



Bethlehem Ministry
OF THE ASSEMBLIES OF GOD

CONHECIMENTO 14

DOCTRINA 6

DOCTRINA DA ORAÇÃO

A ORAÇÃO E O EQUILÍBRIO EMOCIONAL



“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.”

Filipenses 4:6-7

BOLETIM 676 - ESTUDO 816

5 a 11 de Julho de 2026

INTRODUÇÃO

No estudo anterior, aprendemos que a oração não é apenas uma lista de pedidos, mas um caminho de comunhão com Deus. Agora, neste segundo estudo sobre a Doutrina da Oração, avançaremos um pouco mais, observando como essa comunhão alcança também o nosso interior e trata pensamentos, sentimentos, ansiedades, medos, frustrações e conflitos da alma.

Ao falarmos de oração e equilíbrio emocional, lembramos que a oração é, antes de tudo, relacionamento com Deus. Uma das consequências da comunhão com o Pai em oração é que o nosso coração é exposto, tratado, consolado, corrigido e guardado pela paz que excede todo entendimento.

A Bíblia não ensina que nunca iremos sentir tristeza, medo, angústia, desânimo ou aflição. Homens e mulheres de Deus também choraram, temeram, se cansaram, se frustraram e se derramaram diante do Senhor (1 Sm 1:10,15; 1 Rs 19:3-4; Sl 42:3,5; Jo 11:35; Mt 26:37-38). O equilíbrio emocional bíblico não é ausência de emoções, mas a capacidade, pela graça de Deus, de sentir sem ser dominado pelo sentimento, sofrer sem perder a fé, chorar sem abandonar a esperança, e levar a alma a ser governada pela presença do Senhor.

Vivemos em dias em que muitas pessoas estão sobrecarregadas, inclusive emocionalmente. Contudo, a Bíblia nos ensina: *“Derramai perante ele o vosso coração, Deus é o nosso refúgio”* (Sl 62:8). O próprio Jesus convida os can-

sados e oprimidos a encontrarem descanso nele: *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei”* (Mt 11:28). A oração é uma das formas pelas quais nos aproximamos do Senhor, derramamos o coração diante dele e encontramos alívio, direção e descanso para a alma.

Portanto, as emoções não são inimigas da fé, mas precisam ser compreendidas, discernidas, governadas pelo Espírito Santo e submetidas à Palavra de Deus.

Desfrute!

O QUE É EQUILÍBRIO EMOCIONAL À LUZ DA BÍBLIA

Equilíbrio emocional não é viver de modo robótico ou sem emoções, pois elas fazem parte da experiência humana. O problema não está em sentir, mas em ser governado pelo que se sente, reagindo sem discernimento, fé ou direção de Deus.

No Estudo 562 do nosso Currículo Doutrinário, redigido pelo nosso pastor Joel Costa, aprendemos que as emoções influenciam nossas escolhas, reações e decisões. Por isso, a falta de controle pode nos levar a falar o que não



queremos, fazer o que não desejamos e, muitas vezes, pecar. Assim, o controle emocional não é apenas assunto de saúde interior, mas também de vida cristã e obediência ao Senhor.

Gálatas 5:22,23

“Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei.”

Enquanto o mundo ensina o “autocontrole” como um esforço puramente humano e mental, a Bíblia apresenta o equilíbrio através do domínio próprio, não como esforço da carne, mas como virtude do Fruto do Espírito gerado em uma vida de comunhão, rendição e obediência a Deus.

Por isso, à luz da Palavra, ter equilíbrio não significa que o cristão nunca sentirá raiva, tristeza ou medo, mas que, através da habitação do Espírito Santo nele, receberá graça para não ser dominado por essas emoções.

A Carta aos Efésios 4:26, resume perfeitamente este equilíbrio: *“Trai-vos e não pequeis, não se ponha o sol sobre a vossa ira.”* Sentir a emoção é humano, não permitir que ela degenere em pecado é Fruto do Espírito.

À luz da Bíblia, equilíbrio emocional é o coração guardado por Deus, a mente renovada pela Palavra, a vontade rendida ao Senhor e as emoções conduzidas pela fê. Filipenses 4:6-7 mostra que a ansiedade deve ser levada a Deus em oração, e que a paz do Senhor guarda o coração e os

sentimentos em Cristo Jesus.

Muitas vezes enfrentaremos desafios que nos levarão ao limite, mas em oração encontraremos em Deus o equilíbrio que precisamos.

