



LIDANDO COM A DEPRESSÃO

DR. ADRIAN ROGERS



Pastor, professor e autor, **Adrian Rogers** tem introduzido várias pessoas de todo o mundo ao amor de Jesus Cristo, e tem impactado um incontável número de vidas apresentando verdades bíblicas profundas com tal simplicidade que uma criança de 5 anos de idade consegue entender, e ainda, falar ao coração de uma pessoa de 50 anos.

O AMOR VERDADEIRO (Love Worth Finding)

começou em 1987 como o ministério de radiodifusão e televisão do Dr. Adrian Rogers, e continua hoje como o provedor exclusivo de seus amplos ensinamentos. Conectando pessoas com a sempre atual sabedoria bíblica falada por ele de maneira franca e direta por meio de recursos como livros, gravações de vídeo e áudio, conteúdo digital e outros tipos de mídia, procuramos não apenas alcançar pessoas não cristãs com a esperança de Jesus, mas também fortalecer e encorajar todos os dias cristãos em sua fé.



LIDANDO COM A DEPRESSÃO

DR. ADRIAN ROGERS

VERDADE QUE VALE COMPARTILHAR

Seguindo as últimas instruções de Jesus aqui na terra para nós registradas em Mateus 28:19, as coleções Verdade Que Vale Compartilhar de O AMOR VERDADEIRO (Love Worth Finding) são elaboradas para serem usadas para o seu próprio crescimento pessoal e, mais importantemente, para a sua missão do “... Ide, fazei discípulos de todas as nações, ...”

Deus pode usá-lo, com o que tens, onde estás. E, Ele lhe proverá todas as suas necessidades.

PASTOR ADRIAN ROGERS

Este livreto foi extraído da mensagem do Pastor Adrian Rogers *Dealing With Depression* (#1150), disponível em **Inglês** pela internet no link abaixo:

lwf.org/products/dealing-with-depression-1150

lwf.org/products/getting-a-handle-on-your-emotions-series



Lidando Com A Depressão

UMA MENSAGEM DE ESPERANÇA
DA PALAVRA DE DEUS

Alguma vez você já esteve deprimido? Para um cristão, esta é uma pergunta tola, mas você já esteve? Claro que sim. Na verdade, John W. Stott, um grande expositor bíblico, disse que os dois principais riscos ocupacionais do cristão são depressão e desânimo.

O que é depressão? Um psicólogo descreveu a depressão desta forma: “um sentimento de impotência e desesperança que leva à tristeza.” Penso que se trata de uma boa definição. Uma pessoa deprimida tem problemas, reais ou imaginários, e não parece ser capaz de lidar com eles.

Primeiro, parece que não há ajuda imediata. Então, a depressão é agravada por um medo crescente de que nenhuma ajuda estará no horizonte. Juntos, impotência mais desesperança levam a profundo desânimo e tristeza.

Se você pensa que talvez esteja imune à depressão e que ela nunca poderia atacá-lo, eu quero que você olhe para o que aconteceu com três homens: Moisés, Elias e Jonas.

Em primeiro lugar, leia esta espantosa oração de Moisés: **“E se assim fazes comigo, mata-me,**

peço-te, se tenho achado graça aos teus olhos, e não me deixes ver o meu mal.” (Números 11:15)

Aqui estava um homem de Deus que se sentiu tão infeliz, miserável, deprimido, e desanimado que disse: “Oh Deus, se você realmente me amasse, você me mataria.” Que oração incrível para um homem de Deus orar!

Então, em 1 Reis 19:4, há esta oração do profeta Elias:

Ele, porém, foi ao deserto, caminho de um dia, e foi sentar-se debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte, e disse: Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais.

Em outras palavras, Elias estava farto: “Tirem-me a vida. Estou pronto para jogar a toalha, desistir. Se realmente me amas, mata-me.”

Finalmente, Jonas 4:3 revela a terceira dessas orações surpreendentes: **“Peço-te, pois, ó Senhor, tira-me a vida, porque melhor me é morrer do que viver.”** Jonas está dizendo: “Deus, pare este mundo louco, e me deixe sair. Oro para que me mates.”

Estes eram bons homens. Estes eram homens que amavam Deus. Estes eram eminentes, profetas de sucesso e se eles podiam ser vencidos pela depressão, você pode ser vencido pela depressão.



