



## Conhecendo o guarda de Israel.

**TEXT0:** Salmo 4:8 – “Em paz me deito e logo pego no sono, porque só Tu, Senhor, me fazes habitar em segurança.”

**INÍCIO:** Temos vivido dias de angustia e aflição, e a bíblia nos diz que os “**dias são maus**”, como então conseguiremos passar por esses tempos difíceis? Ainda esta semana o Brasil foi sacudido por uma operação policial no Rio de Janeiro, onde tivemos até o momento 121 mortos, sendo 4 deles, policiais civis e militares. As pessoas estão reféns da violência, em São Paulo, um taxista parou em uma farmácia, e no momento que estava lá dentro, foram assaltar, e um dos bandidos, achando que ele era segurança, talvez por um gesto, talvez por querer mesmo, atirou em sua cabeça. Ele foi socorrido, levado ao hospital, mas não resistiu e veio a morrer. Então mediante a tudo isso, como dormir em paz e segurança? Num tempo que o dormir parece perda de tempo, porque quando dormimos não produzimos nada, financeiramente e intelectualmente, então porque dormir? Me aguarde que eu vou te dizer:

### **Benefícios para a saúde física e mental**

- **Fortalece o sistema imunológico:** O sono permite que o corpo produza proteínas que fortalecem o sistema de defesa contra infecções.
- **Repara o corpo:** Durante o sono, tecidos, células e vasos sanguíneos são reparados e renovados.
- **Previne doenças:** Uma boa noite de sono reduz o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes, problemas cardiovasculares e pressão alta.
- **Melhora a saúde mental:** Ajuda a regular o humor, reduzir o estresse e a ansiedade, além de consolidar a memória e o aprendizado.
- **Auxilia no controle de peso:** O sono regula hormônios do apetite, como a grelina

(fome) e a leptina (saciedade), evitando o desejo por alimentos mais calóricos.

- **Quer mais:** Aumenta a capacidade cognitiva(pensar), oferece mais energia, evita acidentes(domésticos, no trânsito, no trabalho)

Precisamos compreender, como é importante fisicamente uma noite bem dormida, e entender que o verdadeiro descanso e segurança não estão nas circunstâncias, mas em confiar no Senhor, mesmo em meio à insegurança do mundo.

A paz de Deus, que excede todo entendimento, vai além das circunstâncias naturais ou em coisas confortáveis, será algo divino e sobrenatural, preparado por Deus para aqueles que o amam e cumprem seus princípios(**Fl. 4:7 – “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus.”**)

Davi não escreveu este salmo em tempos de paz, mas de perseguição, mesmo assim, ele podia deitar e dormir tranquilo, porque ele aprendeu a confiar em Deus. A verdadeira paz não é ausência de guerra, mas presença de Deus no meio dela, entendendo que Ele é o teu socorro e fortaleza. Quem confia pode descansar(**Pv.3:24 – “Quando te deitares, não temerás; deitar-te-ás, e o teu sono será suave).”**)

O sono é o maior símbolo de confiança, porque ao dormirmos pendemos a nossa consciência, e não reagimos mais as situações naturais. Há no mundo a crise do sono, e milhares de pessoas dormem a custo de medicamentos forte e que geram dependência, mas isso não foi capaz de trazer-lhes a paz. A confiança em nosso Pai celeste é o remédio da alma cansada. Ou nós confiamos em Deus e colocamos a nossa vida em suas mãos ou continuaremos vivendo uma vida de insônia, onde não somos capazes de descansar e chegarmos ao sono profundo.

Ilustração: Assim como uma criança dorme tranquila nos braços do pai, quem confia em Deus descansa em segurança.(**Sl.91:1-2 – “Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará.”**)

Vivemos dias de medo, insegurança e violência. O mundo oferece alarmes, muros e seguros – mas nada disso protege o nosso coração.(Cabos da Igreja)

**Conclusão:** Deus não prometeu ausência de problemas, quando Mesaque, Sadraque e Abedenego foram lançados na fornalha, não houve um livramento antes disso, mais em meio ao fogo, a tribulação, alí o Senhor estava no meio deles. Quem confia, se entrega e descansa. Em meio as turbulências da vida, quem dorme em paz crê no seu Deus que é o guarda do seu

povo. “Hoje o Senhor te convida a descansar n’Ele, eu não sei em que ponto da tempestade você se encontra, mais eu te digo, essa vai passar, mais quando ela passar, você tem que se preparar, porque virá outra e mais outra e assim por diante. Então hoje Deus quer te preparar para vencer todas as tempestades que virão contra a tua vida, hoje Ele quer te fortalecer, hoje Ele quer te levar para um novo patamar espiritual. Então quem conhece e confia no seu Deus, não vive preocupado com o tamanho da tempestade, porque ele conhece o poder do seu Deus. **Amém.**