

# Contato



MUDE SUA VIDA — MUDE O MUNDO.

## **FUJA DO ESTRESSE**

Alívio, enfim, das pressões que  
ameaçam subjugar-lo

## **VÁ DEVAGAR — CHEGARÁ MAIS RÁPIDO**

Como realizar mais e se  
desgastar menos

## **A BATALHA DO ARMAGEDOM**

O que esperar e quando

Contamos com uma grande variedade de livros, além de produções de áudio e vídeo, para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos. Para mais informações, visite nosso site, ligue ou escreva para nosso escritório central, ou contate seu distribuidor local.

## ASSINATURAS, INFORMAÇÕES E PRODUTOS:

INTERNET: [www.contato.org](http://www.contato.org)  
E-MAIL: [revista@contato.org](mailto:revista@contato.org)  
LIGUE GRÁTIS: **0800-557772**  
ENDEREÇO POSTAL:  
Contato Cristão  
Caixa Postal 66345  
São Paulo - SP  
CEP 05311-970

© 2004 Aurora Production AG  
Todos os direitos reservados  
Impresso no Brasil  
[www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

TRADUÇÃO:  
Mário Sant'Ana e Hebe Rondon

A menos que esteja indicado o contrário, todas as referências às Escrituras na *Contato* foram extraídas da "Bíblia Sagrada" - Tradução de João Ferreira de Almeida - Edição Contemporânea, Copyright © 1990, por Editora Vida.



EDIÇÃO 49  
VOL 5 - Nº 6  
Junho de 2004

EDITOR  
Mário Sant'Ana

DIAGRAMAÇÃO  
David Hackett

DESENHOS  
Doug Calder

PRODUÇÃO  
Francisco Lopez

## CONTATO PESSOAL

Em um episódio da primeira geração do seriado *Jornada nas Estrelas*, produzido em 1968, a tripulação da *Enterprise* encontra espécies intergalácticas vivendo em um ritmo muito mais acelerado que o dos humanos. O Capitão Kirk avaliou o costume com sabedoria: "Esse estilo de vida os deixa muitíssimo vulneráveis. É como se a vida acelerada os consumisse." Aparentemente, os criadores da série estavam insinuando aonde a pressa da vida moderna nos leva, e tudo indica que chegaram mais perto da verdade do que perceberam na época.

Segundo estimativas recentemente divulgadas pela Organização Mundial da Saúde, até 2020, metade dos principais problemas de saúde, até relacionada ao estresse. Um outro estudo, também publicado pela OMS, descobriu que 54% das pessoas em todo o mundo se queixam das pressões no trabalho. Nos últimos anos, no Japão, foram cunhadas duas novas palavras *karoshi* e *karojisatsu*, que significam, respectivamente, "morte por excesso de trabalho" e "suicídio por excesso de trabalho".

O estresse é um problema muito real e afeta a todos em diferentes graus. O aspecto provavelmente mais assustador é sua capacidade de se autopropagar. Procurar uma maneira de nos desvencilharmos dele nos causa ainda mais estresse.

Mas *existe* uma saída segura e simples. Na verdade, é tão simples que muitos cometem o erro de descartá-la antes de experimentá-la, e por isso continuam estressados.

Jesus disse: "Vinde a Mim e encontrareis descanso para as vossas almas. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve" (Mateus 11:28-30). Apenas alguns momentos de quietude com Jesus desvanecem a tensão, dão tranquilidade e paz de espírito e colocam as situações que geram o estresse na devida perspectiva.

Será que pode ser tão simples assim? Você só conhecerá essa doce sensação de alívio depois que experimentar-la!

Mário Sant'Ana.

Pela Família *Contato*



## f u j a d o e s t r e s s e

QUANTAS VEZES, QUANDO FINALMENTE ALCANÇAMOS UM ESTADO DE PAZ E CONTENTAMENTO, temos vontade de pendurar uma placa dizendo “não incomode”?

Não é possível evitar totalmente as situações estressantes ou de ansiedade, mas quando nos deparamos com elas, a Bíblia diz que o Senhor pode nos dar paz de espírito. “Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em Ti, porque ele confia em Ti” (Isaías 26:3). Se recorrermos a Jesus Ele nos dará paz. Se estivermos passando tempo com Ele em oração, lendo Suas Palavras, ou apenas pensando nEle, a Bíblia diz que seremos recompensados com paz.

Outra passagem ensina: “Não andeis ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e pela súplica, com ações de graças, sejam as vossas petições conhecidas diante de Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus” (Filipenses 4:6–7).

Em certos momentos talvez nos pareça impossível manter a paz interior, e pode ser bem difícil até mesmo suportar determinadas circunstâncias. Mas Jesus, o Príncipe da Paz, nos diz: “Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou. Não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize” (João 14:27). Portanto, quando sentir vontade de pendurar uma placa de “Não Incomode” na testa, lembre-se que Jesus tem um tipo de paz especial para você: eterna, profunda e tangível. É só pedir.

