



Texto Bíblico: 1 Samuel 1.1–20

A angústia é um sentimento que todos enfrentamos em algum momento da vida. A Bíblia mostra que Ana, mulher de Elcana, viveu uma grande angústia por muitos anos. Ela era estéril, não podia ter filhos e ainda sofria provocações de Penina, a outra esposa de seu marido. Em vez de se vingar ou guardar rancor, Ana escolheu orar. Sua história nos ensina que, mesmo em meio à dor, é possível buscar a Deus de forma sincera, derramar o coração diante dEle e encontrar paz e respostas. Hoje, vamos aprender com Ana como orar em tempos de angústia e confiar que Deus escuta o clamor do coração aflito.

1. DERRAME O CORAÇÃO DIANTE DE DEUS (1

Samuel 1.10). Em vez de guardar sua dor, Ana levou sua angústia para Deus. Ela orou com lágrimas, com sinceridade, sem medo de se mostrar fraca ou vulnerável. Sua oração foi intensa e verdadeira. Muitas vezes tentamos esconder a dor, fingir que está tudo bem, ou desabafamos com todo mundo, menos com Deus. Porém, o melhor lugar para derramar a alma é diante do Senhor. Ele entende nossas lágrimas e ouve até o que não conseguimos expressar com palavras. Orar com sinceridade é o primeiro passo para encontrar alívio e direção.

Peruntas para Reflexão: Por que às vezes é tão difícil orar quando estamos angustiados? O que aprendemos com Ana sobre como apresentar nossa dor diante de Deus?

2. FALE COM DEUS MESMO QUE OS OUTROS NÃO

ENTENDAM (1 Samuel 1.13–14). Ana orava tão profundamente que nem conseguia falar em voz alta. O sacerdote Eli viu sua atitude e a interpretou mal. Mesmo assim, Ana não se ofendeu nem parou de orar. Ela explicou sua dor e continuou confiando em Deus. Muitas vezes, as pessoas não entendem nossa luta. Podem nos julgar, minimizar nossa dor ou até rir da nossa fé. Porém, quem está angustiado precisa continuar falando com Deus, mesmo que seja em silêncio, mesmo que ninguém

compreenda. Sua oração é entre você e o Senhor. Ele entende o que ninguém mais entende.

Peruntas para Reflexão: Você já se sentiu incompreendido enquanto buscava a Deus? Como podemos continuar orando com fé mesmo quando os outros não reconhecem nossa dor?

3. DEUS RESPONDERÁ A ORAÇÃO FEITA COM FÉ (1

Samuel 1.17,20). A resposta não veio no mesmo dia, mas Deus ouviu a oração de Ana. A angústia não teve a última palavra. A oração mudou sua história. Deus pode até não responder do jeito que queremos, mas sempre responde no tempo certo. Quando oramos com fé, mesmo em meio à dor, abrimos espaço para o consolo, para a paz e para o agir de Deus em nossa vida. Continue orando, mesmo quando parecer difícil. Deus está ouvindo sua voz e enxugando suas lágrimas. A resposta pode estar mais perto do que você imagina.

Peruntas para Reflexão: Você já recebeu uma resposta de Deus após um tempo de angústia? Como isso fortaleceu sua fé? O que aprendeu com a espera?

CONCLUSÃO: A história de Ana nos ensina que a angústia não precisa nos afastar de Deus, mas pode ser o caminho para um relacionamento mais profundo com Ele. Se você está passando por um tempo de angústia, lembre-se: Deus está perto dos que têm o coração quebrantado. Ele escuta as orações mais sinceras, mesmo aquelas feitas em silêncio, com lágrimas. Faça como Ana: derrame sua alma diante de Deus, confie na resposta dEle e siga em paz.

INFORMAÇÕES:

- **VIDA NO ALTAR – SÉRIE DE MENSAGEM “DEUS COM VOCÊ”** – Todas as terças, às 08 horas, de 09 de setembro a 14 de outubro.
- **CAMPANHA “40 DIAS DE JOELHOS” – SEMANA DE JEJUM** – Esta é a Semana de Jejum (de 28/09 a 04/10, de 06 às 12 horas). Fique atento e não perca o foco!!!
- **CELEBRAÇÃO DA IDADE FELIZ** – Sábado, dia 04 de outubro, às 17 horas.

IMPORTANTE: ASSIM QUE TERMINAR SUA REUNIÃO DE CÉLULA, FAÇA O REGISTRO DAS PRESENCAS.

QUEBRA GELO

ORAÇÃO NA ANGÚSTIA

Material necessário:

- ✓ Balões (1 para cada participante).
- ✓ Canetas hidrográficas (ou papeizinhos pequenos que podem ser colocados dentro do balão antes de enchê-lo).

Como funciona:

- O líder entrega um balão a cada participante.
- Peça que cada um escreva no balão (ou em um papelzinho que será colocado dentro do balão antes de enchê-lo) uma situação de angústia ou algo que já tirou sua paz. Não precisa ser identificado.
- Depois de escrever, todos encham o balão e o seguram nas mãos.
- O líder comenta: “Assim como esse balão cheio, a angústia incha o coração e parece que não cabe mais nada dentro dele. Mas Ana nos ensina a entregar esse peso a Deus em oração.”
- Em seguida, todos estouram seus balões ao mesmo tempo, simbolizando colocar a angústia diante do Senhor em oração, confiando que Ele pode transformar a dor em resposta.

Aplicação bíblica:

Leia 1 Samuel 1.10.

Mostre que Ana não guardou sua angústia para si, mas derramou diante de Deus.

O estouro do balão representa a entrega da dor, mostrando que Deus é capaz de transformar nossa angústia em bênção, como fez com Ana.

Reflexão final:

- ✓ *“O que você tem guardado dentro do coração que precisa ser colocado diante de Deus em oração?”*
- ✓ *“Como podemos aprender com Ana a transformar a angústia em oportunidade de clamar ao Senhor?”*