ENTENDENDO COMO AS EMOÇÕES SE FORMAM

Para compreendermos a importância da oração no equilíbrio emocional, precisamos lembrar que nossas reações não surgem apenas dos acontecimentos externos, mas também da forma como interpretamos aquilo que vivemos. Há um caminho interior que envolve o acontecimento, a interpretação, a emoção e a resposta comportamental (cf. Estudo 562).

O acontecimento é aquilo que ocorreu: uma crítica, uma perda, uma demora, uma afronta, uma frustração ou uma notícia difícil. Uma mesma palavra pode ser recebida como correção por um coração humilde ou como rejeição por um coração ferido. Uma espera pode ser vista como tempo de Deus ou como abandono por uma alma dominada pela ansiedade.

A interpretação é essa leitura interior da situação e é dessa interpretação que nasce a emoção. Se a alma interpreta algo como perigoso, pode surgir medo, se interpreta como injustiça, pode surgir ira, etc.

Em seguida, essa emoção tende a produzir uma resposta comportamental: uma palavra, uma decisão, uma atitude, um silêncio, uma fuga ou uma reação.

Por isso a Bíblia nos ensina:

Provérbios 4:23

"Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as saídas da vida."

Salmo 119:11

"Escondi a tua palavra no meu coração, para eu não pecar contra ti."

A Palavra guardada no coração corrige a *leitura* que fazemos das situações que enfrentamos, freia impulsos, confronta mentiras interiores e nos preserva de transformar emoções legítimas em atitudes pecaminosas.

É aqui que a oração se torna vital. Quando oramos, apresentamos a Deus nosso estado interior e pedimos graça para não interpretarmos indevidamente uma situação, nem permitirmos que ela nos leve a uma reação carnal, mas que a resposta seja conduzida pelo Espírito Santo e venha a glorificar Deus.

COMO A ORAÇÃO TRATA AS EMOÇÕES

A oração trata as emoções porque leva o nosso mundo interior à presença de Deus. Ela não lida apenas com aquilo que sentimos, mas também com os pensamentos, memórias, interpretações, temores e expectativas que alimentam esses sentimentos.

Por isso, a oração não deve ser separada da Palavra. A Palavra orienta, a ora-

ção leva a mente e o coração expostos diante do Senhor. A Palavra revela o que é verdade, e a oração nos ajuda a entregar a Deus aquilo que está desalinhado com essa verdade.

Paulo mostra, em Filipenses 4:6-7, que a inquietação não deve permanecer isolada dentro da alma, ela precisa ser levada a Deus pela oração, súplicas e ação de graças. O resultado é que a paz de Deus passa a guardar o coração e os sentimentos em Cristo Jesus.

A oração também nos ajuda a submeter os pensamentos ao governo de Cristo:

2 Coríntios 10:5

"Destruindo os conselhos, e toda altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo entendimento à obediência de Cristo."

Há emoções que se fortalecem porque são alimentadas por pensamentos indevidos, interpretações precipitadas e conclusões que não foram tratadas por Deus. Quando oramos, trazemos tudo isso à presença do Senhor: o que sentimos, o que pensamos, o que interpretamos e o que estamos prestes a responder.

A oração também nos ajuda a discernir



a origem daquilo que estamos sentindo. Às vezes, o que sentimos vem de uma situação difícil, de um problema, de uma perda, ou até mesmo de uma interpretação equivocada. Mas também há momentos em que os sentimentos podem ser afetados por uma batalha espiritual que enfrentamos, por isso, não devemos tratar nossas emoções apenas pela aparência, precisamos pedir discernimento ao Senhor.

A Bíblia reconhece a realidade da batalha espiritual. Paulo afirma que *“não temos que lutar contra a carne e o sangue, mas, sim, contra os principados, contra as potestades...”* (Ef 6:12). João também orienta: *“Amados, não creiais a todo espírito, mas provai se os espíritos são de Deus”* (1 Jo 4:1). Portanto, há momentos em que a oração nos ajuda a perceber se determinada perturbação vem apenas da pressão da situação ou se há também uma ação espiritual maligna tentando oprimir, confundir, acusar ou enfraquecer a fé.

RESGATANDO O EQUILÍBRIO EMOCIONAL PELA ORAÇÃO

A Bíblia não esconde as crises emocionais dos servos de Deus. Ela mostra homens e mulheres que choraram, temeram, se angustiaram, foram pressionados, traídos, ameaçados e abatidos. Mas, em oração, foram conduzidos de volta ao lugar de equilíbrio. Há momentos em que as situações diárias roubam o equilíbrio das nossas emoções, mas, quando oramos, permitimos que o Senhor restaure esse equilíbrio

emocional.

