

Lição 09
A paz de Deus guarda o coração

29 de Novembro de 2026
4° TRIMESTRE 2026
JOVENS

Murilo Alencar

FERRAMENTA EBD

Esboço Da Lição 09 Do 4º Trimestre De 2026

Por Murilo Alencar

DIREITOS AUTORAIS

Este subsídio está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o subsídio são reservados. Você não tem permissão para alterar ou vender este subsídio. Nem tem permissão para copiar/reproduzir o conteúdo do subsídio em sites, blogs ou jornais.
Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

SOBRE O ABRA A JAULA

O **Abra a Jaula** é um projeto de pregação, evangelismo e ensino da palavra de Deus. O abrir a jaula pode ser comparado com a ordenança máxima dada a igreja por Jesus "Ide por todo mundo e pregai o evangelho a toda criatura". Spurgeon disse que o evangelho é como um leão faminto que está enjaulado, de modo que nosso papel não é salvar ninguém, mas abrir a jaula e deixar que o Leão saia e consuma os corações!

Nesse sentido, nos colocamos a disposição, principalmente de Deus, para promover um conteúdo bíblico e pentecostal.

No acervo de vídeos do Abra a Jaula, temos pregações curtas, reflexões bíblicas, pré-aula da Escola Dominical, dicas de pregação com O Pregador e a Pregação e o personagem da bíblia, além de vários projetos que ainda estão para serem colocados em prática, pois estamos em constante crescimento.

É um privilégio muito grande contribuir com seu ministério. Nós gostaríamos de te conhecer melhor e estar mais próximo de você. Faça parte da nossa família, é só clicar nos botões.

Site | Canal | Instagram | Facebook | Twitter | (87) 99808-9816

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

REGOZIJAI-VOS NO SENHOR
Vivendo com propósito à luz da Carta aos Filipenses

Domingo, 29 de novembro de 2026

A PAZ DE DEUS GUARDA O CORAÇÃO

Pb Murilo Alencar[1]

INTRODUÇÃO

O que fazer quando as preocupações com o futuro tiram o sono? No Sermão do Monte, Jesus deixou claro que ninguém pode servir a dois senhores, a Deus e às riquezas (Mt 6.24), e logo acrescentou: **"Por isso, digo a vocês: Não se preocupem com a sua vida"** (Mt 6.25, NAA). Ao relacionar esses ensinamentos, Jesus mostrou que as preocupações com o sustento também envolvem a questão da confiança: em quem depositamos nossa segurança? Anos mais tarde, escrevendo da prisão, Paulo lembrou aos filipenses que o Senhor estava perto (Fp 4.5) e, em seguida, ordenou: **"Não fiquem preocupados com coisa alguma"** (Fp 4.6, NAA). O verbo grego empregado pelo apóstolo é o mesmo utilizado por Jesus no Sermão do Monte.

Nesta lição, estudaremos o que Jesus ensinou sobre as preocupações da vida, como Paulo instruiu os filipenses a apresentar seus pedidos a Deus e o que significa ter o coração e a mente guardados pela paz divina. Preparados? Vamos juntos aprender a Palavra de Deus.

TEXTO PRINCIPAL – COMPARANDO TRADUÇÕES

E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus. (Fp 4.7, NVI).	*E a paz de Deus, que ninguém consegue entender, guardará o coração e a mente de vocês, pois vocês estão unidos com Cristo Jesus.* (Fp 4.7, NTLH).

Paulo escreveu essa promessa logo após ordenar que os filipenses apresentassem seus pedidos a Deus, em vez de se entregarem as preocupações (Fp 4.6). O versículo 7 inicia com a conjunção "e", que liga a promessa à recomendação anterior. Ao levar suas aflições ao Senhor, o cristão pode experimentar uma paz que não depende das circunstâncias. Três aspectos nos ajudam a compreender essa promessa.

- Uma paz com raízes no Antigo Testamento. A palavra *shalom* expressa bem-estar, integridade e harmonia nas relações. Era a bênção que os sacerdotes pronunciavam sobre Israel: **"o SENHOR sobre você levante o rosto e lhe dê a paz"** (Nm 6.26, NAA). Quando Gideão ficou amedrontado por ter visto o Anjo do Senhor, ouviu: **"Paz seja com você! Não tenha medo!"** (Jz 6.23, NAA). Em seguida, levantou um altar e

[1]Graduado em Teologia pela UniCesumar; tecnólogo em Coaching e Desenvolvimento Humano pela Unopar; pós-graduando em Educação Cristã e graduando em Teologia pela Faculdade Batista do Cariri (FBC); presbítero na Assembleia de Deus em Pernambuco.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

lhe deu o nome de **“O SENHOR é paz”** (Jz 6.24, NAA). A paz era reconhecida como uma dádiva do próprio Deus.

- A paz com Deus abre caminho para a paz de Deus. Paulo escreveu aos romanos que, justificados pela fé, **“temos paz com Deus por meio do nosso Senhor Jesus Cristo”** (Rm 5.1, NAA). A expressão se refere à reconciliação com Deus, proporcionada por Cristo. Já em Filipenses 4.7, Paulo fala da paz que Deus concede aos seus filhos em meio às preocupações da vida. Embora distintas, as duas expressões estão relacionadas: aquele que foi reconciliado com Deus pode recorrer a ele com confiança. Jesus também prometeu aos discípulos: **“Deixo-lhes a paz, a minha paz lhes dou; não a dou como o mundo a dá”** (Jo 14.27, NAA).

