

A SENTINELA

ANUNCIANDO O REINO DE JEOVÁ

**O QUE É O
REINO DE
DEUS?**



ARTIGOS

3 “Venha a nós o vosso Reino”
— Uma oração feita por muitos

4 Por que precisamos do Reino de Deus?

6 Quem é o Rei do Reino de Deus?

8 Quando o Reino de Deus vai governar
a Terra?

11 O que o Reino de Deus vai fazer
no futuro?

14 Apoie o Reino de Deus agora!

16 O que é o Reino de Deus?



Vol. 141, No. 6 2020 PORTUGUESE (BRAZIL)

Circulação de cada número: 93.281.000

Disponível em 369 IDIOMAS

ESTA REVISTA, *A Sentinela*, honra a Jeová Deus, o Governante do Universo. Consola as pessoas com as boas novas de que o Reino celestial de Deus em breve acabará com toda a maldade e transformará a Terra num paraíso. Incentiva a fé em Jesus Cristo, que morreu para que pudéssemos ter vida eterna e que já está governando como Rei do Reino de Deus. Esta revista, publicada sem interrupção desde 1879, não é política. Ela tem a Bíblia como autoridade.

A Sentinela, maio/junho de 2020, é publicada pela Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc., Wallkill, New York, U.S.A., e pela Associação Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, Cesário Lange, São Paulo, Brasil.
© 2020 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Impressa no Brasil.

BRASIL:
Testemunhas de Jeová
Rodovia SP-141, km 43
Cesário Lange, SP, 18285-901

Para uma lista completa de endereços em outros países, acesse www.jw.org/pt/contato.




Gostaria de receber uma visita
ou ter um curso grátis da Bíblia?

Acesse www.jw.org

ou escreva para um
dos endereços acima.

Esta revista não é vendida. Ela faz parte de um trabalho voluntário para ajudar as pessoas no mundo todo a entender a Bíblia. As despesas desse trabalho são cobertas por donativos. Para fazer um donativo, acesse donate.jw.org. Se não houver nenhuma observação, os textos bíblicos citados nesta revista são da *Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada*.



“Venha a nós o vosso Reino”

UMA ORAÇÃO FEITA POR MUITOS

Você já fez a oração do Pai-Nosso pedindo que o Reino de Deus venha? Já por muitos anos, milhões de pessoas pedem: “Venha a nós o vosso Reino.” Por que elas oram assim? Porque Jesus disse para seus seguidores pedirem pela vinda do Reino de Deus.

No começo, os discípulos de Jesus não entendiam tudo o que ele ensinava sobre o Reino. Certa vez, eles perguntaram a Jesus: “Senhor, é agora que o senhor vai restabelecer o reino a Israel?” Eles devem ter ficado surpresos porque Jesus não deu a resposta que eles esperavam. (Atos 1:6, 7) Será que isso quer dizer que nós não podemos entender o que é o Reino de Deus nem quando ele virá? Com certeza podemos entender!

Esta revista vai ajudar você a encontrar as respostas às seguintes perguntas:

O que é o Reino de Deus?

Por que precisamos do Reino de Deus?

Quem é o Rei do Reino de Deus?

Quando o Reino de Deus vai governar a Terra?

O que o Reino de Deus vai fazer?

Por que devemos apoiar o Reino de Deus agora?

Por que precisamos do Reino de Deus?

Quando a vida humana começou, nosso Criador, Jeová,* era o único Governante. Ele governava de forma muito amorosa. Ele preparou um lugar muito bonito para os humanos morarem — o jardim do Éden. Também deu bastante alimento e um trabalho importante para eles. (Gênesis 1:28, 29; 2:8, 15) A humanidade viveria em paz se continuasse a obedecer a Deus como seu Governante.

A Bíblia conta que um anjo rebelde, chamado Satanás, o Diabo, desafiou o direito de Deus governar. Satanás deu a entender que os humanos seriam mais felizes se não fossem governados por Deus. Infelizmente nossos primeiros pais, Adão e Eva, acreditaram nessa mentira e, assim como o Diabo, se rebelaram contra Deus. — Gênesis 3:1-6; Apocalipse 12:9.

Adão e Eva rejeitaram a Deus como Governante. Eles perderam a chance de viver para sempre no Paraíso com saúde perfeita. (Gênesis 3:17-19) A escolha ruim deles também afetou os filhos que eles tiveram mais tarde. A Bíblia diz que, por causa da desobediência de Adão, “o pecado entrou no mundo, e a morte por meio do pecado”. (Romanos 5:12) O pecado trouxe outro grande proble-

ma: “Homem domina homem para o seu prejuízo.” (Eclesiastes 8:9) Ou seja, quando os homens governam a si mesmos, os problemas logo aparecem.

OS HOMENS COMEÇAM A GOVERNAR

O primeiro governante humano mencionado na Bíblia foi Ninrode, um rebelde que era contra o governo de Deus. Ao longo da História, muitas pessoas no poder usaram sua autoridade de forma errada. Mais de 3 mil anos atrás, o rei Salomão escreveu: “Vi as lágrimas dos oprimidos, mas não havia quem os consolasse. Os opressores deles tinham o poder.” — Eclesiastes 4:1.

Hoje em dia, as coisas continuam iguais. Em 2009, uma publicação da ONU disse que está cada vez mais claro que os governos ruins são “uma das principais causas dos problemas no mundo”.

MUDANÇAS À FRENTE!

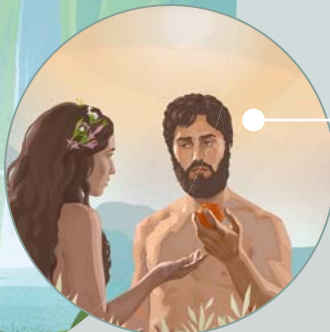
O mundo precisa de governantes melhores e de uma forma melhor de governo. E é exatamente isso que o nosso Criador nos prometeu!

Deus estabeleceu um Reino, ou seja, um governo, que vai substituir todos os governos humanos, “e somente [esse Reino] permanecerá para sempre”. (Daniel 2:44) É esse Reino que as pessoas pedem na oração do Pai-Nosso. (Mateus 6:9, 10) O Governante desse Reino vai ser alguém que o próprio Deus escolheu, alguém que já viveu na Terra como humano. Quem será que Deus escolheu?

