



## **Sermão 4 - STRESS: EXCESSO DE PRESENTE**

**LEITURA BÍBLICA:** Lucas 10:38-42

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui mais uma vez consigo. Estas mensagens foram preparadas pensando em si e creio que esses 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.

O stress faz parte de nossa vida diária. A pressão do tempo e do trabalho, os problemas de relacionamento, os ruídos, a poluição, as finanças, a insegurança são apenas algumas das causas do stress. E quando a sua duração é prolongada ainda mais, surge o risco de sérios transtornos no organismo e na mente.

O lado irónico da história de Marta é que ela estava stressada no ato de servir Jesus. Embora seja uma boa coisa ajudar as pessoas e fazer a obra de Deus, nada é mais importante do que passar tempo com Ele em oração e ouvindo as Suas palavras. Por isso o Mestre elogiou Maria. Assim, o grande desafio da vida é ser Maria no mundo de Marta.

### **COMO PREVENIR O STRESS**

O bom uso do tempo previne o stress, e precisamos saber como organizá-lo. O tempo é um dos bens que todos recebemos na mesma medida; e o seu uso depende da maneira como cada um o utiliza. O que fazer para utilizá-lo de maneira equilibrada?

Seja realista – Você conhece o ditado: “Não se pode dar um passo maior do que a perna.” Este pensamento adverte contra a pretensão de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, pois elas acabam por ser malfeitas. É preciso fixar objetivos que possam ser realizados com o tempo disponível.

Estabeleça prioridades – Conhecendo as prioridades, fica mais fácil de se concentrar nas tarefas mais importantes. Isto tem muito a ver com os seus valores e crenças. Que posição o dinheiro ocupa na sua vida? Qual a importância de seu trabalho? Como considera os seus relacionamentos familiares? Julga valiosa a ajuda de outras pessoas? Demonstra na sua vida valores religiosos? Dependendo das suas respostas, você irá destinar o tempo adequado para cada aspeto.

Diversifique as suas tarefas – Não é possível ser feliz desenvolvendo apenas uma atividade, pois ela poderá tornar-se obsessiva ou entediante. O trabalho é importante para você obter uma renda e satisfação pessoal. O relacionamento do casal e da família são também ingredientes de bom equilíbrio. O lazer oferece muita satisfação e deve ser um complemento do trabalho regular; portanto, faz bem alternar trabalho físico com lazer tranquilo, ou trabalho sedentário com lazer ativo.

Seja organizado – Prepare uma lista das coisas que precisa de fazer durante o dia e na semana. Concentre-se nelas e não se distraia com outras que tirem a sua atenção dos objetivos desejados. Se sentir pressão exagerada, diminua algumas das atividades.

Viva de forma simples – Lazer que absorve muito tempo, férias esbanjadoras e desportos extravagantes podem tornar-se causas de stress. Todos exigem não apenas grandes despesas económicas, mas também o uso de tempo e energia para poderem ser realizados. Experimente atividades simples como um passeio ao ar livre ou ler um bom livro. Aprenda a alegrar-se com coisas simples, que proporcionam verdadeira felicidade.

## COMO SUPERAR O STRESS

Plano mental – A terapia mais eficaz nos casos de stress é chamada de psicoterapia cognitiva e consiste em ensinar a pessoa a dominar os seus pensamentos, em vez de deixar que os pensamentos a dominem.

Plano físico – O exercício físico é o melhor remédio contra o stress. Se a sua saúde o permitir, faça exercício físico vigoroso (corrida, natação, etc.), ou caminhe rapidamente todos os dias.

Plano espiritual – A paz mental é incompatível com o stress. Uma consciência tranquila pode ser obtida por meio da fé e da oração. Jesus, após um dia exaustivo de sermões, caminhadas e pressões da multidão, dizia aos Seus discípulos: *“Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco”* (Marcos 6:31). O Seu método consistia em levantar-se de madrugada, quando ainda estava escuro, indo a um lugar deserto para orar (Marcos 1:35).

## DIA ANTISTRESS:

### LEITURA BÍBLICA: Êxodo 20:8-11

O corpo humano tem seu próprio relógio biológico. Ele possui um “ritmo circadiano” interno de 24 horas que impulsiona o aumento e a diminuição de muitas moléculas, e tem também o “ritmo do sétimo dia”, ou “ciclo circaceptano”, que se repete a cada sete dias, sendo considerado um ritmo inteligente, devido ao fato de o descanso ser uma necessidade biológica.