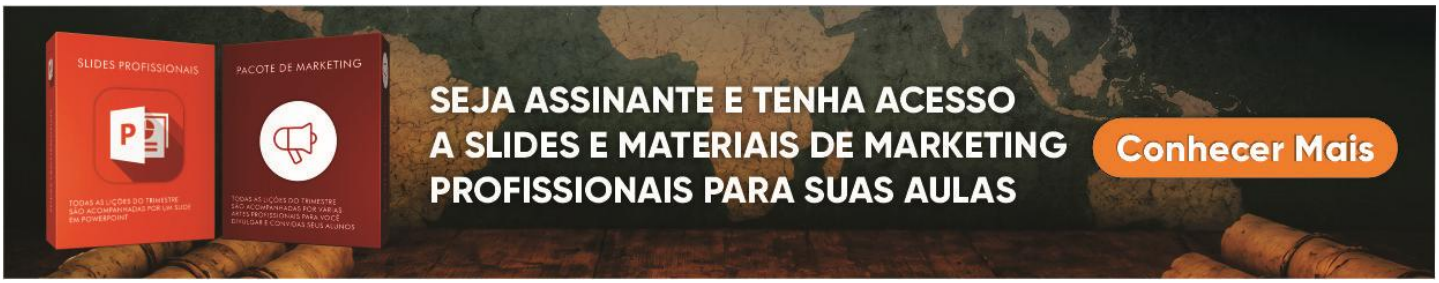
- Uma paz que permanece em meio às dificuldades. Na noite anterior ao dia em que Herodes pretendia apresentar Pedro ao povo, o apóstolo dormia entre dois soldados, preso com duas correntes, enquanto a igreja orava por ele (At 12.5,6). Pedro ainda estava sob a guarda dos soldados quando o anjo do Senhor apareceu para libertá-lo. O próprio Paulo escreveu aos filipenses enquanto estava preso. Nenhum desses relatos apresenta a paz como garantia de uma vida livre de perigos. Pelo contrário, mostram servos de Deus enfrentando situações difíceis sem que sua confiança no Senhor dependesse de uma solução imediata.

RESUMO DA LIÇÃO

Quando orarmos, com alegria e gratidão, entregando nosso futuro ao Senhor, as inquietudes não terão espaço, e a paz de Deus guardará nossas emoções e nossa razão,

Ao apresentar nossas preocupações a Deus, reconhecemos que precisamos de seu cuidado. Podemos falar com ele enquanto sentimos medo, aguardamos uma resposta ou temos dificuldade de organizar os próprios pensamentos. A exortação de Paulo nos encoraja a procurar o Senhor mesmo nessas condições. Se a inquietação voltar, podemos voltar a orar. A persistência de uma preocupação não torna inútil a oração anterior nem deve nos afastar de Deus. Confiar nele envolve aprender, ao longo da caminhada, a entregar-lhe aquilo que tantas vezes tentamos resolver sozinhos.

Cercado de inimigos e ameaçado por todos os lados, Davi orou: **“Nas tuas mãos estão os meus dias”** (Sl 31.15, NAA). Em outro salmo, declarou: **“No dia em que eu tiver medo, hei de confiar em ti”** (Sl 56.3, NAA). Davi reconhecia suas inquietações, mas sabia a quem recorrer. Ao recomendar que apresentemos nossas preocupações a Deus em oração, com ações de graças, Paulo também nos ensina a confiar no Senhor em meio às incertezas, certos de que sua paz guardará nosso coração e nossa mente (Fp 4.6,7).



1. NÃO ESTEJAIS INQUIETOS

Pergunta chave: Seja assinante e desbloqueie a pergunta chave apertando aqui

Ideia central do ponto: Seja assinante e desbloqueie a ideia central do ponto apertando aqui

1.1 O problema da ansiedade.

A LIÇÃO DIZ: *A ansiedade é, sem dúvida, o mais irracional dos sentimentos. Ela torna a pessoa inquieta, antecipando a dor de uma "esperança demorada", tornando fraco o coração (Pv 12.25; 13.12), sem saber, sequer, se o episódio receado acontecerá.*

A Bíblia diz:

> 25— Por isso, digo a vocês: não se preocupem com a sua vida, quanto ao que irão comer ou beber; nem com o corpo, quanto ao que irão vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e não é o corpo mais do que as roupas? 26Observem as aves do céu, que não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros. No entanto, o Pai de vocês, que está no céu, as sustenta. Será que vocês não valem muito mais do que as aves? 27Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida? (Mt 6.25-27, NAA).

De modo geral, a ansiedade pode ser descrita como um estado de apreensão diante de situações que ameaçam nossa segurança ou despertam incertezas sobre o futuro. Em certa medida, é uma reação natural da experiência humana. É compreensível que um jovem sinta ansiedade antes de uma prova importante, que os pais fiquem apreensivos diante da doença de um filho ou que alguém tema as consequências da perda do emprego. Diante dessas situações, a ansiedade pode nos deixar mais atentos aos riscos e levar-nos a buscar soluções. O problema, no entanto, começa a ficar sério quando essa reação deixa de ser passageira e assume uma intensidade desproporcional, fazendo com que a pessoa permaneça em constante estado de alerta, mesmo quando não há uma ameaça imediata. A ansiedade pode, então, comprometer o sono, a concentração e as atividades cotidianas, tornando difícil lidar até mesmo com situações habituais. Em alguns casos, os sintomas são tão intensos ou persistentes que exigem acompanhamento médico e psicológico, como veremos no próximo subponto.

No Novo Testamento, um dos verbos empregados para falar de preocupação é o grego *merimnaō*, traduzido por "preocupar-se" ou "andar ansioso". Dependendo do contexto, pode expressar tanto o cuidado legítimo quanto a inquietação que toma conta dos pensamentos. Jesus empregou esse verbo ao falar com Marta, que estava ocupada com os preparativos enquanto Maria ouvia seus ensinamentos: **"Marta, Marta, você está inquieta e se preocupa com muitas coisas. Mas uma só coisa é necessária"** (Lc 10.41,42, NAA). Em Mateus 6.25-34, o verbo aparece seis vezes, e Paulo também o utiliza em Filipenses 4.6. A ordem de Jesus para não andar ansioso deve ser compreendida como uma exortação contínua à confiança no cuidado do Pai, e não como a proibição de qualquer sentimento de apreensão.