* A Bíblia mostra que Jeová é o nome de Deus. — Salmo 83:18.



Quando Deus governava,
toda a criação estava
unida e em paz



Os primeiros humanos
rejeitaram a Deus como
Governante



Ninrode se rebelou
contra Jeová



Nem mesmo o melhor
governo humano
conseguiu resolver
os grandes problemas
da humanidade



Quem é o Rei do Reino de Deus?

Deus inspirou vários escritores da Bíblia a registrar detalhes que nos ajudam a identificar quem seria o Rei do Reino de Deus. Veja alguns desses detalhes:

Escolhido por Deus. “Eu mesmo empossei o meu rei . . . Eu lhe darei nações como herança e os confins da terra como sua propriedade.” — Salmo 2:6, 8.

Herdeiro do rei Davi. “Um menino nos nasceu, um filho nos foi dado . . . A expansão do seu reinado e a paz sobre o trono de Davi e sobre o seu reino não terão fim, de modo que este será estabelecido firmemente.” — Isaías 9:6, 7.

Nascido em Belém. “Ó Belém . . . , de você me sairá aquele que será governante . . . Sua grandeza chegará então aos confins da terra.” — Miqueias 5:2, 4.

Desprezado e morto. “Ele foi desprezado e não o levamos em conta . . . Ele foi traspasado pelas nossas transgressões, foi esmagado pelos nossos erros.” — Isaías 53:3, 5.

Ressuscitado e glorificado. “Não me deixarás na Sepultura. Não permitirás que o teu leal conheça a cova . . . A felicidade está à tua direita, para sempre.” — Salmo 16:10, 11.



Jesus Cristo O Governante perfeito

Em toda a história humana, apenas uma pessoa se encaixou perfeitamente nessa descrição, e essa pessoa é Jesus Cristo. Além disso, um anjo tinha dito a Maria, mãe de Jesus: “Deus lhe dará o trono de Davi, seu pai, . . . e não haverá fim do seu Reino.” — Lucas 1:31-33.

Só que Jesus não se tornou governante aqui na Terra. Na verdade, ele vai governar a humanidade lá do céu, como Rei do Reino de Deus. Por que Jesus é o Governante perfeito? Veja o que ele fez enquanto esteve aqui na Terra.



- **Jesus se preocupava com as pessoas.**

Jesus ajudava a todos — homens, mulheres, jovens, idosos, ricos ou pobres. (Mateus 9:36; Marcos 10:16) Certa vez um homem com lepra pediu a Jesus: “Se o senhor apenas quiser, pode me purificar.” Jesus teve pena e curou aquele homem. — Marcos 1:40-42.

- **Jesus nos ensinou como agradar a Deus.**

Jesus disse: “Vocês não podem ser escravos de Deus e das Riquezas.” Ele também nos incentivou a tratar as pessoas como nós gostaríamos de ser tratados. Além disso, Jesus mostrou que Deus se interessa pelo que nós fazemos. Deus também presta atenção no que pensamos e em como nos sentimos. Assim, para agradar a Deus, temos que controlar nossos pensamentos. (Mateus 5:28; 6:24; 7:12) E Jesus ensinou que, para sermos felizes, nós precisamos saber o que

Deus espera de nós e então obedecer a ele.
— Lucas 11:28.

- **Jesus ensinou o que significa amar as pessoas.** As palavras e as ações de Jesus tinham o poder de tocar o coração das pessoas. “As multidões ficaram maravilhadas com seu modo de ensinar, pois ele as ensinava como quem tinha autoridade.” (Mateus 7:28, 29) Jesus disse: ‘Amem os seus inimigos.’ Ele até orou a favor de algumas das pessoas que o mataram: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo.” — Mateus 5:44; Lucas 23:34.

Jesus é a pessoa ideal para governar a humanidade porque ele é bondoso e se preocupa com as pessoas. Mas quando ele vai começar a governar a Terra?

Quando o Reino de Deus vai governar a Terra?

Alguns dos discípulos de Jesus queriam saber quando o Reino de Deus ia começar a governar. Jesus disse que eles não poderiam saber o dia exato em que o Reino ia começar a governar a Terra. (Atos 1:6, 7) Só que antes Jesus tinha dito que, quando certas coisas acontecessem no futuro, todas de uma vez só, eles iriam saber ‘que o Reino de Deus estaria próximo’ e que logo o Reino começaria a governar a Terra. — Lucas 21:31.

QUE COISAS JESUS DISSE QUE IAM ACONTECER?

Jesus disse: “Nação se levantará contra nação e reino contra reino. Haverá grandes terremotos e, num lugar após outro, falta de alimentos e pestilências.” (Lucas 21:10, 11) Assim como a impressão digital confirma a identidade de uma pessoa, o sinal dado por Jesus confirma que “o Reino de Deus está próximo”. Essas coisas iam acontecer todas ao mesmo tempo e no mundo inteiro. Será que isso está mesmo acontecendo? Vamos ver.



1 GUERRAS

Em 1914, começou uma guerra que afetou mais pessoas e mais países do que qualquer outra guerra anterior — a Primeira Guerra Mundial. Os historiadores dizem que 1914 foi um ano que mudou a história da humanidade. Nunca antes tinham sido usados tantos tanques de guerra, bombas aéreas, metralhadoras, gases tóxicos e outras armas mortíferas. Depois veio a Segunda Guerra Mundial, quando foram usadas bombas atômicas. Desde 1914, sempre têm acontecido guerras e elas já tiraram a vida de milhões de pessoas.



2 TERREMOTOS

Uma enciclopédia* diz que todo ano acontecem cerca de cem terremotos que causam “grandes estragos”. O Serviço Geológico dos Estados Unidos diz que, “de acordo com os registros (desde 1900), a estimativa é que ocorram uns 16 grandes terremotos todo ano”. Alguns dizem que o número de terremotos parece ter aumentado porque hoje é mais fácil detectar os terremotos. Mas o fato é que o sofrimento causado pelos terremotos, bem como o número de mortes, é muito grande.

* *Britannica Academic.*



3 FALTA DE ALIMENTOS

No mundo todo, a falta de alimentos acontece por causa de guerras, corrupção, graves problemas econômicos e má administração da agricultura. Um relatório de 2018 do Programa Mundial de Alimentos diz: “Em todo o mundo, 821 milhões de pessoas passam fome, e 124 milhões dessas pessoas sofrem com fome extrema.” A desnutrição tem resultado na morte de uns 3,1 milhões de crianças todo ano. Em 2011, a desnutrição causou quase metade das mortes de crianças em todo o mundo.