Por isso, mais do que observar exemplos de crises emocionais, precisamos aprender como a oração resgata o equilíbrio da alma.

Ana: da amargura de alma ao semblante restaurado

Ana é um exemplo claro desse processo. Ela vivia debaixo de forte pressão emocional. Penina a provocava e irritava excessivamente, entristecendo-a profundamente. A Bíblia diz que Ana chorava e não comia, ao ponto de Elcana lhe perguntar por que estava mal seu coração (1 Sm 1:7-8).

Ana estava emocionalmente ferida, mas encontrou na oração o caminho para derramar sua alma diante de Deus.

1 Samuel 1:10

“Ela, pois, com amargura de alma, orou ao Senhor, e chorou abundantemente.”

1 Samuel 1:15

“Não, senhor meu, eu sou uma mulher atribulada de espírito; nem vinho nem bebida forte tenho bebido; porém tenho derramado a minha alma perante o Senhor.”

1 Samuel 1:18

“Assim, a mulher se foi seu caminho e comeu, e o seu semblante já não era triste.”

Isso nos ensina que a oração pode restaurar o equilíbrio da alma antes mesmo de a resposta se manifestar. Ana ainda não tinha Samuel nos braços, mas já havia recebido alívio no coração.

Davi e Aitofel: da traição à dependência de Deus

Davi também experimentou uma crise profunda quando foi traído por Aitofel, pois este não era uma pessoa qualquer: ele era conselheiro de Davi, e seu conselho era tido como se alguém consultasse a Palavra de Deus (2 Sm 16:23).

Quando Davi soube que Aitofel estava entre os conspiradores de Absalão, ele poderia ter sido dominado pelo desespero, pela ira ou pelo medo. Afinal, não era apenas uma traição afetiva, era também uma ameaça estratégica. Mas Davi transformou a dor da traição em oração.

2 Samuel 15:31

"Então, fizeram saber a Davi, dizendo: Também Aitofel está entre os conspiradores com Absalão. Pelo que disse Davi: Ah, Senhor, transtorna o conselho de Aitofel."

É importante observar que Aitofel continuou como opositor. A oração de Davi não removeu imediatamente o problema, a traição continuava real, a ameaça continuava presente, mas Davi já não carregava aquela crise sozinho.

Mais adiante, Deus usa o conselho de Husai para frustrar o conselho de Aitofel.

2 Samuel 17:14

"Então, disse Absalão e todos os homens de Israel: Melhor é o conselho de

Husai, o arquita, do que o conselho de Aitofel. Porque assim o Senhor o tinha ordenado, para dissipar o bom conselho de Aitofel, para que o Senhor trouxesse o mal sobre Absalão."

Davi nos ensina que a oração entrega a Deus aquilo que ameaça dominar nossas emoções. Ao orarmos, aprendemos a não responder à traição por impulso ou vingança, mas pela confiança de que Deus continua governando nossos corações e os conselhos dos homens.

Ezequias: da aflição à resposta de Deus

Ezequias também viveu uma experiência marcante. Ele recebeu do profeta Isaías uma notícia devastadora: deveria colocar sua casa em ordem, porque morreria e não viveria (2 Rs 20:1-3).

Ezequias ficou profundamente aflito, mas sua aflição não terminou em desespero, ela se transformou em oração. Ele virou o rosto para a parede, chorou diante de Deus e apresentou sua causa ao Senhor. Então, antes que Isaías saísse do pátio central, Deus mandou o profeta voltar com uma palavra de consolo.



2 Reis 20:4-5

"Sucedeu, pois, que, não havendo Isaías ainda saído do meio do pátio, veio a ele a palavra do Senhor, dizendo: Volta e dize a Ezequias, chefe do meu povo: Assim diz o Senhor, Deus de Davi, teu pai: Ouvi a tua oração e vi as tuas lágrimas; eis que eu te sararei; ao terceiro dia, subirás à Casa do Senhor."

Aqui vemos uma verdade preciosa: Deus não apenas ouviu a oração de Ezequias, Ele também viu suas lágrimas. A oração levou a aflição do rei para a presença de Deus, e a resposta divina trouxe consolo, direção e esperança ao seu coração.

