

# Estudos na carta de Paulo aos Filipenses

*Alegria*  
apesar de tudo

# Recordação

Filip.	Ladrões de alegria	Atitudes mentais
Cap. 1	Circunstâncias	Mente cristocêntrica
Cap. 2	Pessoas	Mente submissa
Cap. 3	Coisas	Mente espiritual
Cap. 4	Preocupação	Mente segura



# Fp 4 - Preocupações

---

Paulo tinha boas razões para se preocupar:

- Com Evódia e Síntique (4.2-3. Ver 2.2)
- Com sua própria situação (ver 1.7,20)

Mas ele não se deixava abater...

Antes, exorta:

*"Alegrem-se sempre no Senhor..."*

*"Não andem ansiosos por coisa alguma..."*

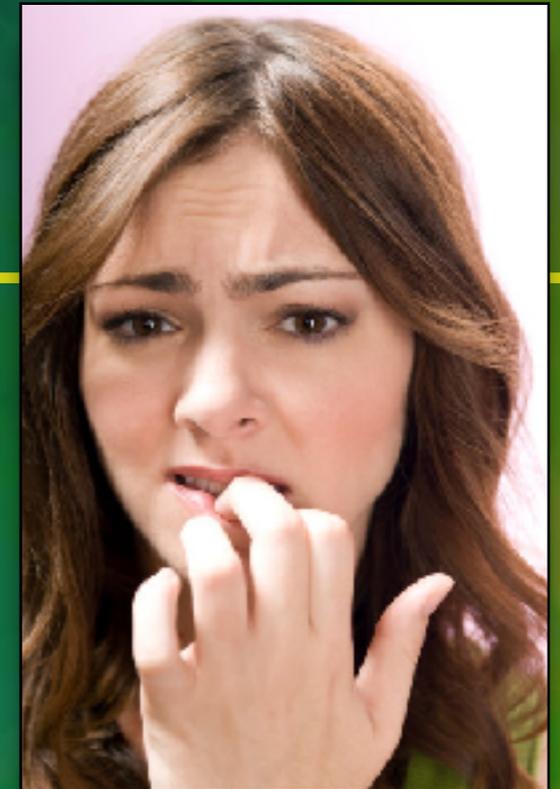
(4.4 e 6)



# Preocupação → Ansiedade

Preocupação - pré-ocupar-se  
ocupar-se antecipadamente

Ansiedade - pré-ocupação excessiva  
antecipar situações adversas  
implica falta de confiança em Deus



*“O começo da ansiedade é o fim da fé;  
e o começo da verdadeira fé é o fim da ansiedade.”*

George Muller

*“A ansiedade é o resultado natural de centralizarmos  
nossas esperanças em qualquer coisa menor do que  
Deus e sua vontade para nós”*

B. Grahan



# Que é ansiedade?

O termo grego usado por Paulo

*“ser puxado em diferentes direções”*



Ficamos emocionalmente rasgados, divididos

A ansiedade violenta tanto a mente como o corpo

# A ansiedade resulta de um

---

pensamento errado (mente)  
sentimento errado (coração)  
acerca das circunstâncias, das pessoas e das coisas.

É um perverso ladrão de alegria!

Não basta dizer a si mesmo:  
*“Não vou me preocupar!”*

O antídoto é outra vez uma atitude mental:  
**mente segura**



# O antídoto para a ansiedade é a mente segura

## 1. Orar corretamente

*“Não andem ansiosos por coisa alguma; mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.” (4.6).*

### Redundância? Não! Advertência!

- **Oração** - falar com Deus (adoração, devoção e culto).  
Ao menor sinal de ansiedade, ficar a sós com Deus...
- **Súplica** - pedido insistente, humilde, de quem reconhece que está com problemas. Deus sabe, mas...
- **Gratidão** - Amplamente ensinada na Bíblia ...  
Dez leprosos (Lc 10.11-17)