Três Problemas Que Levam à Depressão

Qual foi a razão para o desânimo deles? Em primeiro lugar, temos que descobrir os problemas que eles enfrentaram.

ESGOTAMENTO FÍSICO

Havia uma razão fisiológica pela qual esses homens oravam da maneira que oravam – estavam simplesmente esgotados!

Olhe para o verso antes da oração de Moisés.

E Moisés disse ao Senhor: Por que fizeste mal a teu servo, e por que não achei graça aos teus olhos, visto que puseste sobre mim o cargo de todo este povo? (Números 11:11)

Os israelitas foram um enorme fardo de liderança para Moisés. Você pode imaginar o pastoreio de uma igreja de cerca de dois milhões de membros – e ter que lidar com todos eles reclamando ao mesmo tempo! Acho que você

poderia chamar a Igreja dele de Primeira Igreja Batista da Selva!

Depois da sua oração pela morte, Moisés disse:

Concebi eu porventura todo este povo? Dei-o eu à luz? Para que me dissesses: leva-o ao teu colo, como a ama leva a criança que mama, à terra que juraste a seus pais?” De onde teria eu carne para dar a todo este povo? Porquanto contra mim choram, dizendo: Dá-nos carne a comer;” Eu só não posso levar a todo este povo, porque *muito pesado é para mim.* (Números 11:12-14, *itálico meu*)

Qualquer um pode dizer que esse homem estava esgotado. Os israelitas peregrinos colocaram um inacreditável fardo em seus ombros; Moisés simplesmente sentiu que não podia mais atender às suas necessidades.

E a oração de Elias? Em primeiro lugar, ele estava com fome. Ele ficou sem comida por muito tempo. Em segundo lugar, ele estava emocionalmente exaurido. Em terceiro lugar, ele tinha acabado de terminar uma caminhada de 48 quilômetros cruzando o país.

A força de Elias tinha acabado, ele estava esgotado. Ele estava fisicamente debilitado e a ponto de exaustão quando disse: “... ó Senhor; toma agora a minha vida.”

Jonas, também, tinha atingido o seu limite. Ele tinha uma casa dentro de uma baleia como prisão. Ele tinha acabado de pregar numa cruzada de avivamento por toda a cidade em uma cidade do tamanho de Filadélfia (havia quase um milhão de pessoas na antiga Nínive).

Não havia hotéis para ficar, nem automóveis ou transporte público, e não havia certamente

nenhum sistema de alto-falante público para pregar a Palavra. Além de tudo isto, a Bíblia diz que o calor era tão grande que fez com que Jonas desmaiasse (veja Jonas 4:8).

Foi a esta altura que ele pediu a Deus que lhe tirasse a vida.

Todos esses homens estavam fisicamente esgotados. Amigo, quando você está fisicamente esgotado, você é um candidato para a depressão. Vince Lombardi, o grande treinador dos Green Bay Packers, disse: “a fadiga faz de nós covardes.”

TURBULÊNCIA EMOCIONAL

Cada um desses homens também tinha um problema emocional. Além de estar fisicamente exausto, cada homem estava emocionalmente sensível. Por exemplo, Moisés teve o que chamamos de *problema com pessoas*. A preocupação dele era com as outras pessoas.

Moisés descobriu que não é preciso ser canibal para ficar cansado das pessoas! Os israelitas constantemente vinham a ele – sempre pedindo coisas que ele não podia oferecer. Ele estava emocionalmente sobrecarregado. O povo estava literalmente chorando, gritando, e apontando o dedo da culpa para Moisés.

O fusível dele estava entrando em curto e ele estava enfrentando uma sobrecarga emocional quando a depressão o atacou. Ele deu de si mesmo por várias vezes. E, cada vez que ele se dava de si mesmo alguma coisa saía dele.

Mesmo Cristo sabia disso quando uma mulher doente tocou a bainha de Sua vestimenta: **“E logo Jesus, conhecendo que poder de si mesmo saíra, voltou-se para a multidão, e disse: Quem tocou nas minhas vestes?”**. (Marcos 5:30)

Agora, e sobre Elias? Ele tinha *um problema* de comiseração. Ele estava bebendo do copo intoxicante da autopiedade e fez uma declaração muito reveladora:

Ele, porém, foi ao deserto, caminho de um dia, e foi sentar-se debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte, e disse: Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais. (1 Reis 19:4)

Elias tirou os olhos do Senhor e pediu algo para si mesmo. Evidentemente, ele tinha imaginado por um tempo, que ele era melhor do que as outras pessoas e supunha que ele era imune à dificuldade e perseguição. Então, Elias enfrentou dificuldades e perseguições reais – a perversa rainha Jezabel ameaçou matá-lo.