As Escrituras, porém, não tratam toda preocupação da mesma maneira. **Existe um cuidado legítimo com as pessoas e com as responsabilidades da vida. Paulo elogiou Timóteo porque ele se preocupava sinceramente com os filipenses (Fp 2.20) e mencionou sua própria "preocupação com todas as igrejas"** (2Co 11.28, NAA). Jesus também não condenou o cuidado com as necessidades do corpo, pois ensinou seus discípulos a pedir o pão de cada dia (Mt 6.11). O planejamento igualmente tem seu lugar: os Provérbios elogiam a formiga que se prepara para o futuro e os planos de quem trabalha com dedicação (Pv 6.6-8; 21.5). Por outro lado, há uma preocupação que ocupa excessivamente os pensamentos e prejudica a confiança em Deus. **Na parábola do semeador, Jesus comparou as preocupações deste mundo aos espinhos que sufocam a Palavra (Mt 13.22). É desse tipo de inquietação que ele trata no Sermão do Monte.**

A expressão **"por isso",** no versículo 25, conecta o ensino sobre a ansiedade às palavras anteriores de Jesus. Ele havia afirmado que o coração acompanha aquilo que consideramos nosso tesouro e que ninguém pode servir a Deus e às riquezas (Mt 6.21,24). Quando os bens materiais se tornam a principal fonte de segurança, a preocupação com sua obtenção ou conservação pode dominar a vida. Diante dessa inquietação, Jesus apresentou argumentos para ensinar seus discípulos a confiar no cuidado do Pai.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

- "A vida não é mais do que o alimento?" Jesus parte de algo maior para falar de uma necessidade menor. Se Deus nos deu a vida e o corpo, podemos confiar que ele conhece nossas necessidades de alimento e vestuário. Paulo empregou um raciocínio semelhante ao escrever: **"Aquele que não poupou o seu próprio Filho, mas o entregou por todos nós, como não nos dará graciosamente com ele todas as coisas?"** (Rm 8.32, NAA). Em ambos os casos, a confiança se apoia no cuidado que Deus já demonstrou.
- "Observem as aves do céu". Jesus não estava ensinando que seus discípulos deveriam abandonar o trabalho ou deixar de cumprir suas responsabilidades. Seu argumento é que as aves não semeiam, não colhem nem armazenam em celeiros e, ainda assim, são sustentadas pelo Pai celestial (Mt 6.26). Se Deus cuida das aves, seus filhos têm ainda mais motivos para confiar nele.
- "Qual de vocês [...] pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?" A expressão admite discussão quanto ao seu sentido: pode referir-se à estatura ou à duração da vida. No contexto, a referência à duração da vida é uma interpretação plausível. Jesus mostra que a preocupação, por maior que seja, não nos dá controle sobre aquilo que está além de nossas possibilidades. Seu ensino convida os discípulos a reconhecer seus limites e confiar no Pai.

Provas, vestibular, emprego, relacionamentos e o futuro da família ocupam a mente de muitos jovens. Planejar e se esforçar faz parte de uma vida responsável. Jesus, porém, nos ensina a não permitir que as preocupações com o amanhã dominem o presente e enfraqueçam nossa confiança no cuidado de Deus. Corrie ten Boom, cristã holandesa que sobreviveu à perseguição nazista, expressou uma reflexão semelhante: a preocupação não elimina os problemas de amanhã, mas pode nos tirar as forças necessárias para enfrentar o dia de hoje.

1.2 Consequências da ansiedade.

A LIÇÃO DIZ: *São inúmeras as consequências da ansiedade, que não afeta apenas a mente, mas também o corpo. Elas variam em cada indivíduo, de acordo com a intensidade da carga emocional. Seus efeitos podem aparecer como estresse, estafa, fraqueza, desânimo, perda do apetite, gula, insônia, ataque de nervos, palpitações cardíacas, náuseas, sudorese, perda de memória, entre outros. É possível também identificar, como sintomas atrelados à ansiedade, condutas como roer unhas, bater os pés, mexer as mãos constantemente e, inclusive, o aparecimento do excesso de peso, pois, quando uma pessoa está ansiosa, geralmente come em demasia, mesmo sem sentir fome. Além do mais, a ansiedade pode gerar, a longo prazo, até problemas físicos, as chamadas doenças psicossomáticas, que são "curadas" à proporção que a ansiedade desaparece! Os danos causados pela ansiedade, portanto, podem ter consequências bastante amplas e graves.*

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde divulgou estimativas segundo as quais o Brasil tinha a maior proporção de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, cerca de 9,3% da população. Entre essas pessoas, certamente há irmãos que frequentam nossas igrejas e classes de Escola Dominical. Séculos antes, o livro de Provérbios já advertia que **"a ansiedade no coração do homem o abate"** (Pv 12.25, NAA). Seus efeitos podem ultrapassar os pensamentos e atingir também o corpo. Quando intensa ou persistente, a ansiedade pode estar associada a insônia, cansaço, irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações no apetite, palpitações e tensão muscular.

Diante desse quadro, devemos nos perguntar e ter muito cuidado ao elaborar uma resposta: a ansiedade é falta de fé ou pode ser uma doença? Portanto, há dois erros que precisamos evitar. **O primeiro** é tratar toda ansiedade como pecado, supondo que bastaria ao crente ter mais fé para que seus sintomas desaparecessem. **O segundo** é considerar toda ansiedade exclusivamente uma questão médica, sem levar em conta o ensino de Jesus sobre a confiança no Pai.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

Imagine três pessoas ouvindo o mesmo sermão sobre Mateus 6.25-34, no qual o pregador afirma que toda preocupação é falta de confiança em Deus. **A primeira** costuma agir com irresponsabilidade e sai satisfeita, pensando que os outros se preocupam demais. **A segunda** já enfrenta ansiedade intensa e sai ainda mais aflita, agora sentindo culpa por estar ansiosa. **A terceira** acompanha a esposa durante o tratamento de uma doença grave e sai profundamente entristecida, porque suas dificuldades foram tratadas como falta de fé. O mesmo texto bíblico precisa ser aplicado com atenção às circunstâncias de cada pessoa. A primeira precisa compreender suas responsabilidades; a segunda necessita de ajuda para lidar com a ansiedade e confiar no cuidado do Pai; a terceira precisa encontrar irmãos dispostos a compartilhar sua dor. **Para compreender essas diferenças, consideremos três aspectos.**

