

# VIVA COM ESPERANÇA

Esta lição pertence a: \_\_\_\_\_

Igreja: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Estudo Relacional da Bíblia  
**PEQUENOS GRUPOS**  
**EDIÇÃO DO LÍDER**



**Q**uanto você pagaria para conhecer os segredos do bem-estar? Ter ótima saúde é algo que todos desejamos, mas, infelizmente, muitas pessoas só percebem isso depois que a perdem.

*Viva Com Esperança* mostra maneiras simples de evitar assassinos crônicos como câncer, diabetes, problemas do coração e obesidade. Aqui você descobrirá os reais benefícios da boa nutrição para o corpo e a mente. Além disso encontrará a fórmula para aumentar a resiliência e verá como o amor e o perdão restauram o coração.

Através deste estudo, você será convidado a fazer ajustes no rumo de sua vida. Coloque em prática os princípios revelados e você ficará surpreso com os incríveis resultados.

Texto extraído do livro *Viva Com Esperança* da Casa Publicadora Brasileira



UNIÃO CENTRO  
OESTE BRASILEIRA

**Estudo Relacional da Bíblia**  
Série para Pequenos Grupos

**Produção Executiva:**

Pr. Helder Roger  
Pr. Alijofran Brandão  
Pr. Jairo dos Anjos

**Edição:**

Pr. Charles Fabian

**Ferramentas do Líder:**

Charles Fabian

**Autores das lições:**

Charles Fabian, Ivan Nascimento,  
Jaime Martins, Abdoral Cintra,  
Fábio Lúcio e Marcelo Dadamo

**Revisão:**

Cecília Ortolan

**Designer Gráfico:**

Marcos S. Santos

**Capa:**

Adaptação do livro *Viva com Esperança*  
Foto: © Subbotina Anna/Fotolia

# SUMÁRIO

■ Dicas para o Líder .....	5
■ Ferramentas para o Líder .....	10
■ Lições .....	27
■ Prefácio – Saúde e bem-estar .....	28
<b>1</b> O segredo da vida plena .....	30
<b>2</b> Alimentação milagrosa .....	32
<b>3</b> O peso da obesidade .....	34
<b>4</b> Corpo em movimento .....	36
<b>5</b> Conexões vitais .....	38
<b>6</b> Mente positiva.....	40
<b>7</b> Inimigo global.....	42
<b>8</b> O caminho da liberdade .....	44
<b>9</b> Atitude de vencedor.....	46
<b>10</b> Área de descanso.....	48
<b>11</b> Fator essencial – Explore o poder curador da fé .....	50
<b>12</b> Saúde ao Máximo – Conclusão .....	52



# DICAS PARA O LÍDER

# ORIENTAÇÕES

## COMO SE PREPARAR PARA LIDERAR?

1. Ore pedindo a Deus que o ajude a compreender e a aplicar o texto bíblico em sua própria vida. Caso você não possa fazer isso, ainda não estará preparado para liderar os membros do seu Pequeno Grupo.
2. Estude cuidadosamente cada parte da lição. Medite e reflita sobre o texto bíblico enquanto elabora suas respostas.
3. Pense nos membros do seu Pequeno Grupo e em como o tema atenderá suas necessidades. Leve em consideração as diferentes faixas etárias (crianças, adolescentes, jovens e adultos).
4. Estabeleça metas que precisam ser alcançadas para que o tema cumpra seu propósito.
5. Estude o auxiliar “Dicas para o Líder”. Veja alguns detalhes relacionados a esse tema: **Dicas** – A cada semana aparece uma sugestão referente a alguma parte da reunião semanal do grupo. Tire tempo para ler essas dicas que aparecem a cada semana. Aproveite bem as ideias e implemente-as de acordo com as necessidades do grupo. **Próxima semana** – Um dos objetivos dessa seção é criar um elo entre uma reunião e outra. Normalmente essa seção está dividida em duas partes: membros e líder. É muito importante que cada tarefa dada seja “cobrada” na semana seguinte. Podemos chamá-la de “prestação de contas”. Se, por acaso, você acrescentar ou alterar alguma tarefa sugerida, anote na lição da próxima semana, para não esquecer e solicitar a prestação de contas. Quando as tarefas se referirem ao líder, execute-as no início da semana, evitando, assim, a improvisação.

