

# Roteiro de Células

Quinta-feira, 13 de fevereiro de 2025



## TEMA: Não Andeis Ansiosos

## TEXTO BÁSICO: Filipenses 4:6-7

### IDEIA CENTRAL

Como a ansiedade afeta nossas vidas? Quais são os sintomas da ansiedade? Filipenses 4:6-7 oferece uma promessa de paz e tranquilidade em meio às ansiedades da vida.

### DESENVOLVIMENTO

#### 1. A NATUREZA DA ANSIEDADE.

O versículo começa com uma exortação direta: "Não estejais ansiosos de coisa alguma". A ansiedade é uma preocupação excessiva e descontrolada que nos rouba a paz e a alegria. Ela pode se manifestar em diversas áreas da vida, afetando nossa saúde física e mental. A reflexão sobre a natureza da ansiedade nos leva a identificar as fontes de nossas próprias preocupações e a reconhecer o impacto que elas têm em nossas vidas.

#### 2. A SOLUÇÃO PARA A ANSIEDADE.

Paulo não nos deixa apenas com uma advertência, mas nos oferece uma solução prática: a oração. "Antes em tudo, por orações e súplicas, com ação de graças, sejam conhecidas as vossas petições diante de Deus." A oração não é uma fórmula mágica para resolver todos os nossos problemas, mas uma forma de nos conectarmos com Deus, expressando nossas preocupações, buscando Sua orientação e confiando em Seu cuidado. As súplicas demonstram nossa dependência de Deus e nossa fé em Sua capacidade de nos ajudar. A ação de graças, mesmo em meio às dificuldades, reconhece a bondade e a fidelidade de Deus.

#### 3. A PAZ DE DEUS.

A promessa da "paz de Deus, que excede todo o entendimento" é o resultado da oração confiante. Esta não é uma paz superficial ou passageira, mas

uma paz profunda e duradoura que transcende nossa compreensão humana. Ela guarda nossos corações e mentes, protegendo-nos dos ataques da ansiedade e do medo. Essa paz é um dom de Deus, concedido àqueles que confiam nEle.

#### 4. A IMPORTÂNCIA DE CRISTO

A frase "em Cristo Jesus" enfatiza a centralidade de Cristo na experiência da paz de Deus. Nossa paz não é baseada em nossas próprias capacidades ou esforços, mas na nossa união com Cristo. É em Cristo que encontramos segurança, esperança e a força para enfrentar os desafios da vida.

### APLICAÇÃO PRÁTICA

Filipenses 4:6-7 nos convida a uma vida de oração confiante, reconhecendo nossa dependência de Deus e confiando em Sua capacidade de nos dar paz em meio às nossas ansiedades. É um chamado a substituir a preocupação pela oração, a ansiedade pela fé, e o medo pela paz que somente Deus pode oferecer. A reflexão sobre este texto nos leva a buscar uma relação mais profunda com Deus, permitindo que Sua paz nos guarde e nos fortaleça em todos os aspectos da nossa vida.

### QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

1. Estamos levando nossas ansiedades a Deus em oração? Como estamos fazendo isso?
2. Estamos confiando em Seu poder e em Sua capacidade de nos ajudar? O que significa confiar em Deus?
3. Porque as pessoas hoje estão tão ansiosas ao ponto de adoecerem gravemente?