4 DOENÇAS E EPIDEMIAS

Uma publicação da Organização Mundial da Saúde diz: “Os últimos 20 anos foram marcados por grandes epidemias. Doenças antigas, como a cólera, a peste e a febre amarela, voltaram, e novas doenças têm surgido, como grandes surtos de gripe, a Sars [síndrome respiratória aguda severa], a Mers [síndrome respiratória do Oriente Médio], o ebola e a zica.” Apesar de os cientistas e médicos terem feito muitas descobertas, a cura de todas as doenças está longe de ser encontrada.



5 PREGAÇÃO NO MUNDO TODO

Jesus também falou sobre outra parte do sinal. Ele disse: “Estas boas novas do Reino serão pregadas em toda a terra habitada, em testemunho a todas as nações, e então virá o fim.” (Mateus 24:14) Enquanto o mundo hoje está mergulhado em problemas, mais de 8 milhões de pessoas estão pregando as boas novas do Reino de Deus em mais de 240 países e territórios e em mais de 1.000 idiomas. Isso é algo que nunca aconteceu na história da humanidade!

O QUE TUDO ISSO SIGNIFICA PARA NÓS?

As coisas que Jesus disse que iam acontecer estão se cumprindo hoje. Por que é importante saber isso? Porque Jesus disse: “Quando virem essas coisas acontecer, saibam que o Reino de Deus está próximo.” — Lucas 21:31.

O sinal que Jesus deu, bem como outras partes da Bíblia, nos ajudam a entender que Deus estabeleceu seu Reino no céu em 1914.* Foi em 1914 que Jesus Cristo se tornou Rei

* Para saber mais sobre o ano 1914, veja o livro *Você Pode Entender a Bíblia!*, publicado pelas Testemunhas de Jeová (seção Entenda Melhor, número 22, páginas 217 a 220).

do Reino de Deus. (Salmo 2:2, 4, 6-9) Logo o Reino de Deus vai governar a Terra, vai eliminar todos os outros governos e vai transformar a Terra num paraíso, onde os humanos poderão viver para sempre.

As palavras da oração-modelo que Jesus ensinou logo vão se cumprir: “Venha o teu Reino. Seja feita a tua vontade, como no céu, assim também na terra.” (Mateus 6:10) Mas o que o Reino de Deus tem feito desde que começou em 1914? E o que vai acontecer quando esse Reino governar a Terra?

Em breve, o Reino
vai fazer com que a
vontade de Deus
seja feita na Terra

O que o Reino de Deus vai fazer no futuro?

Jesus ensinou seus seguidores a orar pela vinda do Reino de Deus. Ele sabia que as coisas horríveis que acontecem aqui na Terra não são da vontade de Deus. Ele também sabia que o Reino é o único governo que pode acabar com os problemas da humanidade. Mas como o Reino vai fazer isso?

O QUE O REINO DE DEUS JÁ FEZ?

No artigo anterior, analisamos o sinal que Jesus deu. Esse sinal é uma prova visível de que o Reino de Deus, que tem Jesus como Rei, já foi estabelecido no céu.

A Bíblia explica que, logo que Jesus se tornou Rei, ele expulsou Satanás e os demônios do céu. Agora eles estão na Terra, e esse é um dos motivos de a situação aqui na Terra ter piorado tanto desde 1914. — Apocalipse 12:7, 9.

Apesar da situação difícil aqui na Terra, Jesus, como Rei do Reino de Deus, já está ajudando pessoas no mundo todo. Jesus disse que haveria um programa de ensino bíblico feito no mundo inteiro. Por meio desse ensino, muitos estão aprendendo e aplicando as orientações da Bíblia em sua vida. (Isaías 2:2-4) Milhões de pessoas aprenderam como ter uma família feliz e a ter um ponto de vista equilibrado sobre o trabalho e os bens materiais. Essas pessoas estão aprendendo a ter uma vida melhor já agora e a ser o tipo de pessoa que Deus quer na Terra no futuro.



O Reino de Deus vai acabar com todo o mal que o governo humano tem feito já por milhares de anos. As pessoas terão:

SAÚDE PERFEITA



O QUE O REINO DE DEUS VAI FAZER NO FUTURO?

Apesar de Jesus já estar governando no céu, a Terra ainda está sendo governada por humanos. Mas Deus disse para Jesus: “Domine no meio dos seus inimigos.” (Salmo 110:2) Logo Jesus vai destruir todos os seus inimigos e vai trazer alívio para os que obedecem de coração a Deus.

Quando essa hora chegar, o que o Reino de Deus vai fazer?

- **Acabar com a religião falsa.** As religiões que ensinam mentiras sobre Deus e dificultam a vida das pessoas vão ser destruídas. Por causa de seus pecados, a Bíblia compara a religião falsa a uma prostituta. A destruição dela vai pegar muitos de surpresa. — Apocalipse 17:15, 16.

PAZ E SEGURANÇA



- **Acabar com o governo humano.** O Reino de Deus vai eliminar todos os governos humanos. — Apocalipse 19:15, 17, 18.
- **Destruir as pessoas más.** O que vai acontecer com as pessoas que escolhem fazer o que é errado e que não querem obedecer a Deus? “Quanto aos maus, serão eliminados da terra.” — Provérbios 2:22.
- **Eliminar Satanás e os demônios.** Satanás e os demônios não vão poder ‘enganar mais as nações’. — Apocalipse 20:3, 10.

E que coisas boas vão acontecer para os que obedecem às orientações do Reino de Deus?

TRABALHO GRATIFICANTE



O QUE O REINO DE DEUS VAI FAZER PELA HUMANIDADE?

As coisas que Jesus vai fazer como Rei nem se comparam com qualquer outra coisa que um governante humano tenha feito. Jesus vai ter a ajuda de 144 mil pessoas escolhidas aqui da Terra para governar com ele no céu. (Apocalipse 5:9, 10; 14:1, 3) Jesus vai garantir que a vontade de Deus seja feita na Terra. Veja o que o Reino de Deus vai fazer:

- **Acabar com a doença e a morte.**
“Nenhum habitante dirá: ‘Estou doente’”, e “não haverá mais morte”. — Isaías 33:24; Apocalipse 21:4.
- **Trazar verdadeira paz e segurança.**
“Grande será a paz dos seus filhos”, e “eles se sentarão cada um debaixo da sua videira e debaixo da sua figueira, sem que ninguém os faça ter medo”. — Isaías 54:13; Miqueias 4:4.

