



**Lição 4 – Aprendendo a descansar em Deus**



**ABERTURA:**

- A. Você já recebeu uma notícia que sugou sua força espiritual?
- B. Você está satisfeito com o seu estilo de vida?

**PROPÓSITO:** A maioria das pessoas vive a vida num ritmo intenso, tanto emocional como fisicamente. Existem várias tarefas, atividades, pressões e decisões todos os dias. Junto com todas essas atividades, muitas vezes, vem a frustração de não conseguir os resultados esperados. Isso gera cansaço e desânimo.

**EXAMINANDO AS ESCRITURAS: MATEUS 11:28-30**

- A. Em sua opinião, porque muitos têm dificuldades em pedir ajuda? Comente.
- B. Como podemos aprender a experimentar o descanso a que Cristo amorosamente nos convida? (v. 28)
- C. Quais os tipos de cansaço que Jesus menciona? (v. 28)
- D. O que significa “descansar” em Deus?
- E. O que nos sobrecarrega? Explique.
- F. Como é o “lançar sobre Ele toda a ansiedade”?
- G. Em sua opinião, nos dias de hoje, o que mais tem nos impedido de ir a Jesus?
- H. O que você precisa fazer para descansar em Jesus? (v. 29) Explique.

**APLICAÇÃO PARA NOSSAS VIDAS:**

- A. Que experiências difíceis aumentaram sua perseverança e maturidade?
- B. Pense nas provações que você está enfrentando atualmente. Como este texto das escrituras pode encorajá-lo a depender mais de Deus?
- C. De que maneiras você tem aproveitado os momentos difíceis para fortalecer sua fé em Deus?
- D. Como você tem reagido aos momentos de dor e sofrimento? Você consegue descansar em Deus?

**PONTO:**

- A. No momento que colocarmos em prática o que aprendemos com Jesus, com Sua Palavra, e confiarmos realmente Nele, acharemos descanso, e teremos uma vida mais tranquila.

**Para ser feliz, controle a ansiedade**

**Mateus 6:25-34**

O sábio Salomão diz: “A ansiedade do coração do homem o abate, mas uma boa palavra o alega.” Provérbios 12:25.

Hoje Deus está nos convidando a ouvir uma boa palavra que vem Dele para sairmos do nosso estado de ansiedade, que nos traz abatimento e voltarmos para vida com uma postura alegre que vem de sua boa e verdadeira Palavra.

O que fazer com as preocupações? Precisamos reconhecer que a maioria de nossas preocupações são desnecessárias. Dr. Thomas S. Kepler relatou que uma mulher fez um gráfico de suas preocupações e descobriu o seguinte:

- 40% das nossas preocupações nunca acontecem;
- 30% das nossas preocupações referem-se a decisões que não podem ser modificadas;
- 12% de nossas preocupações estão relacionadas a críticas sobre nós;
- 10% de nossas preocupações estão relacionadas a saúde, que piora na proporção em que nos preocupamos;
- 8% de nossas preocupações são “legítimas”, pois a vida tem problemas reais e inevitáveis.

Então, você, tem estado ansioso? Você é daquele tipo de pessoa cujo problema está longe, mas você pensa que ele já está batendo à sua porta? Você é daquele tipo de pessoa que quando não tem problema, acaba criando um?

**Razões porque a ansiedade é algo problemático:**

- É **IMPRODUTIVA** pois nunca produz coisa alguma e não resolve nada.
- É **IRRACIONAL** pois amplifica seus problemas, tornando colinas em montanhas.
- É **PREJUDICIAL** pois o organismo humano não foi feito para ficar ansioso, ou seja, é contrário à sua natureza.
- É **DESNECESSÁRIA** pois você não precisa de algo que não lhe acrescente nada na vida.

**Conclusão:**

A ansiedade está presente em todos nós, mas cabe, a nós, combatê-la.

Pergunte a você mesmo: Quem está comandando a sua vida? Quem está dando as ordens? Se você é que está no comando, então tenha razão de sobra para ficar ansioso. Mas se Deus está no comando, a responsabilidade é Dele e Ele tem capacidade pra dar conta do recado.