Eu não acredito que Elias realmente quisesse morrer. Leia 1 Reis 19:4 novamente. Quão longe ele fugiu? Apenas um dia de viagem. Se ele quisesse mesmo morrer, ele poderia ter ficado e Jezabel o teria matado. Elias estava com pena de si mesmo. Duvido que algum desses homens literalmente quisesse morrer.

Veja, Jonas tinha um *problema de enfado*, não gostava da forma como Deus fazia as coisas. Quando Deus enviou um poderoso avivamento para a cidade de Nínive, aprendemos que “... isso desagradou extremamente a Jonas, e ele ficou irado.” (Jonas 4:1).

Por que Jonas estaria irado com Deus por enviar um avivamento? Porque Jonas profetizou o julgamento.

Jonas explicou o motivo original de ter fugido do chamado de Deus:

E orou ao Senhor, e disse: Ah! Senhor! Não foi esta minha palavra, estando ainda na minha terra? Por isso é que me preveni, fugindo para Társis, pois sabia que és Deus compassivo e misericordioso, longânimo e grande em benignidade, e que te arrependes do mal. (Jonas 4:2)

Ele fugiu do chamado para pregar porque acabaria por parecer um tolo. “Porquê avisar sobre o julgamento”, pensou Jonas, “se Deus é tão rápido para perdoar?”. Ora, ele queria *que a sua* palavra se mantivesse, não a de Deus.

Porque o povo de Nínive ouviu e Deus teve misericórdia deles, a reputação de Jonas como evangelista foi arruinada. Ele foi à cidade pregando que viria a condenação, e o povo ouviu! Deus perdoa, e as advertências de Jonas para a condenação não se cumpriram.

Mas Jonas tinha mais um problema com a misericórdia de Deus. Jonas era um “superpatriota”. Ele amava Israel, e Nínive sempre foi uma ameaça.

Os Ninivitas eram uma raça de bandidos assassinos. Eles eram perversos e vis. Ele queria que Deus os eliminasse. E no entanto, ele conhecia bem o lado misericordioso de Deus.

Jonas teria adorado ter sido o profeta responsável pela destruição de Nínive. Mas ele acabou sendo a ferramenta de Deus para salvar a cidade.

A depressão vem muitas vezes quando algo que você ama e valoriza muito é ameaçado ou tirado de você. Pode ser uma possessão ou um ente querido. Pode ser uma esperança em que você se agarra. Jonas sempre esperou pela destruição de Nínive. Depois tiraram-lhe a esperança.

A depressão também vem quando Deus nos pede para amar os desagradáveis. Deus pediu a

Jonas para amar o povo de Nínive – pessoas que eram profundamente ímpias e inimigas de Israel.

Deus disse: “Salve-os! Eles vão morrer.” Jonas pensou: “Por que eu deveria salvá-los? Ficarei feliz em vê-los morrer!”. Deus não o deixaria fugir, e isso causou verdadeira raiva no coração de Jonas. Há muitas pessoas amargas e iradas que estão deprimidas porque o que esperavam lhes foi tirado. Muitos estão deprimidos porque Deus lhes pediu para amar a coisa que mais odeiam. Pediu-lhes que aceitassem o que, aos seus olhos, é inaceitável.

FRAQUEZA ESPIRITUAL

Moisés, Elias e Jonas também estavam espiritualmente enfraquecidos. O diabo é um estrategista mestre. Ele sabe exatamente quando entrar e atacar com um ataque de desânimo. E, ele sabe como distrair os nossos olhos do Senhor.

Profetas de Deus e homens e mulheres fortes que amam o Senhor podem estar espiritualmente fracos e sujeitos à depressão. Tudo o que é preciso é que você tire os olhos de Deus e coloque o foco em si mesmo. Seja no banco ou no púlpito, todos podem sofrer de depressão se quebrarem as leis de Deus.

**Podemos facilmente entrar
em problemas espirituais
quando estamos desgastados
física e emocionalmente.**

É importante você saber que podemos facilmente entrar em problemas espirituais quando estamos desgastados física e emocionalmente. Quando você enfrenta dificuldades, o diabo se aproxima. Quando você está fisicamente e emocionalmente esgotado, desgastado e agitado, você é um alvo fácil para Satanás. Ele vê uma vantagem e a aproveita.