UMA TERRA LIMPA



- **Dar a todos um trabalho gratificante.**
“Meus escolhidos tirarão pleno proveito do trabalho das suas mãos. Não trabalharão arduamente em vão.” — Isaías 65:22, 23.
- **Resolver os problemas ambientais.**
“O deserto e a terra árida se alegrarão, a planície desértica exultará e produzirá flores assim como o açafraão.” — Isaías 35:1.
- **Ensinar às pessoas o que elas precisam fazer para viver para sempre.** “Isto significa vida eterna: que conheçam a ti, o único Deus verdadeiro, e àquele que tu enviaste, Jesus Cristo.” — João 17:3.

Deus quer muito que você receba essas bênçãos. (Isaías 48:18) O próximo artigo vai falar sobre o que você pode fazer agora para ter esse futuro maravilhoso.

Apoie o Reino de Deus agora!

Imagine que uma tempestade está se aproximando. Ela vai ser muito forte e vai causar grandes estragos. As pessoas recebem o seguinte aviso: “ALERTA: SAIA DAS ÁREAS DE PERIGO! PROCURE UM LUGAR SEGURO!” O que você faria? Com certeza você ia obedecer ao aviso.

Nós estamos muito perto de passar por uma “tempestade” devastadora, que Jesus chamou de “grande tribulação”. (Mateus 24:21) Não podemos simplesmente fugir dessa grande tribulação. Mas podemos fazer algo para nos proteger. O quê?

No Sermão do Monte, Jesus disse: “Persistam, então, em buscar primeiro o Reino e a justiça de Deus.” (Mateus 6:33) Como podemos fazer isso?

Busque primeiro o Reino de Deus. Isso significa que o Reino de Deus deve ser a coisa mais importante na nossa vida. (Mateus 6:25, 32, 33) Por que o Reino deve ser a nossa prioridade? Porque apenas o Reino de Deus vai conseguir fazer o que nenhum humano consegue — resolver os problemas da humanidade.

Busque a justiça de Deus. Devemos fazer o máximo para viver de acordo com as leis justas de Deus. Quando decidimos por conta própria o que é certo ou errado, isso traz amargas consequências. (Provérbios 16:25) Por outro lado, quando obedecemos a Deus, nós agradamos a ele e também temos uma vida mais feliz. — Isaías 48:17, 18.

Persista em buscar primeiro o Reino e a justiça de Deus. Jesus disse que alguns ficariam apegados a coisas materiais, achando que ter muito dinheiro poderia garantir o seu futuro. Outros ficariam tão preocupados

No mundo todo, milhões de pessoas estão se esforçando para apoiar o Reino de Deus



1 > Escute as boas novas do Reino



2 > Estude a Bíblia com atenção

com as necessidades básicas da vida que não teriam tempo para buscar o Reino de Deus. — Mateus 6:19-21, 25-32.

Mas Jesus prometeu que aqueles que apoiam o Reino de Deus sempre vão ter o necessário para viver e ainda vão ser recompensados com muitas bênçãos no futuro. — Mateus 6:33.

Os discípulos de Jesus buscaram o Reino e a justiça de Deus. Mas eles não viram o fim dos problemas e do sofrimento durante a vida deles. Mesmo assim, eles foram protegidos. Como?

Eles seguiam as leis justas de Deus e, por isso, eles evitaram muitos dos problemas que as pessoas tinham quando não obedeciam a Deus. Eles tinham forte fé de que o Reino viria, e isso os ajudou a enfrentar até mesmo os piores problemas. Deus também deu a eles “o poder além do normal” para eles conseguirem lidar com os desafios. — 2 Coríntios 4:7-9.

O QUE VOCÊ VAI FAZER?

Os primeiros cristãos obedeceram à ordem de Jesus de buscar primeiro o Reino. Eles pregavam as boas novas do Reino onde quer

que houvesse pessoas. (Colossenses 1:23) Será que existe alguém que está fazendo isso hoje?

Sim! As Testemunhas de Jeová sabem que falta pouco tempo para o Reino de Deus acabar com este mundo mau. Por isso, elas fazem de tudo para obedecer às palavras de Jesus: “Estas boas novas do Reino serão pregadas em toda a terra habitada, em testemunho a todas as nações, e então virá o fim.” — Mateus 24:14.

O que você vai fazer depois de ouvir as boas novas do Reino? Nós incentivamos você a imitar as pessoas da antiga cidade de Bereia, na Macedônia. Quando o apóstolo Paulo pregou para elas sobre as boas novas do Reino, elas aceitaram a mensagem “com vivo interesse”. Daí elas ‘examinaram cuidadosamente as Escrituras’ para ter certeza de que tudo aquilo era verdade, e então passaram a viver de acordo com o que aprenderam. — Atos 17:11, 12.

Você pode fazer o mesmo. Se você buscar primeiro o Reino e a justiça de Deus, você vai encontrar um “lugar seguro” já agora e vai ter verdadeira paz e segurança no futuro.



3 > Assista às reuniões cristãs



4 > Mostre a Deus que você quer servir a ele

Para saber mais sobre as atividades das Testemunhas de Jeová, visite o nosso site, jw.org. Esse site tem informações disponíveis em mais de 1.000 idiomas.

O QUE É O REINO DE DEUS?

Muitas pessoas oram pedindo que venha o Reino de Deus. Mas você já parou para pensar no que é o Reino de Deus e no que ele vai fazer?

VEJA O QUE A BÍBLIA DIZ:

O que é o Reino de Deus?

É um governo no céu que tem Jesus Cristo como Rei. — Isaías 9:6, 7; Mateus 5:3; Lucas 1:31-33.

O que o Reino de Deus vai fazer?

Vai acabar com toda a maldade e trazer paz para as pessoas aqui na Terra. — Daniel 2:44; Mateus 6:10.

O que significa buscar primeiro o Reino?

Significa apoiar o Reino de Deus e confiar que só esse Reino vai realizar a vontade de Deus aqui na Terra. — Mateus 6:33; 13:44.