- **"Homens de pequena fé".** Jesus usou essa expressão para os discípulos que se preocupavam com roupa e comida (Mt 6.30), que temeram a tempestade (Mt 8.26), que se esqueceram da multiplicação dos pães (Mt 16.8) e para Pedro afundando nas águas (Mt 14.31). Nesses contextos, a expressão descreve pessoas que não estavam recebendo o consolo que poderiam ter da presença, das promessas e do poder de Cristo. Quando Pedro começou a afundar, **"imediatamente, Jesus estendeu a mão e o segurou",** e só então lhe disse: **"Homem de pequena fé, por que você duvidou?"** (Mt 14.31, NAA). O Senhor primeiro socorreu e depois corrigiu. Antes de repreender Pedro, Jesus o socorreu. Seu exemplo nos ensina a tratar com cuidado aqueles que enfrentam momentos de medo e insegurança.
- **"Os gentios é que procuram todas estas coisas".** No Sermão do Monte, Jesus deixou claro que há um tipo de preocupação que constitui um problema espiritual. Ele havia ensinado que ninguém pode servir a Deus e às riquezas (Mt 6.24). Ao mencionar os gentios, que não conheciam o Deus de Israel, Jesus se referiu àqueles que vivem excessivamente preocupados com suas necessidades materiais, como se não houvesse um Pai celestial que cuidasse deles (Mt 6.32). Seus discípulos, porém, tinham motivos para viver de maneira diferente, pois conheciam o Deus que cuida de seus filhos e sabe do que precisam. Por isso, Jesus lhes assegurou: **"o Pai de vocês, que está no céu, sabe que vocês necessitam de todas elas"** (Mt 6.32, NAA).
- Quando a ansiedade se torna doença. Algumas pessoas enfrentam sintomas intensos e persistentes, difíceis de controlar, que prejudicam o sono, os estudos, o trabalho e os relacionamentos. Dependendo das características e da duração desses sintomas, pode haver um transtorno de ansiedade que necessita de avaliação e acompanhamento médico e psicológico. As Escrituras registram experiências de profunda angústia entre servos de Deus. Paulo contou que, na Ásia, ele e seus companheiros enfrentaram uma tribulação tão intensa que chegaram a perder a esperança **"até da própria vida"** (2 Co 1.8, NAA). Elias, exausto e desanimado, pediu a morte debaixo de um arbusto. Antes de lhe confiar novas instruções, Deus permitiu que descansasse e providenciou alimento para ele (1 Rs 19.4-8). Embora esses relatos não constituam diagnósticos médicos, eles nos levam a compreender que pessoas fiéis também atravessam períodos de sofrimento intenso. As Escrituras igualmente reconhecem o cuidado com a saúde, pois lemos que Paulo recomendou a Timóteo que cuidasse de seus problemas de estômago (1 Tm 5.23). Procurar ajuda profissional é compatível com a fé, e o tratamento pode caminhar junto com a oração e o apoio da igreja.

Antes de corrigir um irmão que sofre com a ansiedade, precisamos ouvi-lo e procurar compreender suas dificuldades. Paulo recomendou aos tessalonicenses: **"consolem os desanimados, amparem os fracos e sejam pacientes com todos"** (1 Ts 5.14, NAA). A igreja deve ensinar a confiança no cuidado de Deus e, ao mesmo tempo, tratar com respeito aqueles que necessitam de acompanhamento profissional.

1.3 Confiança completa.

A LIÇÃO DIZ: *Quando o Senhor está perto (Fp 4.5), há uma oportunidade gloriosa para lançar sobre Ele toda a ansiedade (1 Pe 5.7). Por essa razão, Paulo mencionou que não havia motivo para inquietações por coisa alguma. Ora, a dúvida e o medo podem até marcar a vida daquele que não crê, daquele que não confia.*

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

Mas tanto nós quanto os filipenses possuímos motivos sobejos para descansar o coração completamente no Salvador.

A Bíblia diz:

> [33]Mas busquem em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas lhes serão acrescentadas. [34]— Portanto, não se preocupem com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal (Mt 6.33-34, NAA).

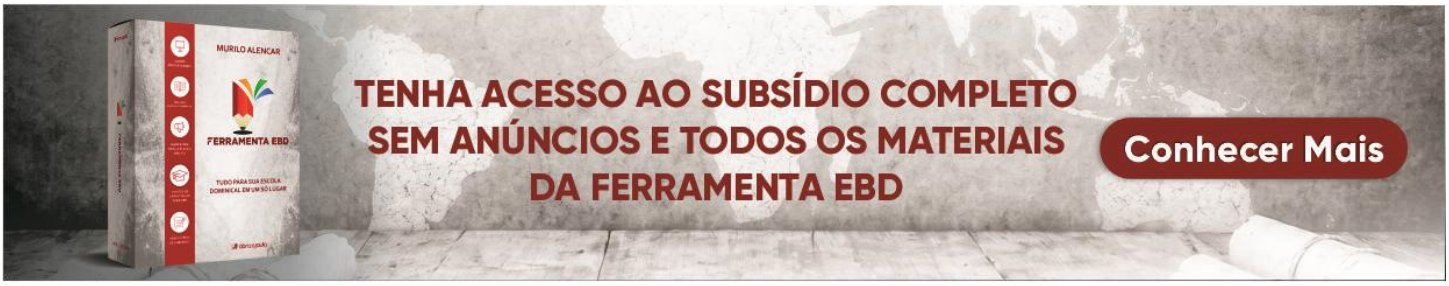
Até o versículo 32, Jesus havia dito o que os discípulos não deveriam fazer. No versículo 33, apresentou o que deveriam buscar. Enquanto os gentios corriam atrás do alimento, da bebida e da roupa, os filhos do Reino tinham outra prioridade. O ensino termina com uma ordem, uma promessa e uma orientação para o dia de hoje.