Estes homens da Bíblia também estavam vindo de grandes vitórias espirituais. Moisés tinha acabado de testemunhar os milagres do êxodo e da travessia do Mar Vermelho. Você pensaria que um homem que tivesse testemunhado coisas assim estaria no topo da montanha para sempre. No entanto, ele estava no fundo do vale querendo morrer.

Quando foi que Elias orou e pediu a Deus para matá-lo? Foi logo após um reavivamento no topo do Monte Carmel. O que vendo todo o povo, caíram sobre os seus rostos, e disseram: Só o SENHOR é Deus! Só o SENHOR é Deus! (1 Reis 18:39)

No confronto no topo do monte, Elias estava diante de 450 profetas de Baal. E o que aconteceu depois? Ele fugiu de uma mulher! Logo após a grande vitória espiritual, ele experimentou uma grande depressão.

Agora, e sobre Jonas? Ele começou um avivamento incrível e depois ficou irado com Deus. Ele pregou para um milhão de pessoas, e elas rejeitaram! E poucos dias depois, ele estava num vale de depressão.

Se você leu o que aconteceu a Jesus quando o diabo O tentou, você pode ver que Jonas não tinha que responder daquela maneira (veja Mateus 3:13 - 4:11). Logo após João batizar Jesus, o Espírito Santo de Deus desceu sobre Ele como uma pomba.

E, o que aconteceu depois? **“ENTÃO foi conduzido Jesus pelo Espírito ao deserto, para**

ser tentado pelo diabo. E, tendo jejuado quarenta dias e quarenta noites, depois teve fome;” (Mateus 4:1-2). Jesus estava fisicamente exausto. Então, apareceu o diabo. Ele não derrotou Jesus, e ele não tem que derrotar você.

Por que Moisés, Elias e Jonas se meteram em problemas? Porque tiraram os olhos do Senhor e puseram os olhos nas pessoas, em si mesmos ou nas circunstâncias. Qualquer cristão vai ficar deprimido quando fizer isso.



A Provisão de Deus na Depressão

Quando os filhos de Deus enfrentam depressão, eles podem encontrar a Sua provisão.

Agradecemos a Deus pelas respostas de oração, mas alguma vez você O agradeceu por oração não respondida? Você já O agradeceu pelas vezes em que Ele disse não? Você precisa fazer isso. Não estaríamos em apuros se Deus nos desse sempre o que pedimos? O que os profetas que temos estudado oraram? “Deus, mata-me!”

**Agradecemos a Deus pelas
respostas de oração, mas
alguma vez você O agradeceu
por oração não respondida?**

Como devemos agradecer a Deus por Ele nem sempre nos dar o que achamos que queremos! Romanos 8:26 diz: **“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.”. Aleluia! Deus nem sempre nos dá o que queremos; Ele nos dá o que precisamos.

PROVISÕES FÍSICAS

Deus conhecia esses homens. Mais do que isso, Deus criou esses homens. Ele sabia do que eram feitos. Ele sabia que estavam tendo um mau momento. Ele sabia que estavam atolados em depressão. E Deus proveu para eles.

O que é que Ele deu a Moisés? Setenta anciãos para ajudá-lo:

E disse o Senhor a Moisés: Ajunta-me setenta homens dos anciãos de Israel, que sabes serem anciãos do povo e seus oficiais; e os trarás perante a tenda da congregação, e ali estejam contigo. Então eu descerei e ali falarei contigo, e tirarei do espírito que está sobre ti, e o porei sobre eles; e contigo levarão a carga do povo, para que tu não a leves sozinho.
(Números 11:16-17)

Você sabia que você vai ficar fisicamente desgastado quando fizer coisas que Deus nunca pretendeu que você fizesse? Todos os dias há tempo suficiente para fazer graciosamente tudo o que Deus quer que você faça. Moisés estava fazendo algo que Deus não lhe pediu para fazer, mesmo que ele tenha dito que estava servindo a Deus.

Em nome de “ajudar pessoas”, por vezes cristãos fazem mais do que deveriam. Na realidade, somente estamos prejudicando a nós próprios. Em nossa lista de atividades na vida há algumas

coisas que precisamos eliminar, algumas coisas que precisamos delegar, e o resto, precisamos nos dedicar.