Asafe: mudando a ótica diante da presença de Deus

Além de derramar a alma diante de Deus, a oração também nos conduz à presença do Senhor, onde nossa leitura da vida é corrigida. Muitas crises emocionais se agravam porque olhamos para os acontecimentos apenas pela ótica da dor, da injustiça, da comparação ou da ameaça. Mas, quando entramos na presença de Deus, ela não muda apenas o que sentimos, ela muda a forma como enxergamos aquilo que estamos vivendo.

Isso que aconteceu com Asafe. Ele ficou profundamente perturbado ao observar a aparente prosperidade dos ímpios. Sua percepção estava abalada e pensamentos estavam confusos e seu coração quase tropeçou.

Salmo 73:16-17

"Quando pensava em compreender isto, fiquei sobremodo perturbado; até que entrei no santuário de Deus; então, entendi eu o fim deles."

Asafe não encontrou equilíbrio pensando mais sobre o problema, ele encontrou equilíbrio quando entrou diante de Deus. A presença do Senhor corrigiu sua interpretação, aquilo que antes lhe parecia injusto, confuso e insuportável passou a ser visto à luz da soberania e da Eternidade ao ponto dele reconhecer: *"a minha carne e o meu coração desfalecem"*, porém, termina dizendo: *"Deus é a fortaleza do meu coração"* (Sl 73:23-26).

Portanto, a oração ainda é o lugar onde se resgata o equilíbrio emocional porque leva a alma ferida à presença de Deus e nos ensina a não reagir pelo impulso do sentimento, mas pela direção do Espírito.

O PERIGO DE NÃO PERMITIR QUE O ESPÍRITO TRATE O INTERIOR

Depois de vermos como a oração resgata o equilíbrio da alma, precisamos observar também a gravidade de permanecer sem tratamento interior.

Caim e Saul mostram que emoções, sentimentos e inclinações não submetidos ao Senhor podem se transformar em atitudes destrutivas.

Em Caim, a ira, o abatimento e a rejeição mal administrada abriram caminho para o pecado, antes que ele matasse Abel, Deus confrontou seu coração.

Gênesis 4:6-7

"E o Senhor disse a Caim: Por que te iraste? E por que descaiu o teu semblante? Se bem fizeres, não haverá aceitação para ti? E, se não fizeres bem, o pecado jaz à porta, e para ti será o seu desejo, e sobre ele dominará."

Deus tratou Caim antes do ato, mostrando que o problema não começava nas mãos, mas no coração. Quando a ira, ou qualquer outro sentimento, não é discernido e submetido ao Senhor, pode se transformar em atitude carnal e pecaminosa.

Em Saul, vemos outro perigo: a insegurança, a comparação e o medo de perder posição inflamaram seu coração. Quando as mulheres cantaram: *"Saul feriu os seus milhares, porém Davi os seus dez milhares"*, a Bíblia diz que Saul se indignou muito e, desde aquele dia, passou a olhar para Davi com desconfiança (1 Sm 18:7-9). Aquilo que não foi tratado no coração virou ciúme, suspeita, perseguição e desejo de destruir aquele que Deus estava levantando.

Assim também acontece ainda hoje, quando mágoas, sentimentos e temperamentos não submetidos ao Espírito

podem ferir pessoas dentro da família, da liderança e da igreja.

Por isso, o Fruto do Espírito é indispensável, já que onde a carne produz inveja, rivalidade, explosão, desconfiança e contenda, o Espírito Santo produz amor, paz, longanimidade, mansidão e domínio próprio.

Quando o Espírito não governa o interior, a emoção deixa de ser apenas sentimento e pode se transformar em atitude que fere, divide e destrói.

O QUE A ORAÇÃO PRODUZ EM UMA ALMA EMOCIONALMENTE TRATADA

Quando falamos de equilíbrio emocional, não estamos tratando apenas de bem-estar humano, mas de uma vida interior rendida ao Espírito Santo. Deus não deseja apenas aliviar emoções, Ele deseja santificar temperamentos, curar sentimentos, amadurecer reações e formar em nós o caráter de Cristo. Há pessoas que dizem: *"Eu sou assim mesmo"*, como se o temperamento fosse uma sentença definitiva. Mas, à luz da Palavra, nenhuma inclinação natural deve governar a nossa vida acima do Espírito Santo.

