



Sermão 6 - ESCRAVO DOS VÍCIOS

LEITURA BÍBLICA: Juízes 13:2-5; 14:1-3; 16:1, 20, 21

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui consigo mais uma noite desta semana especial. Estas mensagens foram preparadas pensando em si e creio que estes temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para si, para mim e para a nossa família. Quero que me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Sansão ficou conhecido na história como o homem mais forte e um dos mais fracos que já pisaram este planeta. Deus tinha-o escolhido para ser um representante dele e um libertador do Seu povo. Sansão deveria ter sido um exemplo de virtude e de auto-controle, levando uma vida saudável e santa. Infelizmente, ele rebelou-se contra essa escolha e fez exatamente o contrário do que deveria: consumiu bebidas alcoólicas, foi infiel a Deus e envolveu-se com prostitutas. De exemplo de virtude tornou-se escravo dos vícios.

PORNOGRAFIA

À semelhança de Sansão, milhões de pessoas hoje em dia deixam-se enganar pelo que veem e acabam envolvidas em vícios que antes se apresentavam como simples passatempo prazeroso. A pornografia é um desses vícios destruidores. E o problema fica ainda mais grave quando se percebe que as crianças têm tido acesso cada vez mais fácil a esse tipo de conteúdo. Segundo um estudo feito pela empresa de segurança eletrônica Symantec há alguns anos, as palavras “sexo” e “pornografia” estão entre as dez mais procuradas por crianças na internet.

Por este e outros motivos é preciso conversar com as crianças a respeito das vantagens e desvantagens da internet, bem como sobre os perigos de uma navegação sem critérios. Gregory Smith, vice-presidente e diretor executivo de informação do Departamento de TI da World Wildlife Fund, diz que deixar a criança diante de um

computador com acesso à internet, sem qualquer tipo de monitoramento, é a mesma coisa que colocá-la numa esquina e não ficar a ver o que acontece.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Pádua, na Itália, constatou que 70% dos homens jovens que procuravam neurologistas por ter um mau desempenho sexual admitiam o consumo frequente de pornografia na internet. Outros estudos de comportamento sugerem que a perda da libido acontece porque estes grandes consumidores de pornografia estão a abafar a reposta natural do cérebro ao prazer. Ao substituírem os limites naturais da libido por uma intensa estimulação acabam por prejudicar a resposta à dopamina. Este neurotransmissor está por trás do desejo, da motivação e dos vícios. Se o prazer está fortemente ligado à pornografia, o sexo real parece não oferecer tanta recompensa. Esta seria a causa da falta de desejo em muitos homens.

CIGARRO E ÁLCOOL

Assim como a pornografia, outros vícios têm prejudicado ou mesmo destruído a vida de milhões de pessoas. O tabagismo e o alcoolismo estão entre os piores. O cigarro e as bebidas alcoólicas têm muita popularidade entre os jovens. A nicotina e o álcool têm alto poder viciante e representam enorme barreira para o abandono do hábito de fumar e beber. Se deseja parar com estes hábitos, siga estes passos:

- 1. Examine os seus hábitos** – Há na sua vida uma infinidade de laços invisíveis que o ligam a objetos e situações que o estimulam a fumar e beber. Reveja essas circunstâncias e evite-as ou prepare-se para resistir: ao deitar, acordar, tomar café, numa reunião com amigos, ao sentar-se na sua cadeira preferida, ao ficar sozinho em algum local, ao finalizar uma refeição, etc. Fuja destas situações.
- 2. Procure novos ambientes** – Mude os seus horários, as suas reuniões e os locais habituais. Faça atividades saudáveis ao ar livre e em ambientes que relaxem.
- 3. Inclua os seus amigos e familiares** – Conte a todos que decidiu parar de fumar e beber. Certamente eles o apoiarão. Se for possível, una-se a alguém que também queira abandonar o vício e, ao reunirem-se, ambos darão e receberão ânimo.
- 4. Cuide da alimentação** – A desintoxicação deve ser acompanhada de muitas frutas e verduras. Beba muita água e sumos cítricos. Isto irá ajudá-lo a eliminar a nicotina e a desejar cada vez menos o cigarro.
- 5. Faça exercícios** – O exercício físico irá fazê-lo relaxar das tensões da desintoxicação e proporcionar-lhe-á um bom estado de ânimo.