Para Elias, a provisão de Deus era física.

E deitou-se, e dormiu debaixo do zimbro; e eis que então um anjo o tocou, e lhe disse: “Levanta-te, come”. E olhou, e eis que à sua cabeceira estava um pão cozido sobre as brasas, e uma botija de água; e comeu, e bebeu, e tornou a deitar-se. E o anjo do Senhor tornou segunda vez, e o tocou, e disse: “Levanta-te e come, porque te será muito longo o caminho.” Levantou-se, pois, e comeu e bebeu; e com a força daquela comida caminhou quarenta dias e quarenta noites até Horebe, o monte de Deus. (1 Reis 19:5-8)

Deus simplesmente deu-lhe umas férias. Elias desfrutou de um retiro com pão da panificadora do céu, água do poço do céu, e bastante tempo para descansar.

Você pode estar precisando tirar férias. Se você não pode, então aprenda de David que disse:

Sê tu a minha habitação forte, à qual possa recorrer continuamente. Deste um mandamento que me salva, pois tu és a minha rocha e a minha fortaleza. Livra-me, meu Deus, da mão dos ímpios, da mão do homem injusto e cruel. Pois tu és a minha esperança, Senhor Deus; tu és a minha confiança desde a minha mocidade. (Salmo 71:3-5, *italico meu*)

Mesmo que você não consiga tirar férias, você precisa de um lugar para onde possa escapar e falar com Deus. Ele sabe que você precisa descansar.

Você pode pensar que está fazendo algo para Deus quando anda por aí e nunca descansa. Você pode pensar que você é o Super-Homem de Deus. Mas, diz Salomão, **“Melhor é a mão cheia com descanso do que ambas as mãos cheias com trabalho, e aflição de espírito.”** (Eclesiastes 4:6, ACF).

O que Deus fez para Jonas?

Então disse O Senhor: “E disse o Senhor: Fazes bem que assim te ires?” Então Jonas saiu da cidade, e sentou-se ao oriente desta cidade; e ali fez uma cabana, e sentou-se debaixo dela, à sombra, até ver o que aconteceria à cidade. E fez o Senhor Deus nascer uma aboboreira, e ela subiu por cima de Jonas, para que fizesse sombra sobre a sua cabeça, a fim de o livrar do seu enfado; e Jonas se alegrou em extremo por causa da aboboreira. (Jonas 4: 4-6, *itálico meu*)

Não é isso ternura do Senhor? Jonas tinha construído um pequeno abrigo só para tentar sair do calor. E Deus fez uma luxuosa aboboreira verde surgir e crescer sobre ele, para que ele pudesse voltar à sombra e se refrescar. Deus fez isso para livrar aquele homem de seu enfado. Deus sabia que Jonas tinha uma necessidade física.

Se você está deprimido, pode ser preciso ir ao médico fazer uma consulta. Você pode precisar de descanso. Você pode precisar de férias. Você pode precisar mudar a dieta. A resposta pode ser muito prática.

PROVISÃO EMOCIONAL

O que Deus emocionalmente providenciou para estes três profetas? Primeiro, mostrou a Moisés que ele não podia fazer tudo sozinho. Ninguém pode ser a voz de Deus e dar a sua sabedoria a milhões de pessoas. Ninguém pode ser tão importante, por isso Deus deu-lhe ajudantes.

O que Deus providenciou emocionalmente para Elias? Ele mostrou-lhe poder. Elias tinha medo de uma mulher sozinha, por isso Deus deu-lhe um descanso nas montanhas. Depois mostrou-lhe uma coisa fantástica.

Deus fez com que um terremoto viesse à terra, mas Ele não estava no terremoto. Ele fez surgir um fogo poderoso, mas Ele não estava no fogo. Deus fez surgir um rodadoiro e um vento forte, mas Ele não estava no vento. Depois houve ainda uma pequena voz. Isto era Deus.

Elias temia o *poder* de Jezabel, mas Deus lhe mostrou o poder real. Ele mostrou-lhe que Sua presença nem sempre significa terremotos, vento e fogo. Quando terremotos, vento e fogo nos atingem, precisamos sintonizar a voz silenciosa de Deus, e descansar em Sua confiança.

Deus ama você imensamente.

Ele nunca lhe deixará

ou lhe abandonará.

