



ROTAS DE FUGA

EBA • MULHERES 2025

PROCRASTINAÇÃO: ADIANDO A OBEDIÊNCIA

Escola Bíblica Igreja Batista Fonte

Professora: Lúcia Baqueiro

Quem sou eu ...



- Esposa do Gil
- Mãe do Pedro e da Isabella
- Sogra do Denis e da Ana
- Serva do Senhor Jesus à 47 anos.
- Sou Professora de Educação Infantil na Unicamp.
- Faço parte do grupo de aconselhamento da Igreja Fonte.
- Faço parte do liderança de discipulado.
- Faço parte da liderança de Koinonias

Minha Formação:

- .Licenciada em Educação Cristã e Missões - Palavra da Vida.
- .Pedagogia - Universidade São Francisco
- .Pós graduada em Gestão do trabalho Pedagógico
- . Especialista em Educação infantil e Pedagogia da Infância - Unicamp
- .Especialista em direitos da criança e da infância - Unicamp.

PROCRASTINAÇÃO: ADIANDO A OBEDIÊNCIA

Objetivo:

- Levar as mulheres a reconhecerem áreas de procrastinação em suas vidas e a responderem com fé, ação e obediência à vontade de Deus.
- Compreender a importância de obedecer a Deus imediatamente, vencendo a procrastinação espiritual e desenvolvendo um coração sensível a voz de Deus.



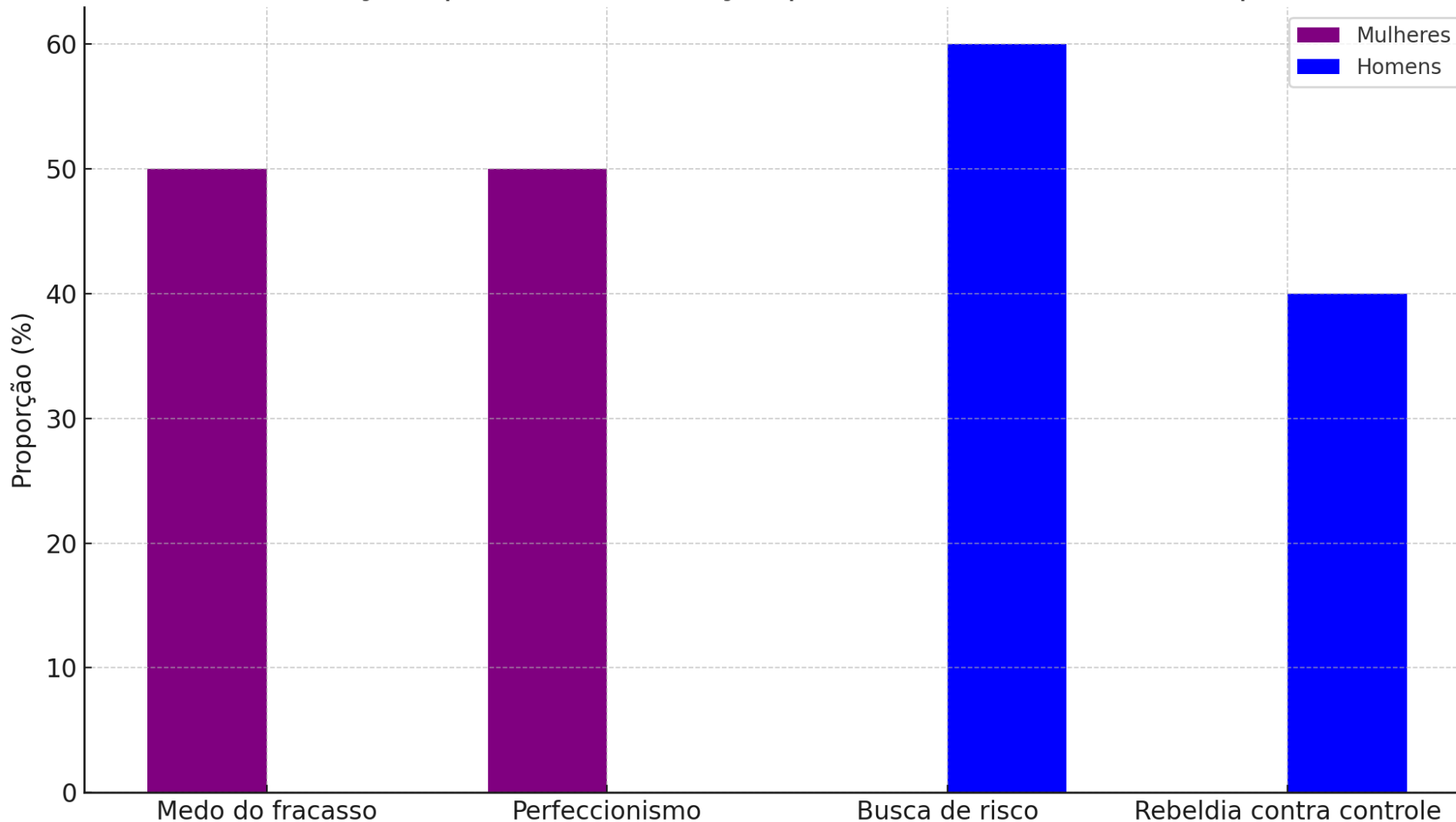
“Você já disse: ‘Depois eu faço’? E nunca fez?”

