

Capítulo 9: Solução para o *Estresse*

Lição de Áudio do Velho Testamento nº. 54



Objetivo: Aprender sobre os salmos emocionais e como eles nos ajudam a lidar com as ansiedades de cada dia.



“Responde-me quando clamo, ó Deus que me fazes justiça! Dá-me alívio da minha angústia; tem misericórdia de mim e ouve a minha oração... Muitos perguntam: ‘Quem nos fará desfrutar o bem?’ Faze, ó Senhor, resplandecer sobre nós a luz do teu rosto! Encheste o meu coração de alegria, alegria maior do que a daqueles que têm fartura de trigo e de vinho. Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes viver em segurança.”

—Salmos 4:1, 6-8

“Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susterá; jamais permitirá que o justo venha a cair. ... Quanto a mim, porém, confio em ti.”

—Salmos 55:22-23

Os Salmos com conteúdo emocional, são geralmente Salmos de Oração Quando o salmista está falando com Deus sobre o homem, geralmente é sobre ele mesmo. Esses salmos nos ensinam que quando entregamos a Deus nossos sentimentos de ansiedade, medo, raiva, desânimo etc, Ele nos ajuda e nos guia em gratidão e adoração. Esses Salmos nos ensinam que Deus permite que falemos com Ele sobre qualquer coisa, negativa ou positiva, porque Ele é interessado em nós. Ouve-nos e responde quando conversamos com Ele. Quando recebemos uma resposta dEle, isso nos dá ânimo e a nossa vida não é mais a mesma.

Para os momentos de desânimo podemos sempre encontrar um salmo que expresse sentimento semelhante ao nosso. As conversas com Deus escritas por Davi e outros salmistas são diretrizes para a nossa conversa com Deus. Podemos seguir o exemplo contido nesses salmos e encontrar descanso, confiança e paz para superar o *estresse*.



1. Verdadeiro ou Falso? Os Salmos Orações são carregados de muita emoção.
2. Verdadeiro ou Falso? O desânimo não é encontrado nos salmos porque é sinal de imaturidade espiritual.
3. Verdadeiro ou Falso? Deus quer que a nossa oração seja uma conversa com Ele.

Assinale a resposta correta

4. Como Deus responde quando falamos com Ele a respeito do nosso desânimo?
 - a. Ele se recusa a nos ouvir.
 - b. Ele nos ouve e ministra para nós.
 - c. Ele nos diz para sermos fortes.
 - d. Ele diz para sermos mais positivos.
5. O que significa quando Deus responde nossas orações?
 - a. Que Ele se importa conosco e que conhece nossas necessidades
 - b. Que Ele vai nos dar o que queremos para pararmos de reclamar com Ele
 - c. Que a nossa maturidade espiritual deve ter impressionado o Senhor
 - d. Que falamos as palavras certas
6. Qual é a parte mais importante da nossa conversa com Deus?
 - a. Quando contamos nossas necessidades
 - b. Quando oramos pelos outros
 - c. Quando confessamos nossos pecados
 - d. Quando Deus fala conosco
7. Quais são os resultados, quando decidimos fazer o que é certo e confiar em Deus?
 - a. Desânimo e desapontamento
 - b. Riqueza e fama
 - c. Alegria e paz
 - d. Dor e pobreza

(Líder: Leia Salmo 55)

8. Que sentimentos e atitudes Davi expressou no Salmo 55? (*assinale as alternativas que se aplicarem*)
 - a. Tristeza
 - b. Paz
 - c. Submissão
 - d. Raiva
 - e. Medo
 - f. Paciência
 - g. Dor

9. Que sentimentos e atitudes Deus permite que levemos a Ele? (*assinale as alternativas que se aplicarem*)

- a. Tristeza
- b. Paz
- c. Submissão
- d. Raiva
- e. Medo
- f. Paciência
- g. Dor
- h. Todos os tipos

10. O que a Bíblia ensina a fazer com nossa carga emocional?

- a. Carregá-la sozinhos
- b. Deixá-la para trás
- c. Arrumar alguém para carregá-la
- d. Lançá-las sobre o Senhor

11. Quando podemos ir para Deus?

- a. Apenas quando nossa carga está realmente pesada.
- b. Não podemos. Apenas pessoas santas podem.
- c. A qualquer hora com qualquer tipo de problema, grande ou pequeno
- d. Eventualmente quando precisamos de ajuda.

12. O que devemos fazer quando estamos sob estresse e com problemas? (*assinale as alternativas que se aplicarem*)

- a. Reclamar
- b. Orar
- c. Tentar esquecer
- d. Ficar com raiva
- e. Ouvir a Deus
- f. Ser forte e não deixar ninguém ficar sabendo
- g. Fazer o que é certo



Quando estive sob estresse, você orou a Deus? Foi fácil ou difícil contar para Deus como você se sentia? De que maneira Ele respondeu?



Não importa o tipo de sentimentos que você tem hoje. Fale com Deus a respeito deles e peça-lhe que o ajude a confiar nEle. Agradeça a Deus por lhe ouvir e prometer responder sua oração.