

Domingo, 12 de Abril de 2026

# O problema da ansiedade

FRANCISNEY LIBERATO

*As preocupações roubam a felicidade da gente, mas as palavras amáveis nos alegram.* Provérbios 12:25

A ansiedade gera problemas na vida de todo ser humano na atualidade e isso é fatal para algumas pessoas, já que furta a nossa paz. Quando a ansiedade não é bem gerenciada, ela potencializa os problemas, deixando o indivíduo inquieto e insatisfeito com a vida.

As palavras do sábio Salomão são pertinentes para a questão da ansiedade. Versões bíblicas dizem que a ansiedade no coração do homem o abate, assim, a ideia da ansiedade muitas vezes está associada a preocupações e isso rouba a felicidade do ser humano.

Um fator de ansiedade que acaba por gerar essa infelicidade é a questão do tempo. Algumas reflexões são sentidas em cada um: quando estamos preocupados com um ente querido que está à beira da morte, como reagimos? Quando estamos ansiosos sobre ter ou não um aumento salarial. Quando a ansiedade nos contagia para saber se teremos emprego em meio a esta crise financeira. Saber se haverá recursos financeiros para honrar os compromissos da família. Saber se haverá alimentação suficiente para atender aos anseios dos familiares.

Como é difícil esperar conforme alguns pontos de vista e preocupações que acabei de mencionar. O fator tempo desgasta, machuca a mente e a emoção do ser humano, alguns, quem sabe, entram em colapso, pânico e desespero.

Percebe-se que tudo pode gerar preocupações para o ser humano e, conforme a palavra bíblica, isso rouba a nossa felicidade. A ansiedade é uma doença que deve ser combatida diuturnamente para que possamos ser pessoas mais leves e felizes.

Vale ressaltar que ansiedade em si não resolve nada, pelo contrário, ficamos horas e horas pensando em situações e problemas que às vezes nunca poderão surgir, sendo que o mais correto é aguardar o tempo chegar.

A ansiedade é uma enfermidade que destrói e mina a força de vontade e a vitalidade de um indivíduo. Para os momentos de crise, é importante se cercar de pessoas que levam palavras doces, tranquilizadoras e motivadoras para o seu coração.

Precisamos aprender a confiar em Deus e nas suas promessas para as nossas vidas. Se temos a certeza, é certo iremos descansar em paz. Guarde energia, força e mentalidade para o momento certo, para quando efetivamente o problema ocorrer, e não para uma mera expectativa.

Que outro conselho podemos ter para tratar da nossa ansiedade? Sem dúvida alguma, o texto de Mateus 6:25-34 é um acalento para as nossas vidas: “Por isso eu lhes digo que não se preocupem com a vida diária, se terão o suficiente para comer, beber ou vestir. A vida não é mais que comida, e o corpo não é mais que roupa? Observem os pássaros. Eles não plantam nem colhem, nem guardam alimento em celeiros, pois seu Pai celestial os alimenta. Acaso vocês não são muito mais valiosos que os pássaros? Qual de vocês, por mais preocupado que esteja, pode acrescentar ao menos uma hora a sua vida? E por que se preocupar com a roupa? Observem como crescem os lírios do campo. Não trabalham nem fazem roupas e, no entanto, nem Salomão em toda a sua glória se vestiu como eles. E se Deus veste com tamanha beleza as flores silvestres que hoje estão aqui e amanhã são lançadas ao fogo, não será muito mais generoso com vocês, gente de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘O que vamos comer? O que vamos beber? O que vamos vestir?’. Essas coisas ocupam o pensamento dos pagãos, mas seu Pai celestial já sabe do que vocês precisam. Busquem, em primeiro lugar, o reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão dadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará suas próprias inquietações. Bastam para hoje os problemas deste dia”.

Não ande ansioso. Seja feliz! Lute contra essa enfermidade. Deus quer nos confortar bem em Seus braços. Ele quer te dar a paz e força necessária para enfrentar os problemas quando eles efetivamente acontecerem.

**Francisney Liberato** é Auditor do Tribunal de Contas. Escritor, Palestrante, Professor, Coach e Mentor. Mestre em Educação pela University of Florida. Doutor em Filosofia Universal Ph.I. Honoris Causa. Bacharel em Administração, Bacharel em Ciências Contábeis (CRC-MT) e Bacharel em Direito (OAB-MT). Vice-presidente da Associação Brasileira dos Profissionais da Contabilidade – ABRAPCON. Membro da Academia Mundial de Letras. Autor dos Livros: “Mude sua vida em 50 dias”, “Como falar em público com eficiência”, “A arte de ser feliz”, “Singularidade”, “Autocontrole”, “Fenomenal”, “Reinvente sua vida” e “Como passar em concursos – Vol. 1 e 2”, “Como falar em público com excelência”, “Legado”, “Liderança”, “Ansiedade”, “Mude sua vida em 50 dias Premium”, “Inteligência emocional” e “Manual do Concurseiro”. [www.francisney.com.br](http://www.francisney.com.br)