QUANDO VOCÊ SENTE COMO SE ESTIVESSE VIVENDO NUM CUBÍCULO SEM PORTAS NEM JANELAS e com as quatro paredes se apertando uma na direção da outra, é possível criar uma janela pela qual escapar, usando a Palavra de Deus.

*Ao ler e meditar na Palavra, acreditar nas Minhas promessas e as clamar para si, você abre uma janela para a esfera espiritual, onde maravilhas o aguardam. O calor da Minha luz derreterá toda a tensão.*

*Como um sopro de ar fresco, a brisa suave do Meu Espírito desanuviará a sua mente. Vapores cristalinos da verdade e lagos de sabedoria refrescarão seu espírito e sua mente. Novos horizontes se apresentarão e você passará a ver as coisas pela perspectiva celestial, experimentando as novas possibilidades e desafios. A fé e a inspiração se renovarão em sua vida e a sensação de sufoco dará espaço à alegria e à paixão pela vida. “As palavras que Eu vos disse são espírito e vida” (João 6:63).*

*Quando se sentir encurralado, aprenda a recorrer à Palavra e ela o libertará (João 8:31–32).*

— JESUS

— CHLOE WEST

# Alívio <sup>E</sup> Repouso

ELE PODERIA ENTÃO REFRIGERAR NOSSAS ALMAS,  
DESANUVIAR NOSSOS PENSAMENTOS,  
E DESFAZER A SENSAÇÃO DE FADIGA.

“ESTOU DEBAIXO DE UMA PRESSÃO TERRÍVEL! Mal posso suportar. É pressão demais!” A tensão sob a qual tanta gente vive se vê retratada em seus rostos. Vivemos numa corredeira, e é assombrosa a velocidade alucinante e constante dos nossos dias. Tudo isso impõe desgaste em nossos corpos, mentes e espíritos.

Hoje, quando busquei um momento de quietude para minha alma, percebi quanto o estresse e a pressão haviam se apoderado de mim, mas sei onde encontrar repouso.

O dicionário define repouso como “pausa no trabalho; descanso”. A palavra também significa ausência de preocupações; calma; tranqüilidade.

Parece algo muito bom, mas como alcançar esse estado? Onde encontrar tal repouso em meio ao corre-corre incessante da vida?

Quando fico sozinha na presença de Deus e leio e estudo a Sua Palavra, examinando meu coração e dedicando um tempo à oração, a paz que Ele promete é restaurada e passo a sentir o doce alívio e repouso que somente Deus pode dar. É o remédio que remove todo o estresse do espírito, alivia a mente das inquietações e cura as tensões do corpo.

Nesta era de alta velocidade muitos recorrem a tranqüilizantes para se acalmarem. Faz pouco tempo, li sobre

um homem que chegou apressado do trabalho e disse para a esposa “Meu dia no escritório hoje foi uma loucura! Foi tanta pressão e tensão que mal agüento! Dê-me um daqueles ansiolíticos”. Ele mal tinha tomado o medicamento e o telefone tocou. Um cliente muito importante queria fazer uma grande compra e ele precisava voltar para o escritório. Virando-se então para a esposa pediu: “Estou precisando de um energético! Onde tem um que eu possa

tomar?” E assim vão, de pílula em pílula, uma para estimular e outra para acalmar.

Pressões não faltam e o único recurso que muitos têm são esses psicotrópicos. Os cristãos, porém, dispõem de outros meios, pois podem passar momentos de quietude e meditação com Deus que aplacarão a febre da pressa e da agitação. Mas temos que fazer nossa parte e nos aquietarmos diante do Senhor, como demonstram os seguintes versículos.

“Disse-lhes Moisés: ‘Esperai, e ouvirei o que o Senhor vos ordenará’” (Números 9:8). Ele fez as pessoas na sua companhia ficarem quietas para que ele pudesse ouvir o que o Senhor queria lhes dizer.

Em 1 Samuel 9:27, o profeta disse ao rei Saul: “Dize ao moço que passe adiante de nós... Tu, porém, espera aqui, e te farei ouvir a palavra de Deus”.

No nosso trabalho aconselhando as pessoas e orando por elas, às vezes é bem difícil fazê-las sossegar o suficiente para escutarem a Palavra de Deus. Um versículo maravilhoso que trata disso é 1 Samuel 12:7, onde o enviado de Deus diz ao povo: “Agora, pois,

ponde-vos aqui, e pleitearei convosco perante o Senhor.”

Em Jó 37:14, Deus diz: “Inclina os teus ouvidos; atende, e considera as maravilhas de Deus.”

Davi falou sobre meditar e comungar com Deus à noite ou logo no início da manhã, antes da correria do dia começar. “Falai com o vosso coração na vossa cama, e calai-vos” (Salmo 4:4). E Deus diz: “Aquietai-vos, e sabeí que eu sou Deus” (Salmo 46:10).