EU GOSTARIA DE RECEBER O LIVRO

Você Pode Entender a Bíblia!

Para saber mais sobre o Reino de Deus, veja o capítulo 8 desse livro, publicado pelas Testemunhas de Jeová. Também disponível no site **jw.org**.

IDIOMA _____

NOME _____

ENDEREÇO _____

Veja a lista de endereços na página 2. Ao preencher e enviar este formulário, autorizo que as Testemunhas de Jeová utilizem estas informações pessoais com o objetivo de atender à minha solicitação de acordo com a política de privacidade disponível no site **jw.org**.



Arquivos gratuitos
para download
desta revista e de
revistas anteriores



Bíblia disponível
on-line em centenas
de idiomas

Acesse o
site **jw.org**® ou
capture o código



wp20.2-T
191217

COMO ALIVIAR O ESTRESSE



ARTIGOS

3 Você está estressado?

4 O que causa o estresse?

5 O que é estresse?

8 Como lidar com o estresse

14 Uma vida livre de estresse

16 “O coração calmo é vida para o corpo”

Despertai!®

Vol. 101, No. 1 2020 PORTUGUESE (BRAZIL)

Circulação de cada número: 93.354.000

Disponível em 221 idiomas

Despertai!, março/abril de 2020, é publicada pela Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc., Wallkill, New York, U.S.A., e pela Associação Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, Cesário Lange, São Paulo, Brasil. © 2019 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Impressa no Brasil.

BRASIL:

Testemunhas de Jeová
Rodovia SP-141, km 43
Cesário Lange, SP, 18285-901

Para uma lista completa de endereços em outros países, acesse www.jw.org/pt/contato.



Gostaria de receber uma visita
ou ter um curso grátis da Bíblia?

Acesse www.jw.org

ou escreva para um
dos endereços acima.

Esta revista não é vendida. Ela faz parte de um trabalho voluntário para ajudar as pessoas no mundo todo a entender a Bíblia. As despesas desse trabalho são cobertas por donativos. Para fazer um donativo, acesse donate.jw.org. Se não houver nenhuma observação, os textos bíblicos citados nesta revista são da *Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada*.

Você está estressado?

“Todo mundo fica estressado às vezes, mas eu não aguento mais. Isso porque não é um único problema que eu enfrento. São várias situações e dificuldades, além do grande desafio de cuidar durante anos do meu marido, que está doente em sentido físico e mental.” — **Júlia.***

“Minha esposa me abandonou, e eu tive que criar nossos dois filhos sozinho. Isso foi muito difícil. Pra completar, eu perdi meu emprego e não tinha dinheiro pra pagar o conserto do carro. Eu fiquei sobrecarregado e sem saber o que fazer. Eu sabia que era errado tirar a própria vida, então eu pedia a Deus que acabasse logo com tudo aquilo.” — **Barry.**

Você se sente às vezes como Júlia e Barry — como se o estresse dominasse sua vida? Se esse for o caso, os artigos desta revista podem ajudar você. Vamos analisar algumas das causas mais comuns de estresse e como isso nos afeta. Também vamos ver como lidar melhor com o estresse.

* Os nomes foram mudados.



O que causa o estresse?

A Clínica Mayo, nos Estados Unidos, afirma: “A maioria dos adultos relata estar sob níveis de estresse cada vez mais elevados. A vida moderna é cheia de mudanças e incertezas.” Veja algumas dessas mudanças e incertezas que causam estresse:

- **separação e divórcio**
- **morte de uma pessoa querida**
- **doença grave**
- **acidentes**
- **crime e violência**
- **vida agitada**
- **desastres**
- **pressão na escola ou no trabalho**
- **preocupação com emprego e dinheiro**

ESTRESSE EM CRIANÇAS

Muitas crianças sofrem com o estresse. Algumas são vítimas de bullying na escola ou não recebem atenção em casa. Outras sofrem abusos físicos, emocionais e até sexuais. Muitas ficam ansiosas por causa das provas e das notas na escola. Ainda outras passam pelo trauma de ver os pais se divorciar. O estresse infantil pode causar pesadelos, dificuldades de aprendizagem, depressão e isolamento social. Algumas crianças ficam com dificuldade de controlar suas emoções. Crianças que sofrem por causa de estresse precisam de ajuda urgente.

DESEMPREGO

De acordo com a Associação Americana de Psicologia, “perder o emprego pode ser devastador e aumenta o risco de a pessoa desempregada ter doenças, problemas no casamento, ansiedade, depressão e pode até levar ao suicídio. Perder o emprego afeta todos os aspectos da vida”.

O que é estresse?

O estresse é uma reação do corpo a situações de perigo ou ameaça. O cérebro envia sinais para que o corpo libere vários hormônios. Esses hormônios alteram a pressão sanguínea e a respiração, aumentam os batimentos cardíacos e deixam os músculos tensos. Mesmo antes de você entender a situação à sua volta, seu corpo já fez tudo isso para ficar em estado de alerta. Quando o perigo ou a ameaça desaparecem, o corpo volta ao estado normal.

O LADO BOM E O RUIM DO ESTRESSE

O estresse é uma resposta natural do corpo que ajuda você a lidar com situações desafiadoras ou perigosas. Essa reação se inicia no cérebro. O lado bom do estresse é que permite que você tenha reações rápidas. Na medida certa, ele pode ajudar você a atingir seus objetivos e a se sair melhor numa prova, numa entrevista de emprego ou ao praticar um esporte.

Por outro lado, o estresse prolongado, extremo ou crônico pode causar problemas de saúde. Quando seu corpo fica muito tempo em estado de alerta, você pode começar a ter problemas físicos, emocionais e mentais. O estresse crônico pode afetar seu comportamento e a maneira como você trata outros. Também leva muitas pessoas a abusar do álcool, usar drogas, exagerar no uso de remédios, comer demais, fumar, entre outros hábitos ruins. Pode também causar depressão, estafa ou pensamentos suicidas.

Embora o estresse não afete todas as pessoas da mesma maneira, ele pode aumentar o risco de desenvolver várias doenças e afetar praticamente qualquer parte do corpo.



COMO O ESTRESSE AFETA SEU CORPO

Sistema muscular.

Seus músculos ficam tensos para proteger você de sofrer alguma lesão. Muito estresse pode causar

- dores no corpo, dores de cabeça, espasmos musculares

Sistema respiratório.

