**

COMO DEVERÍAMOS LIDAR BIBLICAMENTE COM O MEDO?

(Groves & Smith em seu livro *Organize suas Emoções*)

- Identificando o Medo
- Examinando o Medo
- Avaliando o Medo
- Agindo em Resposta ao Medo (Salmo 27; Mt 11.28-30; 1Pe 5.7)
- Procure ter 7 horas de sono por noite; exercícios físicos regulares; alimentação saudável; evitar a procrastinação.