Se tão somente chegássemos a esse lugar de quietude para que pudéssemos buscar a presença de Deus e ler Sua Palavra, Ele poderia então refrigerar nossas almas, desanuviar nossos pensamentos e desfazer a sensação de fadiga.

Alguns consideram uma perda de tempo parar para meditar e orar, no entanto, ao longo das eras, milhões constataram que somente na presença de Deus conseguiam encontrar alívio e repouso, e subjugar todos os sintomas de estresse.

A oração é o que torna disponível o poder de Deus, que pode acabar com as pressões da vida. Pense nisso! Sua Palavra diz que os que *crêem* entrarão no descanso do Senhor (Hebreus 4:3) e que “Resta ainda um repouso para o povo de Deus” (Hebreus 4:9). Você não precisa esperar pelo Céu para ter esse repouso! É algo que pode vivenciar agora mesmo! Que Deus o abençoe e o traga para Seu lugar de perfeita paz. •



## O QUE PRECISO

AOS QUATRO ANOS, MÁRCIA tem sido meu desafio de domingo. Hoje, nos primeiros sete minutos da escola dominical, ela já havia esgotado os recursos da minha sacola de surpresas onde eu tinha livros para colorir e quebra-cabeças. Nem mesmo as balas que ofereci prenderam sua atenção por mais que 30 segundos.

Tomei o rostinho dela nas mãos e, olhando nos seus olhos, sussurrei: “O que você precisa para ser feliz hoje?”

Ela correspondeu ao olhar e deu a resposta também em sussurro: “Preciso sentar no seu colo!”

Tomei-a nos braços. Aninhou-se até que sua face encostasse no meu pescoço e ficou praticamente imóvel por quase uma hora.

Lembro-me de dias em que meu comportamento era uma versão adulta daquele apresentado pela Márcia. Estava inquieta, insatisfeita e impossível de agradar.

Quando isso voltar a acontecer, espero ter também a sabedoria daquela criança e ser sincera quanto às minhas necessidades. Minhas inquietações se desfazem quando repouso em Jesus.

— AUTOR DESCONHECIDO

# AMORTECEDORES

OH NÃO, AQUELE BURACO OUTRA VEZ! Estava voltando para casa como sempre, tendo que dirigir bem devagar ao passar por um buracão na rua para evitar um solavanco dolorido.

Como o meu carro precisava de uma revisão, fui à oficina onde já conheço o mecânico. Enquanto ele dirigia o carro para dentro, eu me parabenizava por ter lembrado da revisão. Ele não dirigiu nem um metro e freou, olhando para mim muito surpreso.

— Como você consegue dirigir este carro?! Os amortecedores estão totalmente destruídos!

A minha primeira reação foi suspeitar do mecânico. Como ele sabia só de puxar o carro para a frente? Mas, como o veículo já tem 10 anos de uso e conheço esse mecânico, pedi que verificasse e, se fosse preciso, trocasse os amortecedores. E ele o fez.

*Ai, o buraco outra vez.*

Estava voltando para casa com o meu carro recém saído da oficina, com a cabeça nas nuvens, e quando pensei em frear já era tarde demais. Preparei-me para o choque inevitável: a traseira do carro no chão e o resto batendo no buraco, mas mal senti o impacto! O mecânico tinha razão! Eu estava tão acostumado a dirigir com os amortecedores em péssimas condições que me esquecera como era andar num carro com amortecedores bons.

Se você só dirige em ruas e estradas boas, mal precisa de amortecedores, mas quando entra num caminho acidentado ou passa por uma “cratera” na rua, aí é diferente.

A vida não é bem assim? Graças a Deus, a maior parte do tempo a “viagem” é tranqüila, mas e quando perdemos um ente querido, levamos um prejuízo ou somos abalados por uma doença? E

se faltar a luz e ficarmos presos por horas num elevador, ou de repente nos virmos no meio de um terremoto ou qualquer outra catástrofe? Que tipo de “amortecedores” vão nos ajudar a passar por esse tipo de situação e sair ilesos?

Pergunte Àquele que passou pelo caminho tão acidentado que levava ao Monte do Calvário, para dar a vida por você e por mim. Ele com certeza sabe a resposta. “Vinde a Mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei (Mateus 11:28).” “Disse-vos estas coisas para que em Mim tenhais paz. No mundo tereis aflições. Mas tende bom ânimo! Eu venci o mundo” (João 16:33).