Jonas estava enfadado, e Deus deu-lhe perspectiva. Ele tirou a abóbora por um tempo para que Jonas pudesse ver toda a cidade sofridora

e uma nova perspectiva surgiu sobre seu próprio egoísmo.

Deus deu a cada um destes homens algo para substituir o seu olhar interior egoísta. Então, o que Ele fez por eles espiritualmente? Ele os amou, os trouxe de volta para Ele, e os usou. Ele os levou em Seu coração e em Seu seio.

Deus ama você imensamente. Ele nunca lhe deixará ou lhe abandonará. Mesmo se você O negar, Ele não pode negar a Si mesmo (Ver 2 Timóteo 2:13). Ele permanece fiel, e agradeço a Ele que a história destes homens não terminou no vale da depressão.

Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam. (Salmo 23:4, *itálico meu*)

PROVISÃO ESPIRITUAL

Finalmente, Deus restaurou estes homens com provisões espirituais, assim como Ele havia providenciado a eles fisicamente e emocionalmente.

Quando aceitamos a provisão de Deus para nossas necessidades físicas e emocionais, o espiritual parece se encaixar no lugar. Estas três necessidades estão ligadas à vida de cada pessoa.

Deus é o Deus do perdão, da graça e da restauração. Ele não tinha terminado com Jonas, Elias ou Moisés; e Deus também não terminou com você. Se você está deprimido, verifique a sua agenda. Se a sua vida parece estar vazia, a sua agenda pode estar demasiadamente cheia. Diminua as suas atividades e deixe o amor de Deus lhe tocar.

Talvez uma das melhores coisas que você possa fazer por si mesmo é eliminar algumas de suas responsabilidades, delegar outras, e então dedicar-se ao resto. Agora, você pode começar a fazer as coisas com um espírito calmo e sereno. Lembre-se que há tempo suficiente em cada dia para graciosamente fazer tudo o que Deus quer que você faça.

Talvez, como Moisés, você seja culpado de ter seus olhos sobre as pessoas. Ou, os seus olhos estão em você como Elias. Ou você esteja enfadado como Jonas. Trate estas coisas como pecado.

Confesse, arrependa-se e olhe para Jesus. Olhe bem para a Sua maravilhosa face. Aprenda a repetir o Seu nome dia após dia, momento após momento. Apenas diga a Ele: “Jesus Te amo. Eu estou em Ti.”

Quase todas as manhãs quando acordo, eu estabeleço um “ritmo” para mim mesmo para o dia.

- **L** significa “louve” o Senhor. Eu acordo pela manhã dizendo: “Senhor Jesus, eu te amo, eu te louvo.”
- **E** significa “estai” no Senhor. Eu digo: “Senhor Jesus, Tu és a verdadeira videira e eu sou o ramo. Eu estou em Ti.”
- **A** significa “acordo” firmado com o Senhor. “Senhor, entrego o meu coração, a minha vida, tudo a Ti. Submeto-me à Tua vontade.”
- **L** significa “leva-me” a TI para que vivas em mim. “Senhor, espero que vivas a Tua vida através de mim, e pela fé agradeço-Te por isso”. Foi assim que estabeleci como ser leal ao Senhor para o dia.

Deixe que o Senhor lhe restaure espiritualmente. Mesmo quando você não se sente amado, Ele lhe ama. Não há nada que você possa fazer para que Ele lhe ame mais ou lhe ame menos.

Ele não lhe ama porque você é valioso, você é valioso porque Ele lhe ama. Ele não lhe muda para que Ele possa lhe amar, Ele lhe ama para poder lhe mudar. Que Deus faça justamente isso – em seu coração, em sua mente, e em sua vida.

**Ele não lhe ama porque
você é valioso, você é valioso
porque Ele lhe ama.**



APELO

Meu amigo, você já entregou a sua vida ao Senhor Jesus Cristo? Você tem certeza que se morrer neste momento, você irá direto para o céu? Se não, por favor, deixe-me lhe dizer como você pode ser salvo, na autoridade da Palavra de Deus.

■ ADMITA SEU PECADO

Primeiro, você precisa entender e admitir que você é um pecador. A Bíblia diz: “... **Não há um justo, nem um sequer.**” (Romanos 3:10). “**Porque todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus**” (Romanos 3:23). O pecado é uma ofensa contra Deus que carrega uma penalidade séria: “**Porque o salário do pecado é a morte** [separação eterna do amor e misericórdia de Deus], **mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna, por Cristo Jesus nosso Senhor.**” (Romanos 6:23).

