







Limites – Peregrinos - Jornada

Portanto, também nós, visto que temos a rodear-nos tão grande nuvem de testemunhas, desembaraçando-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia, corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta, olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus, o qual, em troca da alegria que lhe estava proposta, suportou a cruz, não fazendo caso da ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus.

Considerai, pois, atentamente, aquele que suportou tamanha oposição dos pecadores contra si mesmo, para que não vos fatigueis, desmaiando em vossa alma.

Hebreus 12

Tempo de Deus



Eclesiastes 3

- 1. Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.**
- 2. Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;**
- 3. Tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derrubar, e tempo de edificar;**
- 4. Tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar ;**
- 5. Tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de afastar-se de abraçar;**

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

6. Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;

7. Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;

8. Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

6. Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;

7. Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;

8. Tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.

Tempo de Deus



Eclesiastes 3.

11 Tudo fez Deus formoso no seu devido tempo; também pôs a eternidade no coração do homem, sem que este possa descobrir as obras que Deus fez desde o princípio até ao fim.



Tempo de Deus

11. **Voltei-me, e vi debaixo do sol que não é dos ligeiros a carreira, nem dos fortes a batalha, nem tampouco dos sábios o pão, nem tampouco dos prudentes as riquezas, nem tampouco dos entendidos o favor, mas que o tempo e a oportunidade ocorrem a todos.**

12. **Que também que o homem não sabe o seu tempo; assim como os peixes que se pescam com a rede maligna, e como os passarinhos que se prendem com o laço, assim se enlaçam também os filhos dos homens no mau tempo, quando cai de repente sobre eles. Ecl9**

Tempo de Deus

Mateus 6 : 31-34

31 Portanto, não vos inquieteis, dizendo : Que comeremos ? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos?

32 Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas;

33 buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. **34** Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal

Limites

Eclesiastes 4:4-6

4 Descobri que todo trabalho e toda realização surgem da competição que existe entre as pessoas. Mas isso também é absurdo, é correr atrás do vento.

5 O tolo cruza os braços e destrói a própria vida.

6 Melhor é ter um punhado com tranquilidade do que dois punhados à custa de muito esforço e de correr atrás do vento.

Dificuldades

Eclesiaste 7 - 2 a 4

É melhor ir a uma casa onde há luto do que a uma casa em festa, pois a morte é o destino de todos; os vivos devem levar isso a sério!

A tristeza é melhor do que o riso, porque o rosto triste melhora o coração. O coração do sábio está na casa onde há luto, mas o do tolo, na casa da alegria.

Dificuldades

Hab 3:17-19

Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na vide; o produto da oliveira minta, e os campos não produzam mantimento; as ovelhas sejam arrebatadas do aprisco, e nos currais não haja gado, 18 todavia, eu me alegro no SENHOR, exulto no Deus da minha salvação. 19 O SENHOR Deus é a minha fortaleza, e faz os meus pés como os da corça, e me faz andar altaneiramente

Trabalho



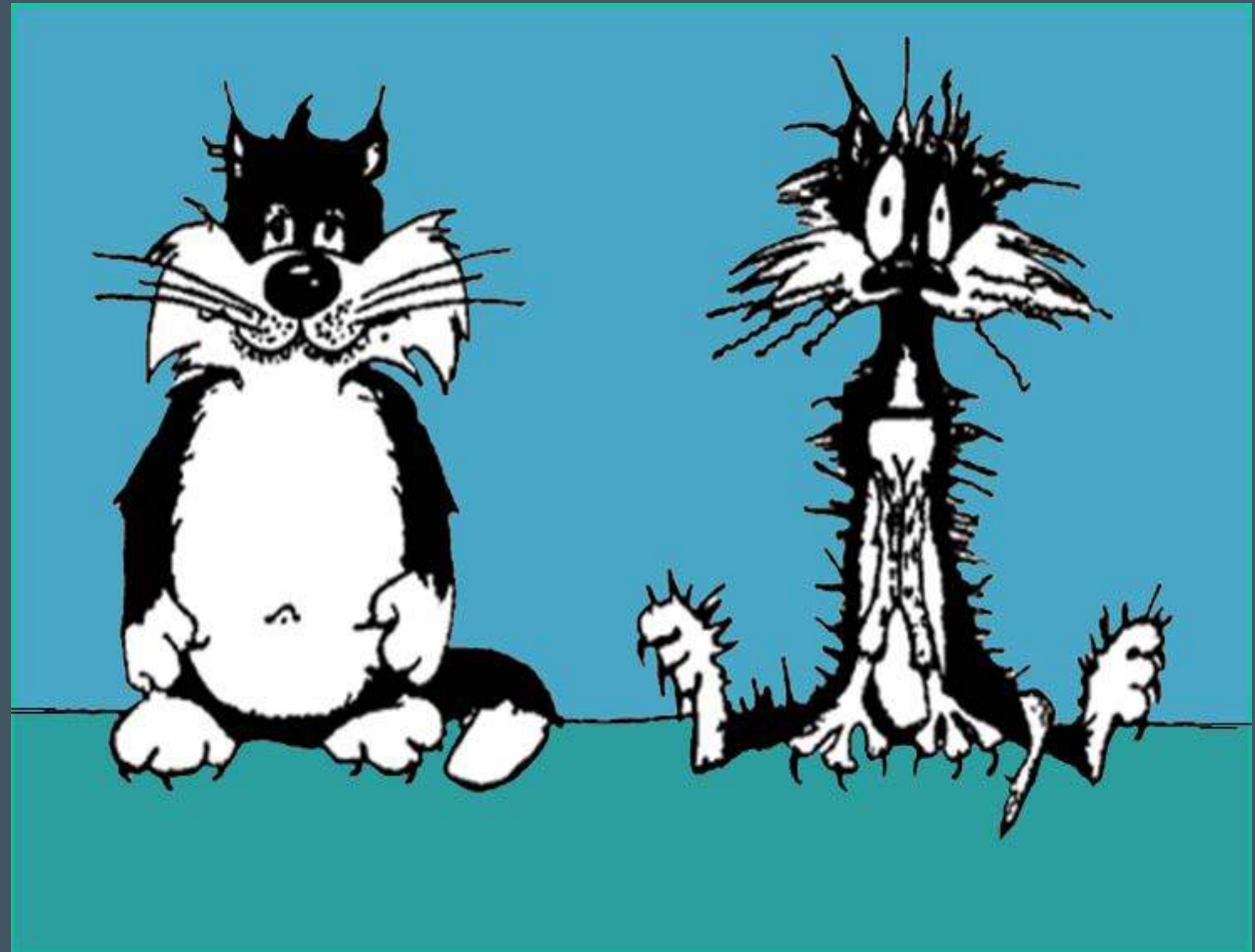
Genesis 1:26,27,28.

Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou e lhes disse: **Sede fecundos**, multiplicai-vos, enchei a terra e **sujeitai-a; dominai** sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todo animal que rasteja pela terra

Comunicação



Trabalho



Trabalho





Sobrecarga

*Administrando o tempo.
Aprendendo a dizer não.
Delegando.*

Pânico



Pânico



Informação



Informática



Excesso de opções



Excesso atividade



Mulher multitarefa



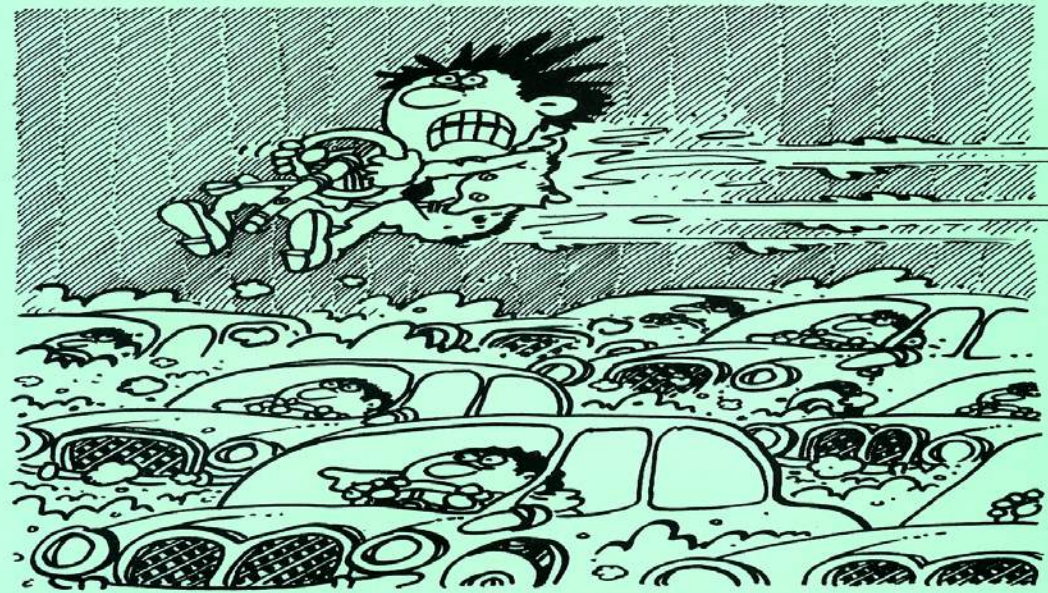
Frustação - Expectativas