“Todas nós já adiamos algo — por medo, insegurança, cansaço ou falta de fé. Mas o problema começa quando isso se torna um padrão que nos afasta do propósito de Deus.”

- Nós brasileiros somos peritos por deixar tudo para a última hora!
- Declaração de IR. Estudar para uma prova. Entregar um TCC. Tomar qualquer decisão e agir para solucionar os problemas é sempre na última hora, quando tudo fica muito mais difícil.
- Quem de nós nunca sofreu ao se deparar com uma infinidade de tarefas não concluídas dentro do prazo?
- Por quê? Resultado da má administração do tempo? Falta de disposição, distração com coisas mais prazerosas? Seja o que for, o ato de adiar tarefas diárias atinge a maioria das pessoas.
- De acordo com pesquisa da empresa de consultoria empresarial Triadd Consulting, os brasileiros dedicam apenas 1/3 do seu dia para atividades realmente importantes.

Uma pesquisa na Turquia, conduzida na Middle East Technical University (METU), em 2019 publicada pelo Journal of Social Psychology. Realizado por Bilge Uzun Özer, Ayhan Demir e Joseph R. Ferrari e destaca que sobressaem alguns motivos para procrastinar:

Motivações para Procrastinação por Gênero (Estudo na Turquia)



"busca de risco“: adiar tarefas importantes em favor de atividades mais estimulantes ou prazerosas; buscar situações novas, emocionantes ou desafiadoras, mesmo sabendo que isso pode comprometer o desempenho; experimentar a adrenalina de “fazer tudo na última hora”.

Procrastinar: “adiar, deixar alguma coisa para depois, transferir a realização de algo”. É quando você precisa fazer algo, mas um bloqueio psicológico faz com que a realização seja adiada. Ao invés de fazer o que tem que ser feito, o procrastinador se deixa distrair com outras coisas, aparentemente mais prazerosas. Ele adia frequentemente as tarefas que precisam ser feitas, prejudicando sua eficácia.

(<https://goodprime.co/enfrentando-a-procrastinacao-para-comecar-a-viver>)

“Ensina-nos a contar os nossos dias para que o nosso coração alcance sabedoria” (Salmos 90.12).

A vida passa de forma muito rápida e precisamos aprender a lidar de maneira sábia com isso. Precisamos entender que o tempo jamais pode ser desperdiçado. Por este motivo, o hábito da procrastinação é extremamente prejudicial, pois bloqueia a capacidade do indivíduo de fazer o que deveria ser feito, de obedecer as ordens dada pelo nosso Senhor.

EXEMPLOS DE ONDE MAIS PROCRASTINAMOS NA VIDA

- Deixar para depois aquela atitude que pode mudar nossa vida;
- Adiar a oração ou leitura da Bíblia por causa de “falta de tempo”;
- Evitar conversas difíceis com pessoas que amamos;
- Protelar sonhos, por medo de falhar;
- Não começar hábitos saudáveis, que já sabemos que precisamos.
- Não realizar aquela tarefa que sabemos que precisa ser concluída.

Cada “depois eu faço” pode nos afastar de um futuro, onde Deus quer nos usar com excelência, sendo uma ferramenta poderosa nas Suas mãos!

Às vezes, a procrastinação é resultado da preguiça, e a Bíblia tem muito a dizer sobre isso:

- A Bíblia elogia o trabalho árduo e o esforço (Provérbios 12:24; 13:4),
- Adverte contra a preguiça e o Relaxo (Provérbios 15:19; 18:9).