■ ABANDONE SEUS ESFORÇOS

Segundo, você deve abandonar qualquer esforço para se salvar. Se pudéssemos nos salvar, a morte de Jesus seria desnecessária! Mesmo a “adoção de uma religião” não levaria você para o céu. A Bíblia diz que “... **não pelas obras de justiça que houvéssemos feito, mas segundo a sua [de Deus] misericórdia, nos salvou, ...**” (Tito 3:5). Salvação é pela graça de Deus, “**Não vem das obras, para que ninguém se glorie;**” (Efésios 2:8-9).

■ RECONHEÇA O PAGAMENTO DE CRISTO

Terceiro, você deve crer que Jesus Cristo, o Filho de Deus, morreu por seus pecados. **“Mas Deus prova o seu amor para conosco, em que Cristo morreu por nós, ...”** (Romanos 5:8). Isso significa que Ele morreu em seu lugar. A sua dívida de pecado foi paga pelo sangue de Jesus Cristo, o qual **“... nos purifica de todo o pecado.”** (1 João 1:7).

■ ACEITE CRISTO COMO SEU SALVADOR

Quarto, você precisa colocar a sua fé somente em Jesus Cristo para a sua salvação. **“Crê no Senhor Jesus Cristo e serás salvo”** (Atos 16:31). A salvação é um presente de Deus para você! **“... , mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna, por Cristo Jesus nosso Senhor”** (Romanos 6:23). **“E em nenhum outro há salvação, porque também debaixo do céu nenhum outro nome há, dado entre os homens, pelo qual devamos ser salvos.”** (Atos 4:12).

Ore de coração esta simples oração:

Querido Deus, eu sei que sou um pecador. Eu sei que Tu me amas e quer me salvar. Eu sei que não posso me salvar. Jesus, eu creio que Tu és o Filho de Deus, que morrestes na cruz para pagar por meus pecados. Eu creio que Deus Te ressuscitou dos mortos. Eu agora abandono os meus pecados, e pela fé, recebo-Te como meu Senhor e Salvador. Perdoe meus pecados e salve-me, Senhor Jesus. Em Teu nome eu oro, Amém.

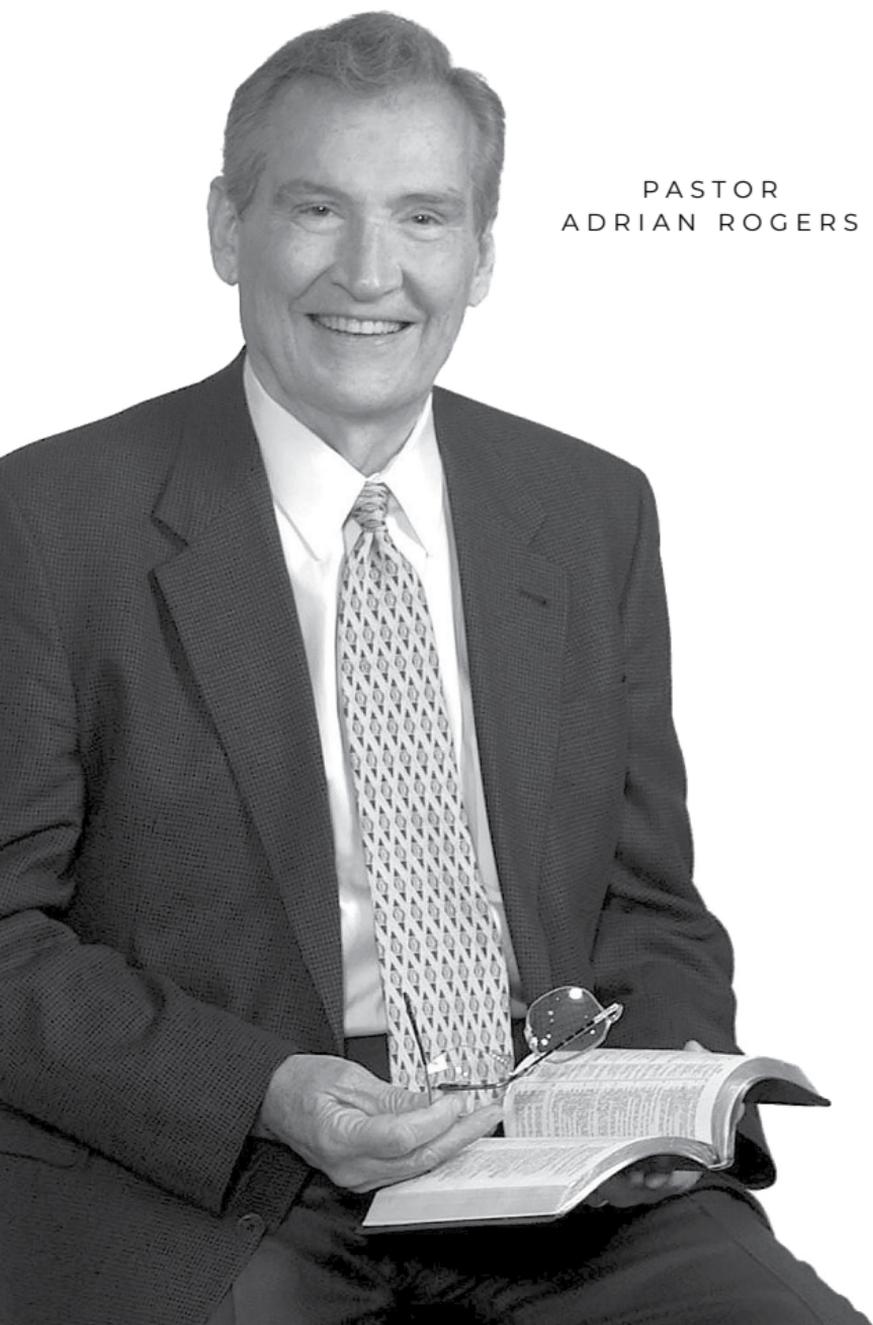
Se você fez esta oração hoje, por favor, entre em contato nos informando sobre a sua decisão no endereço localizado atrás deste livreto. Então, procure uma igreja cristã perto de sua casa que