Autoestima



Compromissos próximos



Trânsito

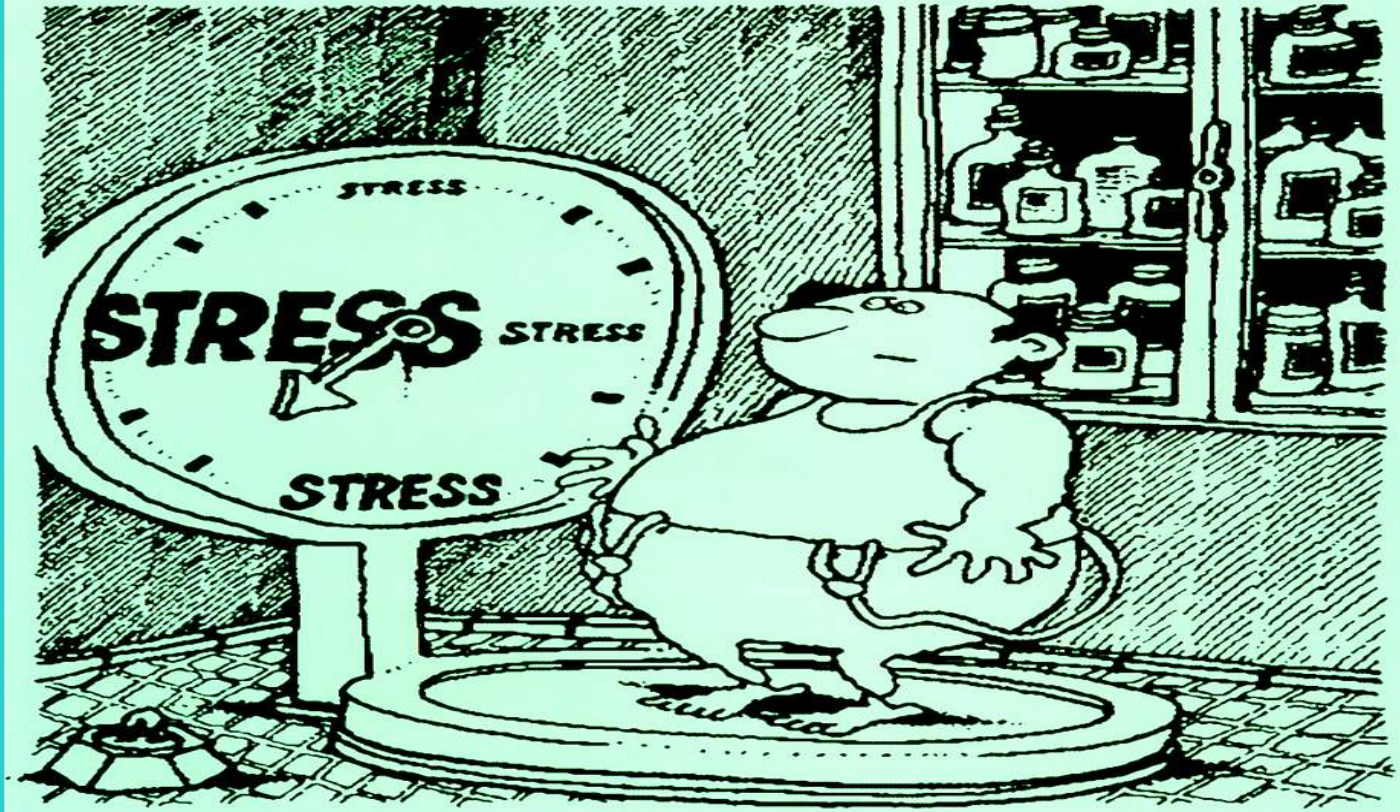
Compromissos próximos



Administração do tempo



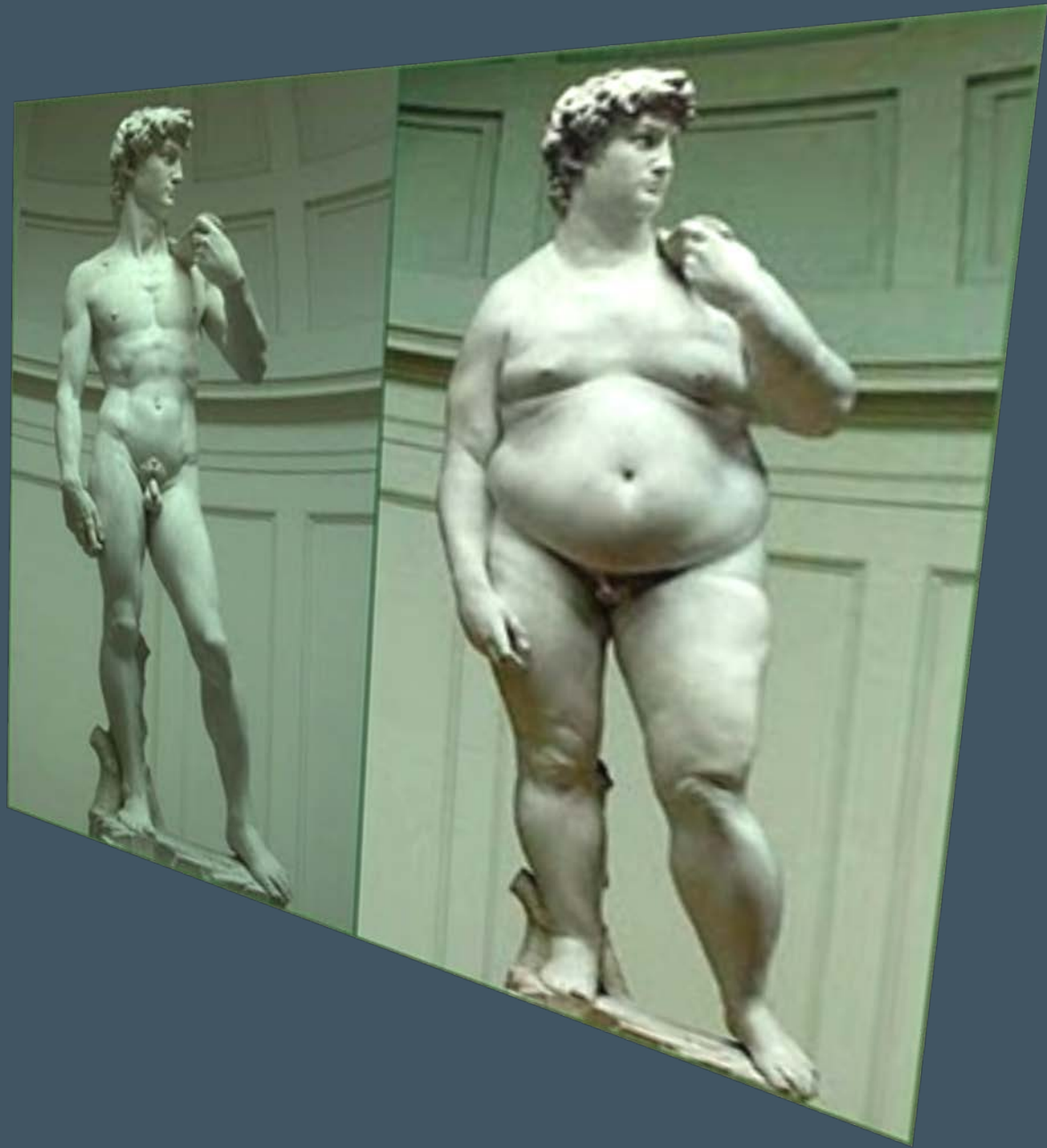




Obesidade



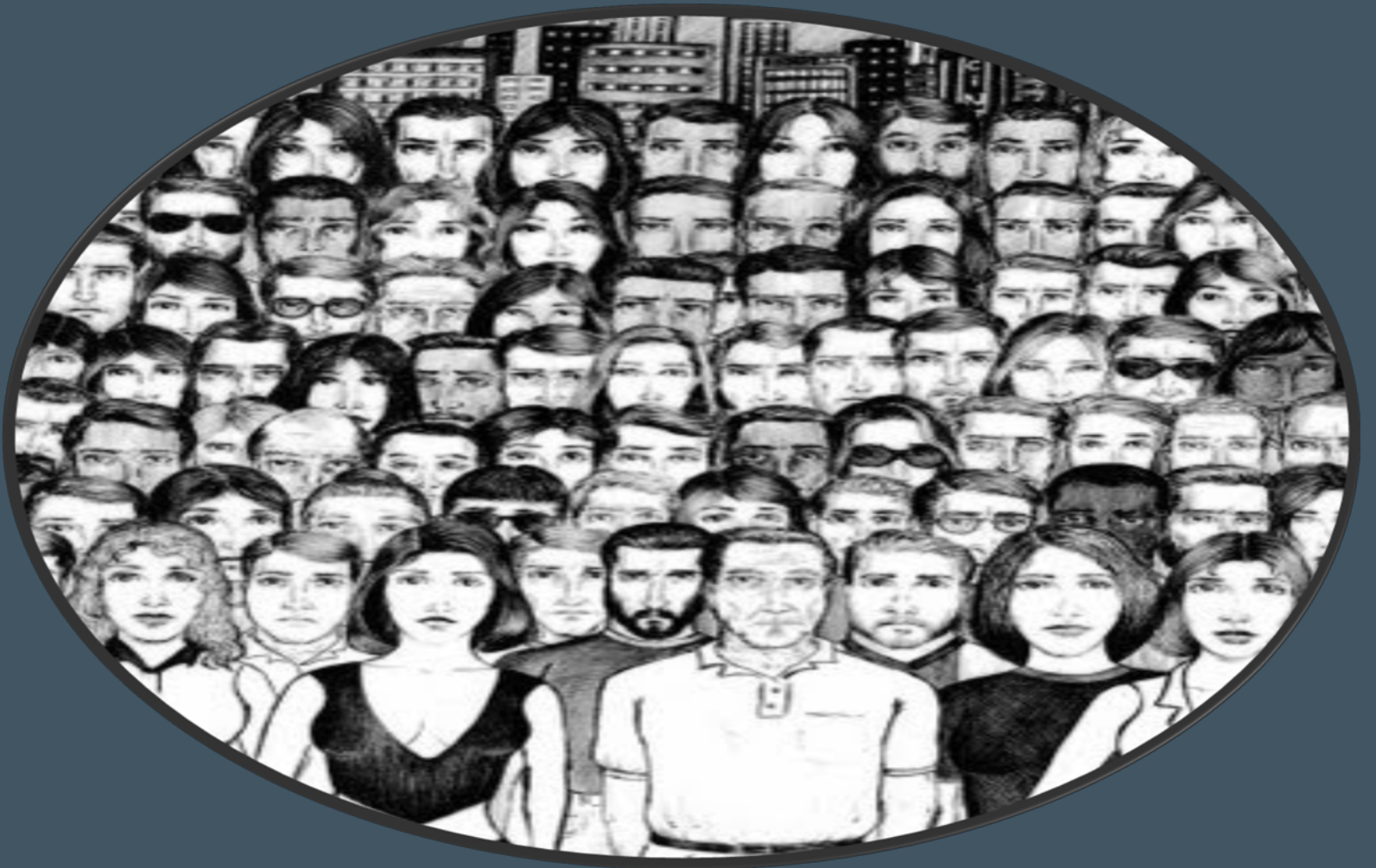
Etilismo



Limites físico



Relacionamentos



MUNDO ATUAL

LIMITE

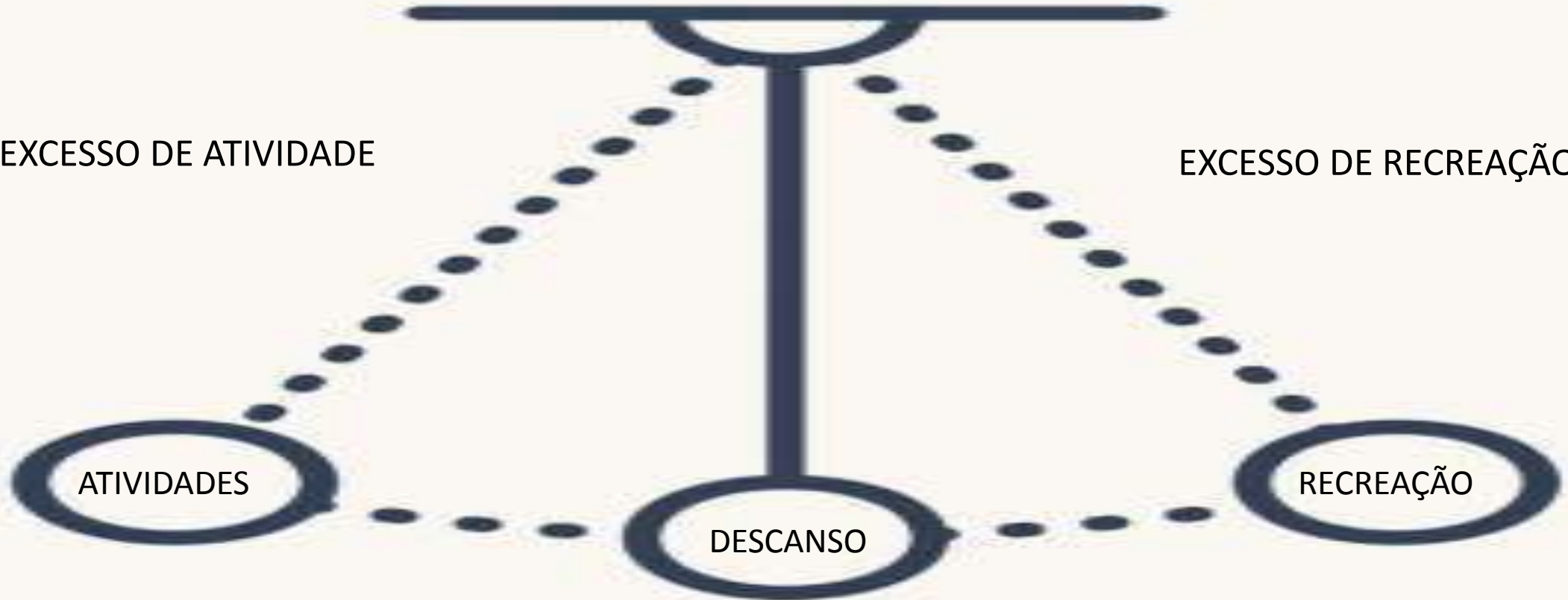
EXCESSO DE ATIVIDADE

EXCESSO DE RECREAÇÃO

ATIVIDADES

DESCANSO

RECREAÇÃO



Doença

Pontualidade

Dívida

Disponibilidade

MARGEM

Dinheiro

Tempo

Saúde

Compromissos



Que quantidade de terra é
suficiente para um Homem.
Conto de Tolstoi



ESTRESSE



Estresse



Definição de Estresse

E o que é *estresse*? Não há ainda uma definição para o mesmo nos compêndios de patologia médica. É o dicionário Aurélio que nos diz que o estresse. [Do ingl. *stress*.] S. m. Med (em bom português) é "*o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase" (equilíbrio).*

"É a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se e se ajustar às pressões internas e externas."