Tantos passam pela vida sem amortecedores, tomando todo cuidado para evitar a mínima saliência ou buraco na estrada que lhes possa abalar. Tentam dirigir

**Ele conservará em perfeita paz as pessoas que confiam nEle, que dirigem seus pensamentos constantemente ao Senhor! (A Bíblia Viva, Isaías 26:3)**

MATTHEW NANTES

apenas nas ruas mais tranqüilas, porque não estão preparadas para imprevistos. Essas pessoas não têm a paz que Jesus oferece — amortecedores para a sua vida na Terra. Talvez nem percebam que *precisam* de amortecedores, ou todo o desgaste e problemas que poderiam lhes poupar.

As irregularidades na estrada da vida são inevitáveis. Mas com as mãos amorosas de Jesus o segurando, você mal vai perceber quando passar por elas. Vai poder ficar à vontade, desfrutar da viagem e chegar são e salvo ao seu destino.

Coloque-se nas mãos de Jesus e sinta a diferença!

MATEUS NANTES É VOLUNTÁRIO DA FAMÍLIA NA GRÉCIA. •

**EU ESTAVA  
TÃO ACOS-  
TUMADO A  
DIRIGIR COM  
OS AMORTE-  
CEDORES EM  
PÉSSIMAS  
CONDIÇÕES  
QUE ME  
ESQUECERA  
COMO ERA  
ANDAR NUM  
CARRO COM  
AMORTECE-  
DORES BONS.**



### ORAÇÃO PELO DIA

Jesus, quando me sinto fraco, cansado e mal-humorado, Você está bem ali, para me abraçar, consolar e dizer que tudo vai ficar bem. Você acalma meus nervos tensos e desfaz minhas preocupações e temores, além de afastar a confusão que me cerca.

Obrigado por me abençoar dessa maneira! Sou tão feliz por ter a Sua paz. Obrigado por me livrar das preocupações que as pessoas no mundo passam. Obrigado pela Sua paz que sobrepassa todo entendimento.

Agradeço que não tenho de tomar remédios para obter alívio do estresse de uma agenda lotada. Só preciso recorrer a Você. Obrigado que posso apenas me sentar por alguns minutos e sentir o Seu delicado toque que me dá a força que preciso para prosseguir com o meu dia tão ocupado.

Obrigado, maravilhoso Jesus, pelos Seus toques de amor que desfazem as montanhas de obstáculos e problemas. E obrigado também que, quando estou bem, Você faz com que me sinta ainda melhor! Eu amo Você!

cobertura multicolorida bem chamativa

*bolo no formato  
de lagarta*

# Ver pelos olhos

MARIE CLAIRE



UMA SEMANA ANTES DE TRISTAN COMPLETAR QUATRO ANOS, conversei com ele sobre como havia crescido no último ano, quanto havia aprendido e que eu me orgulhava muito do seu progresso. Depois falamos de como ele gostaria que fosse a festa e, como de costume, deixei ele escolher o motivo do bolo.

O último foi no formato de “lagarta”, pois na época ele vivia fascinado com os insetos. Não foi difícil. Bastou alinhar vários pedaços de bolo em forma de lua crescente com cobertura multicolorida bem chamativa. Eu esperava que para este ano ele escolhesse algo igualmente simples, então imagine minha frustração quando, depois de ele consultar um livro com idéias criativas para bolos infantis, escolheu o motivo “cavaleiros e castelo”.

Olhei para o desenho detalhado, li a explicação e senti que estava dando um passo maior

que a perna. Mas Tristan queria muito um bolo de castelo, com cavaleiros e tudo o mais. E,

como eu queria muito fazê-lo feliz, mandei uma rápida oração pedindo ao Senhor que me ajudasse e concedesse os dons que normalmente não tenho.

Logo chegou o dia do aniversário e me pus a trabalhar no bolo. Livro na mão, tentei ao máximo seguir as instruções, mas logo percebi por que havia apenas o *desenho* de um bolo-castelo, não uma foto, como na maioria dos outros exemplos. A distância entre o conceito e o produto era como um golfo no qual me vi primeiro à deriva e, depois, indo a pique. O bolo ficou torto, a cobertura não tinha muita aderência e cada torre saiu de um tamanho. Como não achei cavaleiros medievais de brinquedo, apelei para um boneco de Lego sobre um cavalo.

Senti-me sob pressão e desencorajada! Coitado do *Tristan*, pensei. *Ele vai ficar tão decepcionado. Ele não vê a hora do aniversário e há uma semana não pára*

*de falar do seu bolo em forma de castelo com cavaleiros. E olhe só o que ele vai receber! As coisas nunca saem como quero! Tristan vai ficar muito infeliz quando encontrar a versão que a mãe dele criou do bolo dos seus sonhos!*

Finalmente terminei minha tarefa, procurando adicionar uns toques finais, tais como bandeirinhas de papel, biscoitos no alto dos muros, que deveriam imitar pedras, mas que teimavam em não ficar nas posições designadas e o “gramado” feito de coco ralado tingido com anilina para ser verdinha, mas que ficou de uma cor meio verde-musgo enlameado. Estava pronto, mas eu tinha vontade de chorar.

