

MENSAGEM DE REFLEXÃO

SERENIDADE EM DIAS DE ESTRESSE

Quanto maior a crise, mais precisamos de serenidade e sanidade. Em tempos de crise econômica, política, desemprego e embates partidários, o clima pode ficar tenso e paixões e ânimos podem roubar a paz, gerando ainda mais estresse e conflitos interpessoais. Precisamos cuidar do que falamos, pois somos senhores das palavras que pronunciamos e escravos das que deixamos escapar.

A paz de espírito, a solidão e a serenidade são a base para que o homem esteja satisfeito nestes dias tão cheios de incertezas. Com a quantidade de estímulos estressantes, aliados às notícias de violência e crise, o ser humano fica mais fragilizado emocionalmente. Isso sem levar em conta que, na cultura brasileira, não precisamos necessariamente sofrer de transtorno bipolar para experimentar diferentes estados emocionais em um único dia.

Todos precisamos cuidar bem de nossas emoções, e rapidamente. Cresceremos no contexto de pressões diárias, enfrentando a correria do trânsito, o medo de ladrões, o medo de multidões e o temor da violência. O sistema nervoso humano, contudo, é o mesmo desde quando não havia tal quantidade de variáveis.

O que fazer para melhorar nossa qualidade de vida segundo a orientação bíblica?

Coloque em sua mente somente o que possa ajudá-lo realmente a ser feliz. No momento em que alguma “voz” lhe disser que é incapaz, rebata esse sentimento de baixa autoestima com outro, mediante a razão. Diga a si mesmo: “Outros conseguiram, também posso conseguir”. A Bíblia afirma que o coração do homem é enganoso, ou seja, o que sente pode ser passageiro, volúvel e irreal. Rebata seus pensamentos negativos também com conselhos bíblicos, como: “Quero trazer a memória o que me pode dar esperança” (Lamentações 3.21) e “Finalmente, irmãos, tudo que for verdadeiro, tudo que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo que for amável, tudo que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Ponham em prática tudo que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês” (Filipenses 4.8-9).

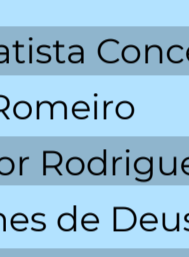
Não tenha pensamentos antecipados ou precipitados. Temos essa tendência, mas a resposta de Deus para a alma agitada é o descanso. Na maioria das vezes, aquilo pelo que sofremos nem mesmo acontece e perdemos energia desnecessariamente. O sofrer muitas vezes gera uma ansiedade que obscurece o entendimento e a inteligência, fazendo com que não utilizemos a solução mais adequada que, por vezes, é óbvia. Como no meio de um nevoeiro, a ansiedade atrapalha que você veja. Logo que o nevoeiro passa, tudo fica claro. Quando surgirem em sua mente preocupações, rebata esses pensamentos com outros.

Diga a você mesmo: “não vou sofrer por antecipação; não há nada que eu possa fazer agora”. Pense em outra coisa e evite o estresse desnecessário. “O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima” (Provérbios 12.25). Seja bondoso consigo mesmo! Saiba que o maior carrasco do homem é ele mesmo. E como também está escrito na Bíblia: “Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças” (Filipenses 4.6).

Cuide do seu coração e dose bem a vida, pois a depressão pode vir do excesso de passado na sua vida presente e a ansiedade, por sua vez, pode vir do excesso de futuro em sua vida presente. O melhor, sem dúvidas, é a satisfação de viver com fé em Deus, vivendo um dia de cada vez do presente momento, protegendo seu coração e seus relacionamentos.

Cuide de suas emoções. Não pressione as pessoas, não as culpe ou julgue pelos seus próprios problemas pessoais. Busque e tenha paz interior. As situações passarão, mas você precisa continuar vivendo – e muito bem.

Carlito Paes



Aniversariantes

18/10

Esther de Aquino Pimenta 99964-4585

Joelma de Souza Matos dos Santos 99805-4370

Lorena Vieira de Carvalho Fernandes 99760-2950

20/10

Roberto Aguiar Gomes 99839-4353

21/10

Deronis Ferreira De Souza 99836-8875

Zenilda Tresmann Birck 99884-2209

22/10

Ana Maria Batista Conceição 99750-7059

Davi Tobias Romeiro 99797-2513

Emanuel Vitor Rodrigues Lopes 99281-4701

Timóteo Nunes de Deus Gomes 98851-3810

Tirza Nunes de Deus Gomes 98115-2233

23/10

Afonso Pereira de Freitas Junior 99994-3380

Angela Maria dos Santos Monteiro 98113-0842

Gabriel Peres Oliveira 99699-7283

Irani Feu Matos 3323-8507

Marcia Cristina Guimarães da Silva Costa 99940-1652

Aniversários de Casamento

18/10

Jandira Monteiro Santos Dias 98807-3264

Mauro Paim Dias 98807-3264

23/10

Marcia Do Nascimento Barcelos Coelho 99753-1909

Sergio Henrique Gomes Coelho 99753-1909

Viviane Merenda Moreira Drumond 99884-6356

Marcelo Neves Drumond 99884-6356

24/10

Larissa Moneche Marques Bazileu 99631-3516

Carlos Henrique Assis Bazileu 99631-3516

Seu nome não aparece na lista de aniversariantes?