Pedro tinha tendência a agir impulsivamente.



vamente, Moisés tentou recuar por se sentir incapaz, Gideão se enxergava pequeno, Jeremias se via jovem demais, e Timóteo precisou ser encorajado a vencer o temor, a vergonha e a intimidação no exercício do seu dom (Mt 16:22-23; Jo 18:10; Êx 3:11; Êx 4:10,13; Jz 6:15; Jr 1:6-7; 2 Tm 1:6-8; 1 Tm 4:12; 1 Co 16:10-11). *Porém, quando Deus trata o homem, Ele não destrói sua personalidade, Ele submete seu temperamento ao governo do Espírito.*

1. A oração submete o temperamento ao Espírito Santo

Temperamento é o conjunto de inclinações naturais que influenciam a forma como uma pessoa reage, sente, fala e se comporta diante das situações. Alguns são mais impulsivos, outros mais reservados, alguns reagem com intensidade, outros se fecham, e assim por diante. O temperamento pode explicar algumas tendências, mas não pode justificar a carnalidade. Há pessoas mais impulsivas, outras mais melancólicas, outras mais inseguras, outras mais intensas, outras mais tímidas. Porém, todas precisam ser governadas pelo Espírito de Deus.

Gálatas 5:22-23

“Mas o fruto do Espírito é: caridade, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.”

O Fruto do Espírito não é apenas uma lista de virtudes para admirar, é a evidência de uma vida interior sendo transformada por Deus. A oração nos mantém em comunhão e rendição ao

Espírito, e nessa comunhão, acompanhada da Palavra e da obediência, aquilo que em nós ainda reage pela carne vai sendo tratado por Deus. Deus não salva o homem para deixá-lo escravo do próprio temperamento, mas Ele o enche do Espírito para que até suas reações sejam santificadas.

2. A oração transforma timidez e insegurança em ousadia espiritual

Há sentimentos que limitam a vida cristã: timidez, medo, insegurança, baixa autoestima, sensação de incapacidade e medo de rejeição. Esses sentimentos podem paralisar dons, calar testemunhos, enfraquecer chamadas e impedir pessoas de servirem com liberdade.

Timóteo parece ter enfrentado pressões interiores e exteriores em seu ministério. Por isso, Paulo lhe escreveu:

2 Timóteo 1:6-7

“Por este motivo, te lembro que despertes o dom de Deus, que existe em ti pela imposição das minhas mãos. Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação.”

A resposta bíblica para o medo não é apenas autoestima humana, é despertamento espiritual. Paulo não disse a Timóteo apenas: *“acredite em si mesmo”*, ele disse: *“desperta o dom de Deus”*.

A oração reacende em nós a consciência de que nossa força vem do Senhor.

Vemos isso também na Igreja Primitiva. Diante das ameaças, os discípulos não pediram apenas alívio da pressão, pediram ao Senhor graça para continuar anunciando a Palavra com ousadia.

Atos 4:29

“Agora, pois, ó Senhor, olha para as suas ameaças e concede aos teus servos que falem com toda a ousadia a tua palavra.”

Atos 4:31

“E, tendo eles orado, moveu-se o lugar em que estavam reunidos; e todos foram cheios do Espírito Santo e anunciavam com ousadia a palavra de Deus.”

A oração não apenas acalma o coração inseguro, ela desperta o dom e transforma medo em ousadia pelo Espírito Santo.

3. A oração ajuda a tratar sentimentos que adoecem a alma

Sentimentos recorrentes ou duradouros como mágoa, culpa, medo, rejeição, rancor, inferioridade e frustração podem enfraquecer a alma e afetar a forma como a pessoa enxerga a si mesma, os outros e até Deus.

Emoções e sentimentos revelam quem somos e podem ser instrumentos para Deus nos amadurecer (cf. Estudo 765).

Porisso, a oração não é apenas um momento de pedir coisas, é também o ambiente onde Deus sonda o coração.

Salmo 139:23-24

“Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau e guia-me pelo caminho eterno.”

Na oração, para que sejamos tratados, Deus revela sentimentos que às vezes nem percebemos ou escondemos, intenções, feridas que ainda nos governam e pensamentos que precisam ser transformados.

4. A oração reduz a reatividade e nos conduz ao domínio próprio

O estresse prolongado tende a deixar a pessoa mais reativa, impaciente, ansiosa e vulnerável a decisões precipitadas. A ciência observa que estados de estresse envolvem respostas fisiológicas importantes, como alterações hormonais ligadas ao cortisol. Mas a Bíblia nos mostra que o homem sem domínio interior fica vulnerável.

Provérbios 25:28

“Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não



pode conter o seu espírito.”