Definição de Estresse

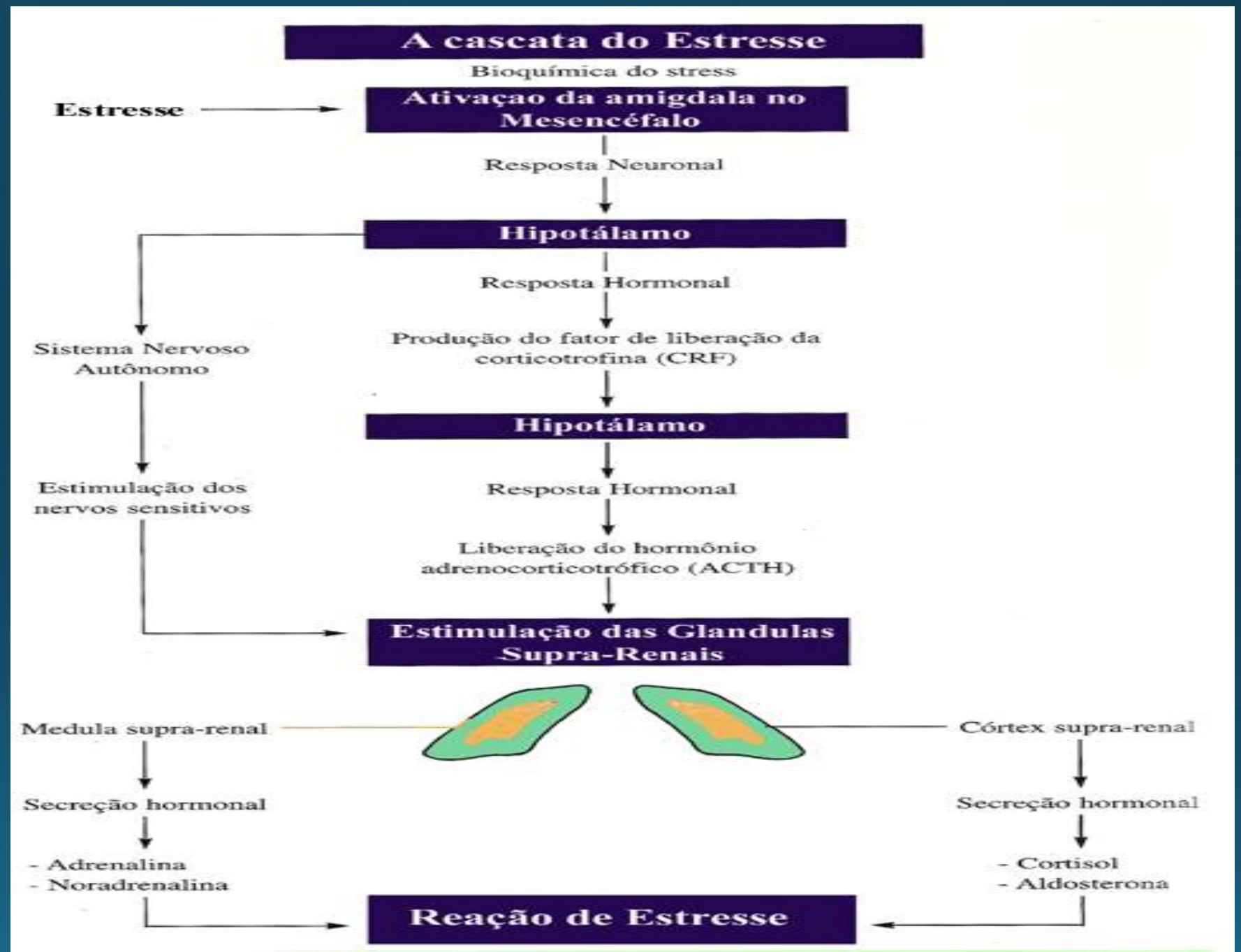
Hoje o termo *estresse* é amplamente usado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Designa uma agressão, que leva ao desconforto, ou a consequência desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado. Sinônimo de irritado, cansado.