honre a Cristo e creia na Bíblia. Vá até o pastor dessa igreja e diga a ele o que Deus tem feito em você. Ele vai se alegrar com você, e nós também!

EU CREIO

“Direcione as pessoas
para as Escrituras
e então saia da frente.”

PASTOR
ADRIAN ROGERS



PODEMOS CONTAR COM O SEU APOIO PARA O AMOR VERDADEIRO (LOVE WORTH FINDING)?

Esse ministério é custeado primariamente pelas ofertas de Cristãos comprometidos em compartilhar a Palavra de Deus com as pessoas perdidas e feridas de todas as áreas da vida e classe social.

Se esse material tem lhe ajudado, por favor junte-se a nós para abençoar outras pessoas com o Evangelho de Jesus Cristo.

PORTUGUES.lwf.org

lwf.org/give

PROCURANDO POR MAIS RECURSOS?

Em Português: **PORTUGUES.lwf.org** | Em Inglês: **lwf.org**

Versão em Português: Peter Issar Alves
Versão Bíblica: Almeida Corrigida Fiel, ACF



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

© 2020 por Love Worth Finding Ministries. Esse material não pode ser reproduzido em qualquer formato, nem qualquer parte de seu conteúdo usado ou reproduzido sem o consentimento prévio por escrito de O AMOR VERDADEIRO (Love Worth Finding Ministries), dono dos direitos autorais. A utilização e todo o seu conteúdo será somente para uso e estudo pessoal.



É difícil neste mundo atual de ritmo acelerado e de pessoas centradas em si mesmas encontrar ensinamento bíblico de qualidade, ensino didático que simplifique verdades profundas para aplicação à vida cotidiana. O AMOR VERDADEIRO (Love Worth Finding) entende esta luta e procura ajudar Cristãos a crescer mais profundamente em sua fé através dos ensinamentos sempre atuais do pastor e professor **Adrian Rogers**.

Estamos comprometidos em oferecer o fácil acesso para pessoas que não são cristãs e para crentes novos e de longa data a sabedoria bíblica que o Pastor Adrian Rogers compartilhou com clareza e de maneira franca durante toda a sua vida. Nosso desejo é que todas as pessoas possam fortalecer seus relacionamentos com Deus ao proclamarmos o Evangelho de Jesus Cristo.

ENCONTRE RESPOSTAS E ENCORAJAMENTO

Em Português: **PORTUGUES.lwf.org** | Em Inglês: **lwf.org**



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

PTK124