Sua respiração fica mais acelerada para absorver mais oxigênio. Muito estresse pode causar

- hiperventilação, falta de ar, ataques de pânico

Sistema nervoso.

Seu sistema nervoso é responsável por liberar hormônios como o cortisol e a adrenalina. Esses hormônios aumentam seus batimentos cardíacos, sua pressão sanguínea e o nível de glicose no seu sangue — deixando você pronto para reagir ao perigo. Muito estresse pode causar

- irritabilidade, ansiedade, depressão, dores de cabeça, insônia

Sistema cardiovascular.

Seu coração bate mais forte e rápido para distribuir o sangue pelo corpo. As veias se dilatam ou se contraem para direcionar o sangue para onde for mais necessário, como para os músculos. Muito estresse pode causar

- pressão alta, ataque cardíaco, derrame cerebral



Sistema endócrino.

Suas glândulas produzem os hormônios cortisol e adrenalina, que ajudam o corpo a reagir a situações estressantes. Seu fígado aumenta o nível de açúcar no sangue para dar a você mais energia. Muito estresse pode causar

- diabetes, imunidade baixa, mudanças de humor, aumento de peso

Sistema reprodutor.

O estresse pode afetar o desejo e o desempenho sexual. Muito estresse pode causar

- impotência, alteração no ciclo menstrual

Sistema digestório.

Sua digestão fica alterada. Muito estresse pode causar

- náuseas, vômitos, diarreia, constipação



Como lidar com o estresse

Para lidar com o estresse, você precisa levar em conta a sua saúde, o modo como você se relaciona com outras pessoas e os seus objetivos e prioridades na vida — ou seja, o que é realmente importante para você. Este artigo vai analisar alguns conselhos práticos que podem ajudar você a lidar melhor com o estresse e até reduzi-lo.

Viva um dia de cada vez

“Nunca fiquem ansiosos por causa do amanhã, pois o amanhã terá suas próprias ansiedades.” — **MATEUS 6:34.**

O que isso significa? As ansiedades fazem parte da vida. Mas você não precisa aumentar suas ansiedades de hoje pensando no que vai acontecer amanhã. Tente viver um dia de cada vez.

- O estresse pode causar ansiedade. Então, tente o seguinte: Primeiro, aceite que às vezes o estresse é inevitável. Perder a cabeça por causa de coisas que você não pode controlar só vai aumentar o seu estresse. Segundo, lembre que muitas vezes as coisas com que você tanto se preocupa nem vão acontecer.

Não espere demais de si mesmo nem de outros

“A sabedoria de cima é . . . razoável.” — **TIAGO 3:17.**

O que isso significa? Não seja perfeccionista. Evite ter expectativas exageradas sobre você mesmo ou sobre os outros.

- Seja modesto, tenha expectativas razoáveis e reconheça que tanto você como as outras pessoas têm limitações. Quando você faz isso, você diminui o seu estresse e o dos outros. Isso melhora o ambiente à sua volta, e a chance de as coisas darem certo é maior. Além disso, mantenha o senso de humor. Quando você ri — mesmo quando algo dá errado — você alivia a tensão e se sente melhor.



Saiba o que estressa você

“O homem de discernimento mantém a calma.” — **PROVÉRBIOS 17:27.**

O que isso significa? Sentimentos negativos podem prejudicar sua capacidade de raciocínio. Então tente ficar calmo.

- Identifique o que estressa você e preste atenção a como você reage. Por exemplo, quando você se sentir estressado, analise os seus pensamentos, sentimentos e comportamento. Você pode até anotar isso num papel. Quando você fica atento à sua reação, você consegue lidar melhor com o estresse. Além disso, pense em como poderia eliminar coisas estressantes da sua vida. Se não conseguir eliminá-las, tente reduzi-las, talvez organizando melhor suas tarefas e seu tempo.
- Tente ver as coisas com outros olhos. O que estressa você pode não estressar outra pessoa. Mudar seu ponto de vista pode fazer toda a diferença. Considere as seguintes sugestões:
 1. Não vá logo achando que uma pessoa fez algo por maldade. Por exemplo, se alguém passa na sua frente numa fila e você fica pensando que essa pessoa é mal-educada, isso vai deixar você estressado. Pode ser que a pessoa fez isso sem perceber e que ela nem queria prejudicar você.
 2. Veja o lado positivo da situação. Por exemplo, pode ser que você precise esperar muito tempo num consultório médico ou num aeroporto. A espera vai ser menos estressante se você aproveitar esse tempo para ler alguma coisa, adiantar algo do trabalho ou checar seus e-mails.
 3. Amplie sua visão das coisas. Pergunte-se: ‘Será que amanhã ou na próxima semana esse problema ainda vai ser tão grande assim?’ Saiba diferenciar os problemas menores dos problemas mais sérios.

Seja organizado

“Que todas as coisas ocorram com decência e ordem.”

— 1 CORÍNTIOS 14:40.

O que isso significa? Tente manter sua vida organizada.

- É bom ter certa disciplina em nossa vida. Uma coisa que pode contribuir para a desorganização — e o estresse — é deixar tudo para depois. Você pode acabar ficando com várias tarefas acumuladas. O que acha de tentar as seguintes sugestões?
1. Faça uma programação realista e se esforce para segui-la.
 2. Identifique e corrija qualquer atitude que faça você adiar as coisas.



Viva de maneira equilibrada

“Melhor é um punhado de descanso do que dois punhados de trabalho árduo e correr atrás do vento.”

— ECLESIASTES 4:6.

O que isso significa? Pessoas viciadas em trabalho não conseguem ver os benefícios dos seus “dois punhados de trabalho árduo”. Elas acabam ficando sem tempo e sem energia para aproveitar os resultados do seu trabalho.

- Tenha um ponto de vista realista sobre o trabalho e o dinheiro. Ter mais dinheiro não significa ter mais felicidade ou menos estresse. Na verdade, pode ser bem o contrário. Eclesiastes 5:12 diz que “a fartura do rico não o deixa dormir”. Por isso, tente ficar satisfeito com o que você já tem.
- Tire um tempo para relaxar. Você pode diminuir o estresse por fazer coisas que você gosta. Mas cuidado: uma recreação passiva, como ficar vendo TV, talvez não ajude a aliviar o estresse.
- Use a tecnologia de maneira equilibrada. Evite ficar vendo e-mails, mensagens ou redes sociais toda hora. A não ser que seja realmente necessário, não fique vendo coisas do trabalho fora do horário de expediente.