Limpei tudo o que tinha sujado e decidi que seria melhor deixar o aniversariante ver o bolo, para lhe dar a chance de se preparar para o constrangimento que passaria diante dos amigos na hora da festa. Observei atenta sua expressão e orei para saber o que dizer para animá-lo e ajudá-lo a não ficar tão chateado.

Tristan arregalou os olhos surpreso, esticou um sorriso de orelha a orelha e exclamou: “Puxa,

# de uma criança

EDUCANDO COM O CORAÇÃO

## avaleiros e castelo

mãe! Que legal! *Exatamente* como eu queria!”

Quase desatei a chorar quando o vi examinar o bolo todo, inspecionando cada parte e garantindo que estava do jeitinho que ele queria. Terminada a vistoria, correu para me abraçar e agradecer pelo bolo. Então, levou a mão à boca, como se fosse me contar um segredo. Inclinei-me para escutar.

“Eu te amo!” — disse, e correu para contar aos amigos tudo que acabara de ver.

Fiquei ali sentada, pensando naquela experiência. Aprendera em poucos minutos uma lição que pode demorar uma vida inteira. Quantas vezes o Senhor deixou que as coisas na minha vida acontecessem de maneira diferente das minhas expectativas? Quantas vezes meus sonhos se realizaram de maneira um pouco torta, assimétrica e incompleta? E quantas vezes questionei Deus, não aceitando nem valorizando o que Ele havia feito por mim?

Oh, que eu aprenda a ver a vida pelos olhos de uma criança



— cheia de fé, esperança, amor e de maneira positiva, em vez de reparar nas imperfeições.

Que eu possa aprender a ver o lado *bom* e maravilhar-me com as coisas!

Demorei naquele momento mágico tanto quanto pude, sorvendo a cena do bolo deformado e o frescor da terna reação de meu filho. Pedi perdão a Deus pela minha atitude negativa para com a vida que eu manifestara não fazia muito, e orei que me ajudasse a ver as coisas da maneira que meu filho viu aquele bolo.

Então, o inusitado aconteceu. Comecei a ver o bolo como uma caricatura e passei a *gostar* dele! Mas o melhor e mais importante é que Tristan gostou. E, afinal, o aniversário era *dele*. •



QUE EU POSSA APRENDER

*ver*

A VER O LADO BOM E

MARAVILHAR-ME

*maravilhar*

COM AS COISAS!

# Vá devagar, CHEGARÁ MAIS RÁPIDO

“NO SOSSEGO E NA CONFIANÇA está a vossa força” (Isaías 30:15). Não há nada na Bíblia que promova a pressa. O único versículo que conheço que sugere que ajamos com rapidez é 1 Samuel 21:8: “O negócio do rei era urgente”. Mas para essa única passagem das Escrituras, deve haver cem que nos dizem para irmos devagar ou algo com esse efeito!

Jesus disse: “Vinde a Mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve” (Mateus 11:28–30). Quando nos encontramos sob pressão exagerada, transportando uma carga pesada demais ou levando um jugo excessivamente difícil, não é por escolha de Deus. A culpa é nossa ou de alguém mais.

Talvez Deus tenha criado os jumentos como uma ilustração. Eles são lentos mas constantes, e são mais fortes e resistentes que os cavalos. São os animais de carga do campo, capazes de transpor trilhas pelas quais os cavalos jamais poderiam passar, especialmente os de corrida.

Já estes são animais de explosão, o que os



## DESCANSAR NO SENHOR

faz dar umas voltas na pista e pronto! São extremamente sensíveis, nervosos e não servem para o trabalho. Não são animais de tração e carga como as mulas e os burros, que são teimosos! Não há como os apressar. O homem tem de se adaptar ao ritmo deles. Eles vão devagar, mas chegam lá. Como a velha história da lebre e da tartaruga. A segunda era lenta, mas chegou lá.

Pode ficar com a intensidade e velocidade. Eu prefiro a estrada secundária e lenta. Se quiser pode pegar a via expressa e chegar lá primeiro —se chegar— mas eu vou devagar, pela estrada mais lenta, pois estou determinado a chegar lá inteiro, por mais que demore.

Não sei quantas vezes já aconselhei os taxistas: “Se você for devagar vai viver mais. Se pisar fundo vai morrer rápido.” É uma verdade. Os médicos e outros profissionais da área de saúde afirmam que a pressão e a tensão estão matando as pessoas e que são a causa de muitas doenças atuais. A pressão e a velocidade estão matando os seres humanos, pois são responsáveis por problemas cardíacos, disfunções nervosas e hipertensão arterial.