Orar nos ajuda a parar antes de reagir, entregar a pressão antes de explodir, discernir antes de decidir e pedir graça antes de sequer abrir a boca. O equilíbrio emocional bíblico não é uma técnica de autocontrole sem Deus, é o fruto de uma vida que aprende a ser governada pelo Espírito para que a pressão externa não governe as nossas reações internas.

5. A oração nos torna mais úteis na família, na igreja e na obra de Deus

Um coração emocionalmente equilibrado não abençoa apenas a si mesmo, ele se torna bênção para os que o cercam. Passamos a ouvir melhor, responder melhor, perdoar com mais sinceridade e servir com mais maturidade. O Fruto do Espírito não é apenas para devoção pessoal, ele aparece nos relacionamentos. Amor, paz, longanimidade, mansidão e domínio próprio fazem diferença dentro de casa, no ministério, no trabalho, na liderança, na igreja e onde quer que cheguemos.

Colossenses 3:12-14

“Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de entranhas de misericórdia, de benignidade, humildade, mansidão, longanimidade, suportando-vos uns aos outros e perdoadando-vos uns aos outros, se algum tiver queixa contra outro; assim como Cristo vos perdoou, assim fazei vós também. E, sobre tudo isto, revesti-vos de caridade, que é o vínculo da perfeição.”

Quando a oração trata a alma, dei-

xamos de ser governados pelo nosso temperamento, por explosões, inseguranças e feridas antigas, e passamos a transbordar em várias áreas para a edificação do Corpo de Cristo.

APLICAÇÕES PRÁTICAS

O Estudo 766 do nosso Currículo, lembra que equilíbrio emocional envolve reconhecer emoções, administrá-las e harmonizar razão e emoção debaixo do domínio próprio. Assim, a oração não deve produzir apenas alívio momentâneo, mas maturidade espiritual para lidar com aquilo que sentimos diante de Deus. Seguem alguns pontos práticos:

1. Reconhecer a emoção antes de reagir

Muitas pessoas erram porque reagem antes de discernir. A oração nos ajuda a parar diante de Deus e reconhecer o que está acontecendo dentro de nós: ira, medo, ansiedade, tristeza, mágoa, frustração ou cansaço. O salmista fez isso quando perguntou: *“Por que estás abatida, ó minha alma?”* (Sl 42:5).

2. Administrar a emoção pelo domínio próprio

Administrar emoções não é reprimir sentimentos por aparência religiosa, mas submeter o interior ao governo de Deus.

A emoção não deve nos governar, quem ora aprende a não responder apenas pelo impulso, e sim pela direção do Espírito (Gl 5:22-23; Pv 16:32; Tg 1:19-20; Ef 4:26-27).

3. Harmonizar razão e emoção diante de Deus

Uma emoção não tratada pode distorcer a forma como enxergamos uma situação. Por isso, a oração ajuda a alinhar o que sentimos com a verdade de Deus. Ela não destrói a emoção, mas impede que ela caminhe separada da fé, da razão e da Palavra (Rm 12:2; Fp 4:8; 2 Co 10:5; Pv 3:5-6).

4. Praticar o caminho devocional do Salmo 37

Aprendemos que o Salmo 37 pode ser usado como um caminho devocional profundamente equilibrado: confiar, deleitar-se, entregar, descansar e esperar no Senhor (Estudo 766).

Salmo 37:3-7

“Confia no Senhor e faz o bem; habitarás na terra, e verdadeiramente serás alimentado. Deleita-te também no Senhor, e ele te concederá o que deseja o teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele tudo fará. Descansa no Senhor e espera nele.”

Esse caminho é extremamente prático para quem está emocionalmente pressionado. A alma ansiosa quer controlar, o Salmo ensina a confiar, a alma inquieta quer correr, o Salmo ensina a esperar em Deus, a alma sobrecarregada quer carregar tudo, o Salmo en-

sina a entregar. 5. Aprender com Jesus a submeter a alma ao Pai

Jesus é o modelo perfeito de equilíbrio emocional, pois sentiu tristeza, angústia e profunda pressão interior, mas submeteu tudo ao Pai em oração (Mateus 26:38-39).

Jesus não negou a angústia, Ele a levou ao Pai. Isso nos ensina que equilíbrio emocional não é ausência de sentimentos, mas submetê-los à vontade de Deus.

6. Orar no Espírito quando faltam palavras

Há momentos em que a pressão emocional é tão intensa que as palavras parecem insuficientes. Nesses momentos, uma das riquezas que temos é buscar a Deus também em oração no Espírito.