[TOQUE AQUI E ATUALIZE SUAS INFORMAÇÕES](#)



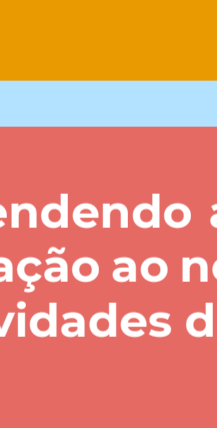
Contribuições financeiras

Os **dízimos** e **ofertas**, além de serem depositados no **gazofilácio**, podem ser creditados em **c/corrente** por meio de depósito, transferência bancária e pelo Picpay, nossa nova opção de contribuição.

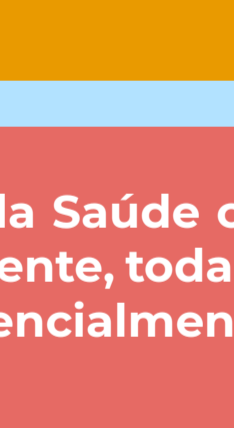
BANCO BANESTES



Agência: **106** Conta Corrente: **198247-9**
Igreja em Vitória CNPJ 27.575.216/0001-31



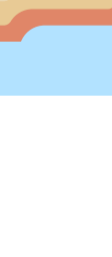
A Igreja em Vitória está no Picpay.
Toque no QR Code e faça a sua contribuição.



Baixe agora o PicPay no seu celular



[TOQUE AQUI E CONHEÇA O APLICATIVO PICPAY](#)



LEITURA DIÁRIA

DOM

Pv

6.23-35

SEG

2 Cr

20.1-17

TER

Jó

8.11-22

QUA

Dt

28.1-14

QUI

Is

57.14-21

SEX

Gn

27.19-29

SÁB

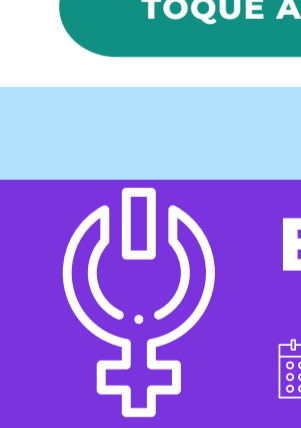
1 Pe

3.8-12



ANÚNCIOS

Atendendo as orientações do Ministério da Saúde com relação ao novo coronavírus, temporariamente, todas as atividades da igreja estão suspensas presencialmente.



Reunião Geral no Google Meet

TODOS OS DOMINGOS ⌚ 19 HORAS



[TOQUE AQUI E SEJA DIRECIONADO PARA A AUDITÓRIO VIRTUAL](#)



Encontro de Mulheres

24 DE OUTUBRO ⌚ 18 HORAS

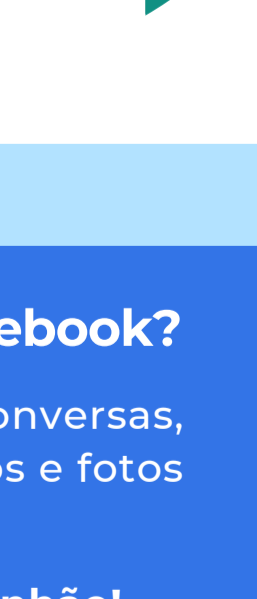


EM BREVE O LINK DO EVENTO SERÁ DISPONIBILIZADO.

EBT Google Meet

Nossa Escola Bíblica Teoeclesiológica temporariamente, em formato digital.

TODOS OS DOMINGOS ⌚ 9 HORAS



[TOQUE AQUI E SEJA DIRECIONADO PARA A SALA DE AULA VIRTUAL](#)

Reunião de Irmãos de Encargo Meet

Todas as terças-feiras, das 19h45 às 21h30, por meio do Google Meet.



[TOQUE AQUI E SEJA DIRECIONADO PARA A SALA VIRTUAL](#)

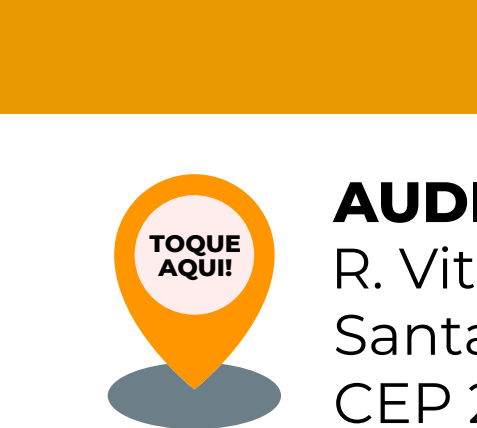
Você conhece o nosso Grupo no Facebook?



É um grupo interativo que acontecem, conversas, compartilhamentos de conteúdos exclusivos e fotos dos eventos dos ministérios.

Faça parte de mais um momento de comunhão!

[TOQUE AQUI E PARTICIPE DO GRUPO!](#)



CLASSIFICADOS da Igreja em Vitória

[Toque aqui e acesse!](#)

TOQUE NOS ÍCONES E ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS



www.igrejaemvitoria.com.br

igrejaemvitoria@gmail.com

(27)3227-3491

AUDITÓRIO DA IGREJA EM VITÓRIA
R. Vitalino dos Santos Valadares, 125
Santa Luiza, Vitória-ES
CEP 29.045-360

Nossa missão é dar testemunho da unidade do povo de Deus como Igreja na localidade, isto é, como Corpo de Cristo neste local em que vivemos.