- **"Busquem, pois, em primeiro lugar".** A palavra "primeiro" não indica o início de uma lista, como se o Reino viesse em primeiro lugar, a roupa em segundo e a casa em terceiro. Indica prioridade: o Reino de Deus deve ocupar o lugar mais importante de nossas vidas. O verbo "buscar" está no imperativo presente e expressa uma busca contínua, que não termina no dia da conversão. Buscar o Reino é reconhecer Deus como Rei sobre a própria vida, e buscar a sua justiça é viver de acordo com a vontade dele.
- **"Todas estas coisas serão acrescentadas".** A promessa se refere às necessidades mencionadas nos versículos anteriores, como alimento, bebida e vestuário. Jesus assegura o cuidado do Pai aos discípulos, sem prometer a realização de todos os seus desejos. "Todas estas coisas" são o alimento, a bebida e a roupa mencionados nos versículos anteriores, ou seja, as necessidades básicas, e não os luxos que o mundo considera indispensáveis.

"Basta ao dia o seu próprio mal". Jesus reconheceu que cada dia traz as suas próprias dificuldades e ensinou os discípulos a não acrescentar a elas o peso do dia seguinte. No deserto, Deus deu o maná dia após dia, e o que os israelitas guardavam para o dia seguinte apodrecia (Êx 16.4,19,20). O povo aprendeu a confiar na provisão de cada manhã. Jeremias, em meio às ruínas de Jerusalém, declarou que as misericórdias do Senhor "renovam-se a cada manhã" (Lm 3.23, NAA). Se o amanhã trouxer novos problemas, também trará nova graça.

Verifique o aprendizado de seu aluno (ponto 1):

Seja assinante e desbloqueie o verifique o aprendizado do seu aluno apertando aqui



2. PETIÇÕES

Pergunta chave: Seja assinante e desbloqueie a pergunta chave apertando aqui

Ideia central do ponto: Desbloqueie a ideia central do ponto apertando aqui

2.1 Diante de Deus.

A LIÇÃO DIZ: *O primeiro movimento a ser feito, como visto no tópico anterior, é colocar integralmente diante de Deus toda a ansiedade (1 Pe 5.7). Esse "estar diante de Deus" prepara o coração para o que vem a*

seguir. Essas petições devem ser colocadas suave e humildemente diante de Deus, sem decretar nada para o Altíssimo realizar e muito menos pretender colocá-lo contra a parede.

Vamos ao texto bíblico:

> [6]Não fiquem preocupados com coisa alguma, mas, em tudo, sejam conhecidos diante de Deus os pedidos de vocês, pela oração e pela súplica, com ações de graças (Fp 4.6, NAA).

Ao escrever aos filipenses, Paulo sabia que aqueles irmãos enfrentavam oposição e dificuldades na convivência da igreja. Em meio a essas circunstâncias, recomendou que apresentassem a Deus aquilo que os preocupava. Sua instrução, porém, não se limitava aos problemas mais graves. O apóstolo ensinou que os crentes poderiam levar ao Senhor todas as suas necessidades, por meio da oração. Para compreender melhor essa recomendação, precisamos considerar a amplitude do convite, a quem dirigimos nossos pedidos e a atitude com que devemos orar.

- **"Em tudo".** Paulo colocou lado a lado duas expressões opostas: **"com coisa alguma"** e **"em tudo"** (Fp 4.6, NAA). A primeira trata da ansiedade que não deve dominar o cristão; a segunda indica que nenhuma circunstância está fora do cuidado de Deus. Muitas vezes, oramos pelas grandes causas e deixamos de apresentar ao Senhor as pequenas dificuldades, que podem se acumular e se transformar em grandes preocupações. **Entretanto, não há nada grande demais para o poder de Deus nem pequeno demais para o seu cuidado.** Uma criança conta ao pai seus pequenos triunfos e seus machucados, confiante de que será ouvida. Os filhos de Deus também podem se aproximar do Pai com essa confiança.

- **"Diante de Deus".** A expressão indica a quem devemos apresentar nossos pedidos. Jesus ensinou que o Pai sabe do que precisamos antes mesmo que lhe peçamos (Mt 6.8). Por que, então, devemos orar? Porque a oração é um momento de comunhão com Deus, no qual podemos conversar com o Pai que nos ama e conhece nossas necessidades. Ao orar, também expressamos nossa confiança nele, entregando-lhe as preocupações que não conseguimos resolver por nossas próprias forças. Nesse encontro com o Senhor, encontramos consolo para o coração aflito e aprendemos a descansar em seu cuidado. Por isso, podemos apresentar pedidos específicos, desde as necessidades mais simples até as situações mais difíceis. Ao ensinar os discípulos a orar, Jesus incluiu o pão de cada dia, o perdão das dívidas e o livramento do mal (Mt 6.11-13).

Quando algo nos preocupa, muitas vezes nossa primeira reação é desabafar com os amigos ou publicar nas redes sociais o que estamos sentindo. Podemos conversar com pessoas de confiança e buscar ajuda quando necessário, mas precisamos cultivar também o hábito de falar com Deus sobre aquilo que nos aflige.

2.2 Orações e súplicas.

A LIÇÃO DIZ: *Paulo, aqui, após dizer que Deus está perto e, por isso, "não estejais inquietos por coisa alguma", recomenda, em sequência, que adentremos à presença de Deus a fim de fazermos nossas petições com orações e súplicas. Desse modo, revisita um assunto muito vasto nas Escrituras: a comunhão com o Senhor. A oração, nesse contexto, é a forma de expressar a dependência que temos do Senhor.*

Ao recomendar que os filipenses apresentassem seus pedidos a Deus, Paulo empregou três palavras gregas em Filipenses 4.6: *proseuchē*, traduzida por "oração"; *deēsis*, por "súplica"; e *aitēma*, por "pedidos". Embora os termos estejam relacionados, cada um possui uma nuance própria. Por exemplo: *Proseuchē* é a palavra mais ampla e se refere à oração dirigida a Deus. *Deēsis* expressa a súplica de quem apresenta uma necessidade, enquanto *aitēma* se refere ao conteúdo do pedido. Paulo não estava estabelecendo três modalidades distintas de oração, mas

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

enfatizando que todas as nossas necessidades podem ser apresentadas ao Senhor. Essas nuances nos ajudam a perceber três aspectos da oração que vence a ansiedade.