A BÍBLIA NOS ADVERTE A NÃO PROCRASTINAR EM DIVERSAS SITUAÇÕES:

Eclesiastes 3:1, diz: “Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu”.

- O bloqueio provocado pela procrastinação prejudica viver este conceito.
- Procrastinação então, tem a ver com o hábito nocivo de retardar constantemente a execução de uma tarefa importante, de uma ordenança ou desafio dado a nós na Palavra de Deus.
- Você pode perfeitamente adiar algo para fazer em outro momento, quando terá mais disposição ou quando o ambiente estiver mais favorável, isso pode ser positivo.
- Mas quando as tarefas e ordens são adiadas frequentemente. A procrastinação pode trazer problemas graves para a vida. Pode gerar crises de ansiedade, já que a pessoa se sente o tempo todo

A BÍBLIA NOS ADVERTE A NÃO PROCRASTINAR EM DIVERSAS SITUAÇÕES:

- Jesus ensinou que a reconciliação com um irmão ofendido deve ser feita **imediatamente** ao se lembrar da situação (Mateus 5:23-24).
- Ele também disse que tínhamos que "chegar a um acordo" **depressa**, com nossos adversários (versículo 25). Por mais desagradável que seja buscar a paz com um inimigo, não devemos perder tempo.
- Da mesma forma, Controlar a nossa raiva é uma questão muito importante, “Não deixem que o sol se ponha sobre a ira de vocês” (Efésios 4:26) e **não devemos deixar para amanhã**, pois isso daria uma vantagem ao diabo (versículo 27).

A BÍBLIA NOS ADVERTE A NÃO PROCRASTINAR EM DIVERSAS SITUAÇÕES:

- Jesus exemplifica a urgência e a diligência em realizar o trabalho de Deus, sem procrastinar. João 9:4 (NVI): "**Enquanto é dia, precisamos realizar a obra** daquele que me enviou. A noite se aproxima, quando ninguém pode trabalhar."
- Os cristãos não devem procrastinar em compartilhar o evangelho com os perdidos. "**Saia rapidamente** para as ruas e becos da cidade e traga para cá os pobres, os aleijados, os cegos e os coxos" (Lucas 14:21). O que mais chama a atenção no convite é o seu caráter público (todos estão convidados) e urgência (o anúncio da festa deve ser feito "depressa").

A BÍBLIA NOS ADVERTE A NÃO PROCRASTINAR EM DIVERSAS SITUAÇÕES:

- A vida é curta e não sabemos o que acontecerá amanhã (Tiago 4:13-15).
- A Bíblia nos exorta a nos reconciliarmos com Deus hoje: "Tenham cuidado, irmãos, para que nenhum de vocês tenha um coração mau e descrente, que se afaste do Deus vivo. Pelo contrário, animem uns aos outros todos os dias, **durante o tempo que se chama 'hoje'**, a fim de que nenhum de vocês seja endurecido pelo engano do pecado. Como se diz: **'Hoje, se ouvirem a sua voz, não endureçam o coração, como foi na rebelião'**" (Hebreus 3:12-15).
- Adiar e deixar para depois a reconciliação com Deus significa endurecer o próprio coração.

A BÍBLIA NOS ADVERTE A NÃO PROCRASTINAR EM DIVERSAS SITUAÇÕES:

Em Efésios, 5:15 e 16, o apóstolo Paulo escreve: “Tenham cuidado com a maneira como vocês vivem; que não seja como insensatos, mas como sábios, **aproveitando ao máximo** cada oportunidade, porque os dias são maus”.

De certa forma, o procrastinador não consegue aproveitar as oportunidades. Se algo bate a sua porta, ele adia tanto as tarefas importantes que acaba perdendo o tempo certo.

Agora, sabendo que a procrastinação é um hábito nocivo, como podemos superá-la? De que forma podemos enfrentar a procrastinação e começar a viver de forma que glorifique a Deus em tudo que fizermos. (I Co. 10:31)

Quando eu procrastino, eu estou adiando a obediência a tudo aquilo que Deus me ordenou!

Procrastinar é mais do que atrasar: é desobedecer ao que Deus já nos mandou fazer!

O tempo ideal de Deus é hoje, e não "quando der".

SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO

a) **Disciplina e Autocontrole**

2 Timóteo 1:7 (NVI): "Pois Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio."

O espírito de equilíbrio mencionado aqui pode ser entendido como autocontrole, equilíbrio para cumprir meus objetivos, essencial para superar a procrastinação.

b) **Planejamento e Prioridades**

Lucas 14:28-30 (NVI): "Qual de vocês, se quiser construir uma torre, primeiro não se assenta e calcula o preço, para ver se tem dinheiro suficiente para completá-la? Pois, se lançar o alicerce e não for capaz de terminá-la, todos os que a virem rirão dele, dizendo: 'Este homem começou a construir e não foi capaz de terminar.'"

Jesus nos ensina a importância de **Planejar e Estabelecer Prioridades**, para evitar o fracasso, uma lição contra a procrastinação.

SUPERANDO A PROCRASTINAÇÃO

O que eu tenho adiado?

Qual desculpa costumo me dar?

O que está me impedindo de agir?

“Você está esperando estar pronta ou obedecendo mesmo com medo?”

“Quantos planos você enterrou no ‘depois eu faço’?”

John Pippet, em seu livro “Não jogue a sua vida fora”, diz:

A MAIORIA DAS PESSOAS PASSA PELA VIDA SEM PAIXÃO POR DEUS, GASTANDO A VIDA EM DISCUSSÕES TRIVIAIS, VIVENDO EM BUSCA DE CONFORTO E DE PRAZER (...)

(NÃO) CAIA NA ARMADILHA DE UMA VIDA QUE NÃO VALE NADA. (...)

APRENDA A VIVER PARA CRISTO E NÃO JOGUE SUA VIDA FORA!

A CADA DIA DEUS LHE CONCEDE INÚMERAS OPORTUNIDADES PARA VIVER COM PAIXÃO POR DEUS, PARA FAZER A DIFERENÇA NO MUNDO, PARA CONTRIBUIR COM OS OUTROS E DAR HONRA E GLÓRIA AO SENHOR!

Se você viver alegremente para tornar outras pessoas alegres em Deus, sua vida será difícil, seus riscos serão altos, MAS a sua alegria será completa.

Lembre-se, você só tem uma vida. Nada mais. Você foi feito para Deus. Não desperdice isso.

A Bíblia diz: “Não sois de vós mesmos, porque fostes comprados por



VOLTAMOS EM 10 MINUTOS

ROTAS DE FUGA

EBA • MULHERES 2025

- Trate cada dia como importante para sua vida. Ensina--nos a contar nossos dias para que alcancemos um coração sábio (Sl 90.12). A vida é cheia de escolhas.
- Reconheça sua necessidade de ter sabedoria — e peça por ela. Se algum de vós tem falta de sabedoria, peça a Deus, que a concede livremente a todos sem criticar, e lhe será dada (Tg 1.5).
- Desenvolva um profundo respeito por Deus. O temor do Senhor é o princípio da sabedoria; e o conhecimento do Santo é o entendimento (Pv 9.10).
- Mantenha um relacionamento vital com Jesus. (Ef 1.17-19).
- lembre-se que Deus tem um propósito para sua vida. (Ef. 1:4-6)

Paulo destaca quais são as prioridades principais da vida do cristão:

1. Uma vida de Adoração e Comunhão (Ef 5.17-21)
2. Submissão ao marido e Amor a esposa (Ef 5.22-26)
3. Pais educando filhos no Senhor e filhos obedientes aos pais (Ef 6.1-4)
4. No Trabalho, servindo de coração obedientes a Deus. (Ef 6.5-9)
5. Disciplinas espirituais – Buscando ao Senhor e se revestindo da armadura de Deus. (Ef 6.10-18)
6. Priorizando o Descanso (Mc. 6:31).

O Espírito de Deus nos lembra que a vida cristã é uma vida de prioridades múltiplas. A Bíblia nos ensina a viver sob prioridades, não sob pressão!