1 Coríntios 14:4

“O que fala língua estranha edifica-se a si mesmo.”

Paulo também ensina: “Orarei com o espírito, mas também orarei com o entendimento” (1 Co 14:15). Isso mostra que podemos orar com palavras compreensíveis, mas também ser edificados quando o Espírito Santo nos conduz em oração além dos limites da



expressão humana.

Romanos 8:26

“E da mesma maneira também o Espírito ajuda as nossas fraquezas; porque não sabemos o que havemos de pedir como convém, mas o mesmo Espírito intercede por nós com gemidos inexprimíveis.”

7. Reconhecer os limites e receber cuidado

Há momentos em que a oração precisa caminhar junto com descanso, alimento, orientação e cuidado responsável. A experiência de Elias mostra que Deus não trata apenas a alma, Ele também considera os limites do corpo cansado, como fez com Elias debaixo de um zimbro (1 Reis 19:5-6)

O Senhor sabe cuidar do seu servo, tratando não apenas sua missão, mas também seu cansaço, sua fome, seu sono e sua percepção espiritual. Reconhecer limites não é falta de fé, é admitir que somos humanos diante de Deus. Há dores que precisam de oração, mas também de descanso, cuidado, direção, comunhão e acompanhamento espiritual.

A oração e o equilíbrio emocional se encontram quando a alma deixa de carregar sozinha aquilo que deve ser entregue ao Pai. A oração bíblica não anestesia emoções, não disfarça fraquezas e não foge da realidade. Ela leva o coração ferido para a presença de Deus, onde a ansiedade é entregue, a mente é guardada, a vontade é rendida e a paz de Deus passa a governar o interior.

O Salmo 42 nos ensina que a alma abatida pode voltar a esperar em Deus. Salmo 73 nos ensina que o coração confuso pode reencontrar sua estabilidade no santuário do Senhor. Filipenses 4 nos ensina que a paz de Deus guarda corações e sentimentos em Cristo Jesus.

Portanto, não precisamos negar nossas emoções nem ser dominados por elas. Podemos apresentá-las ao Senhor. A nossa carne e o nosso coração podem desfalecer, mas Deus continua sendo a fortaleza do nosso coração e a nossa porção para sempre.

Salmo 73:26

“A minha carne e o meu coração desfalecem; mas Deus é a fortaleza do meu coração e a minha porção para sempre.”

Que o Senhor nos ensine a orar com sinceridade, a confiar em sua soberania, a submeter nossos pensamentos à sua Palavra e a descansar na paz que só Ele pode dar.

Pr. Eduardo Proença de Lima
Columbus - Ohio

SUBSÍDIO ILUSTRATIVO:

POR QUE A ORAÇÃO É VITAL NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL?

Para compreendermos melhor por que a oração é vital no equilíbrio emocional, podemos fazer uma comparação com a importância do sono para o cérebro. A neurociência moderna tem mostrado que o sono não é apenas repouso passivo, mas participa de processos importantes de restauração, organização da memória e regulação emocional. *Matthew Walker*, em sua obra *“Porque dormimos”*, apresenta o sono como essencial para o equilíbrio do cérebro e da vida humana.

De maneira comparativa, podemos observar três pontos. Primeiro, o sono participa de processos de limpeza e restauração, a oração nos ajuda a descarregar os resíduos da alma. Ao longo do dia, acumulamos ansiedades, medos, mágoas, frustrações, preocupações e pesos que não devem permanecer alojados no coração. A oração é o lugar onde esses resíduos emocionais são lançados sobre Deus.

1 Pedro 5:7

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

Salmo 55:22

“Lança o teu cuidado sobre o Senhor, e ele te susterá; nunca permitirá que o justo seja abalado.”

Segundo o sono ajuda o cérebro a filtrar e consolidar memórias, a oração nos ajuda a discernir o que guardar e o que entregar. Estudos divulgados pelo *National Institutes of Health* indicam que a falta de sono pode reduzir em até 40% a capacidade de aprender novas informações. De modo espiritual, nem tudo que vivemos deve ser guardado no coração: há palavras que precisam ser perdoadas, afrontas que precisam ser entregues, pensamentos que precisam ser rejeitados, promessas que precisam ser conservadas e direções de Deus que precisam ser obedecidas.

Filipenses 4:8

“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.”

Terceiro, o sono ajuda a regular respostas emocionais, a oração ajuda a alma a não reagir dominada pelo impulso.