Definição de Estresse

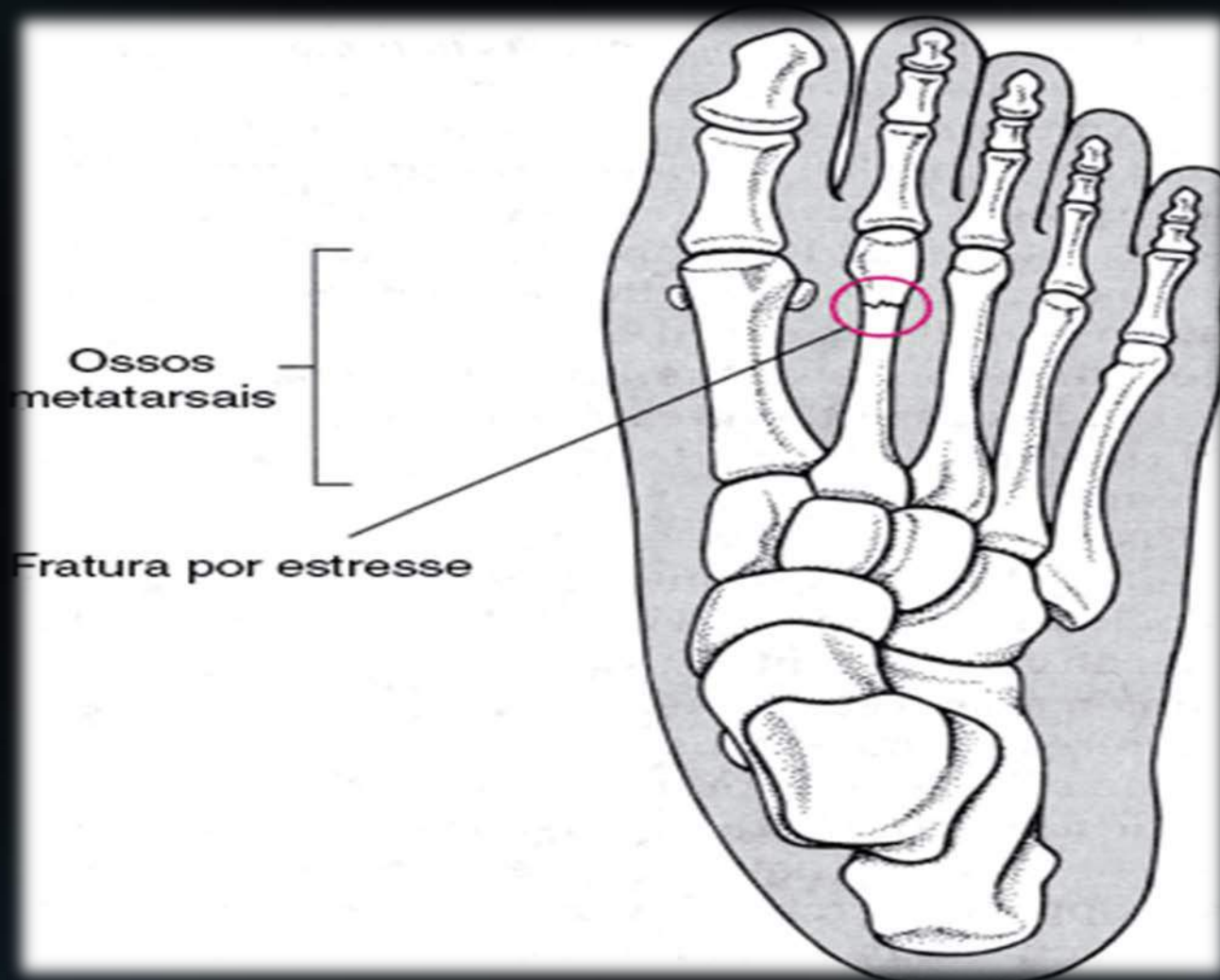
A palavra estresse - do inglês stress, conceito da Física relacionado à condição dos materiais submetidos à ação de forças externas - foi tomada emprestada pelo fisiologista canadense Hans Selye, em 1936, para explicar o que havia acontecido com as cobaias de seu laboratório

Definição de Estresse

*** Fisiologista canadense Hans Selye 1936> pesquisa em ratos> atrofia em células de tecidos imunológicos e hiperplasia das glândulas supra renais tanto nos que recebiam droga quanto nos placebo.**



Fratura por Estresse



Fratura por Estresse



Fratura por Estresse



Fases do Estresse

Aguda

Esta é a fase em que os estímulos estressores começam a agir. Nosso cérebro e hormônios reagem rapidamente, e nós podemos perceber os seus efeitos. Somos, geralmente, incapazes de notar o trabalho silencioso do estresse crônico nesta fase.

Fases do Estresse

Resistência

Se o estresse persiste, é nesta fase que começam a aparecer as primeiras consequências mentais, emocionais e físicas do estresse crônico. Perda de concentração mental, instabilidade emocional, depressão, palpitações cardíacas, suores frios, dores musculares ou dores de cabeça freqüentes são os sinais evidentes, mas muitas pessoas ainda não conseguem relacioná-los ao estresse, e a síndrome pode prosseguir até a sua fase final e mais perigosa

Fases do Estresse

Exaustão

Esta é a fase em que o organismo capitula aos efeitos do estresse, levando à instalação de doenças físicas ou psíquicas.

Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Limites

Sobrecarga



Doze garotos jogadores de futebol e seu treinador presos dentro de uma caverna na província tailandesa de Chiang Rai

Curva do estresse





Trabalho - Burnout

Burnout ¹

- A síndrome de Burnout (do inglês *to burn out*, Algo como *queimar por completo*), também chamada de Síndrome do esgotamento Profissional, foi assim denominada pelo psicanalista alemão **Freudenberger**, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 1970.

Burnout ₂

- Seria o desejo de ser o melhor e sempre demonstrar alto grau de desempenho, outra fase importante da síndrome: o portador de Burnout mede a autoestima pela capacidade de realização e sucesso. O que tem início com satisfação e prazer termina quando esse desempenho não é reconhecido. Nesse estágio, a necessidade de se afirmar e o desejo de realização se transformam em obstinação e compulsão; o paciente nesta busca sofre, além de problemas de ordem psicológica, forte desgaste físico, gerando fadiga e exaustão.

Burnout ₃

- Atinge membros da Área da Saúde, Segurança Pública, setor bancário, Educação, Cartorários, Tecnologia da informação, Gerentes de Projetos, jornalistas, advogados, pilotos, bioquímicos, professores e até mesmo voluntários.

3 Sintomas de *Burnout*:

- Dedicção intensificada - com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo);
- Descaso com as necessidades pessoais - comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
- Recalque de conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
- Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
- Negação de problemas - nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
- Recolhimento e aversão a reuniões (recusa à socialização; evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc);

4 Sintomas de *Burnout*:

- Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor);
- Despersonalização (momentos de confusão mental onde a pessoa não sente seu corpo como habitualmente. Pode se sentir flutuando ao ir ao trabalho, tem a percepção de que não controla o que diz ou que fala, não se reconhece);
- Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
- Depressão - marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
- E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência

-

24 H

**DE UMA VIDA
SEM LIMITES**



Limites – Marta e Maria



- Lucas 10
- ³⁸ E aconteceu que, indo eles de caminho, entrou Jesus numa aldeia; e certa mulher, por nome Marta, o recebeu em sua casa;
- ³⁹ E tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra.
- ⁴⁰ Marta, porém, andava distraída em muitos serviços; e, aproximando-se, disse: Senhor, não se te dá de que minha irmã me deixe servir só? Dize-lhe que me ajude.
- ⁴¹ E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária;
- ⁴² E Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada.