Que Deus nos ajude a ir mais devagar! Não devemos desperdiçar tempo. Precisamos confiar no Senhor em vez de vivermos sob pressão e impacientes. Paciência significa ir mais devagar, ser mais constante, persistir nas tarefas e fazer bom uso do tempo, além de trabalhar sem irritação, preocupação ou tensão. A impaciência é caracterizada por velocidade, pressa, precipitação, ansiedade, intolerância e tensão. A paciência é um sinal de fé, enquanto que o oposto indica falta de fé e que não achamos que o trabalho será feito a menos que corramos e nos precipitemos.

Mas se tivermos fé que Jesus vai nos ajudar a cuidar da situação, podemos nos permitir ser pacientes, ir devagar e fazer as coisas como devem ser feitas. •

---

### **O Senhor promete descanso espiritual para o Seu povo.**

Êxodo 33:14  
1 Reis 8:56a  
Hebreus 4:9

---

### **Descansar no Senhor traz repouso completo, tranquilidade, contentamento e bem-estar espiritual.**

Salmo 23:2–3a  
Salmo 55:18a  
Salmo 116:7  
Isaías 28:12a

---

### **O Senhor impõe uma condição para que recebamos o descanso que Ele promete: “Venha a Mim!”**

Mateus 11:28–30  
Hebreus 4:11a

---

### **Não podemos fazer a obra do Mestre sem o poder do Mestre.**

2 Crônicas 20:12b  
Salmo 20:7  
Salmo 84:5a  
Salmo 127:1a  
2 Coríntios 3:4–5  
Isaías 40:29,31

---

### **Para obter o poder do Mestre, devemos passar tempo com Ele.**

2 Coríntios 4:16  
Salmo 105:4

Salmo 138:3  
Isaías 30:7b  
Isaías 30:15a  
Isaías 41:1a

---

### **Descansar no Senhor significa entregar-Lhe seus cuidados e preocupações e deixar Ele carregá-los.**

Salmo 55:22  
1 Pedro 5:7  
Hebreus 4:10

---

### **Descansar no Senhor significa dedicar tempo para meditar sobre o Senhor e Suas maravilhas.**

Gênesis 24:63a  
Jó 37:14b  
Salmo 104:34  
Salmo 143:5  
1 Tessalonicenses 4:11a

---

### **Descansar no Senhor significa nos humilharmos diante dEle.**

Salmo 46:10  
Isaías 57:15  
Miquéias 6:8

---

### **Dedique tempo para ser dEle.**

Lucas 10:38–42  
Salmo 27:4  
Salmo 84:10a  
Provérbios 8:17  
João 14:21b  
João 16:27a  
Tiago 4:8a

# A Batalha do Armagedom



## A ORDEM DOS EVENTOS

SEGUNDO A BÍBLIA, a luta entre as forças do bem e do mal atingirá o clímax numa batalha cataclísmica conhecida por Armagedom. Algumas pessoas conjecturam que será uma guerra nuclear.

A palavra “Armagedom” se origina do hebraico har megiddôn , “monte (ou elevação) de Megido”, e faz referência a uma montanha localizada no que hoje é o norte de Israel, a leste de Haifa. Nos mapas modernos, a área é chamada Vale Jezreel e a Planície de Esdraelon.

Mas antes do conflito, surgirá um império comandado por um poderoso ditador possuído pelo Diabo conhecido como o Anticristo, o qual dominará boa parte do mundo (Daniel 8:23–25; 11:21–24). Passa-

dos os primeiros três anos e meio desse governo de sete anos, ele se autodenominará Deus e exigirá que todo o mundo o adore (2 Tessalonicenses 2:3–4). Seu principal ministro, chamado no último livro da Bíblia de “O Falso Profeta,” erigirá uma imagem do Anticristo, a “Abominação da Desolação”. João descreveu a visão que tivera da seguinte forma: “Foi-lhe concedido também que desse fôlego à imagem da besta, para que ela falasse, e fizesse

que fossem mortos todos os que não adorassem a imagem da besta” (Apocalipse 13:15). O Falso Profeta também tornará obrigatória a adesão ao sistema econômico da “Marca da Besta”, sob o qual ninguém poderá comprar nem vender, a menos que receba uma marca personalizada em sua testa ou mão direita (Apocalipse 13:16–17).

Isso dará início a três anos e meio de “grande aflição, como nunca houve desde o princípio

do mundo até agora, nem haverá jamais” (Mateus 24:15–21). Todavia, algumas nações se rebelarão e farão guerra contra o regime do Anticristo, recusando-se a se curvar ao líder satânico e a receber sua marca (Daniel 11:40–44).

Imediatamente após esse período, Jesus Cristo retornará “sobre as nuvens do céu, com poder e grande glória” (Mateus 24:29–31) para resgatar e ressuscitar todos os que O amam! Seu povo então deixará a Terra, receberá corpos poderosos e imortais, e se juntará a Jesus no Céu, na grande celebração da vitória, as “Bodas do Cordeiro” (1 Coríntios 15:51–52; 1 Tessalonicenses 4:16–17; Apocalipse 19:7–9).