## COMO LIDERAR A REUNIÃO?

1. Comece a reunião na hora marcada. Se os membros perceberem que a reunião começa pontualmente, vão esforçar-se mais para chegar no horário.
2. Desde o início, explique que a lição tem por objetivo discutir o tema em grupo e não ouvir uma palestra. Anime-os a participar, mas compreenda que muitos se sentirão inibidos nas primeiras reuniões.
3. Não tenha medo do silêncio. As pessoas do grupo podem precisar de tempo para pensar antes de responder.
4. Evite responder suas próprias perguntas. Se necessário, reformule-as até que sejam claramente compreendidas. O grupo pode tornar-se passivo e calado se achar que é o líder quem vai falar a maior parte do tempo.
5. Você pode incentivar mais de uma resposta para cada pergunta. Por exemplo: “E o que pensam os demais sobre isso?” ou “Mais alguém quer falar?”, até que várias pessoas tenham tido a chance de responder.
6. Tome o cuidado de as discussões não se desviarem do assunto principal. Se as pessoas perderem o rumo, reconduza-as delicadamente ao texto bíblico em questão.
7. Termine a reunião na hora marcada. Isso será mais fácil se você controlar o ritmo da discussão sem gastar tempo demais em algumas questões, para que não precise sacrificar outras.

## COMO LIDERAR GERAÇÕES INTEGRADAS?

**Pequeno Grupo de Gerações Integradas** é aquele que não se limita a uma idade específica. Ao contrário, leva em conta a família como um todo, envolvendo as crianças, os adolescentes, os jovens e os adultos.

1. **Vantagens:** As atividades do Pequeno Grupo são excelentes meios para unir a família em um mesmo propósito:
  - ♦ Aumentar a intimidade entre pais e filhos.
  - ♦ Melhorar os relacionamentos entre as famílias da igreja.
  - ♦ Integrar gerações, encorajando as diferentes faixas etárias a se envolvem no Pequeno Grupo.
  - ♦ Permitir que os membros mais novos se sintam motivados a praticar as verdades aprendidas por meio da experiência dos adultos.

- ♦ Revigorar os mais experientes por meio do contato com a energia e a vitalidade dos mais novos.
- ♦ Possibilitar ao Pequeno Grupo prestar um melhor atendimento à família como um todo (educação, necessidades, companheirismo, respeito, etc).
- ♦ Ampliar a visão da missão de alcançar pessoas de todas as idades.

**2. Estudo da Bíblia:** No momento do estudo da Bíblia, separe o grupo por faixas etárias (crianças, adolescentes, jovens e adultos). Utilize os materiais e dicas deste manual. Dependendo do assunto e do objetivo a ser estudado, deve haver flexibilidade para que as pessoas de diferentes gerações interajam entre si. Uma sugestão alternativa consiste em o líder dar diferentes tarefas para cada faixa etária e reuni-las após o tempo combinado para que cada grupo apresente suas conclusões; dessa forma a interação resultará em uma edificação diferenciada.

**3. Com as crianças:** É importante que cada geração esteja estudando o mesmo texto bíblico base. Com as crianças não deve ser diferente.

- ♦ Envolve cada criança no assunto do texto. O foco deve ser: “o que Deus deseja para minha vida por meio do estudo de hoje?”.
- ♦ Tenha em mente os princípios do estudo relacional da Bíblia que busca responder às três perguntas básicas: O que esse texto da Bíblia está dizendo? O que Deus está me falando mediante esse texto? O que irei fazer a respeito da compreensão desse texto?
- ♦ Use diferentes dinâmicas para que as crianças descubram pelas atividades a mensagem central do estudo. Podemos usar a metodologia do Elo da Graça desenvolvida pelo Ministério da Criança.
- ♦ Permita que o estudo seja conduzido por um jovem ou adulto, de preferência os pais devem assumir esses momentos. Pode haver um rodízio, inclusive com a participação do líder.
- ♦ Esteja certo de que a pessoa que irá coordenar os menores está preparada. O ideal é que haja um treinamento com todos que poderão coordenar o estudo da Bíblia com as crianças.
- ♦ Importante: Este manual apresenta algumas ideias para cada estudo, por isso, é indispensável seguir um programa (veja a seguir) e preparar cada parte com antecedência.
- ♦ Se a quantidade de crianças for grande, forme dois grupos etários. Será necessário haver dois coordenadores e um outro cômodo na casa. Se não for possível, deixe com os pais as crianças até dois anos de idade.