Limites – Perfeccionismo

1



Algumas das seguintes tendências "perfeccionistas" têm a ver com você?

- Quer ser o melhor em tudo que você faz.
- Tem grandes expectativas para você mesmo e para os outros.
- Fica muito triste consigo mesmo quando comete um erro.
- Se sente culpado em relaxar. Sente como se nunca fizesse o suficiente.
- É bem minucioso a respeito dos detalhes de uma tarefa.
- Quando você tem um bom desempenho, analisa sua performance com respeito aos pontos fracos e rapidamente evita falar das coisas que foram feitas da maneira certa.

Limites – Perfeccionismo

2



- Quer que as coisas sejam feitas da maneira certa, senão nem devem ser feitas.
- É visto pelos outros como um modelo a ser seguido.
- Sente que os outros nunca estão satisfeitos com seu desempenho.
- Compara-se com as outras pessoas. Caso perceba que alguém é melhor, você analisa essa pessoa para ver como se igualar a ela.
- Nem tenta fazer as coisas que você sabe que não conseguirá completar com excelência.
- Se sente amedrontado com a ideia de fracassar.
- Você procrastina.
- Seus relacionamentos com frequência são tensos ou difíceis.
- Sente que nunca conseguirá ser perfeito.
- Raramente experimenta a alegria.

Limites – Jesus

João 17:4

- Eu te glorifiquei na terra, completando a obra que me deste para fazer.



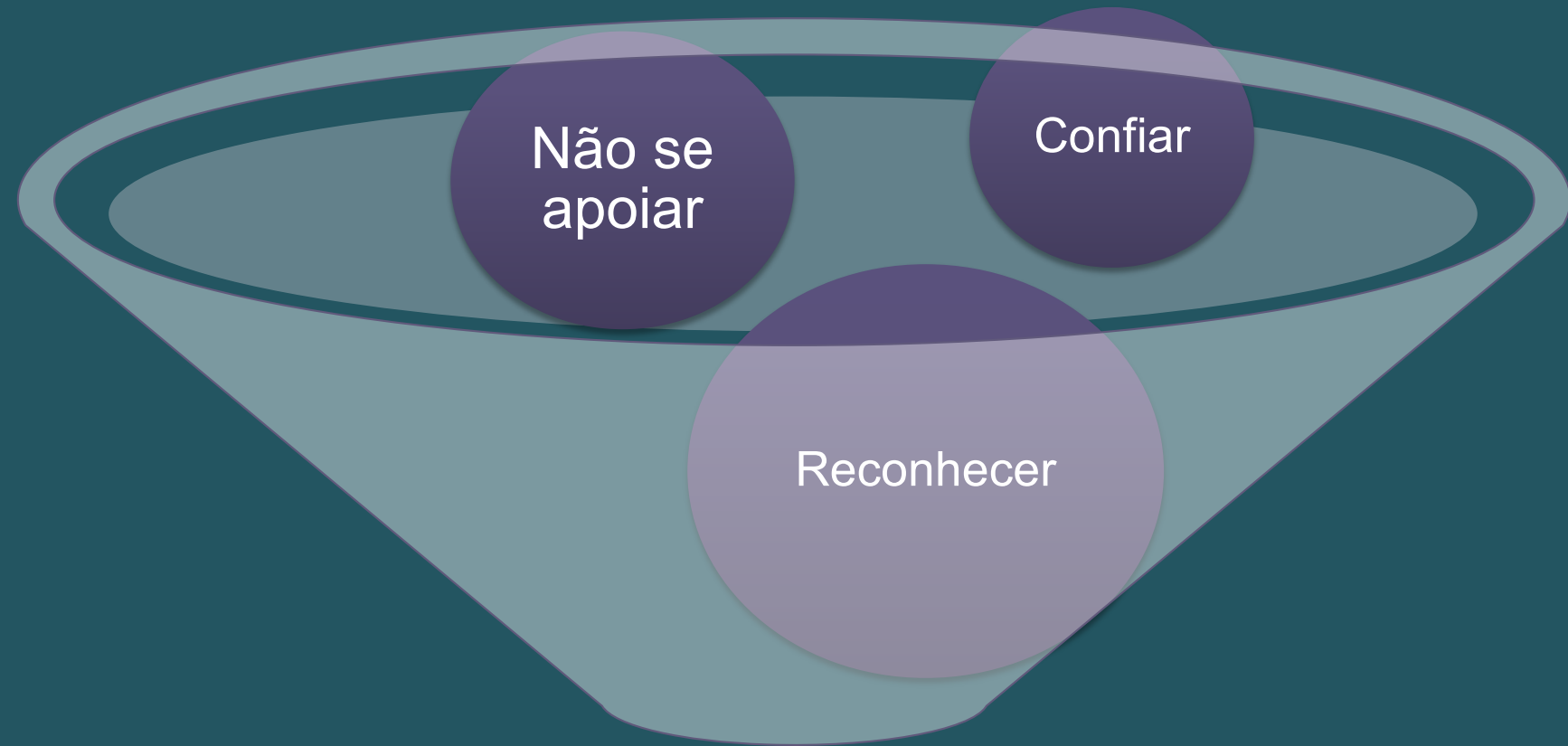


Limites – Superando a preocupação

- Confia no SENHOR de todo o teu coração e não te **estribes** no teu próprio entendimento. **Reconhece-o** em todos os teus caminhos, e **ele endireitará as tuas veredas**. Não sejas sábio aos teus próprios olhos; teme ao SENHOR e aparta-te do mal; será isto **saúde para o teu corpo e refrigério, para os teus ossos**. Provérbios 3:1-7



Superando a preocupação

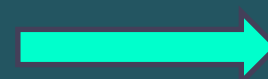


Não se apoiar

Confiar

Reconhecer

Promessa



Deus endireitará...