6. Dê um prêmio a si mesmo – Estabeleça recompensas para o ciclo de alguns dias de vitória: vá a um lugar especial ou compre uma peça de vestuário com o que economizou nos cigarros e bebidas.

7. Busque apoio na dimensão espiritual – Muitos viciados desprezam este meio e não obtêm êxito. Experimente conversar com Deus como se estivesse a falar com um amigo e peça-lhe forças para vencer o vício.

CAFEÍNA

Muitos pensam que a cafeína está longe de ser uma droga, mas o manual psiquiátrico DSM-5 especifica a intoxicação por cafeína quando a pessoa ingere 250 miligramas ou mais num único dia (exemplo: acima de duas a três chávenas de café coado). Os chamados “energéticos” chegam a ter mais cafeína que o café. Os efeitos do consumo desta substância são: agitação, nervosismo, insônia, diurese, compressão muscular, problemas digestivos, dificuldade para pensar e falar, taquicardia e agitação psicomotora.

COMO PREVENIR OS VÍCIOS

A maioria dos vícios, especialmente por substâncias, tem o seu início na fase juvenil e na adolescência. Por isso, os esforços preventivos devem ser focalizados nessa faixa etária. Desde os primeiros anos de escola, as crianças devem receber instruções sobre as drogas e os seus riscos. Os programas escolares devem ter espaço para palestras e seminários com ex-dependentes, médicos, advogados, psicólogos, policiais, assistentes sociais, etc.

Os pais das crianças e dos jovens têm também responsabilidade na prevenção. Devem falar sobre o problema, adotando as seguintes estratégias:

- Ter uma postura firme e coerente com respeito às drogas e aos vícios.
- Formar uma autoestima saudável nos filhos.
- Manter o lar seguro e estável.
- Demonstrar flexibilidade nas opiniões e condutas, mas com limites definidos.
- Dar o exemplo no que se refere aos vícios.

Quanto aos demais vícios (trabalho, sexo, jogo), eles podem sobrevir em idade adulta. É indispensável lembrar que, tanto nestes vícios quanto nas dependências químicas, um quadro de ansiedade é frequentemente acrescentado ao problema. Por essa razão, uma forma de prevenir a adesão a um vício é evitar ou vencer a ansiedade.

Vida espiritual – O componente espiritual também é fundamental na reintegração. A vida de vícios deve pertencer ao passado, e a pessoa precisa de começar uma nova

vida. A culpa, que é comum nos ex-viciados, encontra perdão num Pai amoroso. E, quanto ao futuro, Deus promete proteção e apoio contínuos. Uma promessa maravilhosa de Deus para aqueles que lutam contra vícios é esta:

LEITURA BÍBLICA: Isaías 41:10

Ellen White escreveu o seguinte: “Os que põem em Cristo a sua confiança, não devem ficar escravizados por nenhuma tendência ou hábito hereditário ou cultivado. [...] Deus não nos deixou lutar com o mal na nossa própria e limitada força. Sejam quais forem as nossas tendências herdadas ou cultivadas para o erro, podemos vencer, mediante o poder que Ele está disposto a comunicar-nos.” (**A Ciência do Bom Viver**, p. 175, 176). Creia nisto e peça a ajuda do Alto!

APELO

Que vícios o atormentam? Deseja libertar-se deles e viver plenamente? Deus pode fazer isto, basta você querer e também permitir que Ele atue na sua vida! Saiba que a liberdade está a um passo! Acredite nisto e deixe Deus fazer por si o que você não consegue! Junto com os seus amigos, coloque-se em pé e vamos orar por este motivo em especial.

SUGESTÃO DE APELO FINAL, QUE PODE SER REPETIDO SEMPRE QUE O PREGADOR O ENTENDER ADEQUADO

(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim): Você é muito especial para Jesus; perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo consigo, Jesus está aqui no meio de nós, e segura a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará-lhe forças. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por si!