**“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus” (4.7)**



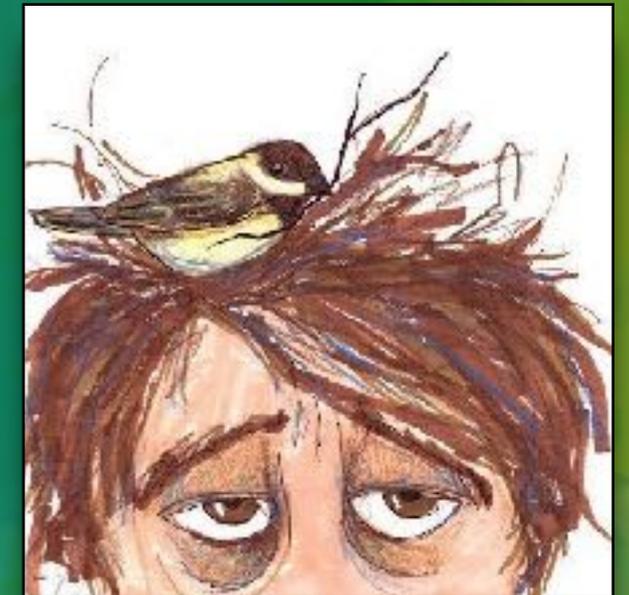
## 2. Pensar corretamente

*“Tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas” (4.8).*

Junto com a oração, o esforço para pensar coisas boas

É possível...

*“Eu não posso impedir que os pássaros vôem sobre minha cabeça, mas posso impedir que eles façam ninhos nela...” (Martinho Lutero)*



*“Destruímos argumentos e toda pretenção que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo”*

I Co 10.5

*Semeia um pensamento, colherás uma ação  
Semeia uma ação, colherás um hábito  
Semeia um hábito, colherás um caráter”*  
(Autor desconhecido)

### 3. Viver corretamente

*“Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês” (4.9)*

Isto junto com a oração e o esforço para pensar coisas boas

aprenderam ← I Ts 2.13 → receberam

*“... ao receberem de nossa parte a palavra de Deus, vocês a aceitaram não como palavra de homens. mas conforme ela verdadeiramente é, como palavra de Deus...”*

ouviram ← I Co 11.1 → viram

*“... tornem-se meus imitadores, como eu o sou de Cristo...”*

## 4. Viver contente

*“Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece” (vs. 10-13).*

Paulo está concluindo sua carta

mente cristocêntrica  
mente submissa  
mente espiritual

mente segura

(firmada em Deus, pela oração correta,  
pelos pensamentos corretos e pelo proceder correto)



# Conclusão

---

## 1 **Mente cristocêntrica**

É totalmente devotada a Cristo e a Deus; razão porque não se abala com as **circunstâncias** adversas.

*“Para mim o viver é Cristo...” (1,21)*

---

## 2 **Mente submissa**

Coloca Deus em primeiro lugar, os outros em segundo lugar e a si mesma em último lugar, razão por que **pessoas** não lhe roubam a alegria.

*“Considerem os outros superiores a si mesmos... Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros” (2.3)*

## 3 **Mente espiritual**

Valoriza mais as coisas espirituais, celestiais e eternas; razão porque **coisas** terrenas não lhe roubam a alegria.

*“O que para mim era lucro, passei a considerar como perda, por causa de Cristo...” (3.7)*

## 4 **Mente segura**

Não se deixa adoecer pela ansiedade. Ora e confia; controla seus pensamentos; obedece à Palavra, contenta-se com o que tem, razão porque **preocupações** não lhe tiram a alegria e a paz.

*“Não andem ansiosos por coisa alguma... Apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus... guardará o coração e a mente de vocês” (4.7-8)*

# Para pensar e debater nos Pequenos Grupos



1. Você se preocupa mais do que o normal, a ponto de ficar ansioso?
2. Pré-ocupação é ocupar-se previamente com alguma coisa. Como isto difere da ansiedade que adocece a mente e o corpo e que a Bíblia condena?
3. Qual é o antídoto para a ansiedade em Filipenses? Veja 4.7-8 e explique.
4. Que outros recursos temos para tranquilizar a mente e o coração e ter paz de Deus?
5. Recorde e explique as atitudes mentais com as quais podemos capturar os “ladões de alegria”, conforme Paulo ensina em Filipenses:

Circunstâncias (cap 1) \_\_\_\_\_

Pessoas (cap 2) \_\_\_\_\_

Coisas (cap 3) \_\_\_\_\_

Preocupações (cap. 4) \_\_\_\_\_



*Alegria*  
*para você*