Limites – Moises



- E aconteceu que, no outro dia, Moisés assentou-se para julgar o povo; e o povo estava em pé diante de Moisés desde a manhã até à tarde.

Vendo, pois, o sogro de Moisés tudo o que ele fazia ao povo, disse: Que é isto, que tu fazes ao povo? Por que te assentas só, e todo o povo está em pé diante de ti, desde a manhã até à tarde? Então disse Moisés a seu sogro: É porque este povo vem a mim, para consultar a Deus; Quando tem algum negócio vem a mim, para que eu julgue entre um e outro e lhes declare os estatutos de Deus e as suas leis.

O sogro de Moisés, porém, lhe disse: Não é bom o que fazes. Totalmente desfalecerás, assim tu como este povo que está contigo; porque este negócio é mui difícil para ti; tu só não o podes fazer. Exodo 18: 13 a 18

Limites – Moises



- Exodo 18
- ²⁴ E Moisés deu ouvidos à voz de seu sogro, e fez tudo quanto tinha dito;
- ²⁵ E escolheu Moisés homens capazes, de todo o Israel, e os pôs por cabeças sobre o povo; maiores de mil, maiores de cem, maiores de cinquenta e maiores de dez.
- ²⁶ E eles julgaram o povo em todo o tempo; o negócio árduo trouxeram a Moisés, e todo o negócio pequeno julgaram eles.

Limites – Davi - Oração

- 1Sam 30:1-2
- 1 Quando Davi e seus soldados chegaram a Ziclague , no terceiro dia, os amalequitas tinham atacado o Neguebe e incendiado a cidade de Ziclague . 2 Levaram como prisioneiros todos os que lá estavam: as mulheres, os jovens e os idosos. A ninguém mataram, mas os levaram consigo, quando prosseguiram seu caminho.



Limites – Davi - Oração



- 1Sa 30:3-4
- 3 Ao chegarem a Ziclague, Davi e seus soldados encontraram a cidade destruída pelo fogo e viram que suas mulheres, seus filhos e suas filhas tinham sido levados como prisioneiros.
- 4 Então Davi e seus soldados choraram em alta voz até não terem mais forças.

Limites – Davi - Oração

1Sa 30:6

- 6 Davi ficou profundamente angustiado, pois os homens falavam em apedrejá – lo ; todos estavam amargurados por causa de seus filhos e de suas filhas. Davi, porém, fortaleceu- se no Senhor, o seu Deus.





Limites – Superando a preocupação

1Sa 30:8-10

- 8 E o Senhor respondeu: “ Persiga- os; é certo que você os alcançará e conseguirá libertar os prisioneiros”.9 Davi e os seiscentos homens que estavam com ele foram ao ribeiro de Besor, onde ficaram alguns, 10 pois duzentos deles estavam exaustos demais para atravessar o ribeiro. Todavia, Davi e quatrocentos homens continuaram a perseguição.

Limites – Davi - Oração

1Sa 30:17-20

- 17 Feriu- os Davi, desde o crepúsculo vespertino até à tarde do dia seguinte, e nenhum deles escapou, senão só quatrocentos moços que, montados em camelos, fugiram. 18 Assim, Davi salvou tudo quanto haviam tomado os amalequitas; também salvou as suas duas mulheres. 19 Não lhes faltou coisa alguma, nem pequena nem grande, nem os filhos, nem as filhas, nem o despojo, nada do que lhes haviam tomado: tudo Davi tornou a trazer. 20 Também tomou Davi todas as ovelhas e o gado, e o levaram diante de Davi e diziam : Este é o despojo de Davi.



Limites – Descanso para o Povo de Deus

Portanto, resta um repouso para o povo de Deus. Porque aquele que entrou no descanso de Deus, também ele mesmo descansou de suas obras, como Deus das suas. Esforcemo-nos, pois, por entrar naquele descanso, a fim de que ninguém caia, segundo o mesmo exemplo de desobediência. Porque a palavra de Deus é viva, e eficaz, e mais cortante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até ao ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e é apta para discernir os pensamentos e propósitos do coração. E não há criatura que não seja manifesta na sua presença; pelo contrário, todas as coisas estão descobertas e patentes aos olhos daquele a quem temos de prestar contas. Hebreus 4: 9 a 13

Limites – Descanso para o Povo de Deus

Tendo, pois, a Jesus, o Filho de Deus, como grande sumo sacerdote que penetrou os céus, conservemos firmes a nossa confissão. Porque não temos sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; antes, foi ele tentado em todas as coisas, à nossa semelhança, mas sem pecado. Acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna.

. Hebreus 4: 14 a 16

Limites – Descanso para o povo de Deus.

1. Reconhecemos que Deus está totalmente no controle de nossas vidas. Acidentes ou surpresas não ocorrem. Ele está no comando.
- 2_ Confiamos em sua Palavra. Acreditamos em suas promessas (a Bíblia está cheia delas - *centenas*).
3. Reivindicamos pela fé. As aplicamos à nossa situação particular quase como se Deus estivesse falando diretamente a nós neste momento mesmo.
4. Descansamos nele. Conscientemente, recusamos a nos preocupar ou nos afligir sobre como Ele vai realizar as coisas. Ao entrar nesse descanso, paramos com nosso próprio trabalho, tão deliberadamente quanto nosso Deus-Criador parou com seu trabalho no sétimo dia da semana da criação.
5. Permanecemos naquele estado calmo da mente até que Deus soberanamente intervenha para resolver o problema. Continuamos confiando nele de todo nosso coração. E sempre que um pensamento estranho de ansiedade passeie por nossa mente, nos voltamos para o Senhor em oração.



Limites – Superando a preocupação

Aquietai-vos e sabei que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra. O SENHOR dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio. Sl 46:8

MUNDO ATUAL

LIMITE

EXCESSO DE ATIVIDADE

EXCESSO DE RECREAÇÃO

ATIVIDADES

DESCANSO

RECREAÇÃO