Enquanto isso, as forças malévolas do Anticristo passarão por um inferno na Terra quando Deus estará derramando Seus julgamentos sobre aqueles que cruelmente perseguiram Seu povo e trouxeram tal destruição sobre as pessoas (Apocalipse 16:1–11). Mas, mesmo depois do juízo divino, os ímpios não se arrependem nem se voltarão a Deus, mas blasfemarão contra Ele ainda mais (Apocalipse 16:8–11).

Os exércitos do Anticristo se reunirão no Vale

de Jezreel, em volta do monte de Megido, Armagedom, para fazer guerra contra os exércitos das nações que se opuserem a ele (Apocalipse 16:12–16). A batalha se estenderá de Megido aos portões de Jerusalém (Joel 3:10–14; Zacarias 14:1–5).

Nesse momento, o Senhor e todos os Seus santos ressuscitados de todas as eras descerão do Céu sobre poderosos cavalos brancos celestes para destruir as forças do Anticristo e resgatar os exércitos que lhe fizeram frente (Apocalipse 16:12–16; 19:11–21; Zacarias 14:1–5; Ezequiel 39:17–22). Tão medonha será a carnificina que levará sete meses para enterrarem os mortos em Israel e sete anos para a retirada dos destroços de guerra. (Ezequiel 39:9–16).

No final da Batalha do Armagedom, o Anticristo e o Falso Profeta serão lançados no lago de fogo — Inferno (Apocalipse 19:20; Daniel 7:11). Satanás, que possuía o Anticristo, será aprisionado no “abismo” “por mil anos” (Apocalipse 20:1–3).

O Senhor e Seus santos ressuscitados, todos que foram salvos ao longo dos tempos, trabalharão juntos com os sobreviventes da Batalha do Armagedom para

construírem um mundo melhor, estabelecendo o reino de Deus sobre a Terra (Daniel 7:18,27; 12:11–12 Apocalipse 2:26; 20:4,6). Somente então, sob o governo supremo de Cristo, todas as guerras cessarão e o mundo finalmente será governado com equidade e verdadeira justiça, liberdade, paz, abundância e felicidade para todos. Jesus “exercerá o Seu juízo entre as nações, e repreenderá a muitos povos. Estes converterão as suas espadas em arados e as suas lanças em podadeiras. Não levantará espada nação contra nação, nem aprenderão mais a guerra” (Isaías 2:4). Por fim, o desarmamento total!

Esse período durará mil anos e, por isso, é conhecido como “O Milênio”. A maldição que sobreveio à Terra quando o homem caiu em pecado será removida e tudo será restaurado ao estado original no Jardim do Éden. “Morará o lobo com o cordeiro e o leopardo com o cabrito se deitará; o bezerro, e o filho de leão e o animal cevado viverão juntos, e um menino pequeno os guiará” (Isaías.11:6–7).

Você está pronto para esses acontecimentos? Se não, prepare-se já, recebendo Jesus no coração e estudando a Sua Palavra. •

*O Senhor  
e todos os  
Seus santos  
ressuscitados de  
todas as  
eras  
descerão  
do Céu  
sobre  
poderosos  
cavalos  
brancos  
celestes.*



RESPOSTAS ÀS SUAS PERGUNTAS

## *Redutores de estresse para os cristãos*

**P:** Sinto-me pressionado no trabalho e em casa. É pressão para crescer profissionalmente, sustentar minha família, ser um bom pai e um marido atencioso. Há pressões de todos os lados. Muitas vezes, não sei como enfrentar! O que posso fazer?

**R:** O estresse está se tornando um fator quase inevitável da vida moderna — *quase*, porque há maneiras de evitar as pressões erradas e de não viver permanentemente sob estresse. Algumas das relacionadas abaixo — fazer exercícios ou alimentar-se corretamente, por exemplo — aplicam-se indistintamente a todas as pessoas, enquanto que outras podem dar aos cristãos uma vantagem especial, pois incluem Jesus na equação de uma forma verdadeira e pessoal.

Para o cristão, Jesus é um conselheiro, orientador, consultor empresarial, intercessor, secretário executivo, *personal trainer*, confidente e melhor amigo. Em suma, Ele é tudo que o cristão precisa para combater e vencer o estresse inerente à vida moderna!



## Dicas para Reduzir o Estresse

Ore. Cultive o hábito de passar tempo quieto com Jesus diariamente.

Vá para cama cedo e durma o suficiente.

Levante cedo para começar o dia sem pressa.

Rejeite projetos que não caibam na sua agenda ou que prejudiquem seu bem-estar mental.

Delegue tarefas para pessoas qualificadas.

Simplifique e organize sua vida.

Calcule tempo com sobra para fazer as coisas e para chegar aonde precisa ir.

Siga um ritmo adequado. Quando possível distribua mudanças grandes e projetos difíceis ao longo de um certo período. Não acumule as coisas difíceis.

