

ROTEIRO (2010–32) P/ O ENCONTRO DOS PEQUENOS GRUPOS (18–23out 2010)

Mensagem (17/10): Pr Luiz Sayão Texto: Atos 16.16-34 Tema: Espiritualidade e estresse

1. COMUNHÃO — Quebra-gelo — 5 min

→ Complete de bate-pronto: O que me estressa é... (Facilitador: A ideia aqui não é deixar cada um contar em muitos detalhes os motivos da sua ansiedade, mas comentar situações mais "light" que tiram a pessoa do sério).

2. ADORAÇÃO — Reconhecendo a presença de Cristo em nosso PG — 15 min

→ Na história de Atos 16 (edificação de hoje e mensagem domingo), vemos um aspecto interessante: Paulo e Silas estavam na maior aflição no meio da noite e ainda se sentiram em condições de louvar. Que exemplo!

3. DISCIPULADO — Tempo da Palavra — 30 min

Mensagem: *Espiritualidade e estresse*

Textos: Atos 16.16-34

Introdução: Estresse: "É a incapacidade do organismo humano em lidar com as 'pressões' do ambiente, percebidas como ameaçadoras ao seu equilíbrio ou bem-estar, ultrapassando os recursos pessoais de adaptação".

Todos conhecemos, a maioria de experiência própria, os muitos problemas físicos e psicológicos que o estresse pode causar. Por exemplo:

1) Fases do estresse:

- **De alerta:** indivíduo percebe o que causa e ainda consegue lidar
- **De resistência:** evento causador perdura por muito tempo
- **De exaustão:** o indivíduo esgota os recursos; já não consegue lidar

2) Sintomas:

- Fadiga, mal-estar, irritabilidade, angústia, palpitações, suor frio, tontura, dores musculares, de cabeça, estômago

3) As necessidades humanas:

- Fisiológicas, de segurança, sociais, de estima e de autorrealização
- Se essas necessidades não estão basicamente supridas, surgem eventos causadores do estresse

4) O que se espera hoje de um profissional do terceiro milênio?

- Que ele se desenvolva em toda a sua dimensão – racional, emocional, social e espiritual

5) Um exemplo bíblico: Paulo e o carcereiro (At 16.16-34)

→ Como era a vida do carcereiro?

- Era cidadão romano
- Tinha um emprego do estado e estabilidade econômica
- Tinha família e filhos
- Parecia tranquilo demais (dormia no emprego)
- Se estivesse estressado, descontava nos prisioneiros

→ Como era a situação de Paulo?

- Perdera sua posição entre os judeus
- Não tinha mais prestígio religioso
- Fora rejeitado por familiares e amigos
- Não tinha segurança econômica
- Estava preso injustamente
- Sofrera fisicamente de modo intenso
- Tinha personalidade forte e sofrera muito emocionalmente

→ Qual dos dois tinha mais motivos para pedir para morrer?

6) O estresse mais profundo do ser humano está relacionado com

- Ansiedade → Significado da Vida → Culpa
- Auto-aceitação → Medo da Morte

7) O que fazer?

- Nosso maior estresse é espiritual e existencial!
- Por isso: Volte-se para Deus
 - Leve a sério sua espiritualidade
 - Abra a vida para a novidade de Cristo
 - Descubra os segredos de uma vida diferenciada

→ E eu com isso? Aplicação

1. Em que áreas da sua vida estão os seus maiores causadores de estresse?

- * Ansiedade * Significado da Vida * Culpa
- * Auto-aceitação * Medo da Morte

2. Que aspecto específico você quer entregar a Cristo hoje para declarar que você confia no cuidado dele?

4. SERVIÇO — Vivenciando o poder edificador de Cristo — 15 min

Facilitador/a: É hora de compartilhar, orar uns pelos outros e aconselhar uns aos outros (v. Rm 15.14).

5. EVANGELIZAÇÃO — Compartilhando a Vida de Jesus — 10 min

- Além do sofrimento, a ansiedade e o estresse também abrem portas para o contato com pessoas. Quais pessoas do seu convívio estão no limite das suas forças em termos de estresse? Vamos orar por elas.
- Faltam menos de duas semanas para o 2º turno das eleições. Orar é o mínimo que devemos fazer.

6. SINTONIA — Fique ligado na comunidade

- Claudio Reis e Silva embarcou nesta 4ª feira, dia 20out, para Cuba num projeto missionário da Primeira Igreja Batista de Atibaia. Vamos orar por ele e também pela Luciane que ficou aqui.
- 5–7nov: Projeto Solidariedade Campo Belo. Reserve na agenda e fique atento à divulgação.
- Miriam: Várias pessoas da IBNU estão em contato com ela e ajudando no cuidado dos filhos. Graças a Deus por essas pessoas. Os outros: Orações e doações.