- Oração que contempla a grandeza de Deus. Quando estamos ansiosos, é comum nos aproximarmos do Senhor pensando apenas no problema que enfrentamos. Jesus, porém, ensinou seus discípulos a começar a oração reconhecendo a santidade do nome de Deus, pedindo a vinda do seu Reino e o cumprimento da sua vontade (Mt 6.9,10). Somente em seguida, no Pai-Nosso, são apresentadas as necessidades humanas. Ao contemplar a grandeza do Senhor, lembramos que nossas dificuldades estão diante daquele que tem poder para cuidar de nós. A situação pode continuar difícil, mas a oração nos ajuda a confiar naquele que conhece todas as coisas.

- Súplica sincera diante de Deus. A súplica é o clamor de quem apresenta ao Senhor suas necessidades e aflições. O próprio Jesus nos deixou um exemplo durante sua vida terrena. A carta aos Hebreus declara que ele apresentou orações e súplicas **"com forte clamor e lágrimas"** e que **"foi ouvido"** por causa de sua reverência (Hb 5.7, NAA). No Getsêmani, Jesus expressou sua angústia diante do Pai e submeteu sua vontade à vontade divina (Mt 26.39). Ser ouvido por Deus, portanto, não significa necessariamente receber a resposta que desejamos. O salmista também convidou o povo a confiar no Senhor e a **"derramar diante dele o coração"** (Sl 62.8, NAA). Podemos falar com Deus sobre nossas aflições sem esconder aquilo que sentimos.

- Ajuda quando faltam palavras. Há momentos em que a ansiedade é tão intensa que temos dificuldade até para organizar os pensamentos durante a oração. Paulo ensinou aos romanos que o Espírito Santo nos auxilia nessa fraqueza: **"o Espírito nos ajuda em nossa fraqueza; porque não sabemos orar como convém, mas o mesmo Espírito intercede por nós com gemidos inexprimíveis"** (Rm 8.26, NAA). O apóstolo reconheceu que nem sempre sabemos como orar diante das circunstâncias que enfrentamos. Ainda nessas situações, podemos recorrer ao Senhor com confiança, pois o Espírito intercede por nós segundo a vontade de Deus (Rm 8.27).

A oração deve ser acompanhada de ação, pois confiar em Deus e entregar-lhe nossas necessidades não significa que devemos abandonar as responsabilidades que temos. É o que podemos chamar de ora-ação, ou seja, aquele que ora ao Senhor também precisa agir. Quem ora para ser aprovado em um vestibular ou concurso público deve continuar estudando, enquanto aquele que pede um emprego precisa continuar procurando oportunidades de trabalho, enviando currículos e buscando uma colocação. Ao orar, portanto, entregamos ao Senhor nossas preocupações e buscamos nele a sabedoria e as forças necessárias para cumprir aquilo que está sob nossa responsabilidade.

2.3 Ações de graças.

A LIÇÃO DIZ: *Na parte final da exortação, e não menos importante, Paulo orienta que essas orações e súplicas tenham como pano de fundo ações de graças.*

A quarta palavra que Paulo empregou em Filipenses 4.6 é *eucharistia*, traduzida por **"ação de graças".** Enquanto os termos anteriores tratam da oração e dos pedidos, este acrescenta um aspecto importante. Paulo ensinou que nossas necessidades devem ser apresentadas a Deus **"com ações de graças"**. A gratidão fazia parte da vida do apóstolo e estava presente em suas cartas. Aos filipenses, por exemplo, escreveu: **"Dou graças ao meu Deus por tudo o que recordo de vocês"** (Fp 1.3, NAA). Paulo também considerava a ingratidão uma atitude grave diante de Deus. Ao descrever a humanidade que se entregou à idolatria, destacou que, embora conhecessem a Deus, **"não o glorificaram como Deus, nem lhe deram graças"** (Rm 1.21, NAA). Portanto, a recomendação de agradecer enquanto oramos merece atenção especial.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

- Gratidão que reconhece o que Deus já fez. Agradecer durante a oração não significa simplesmente dizer "obrigado" por aquilo que ainda esperamos receber. A gratidão envolve reconhecer o cuidado de Deus ao longo da nossa vida. Podemos agradecer pelas bênçãos recebidas, pelas orações respondidas e até pelo privilégio de apresentar nossas necessidades ao Senhor. Paulo recomendou aos colossenses: **"Perseverem na oração, vigiando com ações de graças"** (Cl 4.2, NAA). Desse modo, a gratidão deve acompanhar nossas orações, inclusive quando ainda aguardamos uma resposta.

- Gratidão que não depende da resposta. Quando soube que havia sido assinado um decreto proibindo, durante trinta dias, qualquer oração dirigida a alguém que não fosse o rei, Daniel subiu ao seu quarto, ajoelhou-se e **"orava e dava graças diante do seu Deus, como costumava fazer"** (Dn 6.10, NAA). Mesmo diante de tal ameaça, continuou agradecendo ao Senhor. Paulo também recomendou aos tessalonicenses: **"Em tudo, deem graças"** (1 Ts 5.18, NAA). Podemos agradecer pelo cuidado de Deus e confiar que ele permanece conosco mesmo diante das aflições, de seu silencia e de uma resposta contrária a nossas expectativas.

A ansiedade pode levar nossos pensamentos a se concentrarem naquilo que nos falta ou nas dificuldades que ainda poderemos enfrentar. A gratidão nos ajuda a recordar o cuidado que Deus já demonstrou conosco. Enquanto apresentamos nossos pedidos, podemos agradecer pelas orações respondidas, pelos livramentos recebidos e pela fidelidade do Senhor em momentos difíceis. Mesmo quando ainda não sabemos como determinada situação será resolvida, temos motivos para agradecer ao Deus que conhece nossas necessidades e cuida de nós.

Verifique o aprendizado de seu aluno (ponto 2):

Seja assinante e desbloqueie o verifique o aprendizado do seu aluno apertando aqui



3. A PAZ DE DEUS

Pergunta chave: Seja assinante e desbloqueie a pergunta chave apertando aqui

Ideia central do ponto: Seja assinante e desbloqueie a ideia central do ponto apertando aqui

3.1 Excede todo o entendimento.

A LIÇÃO DIZ: *Os sábios buscam, com muito esforço e habilidade, obter todo o entendimento; entretanto, os que servem a Deus recebem dEle uma paz que vai muito além de todo o entendimento, ou seja, além da compreensão humana, transcendendo-a totalmente.*

Vamos ao texto bíblico:

> [7]E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus (Fp 4.7, NAA).