Outra curiosidade diz respeito à associação entre o descanso no sétimo dia da semana e a longevidade humana. Pesquisas indicam que indivíduos que descansam no sétimo dia têm uma expectativa de vida maior do que outros que não o fazem. Os números apontam para um acréscimo de vida de quatro a dez anos a mais, devido ao descanso nesse dia representar uma forma cultural de gestão do stress e diminuição da pressão sobre o organismo humano.

As recomendações de Deus sempre visam o nosso bem-estar. Ao colocar na Sua lei um mandamento específico sobre a santificação de um dia da semana, Ele, na verdade, estava a prevenir-nos a respeito da correria em busca de posses e do desgaste físico e mental que dela advém. Hoje poderíamos dizer que, ao obedecer ao quarto mandamento, estamos, na verdade, a melhorar a nossa qualidade de vida e a evitar o stress. Além disso, estamos a seguir a própria lei da vida, pois, o Criador das leis físicas e biológicas é o mesmo Criador das leis espirituais.

Quando vamos à Bíblia, percebemos que o sábado está presente do começo ao fim do livro sagrado. Logo na origem da vida neste planeta, lemos em **Gênesis 2:1-3** que o próprio Criador fez três coisas no sétimo dia: Ele o abençoou, santificou e nele descansou.

Quando Deus santifica algo, isto significa que Ele coloca essa coisa à parte para um fim específico e sagrado. Quando Ele abençoa algo ou alguém, ninguém pode retirar essa bênção. Você, porém, pode perguntar: será que Deus Se cansa?

Em Isaías 40:28 é dito que não. Afinal, Ele é o Todo-Poderoso! Jesus não precisava de ser batizado porque não tinha pecados, mas fez isso para nos dar o exemplo (Mateus 3:13-15). Da mesma forma, Deus deu-nos o exemplo “descansando” no sétimo dia. Além disso, esse descanso tem mais a ver com uma pausa na Sua atividade criadora.

Em Marcos 2:27, Jesus diz que o sábado é um presente dado ao “homem” (ser humano) – sem contar o fato de que quando o sábado foi inaugurado na Terra, só havia Adão e Eva aqui (leia também Isaías 56:6-7). Não havia qualquer povo ou cultura. Os textos de Êxodo 20:8 a 11, Levítico 23:3 e Mateus 28:1 deixam claro que o sábado é o sétimo dia, e não qualquer outro dia da semana. Em Ezequiel 20:12-20, o sábado é apresentado como sinal de fidelidade da criatura para com seu Criador. O sábado é o memorial da criação. Como disse Abraham Heschel, é um “templo no tempo”.

Evidentemente, Jesus, o Verbo encarnado (João 1:1-3), guardou o sábado quando esteve aqui na Terra (veja **Lucas 4:16**). A mesma atitude foi seguida pelos seus discípulos (**Atos 16:13**; 17:2) e pela própria Maria (**Lucas 23:56**). Adão e Eva, os

patriarcas, os profetas e os seguidores de Jesus sempre santificaram o sétimo dia da semana, que, segundo a Bíblia, começa no pôr do sol da sexta-feira (dia da preparação) e vai até o pôr do sol seguinte (Neemias 13:19; Gênesis 1:19; Marcos 1:32; **Levítico 23:32**).

*“Se vigiares os teus pés para não profanar o sábado e para não fazer o que bem quiseses em Meu santo dia; se chamares delícia ao sábado e honroso o ao santo dia do Senhor, e se o honrares, deixando de seguir o teu próprio caminho, de fazer o que bem quiseses e de falar futilidades, então terás no Senhor a tua alegria, e Eu farei com que cavalgues nos altos da terra e te banqueteies com a herança de Jacó, teu pai” (Isaías 58:13, 14).*

É assim que Deus deseja que guardemos o Seu santo dia – uma prática que, inclusive, perdurará pela eternidade (**Isaías 66:22-23**).

## **APELO**

Por que não reservar os sábados para esse encontro especial com o Criador? O dia antisstress é um presente de Deus que chega até nós todas as semanas, e Ele quer que desfrutemos dele. Se deseja tomar a decisão de aceitar este presente e de fazer preparativos para que isso se torne parte da sua vida, coloque-se em pé neste momento.

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!