

Tema: Lançando Sobre Ele Toda a Ansiedade

Irmãos, vivemos um tempo de pressão silenciosa, que não se vê nos rostos, mas se sente no coração.

Um tempo em que o homem tem tudo para ser feliz — tecnologia, informação, acesso, conforto — e, no entanto, nunca esteve tão doente da alma.

A ansiedade se espalhou como uma epidemia invisível.

Não mata com febre, mas com insônia.

Não destrói com vírus, mas com pensamentos.

Não fecha os olhos com morte física, mas com desespero interior.

Milhões de pessoas tomam remédios, procuram terapeutas, tentam meditação, respiração, exercícios — e mesmo assim, ao fechar os olhos à noite, o coração acelera, a mente não descansa, e a pergunta ecoa no escuro: *"Será que amanhã eu vou aguentar?"*

E o pior: muitos crentes estão nesse mesmo barco. Frequentam o templo, cantam louvores, dizem "amém" às pregações — mas vivem com o coração oprimido, a alma cansada, a fé abalada.

Por quê?

Porque estão tentando carregar sozinhos o peso que jamais foi para ser levado por eles.

Mas o Senhor tem uma palavra poderosa, simples e sobrenatural:

"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós."

— 1 Pedro 5:7

Este não é um conselho psicológico.

É um mandamento espiritual.

Não é uma sugestão opcional — é o caminho de libertação que Deus estabeleceu para o coração aflito.

Neste sermão, vamos desvendar o significado profundo dessa ordem: lançar sobre Ele toda a ansiedade, com profundidade, verdade e aplicação pastoral. Não para aliviar sintomas, mas para descansar no coração do Pai.

Lançar a Ansiedade é um Ato de Fé, não de Desistência

Muitos acham que "lançar sobre Ele" significa parar de lutar, deixar tudo nas mãos de Deus e não fazer mais nada.

Mas isso não é fé — é passividade.

O verdadeiro ato de lançar a ansiedade é um gesto ativo de confiança.

É dizer: *"Senhor, eu fiz o que podia. Agora, entrego nas Tuas mãos."*

A palavra grega para "lançar" é *epiripsate* — mesma raiz usada em Atos 21:30, onde diz que "lançaram" Paulo no templo.

É um verbo forte, que indica ação decisiva, intencional, enérgica.

Você não "deixa" a ansiedade.

Você a lança, como quem joga fora algo pesado, perigoso, tóxico.

É o mesmo gesto de Davi quando pegou a funda e lançou a pedra contra Golias (1 Samuel 17:49).

Ele não hesitou.

Não duvidou.

Lançou com fé.

Assim também você deve lançar sua ansiedade sobre Cristo — com convicção, autoridade e dependência.

A Ansiedade vem do Controle, mas o Reino de Deus é da Entrega

Jesus foi claro: *"Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Ou: Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos?... Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas."* (Mateus 6:31-33)

A ansiedade nasce quando o coração tenta controlar o futuro, garantir a segurança, prever o amanhã.

Mas Jesus diz: *"Basta a cada dia o seu mal."* (Mateus 6:34)

O crente ansioso não é necessariamente um pecador, mas alguém que deixou de confiar na soberania de Deus.

Ele olha para as contas, para a saúde, para o filho distante, para o emprego instável — e esquece que *"os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os seus ouvidos, atentos ao seu clamor."* (Salmo 34:15)

A ansiedade é, na essência, idolatria do controle.

Você está tentando ocupar o trono de Deus.

E enquanto você tenta governar o universo, o Senhor diz: *"Descanse. Eu estou no controle."*

Lançar a ansiedade é reconhecer: *"Senhor, Tu és Deus. Eu não sou."*

O Cuidado de Deus é Real, não Emocional

Pedro não diz: *"Lançai sobre ele a vossa ansiedade, porque Ele se importa emocionalmente com vós."*

Diz: *"porque ele tem cuidado de vós."*

A palavra "cuidado" vem do grego *melei*, que significa interesse ativo, atenção constante, responsabilidade pessoal.

Deus não apenas "se importa".

Ele cuida.

Como um pastor com suas ovelhas.

Como um pai com seu filho.

Como um médico com seu paciente.

Isaías profetizou: *"Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades, e as nossas dores levou sobre si."* (Isaías 53:4)

Jesus não apenas morreu pelos nossos pecados — Ele carregou nossas dores.

O mesmo Deus que sustenta os astros no céu sustenta você.

O mesmo Deus que alimenta os pássaros do ar provê o seu pão.

O mesmo Deus que conta os cabelos da sua cabeça conhece o seu choro.

Você pode não sentir, mas Ele está cuidando.