# É tempo de Orar

## Pedidos de orações

- Adriano (Vizinho Cris) – Tratamento de câncer
- Adriana, Hyago e Orlando Ciavolelli – Vida Espiritual
- Antônio Benito (pai de Juliana) - tratam. de câncer;
- Antônio (Pai de Sergio) – Cirurgia no coração;
- Dalva Formighieri (Amiga Licia) – Venda de propr.;
- Daniel Kitzig Silva (amigo Lucio) – dependência quím.;
- Debora Cunha – Síndrome do Pânico e saúde;
- Denilson Sampaio (amigo Lucio) - estruturação famil.;
- Diego pede pelo pai de Amanda - crises de diabetes;
- Dolores (mãe de Ruy) - Alzheimer, diabetes e dores;
- Dulcinda (avó de Paulo) – Alzheimer;
- Eduardo Camargo (filho José Milton) – saúde e vida espir.
- Elza (avó Amanda Brandão) – saúde ;
- Geraldo (irmão neta) - Síndrome de Guillain-Barré;
- Gertrudes – pede pela família;
- João Camargo (irmão da Têre) doença no coração;
- Josefa (irmã Chinha) - tratamento de câncer;
- Juliana Sottomaioir (sobrinha de Sottomaioir) – câncer;
- Laércio Pistori (amigo Lucio) tratamento de câncer;
- Lucas Vinicius (neto Daltiva) – vida espiritual;
- Lucio Almeida - processo judicial, direcionam. prof.;
- Marcelo (amigo Débora) - aneurisma, em coma;
- Marcos Teodoro - audiência processo trabalhista;
- Maria Benito – saúde;
- Mariane e Carlos (família Lucio) - regul. conjugal;
- Raquel e Itacir- harmonia conjugal e estudo bíblico;
- Ricardo (filho de Rose, esposa do Adeildo) – saúde;
- Rosi - alergias;
- Salim (Primo Cris) – Tratamento de câncer;
- Selva W Almeida (amiga Lucio) – UTI;
- Sonia Ceolin – visão;
- Suzana (Sobrinha Cris) Tratamento de câncer;
- Vera Ferreira - saúde dos pulmões, cirurgia;
- Valter Cavalcante (irmão Priscila Cavalcante) - saúde e vida espirit.



Tema das pregações para março:

**Desista para ser feliz!**

Tema das aulas de crescimento espiritual - ACEs para março:

**O segredo da felicidade (Filipenses)**

## ATENÇÃO

Dias **4, 8 e 18** de abril  
no horário da escola dominical



**Treinamento para todos os homens que servem os cultos, ou seja, nas ceias, ofertas, orações e pas-sam as bandejinhas.**

Dia **25** de março

Domingo em Família

Portanto... tragam carne já temperada, arroz, salada e refrigerantes para sua família e convidados.

**Retiro de jovens**  
29 DE MARÇO A 1 DE ABRIL  
**SIMPLESMENTE**

**como JESUS**  
+

CHÁCARA MONTE SIÃO  
PALMEIRA/PR  
R\$ 185,00 até 25/03

A PARTIR DE 16 ANOS

**Interessados: falar com Bruna Muchau ou Priscila**

Viagem missionária para

**Maringá**

no dia 21 de abril

Os interessados devem falar com Alvacir Machado



**Retiro Feminino de Curitiba**

25, 26 e 27 de maio



Palestrante: Linda Nealeigh Mesquite (Texas)

Devocional: Izabel Bini e Nete Silva Curitiba (PR)

Tema: **Mente renovada, Vida transformada**

*"Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus." Rom. 12:2*



CASA DE RETIRO DO TRABALHADOR

Subsídios: R\$ 165,00

Investimento: R\$ 165,00



Dias **23 e 24** de março  
Na chácara dos Bucco's

Encontro dos líderes e auxiliares dos grupos de **C.A.S.A.**



Dúvidas e informações com Bini, André, Mauro e Joacir

Aulas experimentais de **CANTO** para todos os interessados

Prof. Cristiane Serkes  
Sábado, dia 24/março às 17:00hs

Prof. Cristiane Serkes  
Segunda, dia 26/março às 20:00hs



Dúvidas e informações com Ruy ou Gilberto



Endereço - Rua Almirante Gonçalves, 1644 - Rebouças F- (41) 3332-7498

E-mail - idcristo@terra.com.br

[www.igrejadecristo-curitiba.org.br](http://www.igrejadecristo-curitiba.org.br)

Facebook - Igreja de Cristo Curitiba Centro

Escola Dominical - 09h15

Culto Dominical - 10h30