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

O Senhor não vive inquieto nem é surpreendido pelo dia de amanhã. Enquanto nós nos preocupamos com aquilo que ainda não aconteceu, Deus conhece perfeitamente o passado, o presente e o futuro. É desse Deus que procede a paz prometida em Filipenses 4.7. O apóstolo a chamou de **"paz de Deus"** porque ela procede do próprio Senhor, a quem, dois versículos adiante, chamou de **"Deus da paz"** (Fp 4.9).

Ao falar sobre seu conhecimento do futuro, o Senhor declarou: **"Eu sou Deus, e não há outro semelhante a mim. Desde o princípio anuncio o que há de acontecer"** (Is 46.9,10, NAA). Deus conhece até aquilo que poderia ter acontecido em outras circunstâncias, pois Jesus afirmou que Tiro e Sidom teriam se arrependido se tivessem presenciado os milagres realizados em Corazim e Betsaida (Mt 11.21). Diante dele, "não há criatura que não seja manifesta" (Hb 4.13, NAA). Davi reconheceu que não havia lugar, nem nos céus nem nas profundezas, em que pudesse fugir da presença divina (Sl 139.7-10), enquanto Jeremias confessou: **"Ah! Senhor DEUS, [...] nada é demasiadamente difícil para ti"** (Jr 32.17, NAA). Nada escapa ao conhecimento, ao poder e ao governo do Senhor. Por isso, o salmista declarou que o guarda de Israel **"não dormita, nem dorme"** (Sl 121.4, NAA). A paz prometida aos filhos de Deus procede daquele que conhece todas as coisas, está presente em todos os lugares e tem poder sobre toda a criação.

Paulo acrescentou que essa paz **"excede todo entendimento"** (Fp 4.7, NAA). O verbo grego *hyperechō*, traduzido por "exceder", também foi empregado pelo apóstolo ao falar da **"sublimidade do conhecimento de Cristo Jesus"** (Fp 3.8, NAA). Em ambos os textos, a palavra expressa algo que ultrapassa aquilo com que poderia ser comparado. A paz de Deus, portanto, está além da capacidade humana de compreendê-la plenamente. A expressão admite duas interpretações que se complementam e nos ajudam a compreender melhor essa maravilhosa promessa.

1. Uma paz que não pode ser plenamente compreendida. Paulo ensinou que as coisas do Espírito precisam ser discernidas espiritualmente (1 Co 2.14), de modo que a experiência dessa paz não pode ser reduzida apenas ao raciocínio humano. Ela ultrapassa aquilo que conseguimos explicar, embora possamos experimentá-la em nossa caminhada com o Senhor.

2. Uma paz superior às nossas soluções. A expressão também pode indicar que a paz de Deus ultrapassa aquilo que nossa capacidade de raciocinar e planejar consegue proporcionar. Nossas decisões são tomadas com conhecimento limitado, pois desconhecemos muitas circunstâncias e não temos controle sobre o futuro. Deus, entretanto, conhece perfeitamente nossas necessidades e tem poder para agir além daquilo que conseguimos imaginar. Deus pode atender nossos pedidos, permitir que aguardemos ou conduzir as circunstâncias de uma maneira diferente daquela que esperávamos. Em qualquer dessas situações, podemos confiar no cuidado e na sabedoria do Pai.

Existem recursos e técnicas que podem ajudar a lidar com a ansiedade, e alguns deles são importantes para o nosso bem-estar. A paz descrita por Paulo, entretanto, não depende da aplicação de um método, pois é concedida por Deus. Quando apresentamos nossas preocupações ao Senhor, podemos descansar em seu cuidado, sabendo que nenhuma circunstância o surpreende e que ele permanece atento às necessidades de seus filhos.

3.2 Guarda coração e mente (NAA).

A LIÇÃO DIZ: *Essa paz inaudita, gloriosa, deixada por Cristo (Jo 14.27), atua fortemente nas emoções e na razão dos cristãos, protegendo a maneira de sentir e de pensar. Assim, nesse contexto, a paz de Deus será uma guarnição ao redor do coração dos filipenses, para que não cedam à ansiedade, bem como protegerá suas mentes, de modo que os pensamentos mundanos, que levam ao medo e à dúvida, não tenham espaço naqueles que entraram na presença do Senhor, orando e suplicando com ações de graças.*

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

Paulo poderia ter usado o verbo grego comum para "guardar" (*phylassō*). Preferiu *phroureō*, um termo militar que descreve soldados de guarda, como sentinelas que vigiam uma cidade. O mesmo verbo é usado quando o governador de Damasco mandou guardar a cidade para prender Paulo (2 Co 11.32) e quando Pedro reverbera que os crentes **são "guardados pelo poder de Deus"** (1 Pe 1.5, NAA). Filipos era uma colônia romana onde viviam muitos veteranos do exército, e a imagem do soldado em seu posto era bem conhecida dos filipenses. O próprio Paulo escrevia vigiado por soldados, e no início da carta contou que suas algemas por causa de Cristo haviam se tornado conhecidas **"de toda a guarda pretoriana"** (Fp 1.13, NAA). Enquanto os soldados de Roma guardavam o prisioneiro, a paz de Deus guardava o coração do apóstolo.

- O que a paz guarda. Paulo menciona o coração e a mente. Na Bíblia, o coração é a sede da vida interior. Dele procedem os pensamentos, as decisões e os sentimentos (Mc 7.21; 1 Co 7.37; Fp 1.7). A palavra traduzida por "mente" (*noēmata*) refere-se aos pensamentos. Ao reunir os dois termos, o apóstolo não pretende separar duas partes da pessoa. Ele revela que toda a vida interior do crente fica sob a proteção da paz de Deus. Em Provérbios, o filho é exortado a guardar o próprio coração (Pv 4.23). Em Filipenses, é a paz de Deus que monta guarda sobre ele.