Cuide da sua saúde

“O treinamento físico traz . . . benefício.” — **1 TIMÓTEO 4:8.**

O que isso significa? Fazer exercícios regularmente ajuda você a ter uma saúde melhor.

- Tenha hábitos saudáveis. Exercícios físicos podem melhorar o seu humor e ajudar seu corpo a lidar melhor com o estresse. Coma alimentos nutritivos e evite ficar muito tempo sem comer. Também é importante descansar o suficiente.
- Evite “soluções” perigosas para o estresse, como fumar, usar drogas ou abusar do álcool. Com o tempo, esses hábitos aumentam o estresse porque acabam com a sua saúde e até com o seu dinheiro.
- Procure um médico se você se sentir sobrecarregado com tanto estresse. Não fique com vergonha de buscar ajuda profissional.



“A BONDADÉ ACABA COM O ESTRESSE”

“O homem bondoso faz bem a si mesmo, mas a pessoa cruel faz mal a si própria.” — **PROVÉRBIOS 11:17.**

“A bondade acaba com o estresse.”
Esse é um dos capítulos do livro *Vencendo o Estresse*.^{*} De acordo com o autor, o Dr. Tim Cantopher, tratar outras pessoas com bondade ajuda a melhorar nossa saúde e nos deixa mais felizes. Por outro lado, uma pessoa que trata os outros com grosseria ou crueldade se torna infeliz porque ninguém gosta de ficar perto dela.

Você também pode reduzir o estresse sendo bondoso com você mesmo. Por exemplo, não é bom se cobrar demais ou então achar que não tem nenhum valor. Jesus disse: “Ame o seu próximo como a *si mesmo*.”
— Marcos 12:31.

^{*} Título original: *Overcoming Stress*.

Estabeleça prioridades

“Que vocês se certifiquem de quais são as coisas mais importantes.”

— FILIPENSES 1:10.

O que isso significa? Analise quais devem ser as suas prioridades.

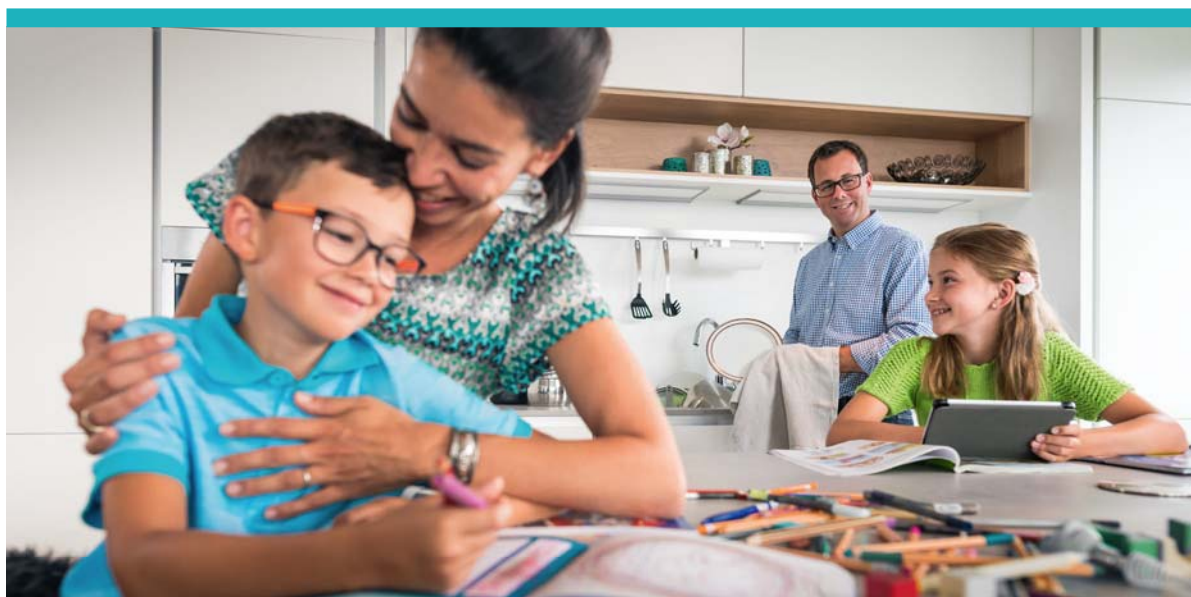
- Faça uma lista das suas atividades em ordem de importância. Isso vai ajudar você a se concentrar nas coisas que têm prioridade. Além disso, você vai conseguir identificar quais coisas podem ser feitas em outra ocasião, quais você pode pedir para outra pessoa fazer e quais podem ser eliminadas.
- Durante uma semana, anote como você usa o seu tempo. Então procure maneiras de aproveitá-lo melhor. Quanto mais controle você tiver do seu tempo, menos pressionado você vai se sentir.
- Programe um tempo para relaxar. Mesmo que seja um período curto, isso pode ajudar você a se sentir mais disposto e reduzir o estresse.

Peça ajuda

“A ansiedade sobrecarrega o coração do homem, mas a boa palavra alegra o coração.” — PROVÉRBIOS 12:25.

O que isso significa? As palavras bondosas de uma pessoa compreensiva podem ajudar você a se sentir melhor.

- Converse com alguém de confiança que entenda como você se sente. Essa pessoa pode ajudar você a ver as coisas de outra maneira ou até a encontrar uma solução que você não tinha percebido. E só o fato de desabafar pode fazer você se sentir bem melhor.
- Não faça tudo sozinho. Que tal passar uma de suas tarefas para alguém ou dividir parte do seu trabalho com outros?
- Se um colega de trabalho estressa você, pense em como melhorar a situação. Você pode explicar de forma bondosa como se sente. (Provérbios 17:27) Se isso não der certo, talvez você possa diminuir o contato com a pessoa.