Lançar a Ansiedade exige Orar com Ações de Graças

Paulo escreveu: *"Não andeis ansiosos por coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e súplica, com ações de graças."* (Filipenses 4:6)

Observe: não diz "com desespero", nem "com murmuração", mas "com ações de graças".

A gratidão é o antídoto contra a murmuração, o medo e a visão distorcida da realidade. Quando você agradece, muda o foco da ausência para a presença, da falta para a provisão.

Habacuque viu tudo desabar: sem figueira, sem vindima, sem rebanho — e ainda assim declarou: *"Contudo, me alegrarei no Senhor, exultarei no Deus da minha salvação."* (Habacuque 3:18)

Ele não agradeceu pela crise — agradeceu por quem governa a crise.

Quantos estão parados espiritualmente porque dizem: *"Só vou agradecer quando a conta for paga, quando o filho voltar, quando a cura vier"?*

Mas a fé verdadeira agradece porque já crê na resposta.
Ela não espera o milagre para louvar — louva para preparar o caminho do milagre.

Lançar a Ansiedade é Permanecer na Comunhão dos Santos

O diabo sabe que a fé solitária é vulnerável.
Por isso, seu primeiro ataque é isolar o crente: *"Você não precisa ir à igreja. Lá só tem gente imperfeita. Você serve a Deus em casa."*

Mas a Palavra manda o oposto: *"Não deixemos de congregar-nos, como é costume de alguns."* (Hebreus 10:25)

A ansiedade cresce no isolamento.
A paz se fortalece na comunhão.

Quando os discípulos estavam unidos, expulsavam demônios, curavam enfermos, transformavam cidades (Atos 2:46-47).
Quando se isolavam, enfraqueciam.

O crente que guarda o coração contra a ansiedade não se esconde.
Ele busca a casa do Senhor, não por religiosidade, mas por necessidade espiritual.
Ele sabe que *"onde dois ou três estão reunidos em meu nome, ali estou no meio deles."* (Mateus 18:20)

E é nesse ambiente que a fé é reacendida, o encorajamento flui, e a paz é restaurada.

Lançar a Ansiedade é Depender da Força de Cristo, não da Própria

Muitos crentes vivem como se a solução para a ansiedade fosse "forçar a barra", "ter mais disciplina", "não pensar nisso".

Mas a Palavra não diz: *"Forçai-vos a não andar ansiosos."*

Diz: *"A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza."* (2 Coríntios 12:9)

Paulo, homem de Deus, tinha um "espinho na carne" que o afligia.
Pedi a Deus três vezes para removê-lo.
E a resposta foi: *"A minha graça te basta."*

E então Paulo concluiu: *"De boa vontade, pois, me gloriarei nas minhas fraquezas, para que em mim repouse o poder de Cristo."*

O crente que vence a ansiedade não é o que nunca sente medo — é o que, mesmo fraco, confia no poder de Cristo.

Ele diz: *"Senhor, eu não consigo, mas Tu podes."*

E nesse momento, a paz de Deus, que excede todo entendimento, guarda o seu coração e a sua mente em Cristo Jesus (Filipenses 4:7).

Lançar a Ansiedade é Esperar com Paciência, não com Impaciência

O mundo vive pela pressa.

A fé vive pela promessa.

Enquanto todos ao redor correm, o crente fiel aprende a esperar com paciência, porque sabe que o tempo de Deus é perfeito.

José foi vendido, preso, esquecido por anos.

Mas no tempo certo, foi exaltado (Gênesis 41:40).

Ele não murmurou.

Não amaldiçoou.

Não desistiu.

Porque sabia que a promessa estava viva.

A fé verdadeira não duvida porque tarda.

Ela espera, porque conhece quem prometeu.

E ela lança a ansiedade, porque sabe: *"Deus tem cuidado de mim."*

Conclusão: Decida-se por Lançar Toda a Ansiedade sobre Cristo

Irmão, você não precisa carregar isso sozinho.

Você não foi criado para levar esse peso.

Há um Médico para a alma.

Um Pastor para o coração.

Um Pai que tem cuidado de você.

Hoje, Jesus te chama: *"Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei."* (Mateus 11:28)

Levante-se espiritualmente.

Abra as mãos.

E diga: *"Senhor, aqui está minha ansiedade. Eu a lanço sobre Ti. Tu tens cuidado de mim."*

"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós."

— 1 Pedro 5:7

Chamado Final: Decida-se pelo Descanso de Cristo

Pastor Reginaldo Santos

Se este sermão tocou seu coração, levante-se espiritualmente e declare:

"Senhor Jesus, hoje eu lanço sobre Ti toda a minha ansiedade. Eu entrego o controle a Ti. Eu creio que Tu tens cuidado de mim. Guarda o meu coração e a minha mente em Ti. Em nome de Jesus, amém."