Viva um dia de cada vez.

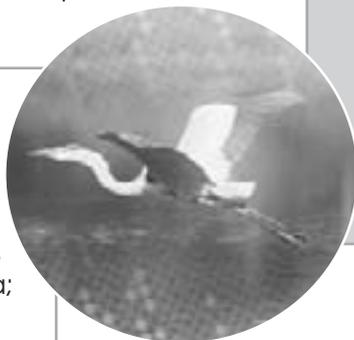
Concentre-se no que está sujeito ao seu controle direto, ou seja, você mesmo e seus hábitos, em vez de em coisas sobre as quais pode exercer pouca ou nenhuma influência.



Organize-se para que tudo tenha seu lugar.

Separe as coisas que merecem sua atenção das que lhe causam preocupação. Se uma situação exige seu tempo e interesse, descubra o que Deus quer que você faça a esse respeito. Se estiver ansioso com algo a respeito do qual não possa ou não deva fazer nada, deixe o assunto nas mãos de Deus.

Viva dentro do seu orçamento; se possível, evite comprar a crédito.



Tenha reservas — uma chave sobressalente do carro na sua carteira e uma cópia da chave de casa enterrada no jardim; selos de reserva; pilhas em estoque para sua lanterna; uma bateria a mais para o celular; etc.

Tenha sempre a Palavra de Deus consigo para ler enquanto espera.

Leve seu trabalho a sério, mas lembre-se que você não é o centro do Universo.

Ria.

Aproveite o tempo no carro para ouvir fitas, CDs ou MP3 com canções ou leituras fundamentadas na Bíblia que possam ajudar a melhorar sua qualidade de vida.

Tenha sempre à mão uma pasta com suas passagens favoritas das Escrituras e textos inspiracionais.

Vá devagar.

Lembre-se que a menor distância entre o desespero e a esperança é dizer de todo coração: "Obrigado, Jesus!"

## FORA DO ALCANCE DOS PROBLEMAS

Os que vivem embarcados em submarinos dizem que não há tempestades nas regiões mais profundas do oceano. A 300 metros da superfície, as águas são perfeitamente calmas, por maiores que sejam as ondas lá em cima. Lá em baixo, reina a quietude imperturbável, a qual também pode existir na vida humana, que pode gozar de serenidade e paz de espírito inabaláveis diante das tempestades do mundo. Jesus é nossa paz (Efésios 2:14).

Não assuma uma nova incumbência até ter resolvido assuntos importantes ainda pendentes.

Encontrou um problema? Fale com Deus na hora. Procure resolver os pequenos problemas logo que surgem. Não espere a hora de dormir para orar.

Lembre-se que você não é o gerente geral do Universo.

Faça exercício suficiente.

Toda noite, antes de se deitar, pense pelo menos em uma coisa que tenha acontecido naquele dia pela qual esteja grato.

Desenvolva a capacidade de perdoar. (A maioria das pessoas faz o melhor que pode.)

Seja gentil com aqueles que não o são. Provavelmente são os que mais precisam da sua gentileza.

Tenha bons hábitos alimentares.

Agradeça a Deus pelo que está por vir, porque Ele não lhe enviará nada que você e Ele juntos não dêem conta.

Se ainda não conhece o Príncipe da Paz, Jesus, ou ainda não recebeu Seu perdão e dádiva da vida eterna, pode fazê-lo agora mesmo por meio da seguinte oração:

*Obrigado, Jesus, por pagar o preço para que meus erros e pecados sejam perdoados. Peço-Lhe agora, querido Jesus, que, por favor, entre no meu coração, perdoe-me e me conceda Sua dádiva da vida eterna. Amém.*

## *Reassumindo* **O CONTROLE**



Há tanto a fazer todos os dias, tanto que você quer fazer e tanto que os outros esperam que você faça! Você se sente puxado em todas as direções. Pressão. Tensão. Ansiedade. Será que isso algum dia vai parar?

Sim, o círculo pode ser interrompido, mas não espontaneamente. Você não tem de permanecer enredado numa luta perpétua para fazer mais e ter mais. A vida não tem de ser uma crise diária nem você tem de ser um cativo de expectativas desmedidas. Permita-Me ajudá-lo a recuperar o controle de sua vida.

A raiz do problema é simples: você tenta fazer demais, além do que é humanamente possível, e submete sua mente, corpo e espírito a uma pressão para a qual não foram criados. É hora de fazer uma reavaliação, identificar as coisas que lhe são mais importantes — suas principais metas e responsabilidades de longo prazo — e os passos necessários para atingir esses objetivos. Canalize suas energias para essas coisas, abra mão do resto e verá que as pressões que antes pareciam insuportáveis vão começar a se dissipar.

Quer uma nova chance na vida? É possível, mas vai ter que deixar de lado as pressões que hoje o controlam. Depende de você.