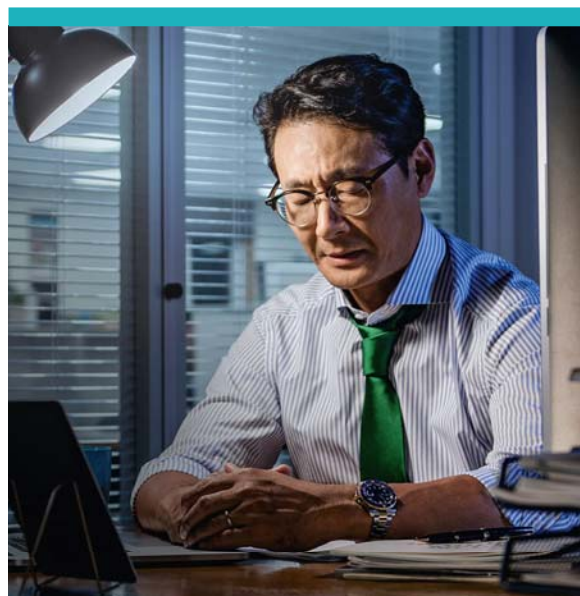


Cuide da sua espiritualidade

“Felizes os que têm consciência de sua necessidade espiritual.” — **MATEUS 5:3.**

O que isso significa? Nós precisamos mais do que apenas roupa, comida e um lugar para morar. Todos nós temos uma necessidade espiritual. Para sermos felizes, precisamos reconhecer que temos essa necessidade e então dar atenção a isso.

- A oração pode ser de grande ajuda. Deus convida você a ‘lançar sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele cuida de você’. (1 Pedro 5:7) Orar e pensar em coisas positivas pode ajudar você a sentir paz interior. — Filipenses 4:6, 7.
- Leia coisas que aproximem você de Deus. As sugestões que estão nesta revista são baseadas na Bíblia, um livro que foi escrito para satisfazer nossa necessidade espiritual. A Bíblia também nos ajuda a ter ‘sabedoria prática e raciocínio’. (Provérbios 3:21) O que acha de tentar ler a Bíblia? O livro de Provérbios é ótimo para começar.



O PODER DO PERDÃO

“A perspicácia do homem faz com que ele não se ire facilmente, e é bonito da sua parte deixar passar a ofensa.” — **PROVÉRBIOS 19:11.**

Numa revista sobre psicologia,* o Dr. Loren Toussaint explica que “o estresse prejudica [a saúde], já o perdão protege a saúde”. Ele ainda diz que “perdoar nos permite ficar livres de sentimentos, emoções e comportamentos negativos em relação à pessoa que nos ofendeu e nos ajuda a desenvolver atitudes positivas para com ela”. Ele conclui dizendo que perdoar “ajuda a diminuir problemas relacionados ao estresse”.

* *Journal of Health Psychology.*

Uma vida livre de estresse

Os conselhos da Bíblia podem ajudar você a aliviar o estresse. É claro que nós não podemos eliminar todas as causas de estresse de nossa vida. Mas o nosso Criador pode. Ele até já escolheu alguém para nos ajudar — Jesus Cristo. Quando esteve na Terra, Jesus fez coisas impressionantes. Mas no futuro, ele vai fazer muito mais pela humanidade. Por exemplo:

JESUS VAI CURAR OS DOENTES, COMO FEZ NO PASSADO.

“As pessoas levaram-lhe todos os que sofriam de várias doenças . . . , e ele os curou.” — **MATEUS 4:24.**

JESUS VAI DAR MORADIA E ALIMENTO PARA TODOS.

“Eles [os governados por Cristo] construirão casas e morarão nelas; plantarão vinhedos e comerão os seus frutos. Não construirão para outro morar, nem plantarão para outros comerem.” — **ISAÍAS 65:21, 22.**

O GOVERNO DE JESUS VAI TRAZER PAZ E SEGURANÇA AO MUNDO.

“Nos seus dias o justo florescerá, e haverá abundância de paz até que não haja mais lua. Ele terá súditos de mar a mar, e desde o rio até os confins da terra . . . Os seus inimigos lambeirão o pó.” — **SALMO 72:7-9.**

JESUS VAI ELIMINAR A INJUSTIÇA.

“Terá pena do humilde e do pobre, e salvará a vida dos pobres. Ele os livrará da opressão e da violência.” — **SALMO 72:13, 14.**

JESUS VAI ACABAR COM O SOFRIMENTO E A MORTE.

“Não haverá mais morte, nem haverá mais tristeza, nem choro, nem dor.”

— APOCALIPSE 21:4.



“TEMPOS CRÍTICOS, DIFÍCEIS DE SUPORTAR”

“Nunca antes o mundo esteve tão estressado, preocupado, triste e cheio de sofrimento.”
— Mohamed S. Younis, editor-chefe da Gallup, uma empresa de pesquisa americana.

Por que o estresse é tão comum? Veja como a resposta da Bíblia faz todo o sentido. Em 2 Timóteo 3:1, ela diz: “Nos últimos dias haverá tempos críticos, difíceis de suportar.” O motivo de o estresse ser tão comum tem a ver com o mau comportamento das pessoas. A Bíblia diz que essas pessoas seriam gananciosas, arrogantes, hipócritas, violentas e que não teriam autodomínio nem amor pela família. (2 Timóteo 3:2-5) Os últimos dias vão terminar quando Jesus Cristo começar a governar a Terra como Rei do Reino celestial de Deus. — Daniel 2:44.

“O CORAÇÃO CALMO É VIDA PARA O CORPO”

Essas palavras, encontradas em Provérbios 14:30, foram escritas milhares de anos atrás! Elas mostram que os conselhos encontrados na Bíblia são úteis até hoje. Se você quiser aprender mais sobre a Bíblia, acesse o site jw.org. Nesse site você vai encontrar vídeos, animações, entrevistas e artigos sobre muitos assuntos interessantes e práticos, incluindo mais sugestões sobre como aliviar o estresse. Veja alguns exemplos:



PARA OS CASAIS

- Como resolver diferenças no casamento
- Como manter a paz com seus parentes
- Como se livrar do ressentimento


PARA OS JOVENS

- Como enfrentar o bullying sem partir para a briga
- Como posso dormir o suficiente?
- Como se dar bem com seus irmãos?

PARA OS PAIS

- Como se comunicar com seu filho adolescente
- Quando sua filha adolescente se sente estressada
- Como ensinar seu filho a usar a internet com segurança



 Arquivos gratuitos para download desta revista e de revistas anteriores



Bíblia disponível on-line em centenas de idiomas

Acesse o site jw.org® ou capture o código



920.1-T
191008