Estudos associados a *Matthew Walker* observaram que a privação de sono pode aumentar em mais de 60% a reatividade de centros emocionais do cérebro, especialmente a amígdala, en-

fraquecendo sua regulação por áreas pré-frontais. Em linguagem simples, sem o descanso adequado, o cérebro tende a reagir de forma mais intensa e menos regulada diante de estímulos emocionais.

De maneira espiritual, a falta de oração também pode nos tornar mais vulneráveis a reações impulsivas. Quando a alma não é levada à presença de Deus, pequenos conflitos podem parecer maiores, palavras podem ferir mais profundamente, ansiedades podem crescer sem direção e decisões podem nascer mais da pressão do momento, gerando males que poderiam ser evitados.

Assim, o sono restaura, filtra e regula processos importantes do cérebro, a oração, em uma dimensão espiritual, leva a alma à presença de Deus para descarregar pesos, discernir o que deve permanecer e submeter suas reações ao governo do Senhor.

Deus estruturou o corpo e a mente humana para funcionarem em harmonia. Todavia, a entrada do pecado e o consequente distanciamento da vida devocional quebram esse equilíbrio, sobrecarregando a alma e adoecendo o

corpo. O que a neurociência moderna tem observado hoje, em linguagem do corpo, reforça aquilo que as Escrituras já ensinavam há milênios sobre a necessidade diária de refrigério, renovação da mente e descanso em Deus.

Pr. Eduardo Proença de Lima
Columbus - Ohio

BIBLIOGRAFIA

Bíblia Sagrada – Almeida Revista e Corrigida – ARC.

Estudo 718 – Desenvolvimento Pessoal: Oração – O Segredo do Sucesso. Assembleia de Deus Ministério do Belém, 2024.

Estudo 562 – Emoções: Importante Entender / O Controle das Emoções. Assembleia de Deus Ministério do Belém, 2021.

Estudo 765 – Vida Cristã: Aprendendo com as Emoções. Assembleia de Deus Ministério do Belém, 2025.

Estudo 766 – Vida Cristã: Inteligência Emocional. Assembleia de Deus Ministério do Belém, 2025.

QUEIROZ, Silas. Os Pensamentos: A Arena de Batalha na Vida Cristã. Lições Bíblicas Adultos — Professor. Rio de Janeiro: CPAD, 4º Trimestre de 2025, Lição 7.

QUEIROZ, Silas. Emoções e Sentimentos: A Batalha do Equilíbrio Interior. Lições Bíblicas Adultos — Professor. Rio de Janeiro: CPAD, 4º Trimestre de 2025, Lição 8.

LOPES, Jamiel de Oliveira. Psicologia Pastoral. CETADEB, 2010.

CURY, Augusto. O Homem Mais Inteligente da História. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

CURY, Augusto. Treinando a Emoção para Ser Feliz. São Paulo: Academia de Inteligência, 2001.

WALKER, Matthew. Por que Dormimos: A Nova Ciência do Sono e do Sonho. Tradução de Marcello Borges. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.





PROPÓSITO DO MÊS

DISCIPULAR



PAÍS DO MÊS

ESTADOS UNIDOS



CONGREGAÇÕES DO MÊS

SOUTH FLORIDA REGION

LHP PORTUGUÊS

LHP INGLÊS

BOCA RATON

CORAL SPRINGS

HOLLYWOOD

WEST PALM BEACH

WESTON

TREASURE COAST REGION

PORT. S. LUCIE

FORT PIERCE

VERO BEACH

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITOS:

- ADORAR
- EVANGELIZAR
- DISCIPULAR
- CUIDAR

A RESPONSABILIDADE É MINHA!

Bethlehem Ministry of the Assemblies of God

United States

- . California
- . Florida
- . Georgia
- . Hawaii
- . Illinois
- . Maryland
- . Massachusetts
- . Mississippi
- . Nebraska
- . North Carolina
- . Ohio
- . Pennsylvania
- . South Carolina
- . Texas
- . Utah
- . Virginia
- . Washington, DC
- . Washington State

Europe

- . Austria
- . Bangladesh
- . Belgium
- . Czech Republic
- . Denmark
- . France
- . Germany
- . Ireland
- . Italy
- . Luxembourg
- . Holland
- . Portugal
- . Spain
- . Sweden
- . Swiss
- . United Kingdom

Asia

- . Bangladesh

Oceania

- . Australia
- . New Zealand

Caribe

- . Haiti

Africa

- . Mozambique