- Contra o que a paz guarda. A sentinela impede a entrada do inimigo. A paz de Deus protege o coração contra a angústia que o corrói e protege a mente contra os pensamentos que conduzem ao medo e impedem a oração confiante. Isaías já havia declarado que o Senhor conserva **"em perfeita paz"** aquele que confia nele (Is 26.3). Essa proteção não elimina os perigos externos, mas impede que eles dominem o interior do crente.

Muitos jovens convivem com pensamentos que não param: o medo do futuro, a comparação com os outros, a lembrança de um erro, a cobrança por resultados. A paz de Deus não apaga a memória nem elimina todas as preocupações, mas monta guarda para que elas não governem o coração e a mente de quem confia no Senhor.

3.3 Em Cristo Jesus.

A LIÇÃO DIZ: *Como mencionado em diversas outras passagens desta epístola, a proteção dessa paz acontece porque ela se encontra "em Cristo Jesus", constituindo-se numa senha para acesso a todas as bênçãos espirituais.*

A promessa de Filipenses 4.7 termina com uma expressão fundamental para compreendermos onde a paz de Deus guarda o coração e a mente dos crentes, **"em Cristo Jesus"**. Ao longo da carta, Paulo se dirige aos **"santos em Cristo Jesus"** (Fp 1.1, NAA), expressa o desejo de **"ser achado nele"** (Fp 3.9, NAA) e destaca que Deus suprirá as necessidades dos filipenses **"segundo a sua riqueza em glória, em Cristo Jesus"** (Fp 4.19, NAA). Estar em Cristo significa pertencer a ele e viver unido a ele pela fé. Enquanto algumas correntes da filosofia grega valorizavam a serenidade obtida pelo domínio das próprias emoções, Paulo ensinou que a paz prometida aos crentes procede de Deus e é desfrutada em sua união com Jesus Cristo.

- Uma paz que tem lugar. Na véspera de sua crucificação, Jesus ensinou aos discípulos que, embora permanecessem no mundo, poderiam encontrar paz nele. Suas palavras foram claras: **"No mundo, vocês passam por aflições; mas tenham coragem: eu venci o mundo"** (Jo 16.33, NAA). O Senhor não prometeu uma vida livre de dificuldades, pois sabia que seus seguidores enfrentariam oposição, sofrimento e momentos de angústia. Entretanto, assegurou que poderiam desfrutar de sua paz mesmo durante essas experiências. Portanto, estar em Cristo não significa ser retirado das aflições deste mundo, e sim viver na confiança daquele que venceu o mundo.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

- Uma paz que não existe fora de Cristo. Por meio de Isaías, o Senhor declarou: **"Para os perversos, porém, não há paz"** (Is 48.22, NAA). A advertência se refere aos que persistem em sua rebeldia contra Deus e nos lembra que a verdadeira paz com ele não pode ser separada de um relacionamento com o Senhor.

- Uma paz partilhada na igreja. Para Paulo, a paz também possui uma dimensão que envolve nossos relacionamentos. Ao escrever aos efésios, declarou que Cristo **"é a nossa paz"**, pois reconciliou judeus e gentios, formando deles um só povo (Ef 2.14, NAA). Aos romanos, recomendou: **"sigamos as coisas da paz e também as da edificação de uns para com os outros"** (Rm 14.19, NAA). Os filipenses enfrentavam oposição de pessoas de fora da igreja e precisavam lidar com divergências entre os próprios irmãos. Por isso, a promessa da paz de Deus também deveria influenciar a maneira como conviviam. Aqueles que apresentavam suas preocupações ao Senhor eram igualmente chamados a cultivar relacionamentos marcados pela reconciliação, pelo respeito e pelo cuidado mútuo.

Em um tempo marcado por tantas preocupações e incertezas, a igreja tem a oportunidade de testemunhar a paz que recebeu de Cristo. Quando seus membros perseveram na oração, cultivam a gratidão e procuram viver em harmonia, mesmo diante das dificuldades, oferecem um testemunho daquilo que Deus realiza entre os que confiam nele.

Verifique o aprendizado de seu aluno (ponto 3):

Seja assinante e desbloqueie o verifique o aprendizado do seu aluno apertando aqui



CONCLUSÃO

Jesus ensinou seus discípulos a não se deixarem dominar pelas preocupações, lembrando-lhes que o Pai celestial conhece suas necessidades e cuida de seus filhos. Paulo, mesmo estando preso por causa do Evangelho, recomendou aos filipenses que apresentassem todas as suas preocupações a Deus, por meio da oração e da súplica, com ações de graças. Embora as dificuldades nem sempre sejam resolvidas como esperamos, podemos confiar no cuidado do Senhor e desfrutar da paz que ultrapassa todo entendimento e guarda nosso coração e nossa mente em Cristo Jesus.

ABRA A JAULA

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

KÖSTENBERGER, Andreas J.; KELLUM, L. Scott; QUARLES, Charles L. **Introdução ao Novo Testamento**: a manjedoura, a cruz e a coroa. Tradução: Carlos Lopes. São Paulo: Vida Nova, 2022.
FEE, Gordon; STUART, Douglas. **Entendes o que lês?** Tradução: Danilo Mendes. 1. ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2026.
BEALE, G. K.; CARSON, D. A. (Org.). **Comentário do uso do Antigo Testamento no Novo Testamento**. Tradução: C. E. S. Lopes, F. Medeiros, R. Malkomes e V. Kroker. São Paulo: Vida Nova, 2014.
KEENER, Craig S. **Comentário histórico-cultural da Bíblia**: Novo Testamento. Tradução: José Gabriel Said. São Paulo: Vida Nova, 2017.
FEE, Gordon D. **Filipenses**: comentário exegético. Tradução: Marcelo Gonçalves. São Paulo: Vida Nova, 2022.

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS

LOPES, Hernandes Dias. **Filipenses**: a alegria triunfante no meio das provas. São Paulo: Hagnos, 2007. (Comentários Expositivos Hagnos).
SILVA, Moisés. **Philippians**. 2. ed. Grand Rapids: Baker Academic, 2005. (Baker Exegetical Commentary on the New Testament).

Conheça a FERRAMENTA EBD. Tudo para o professor da Escola Dominical em um só lugar QUERO CONHECER MAIS