ESTABELECENDO PRIORIDADES

- Mantenha seu foco diariamente naquilo que realmente importa – suas prioridades. -Tiago 1:22 – “Tornai-vos praticantes da palavra e não somente ouvintes, enganando-vos a vós mesmos.”
- **Pratique a prioridade de Deus para as diversas áreas de sua vida:**
 - Sua vida espiritual - Mq. 6:8; Gl. 5:16,22
 - Sua vida Intelectual – Pv.1:7
 - Sua vida Física – I Co. 6:19-20
 - Sua vida vocacional – I Co 10:31
 - Sua vida Financeira – Mt. 25:21
 - Sua vida Familiar – (a mulher virtuosa) – Pv. 31:11-12, 26,28-30
 - Sua vida ministerial – Tt. 2:4-5
 - Sua vida Social – Pv. 17:17, 18:24

Dicas práticas para sair da procrastinação e viver em obediência ao Senhor:

- Seja sensível a voz de Deus (Se auto-avalie diante das escrituras). (Salmo 139:23-24)
- Estabeleça prioridades e metas simples e reais em obediência a Deus. (I Pe. 1:13-14)
- Trabalhem tranquilamente - II Tess. 3:11-13
- Aproprie-se da Palavra de Deus, você pode ter disciplina, foco e clareza, porque tem o Espírito Santo em você. (Jo. 16:8)
- Encontre uma forma apoio: amigos cristãos, conselheiros, discipuladores a quem você preste contas. (Col. 3:7-8,13)
- Ore antes de começar: peça direção, foco e entregue essa área de sua vida a Deus. (Salmo 143:10-11)

Conclusão:

- A causa principal para toda procrastinação é sempre a mesma, ou seja, fazer sempre aquilo que aqui e agora aparentemente me dá mais prazer, deixando para a última hora o que é prioritário ou mais importante.
- Deixamos para depois, para a última hora, aquilo que deveria ser colocado hoje, em primeiro lugar na nossa vida: o Senhor Jesus Cristo!
- A Bíblia oferece orientação clara para combatê-la. Ao seguir os exemplos de diligência nas Escrituras, planejar com sabedoria e buscar a ajuda divina, podemos viver vidas mais produtivas e alinhadas com os propósitos de Deus.
- Há algo que Deus tem te pedido para fazer e você tem adiado? O que tem te impedido de obedecer de imediato? Como você pode ajustar sua rotina e seu coração para responder mais rápido à voz de Deus?

a) Reflexão Pessoal:

Avalie suas próprias áreas de procrastinação. Quais tarefas você adia regularmente? Quais são as razões subjacentes? Reconhecer os padrões é o primeiro passo para mudança.

b) Estabeleça Metas e Planejamento

Defina metas claras e realizáveis. Divida grandes tarefas em partes menores e manejáveis. Utilize listas de tarefas e faça cronogramas para se manter no caminho.

c) Busque Ajuda em Oração

Peça a Deus sabedoria e força para superar a procrastinação. A oração pode fornecer a motivação espiritual necessária para manter a diligência.

Filipenses 4:13 (NVI): "Tudo posso naquele que me fortalece."

d) Faça do altar o seu renovo de forças, todos os dias! Efésios 5:15-17 –
"Portanto, vede prudentemente como andais, não como néscios, e sim como sábios, remindo o tempo, porque os dias são maus. Por esta razão, não vos torneis insensatos, mas procurai compreender qual é a vontade do Senhor."

Faça de hoje um novo ponto de partida! Com a ajuda de Deus, você pode



- Momento de oração pedindo a Deus coragem e disposição para obedecer de imediato.
- Desafio da semana: Cumprir algo que você sabe que Deus já te pediu.

Salmo 143:10 – “Ensina-me a fazer a tua vontade, pois tu és o meu Deus; o teu Espírito é bom; guie-me por terra plana.”

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA, Nova Versão Internacional. (2009). Bíblia Sagrada. São Paulo: Editora Vida.

BÍBLIA. (1993). Bíblia Sagrada: Revista e Atualizada. (Tradução de) João Ferreira de Almeida. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sociedade Bíblica do Brasil., COLETÂNEAS DE ACONSELHAMENTO BÍBLICO – Volume 4 – Seminário Bíblico Palavra da Vida, SP, 2005.

GEORGE, Elizabeth. Como Fazer Escolhas Certas. São Paulo, Edit. Hagnos, 2014.

PIPPER, John. Não Jogue Sua Vida Fora. São Paulo, Editora Crsitã, 2024.

SWINDOLL, Charles. Como Viver Acima da Mediocridade, Editora Vida, São Paulo, 1991.

SITE: <https://www.gotquestions.org/Portugues/Biblia-procrastinacao.html>

MUITO OBRIGADA POR SEU
TEMPO E SUA ATENÇÃO!



QUE DEUS NOS ABENÇOE!

Lúcia Baqueiro