#### **4. Programa sugestivo para o momento do estudo da Bíblia com as crianças:**

- ♦ Adoração: Conduza as crianças ao encontro com Deus por meio dos cânticos e oração.
- ♦ Interação: Use um tipo de quebra-gelo ou “brincadeira” que tenha relação direta com o assunto a ser estudado. Permita um diálogo natural e descontraído preparando as crianças para participarem do estudo.
- ♦ Estudo: Leia o texto bíblico básico da lição do dia. Se houver mais de um versículo, podem ser lidos por pessoas diferentes. O estudo pode ser desenvolvido por meio de dinâmicas, histórias, perguntas, desenhos, cruzadinhas, atividades motoras, pinturas, etc. Dê oportunidade para que as crianças questionem, expressem suas emoções, tirem dúvidas e façam pedidos de oração.
- ♦ Missão: Incentive cada criança a evangelizar por meio da amizade. Elas também podem participar da campanha de oração intercessória. Envolver as também nas ações de evangelismo do Pequeno Grupo.

#### **5. Com adolescentes e jovens:**

- ♦ Use a mesma lição que os adultos usam; ela foi preparada objetivando atingir também os adolescentes e jovens.
- ♦ Estimule cada participante a descobrir: “o que Deus deseja para minha vida por meio do estudo de hoje?”
- ♦ Aplique os princípios do estudo relacional: o que esse texto da Bíblia quer dizer? O que Deus quer me falar por meio dele? O que farei a respeito da compreensão desse texto?
- ♦ Adapte a linguagem ao adolescente e ao jovem.
- ♦ Use a Bíblia Jovem (linguagem de hoje) e leia os textos nessa versão.
- ♦ Use a dinâmica de julgamento: um advogado, um réu e um promotor.
- ♦ Promova, de forma criativa, um debate com a participação de todos.
- ♦ Depois da leitura do texto bíblico, permita que os jovens trabalhem juntos a pergunta número cinco. Você já deve ter percebido que essa pergunta mescla a interpretação com a aplicação e exige um raciocínio mais analítico, o que é bem próprio para os jovens. Dê um tempo para que eles discutam entre si, depois convide-os para o fechamento do estudo. Permita que eles apresentem suas conclusões.
- ♦ Envolver cada adolescente e jovem na missão. Mostre como o que foi estudado pode ser usado no evangelismo por meio da amizade. Incentive a oração intercessória.

# FERRAMENTAS DO LÍDER

**E**ste suplemento foi criado para servir como apoio ao seu trabalho. Espero que as dicas aqui compartilhadas sejam úteis para o exercício do seu ministério. Nesta edição, quero apresentar o pensamento da UCOB com respeito à igreja. São declarações sobre nossa **visão**, nossa **missão** e o nosso **processo**. Estas declarações refletem nossa compreensão do propósito de Deus para Sua igreja e são o resultado de muitas horas de reuniões, orações e reflexões. Portanto, nosso desejo é que o seu **Pequeno Grupo (PG)**, assim como sua igreja local, se orientem por estas declarações, a fim de que alcancem o propósito para o qual existem. Além disso, aqui estão também algumas orientações sobre o programa **Família por Famílias** para igrejas organizadas em Pequenos Grupos. Esperamos que neste ano vocês tenham maior êxito em alcançar famílias amigas para Cristo. Quero também compartilhar algumas dicas básicas para que o seu PG seja uma comunidade saudável facilitando, assim, o seu trabalho. Todas as considerações estão relacionadas com os três objetivos do PG. São eles:

**Comunhão** – amar a Deus

**Relacionamento** – amar ao próximo

**Missão** – amar o perdido

Você deve se concentrar neles, orando, falando, desafiando, planejando, celebrando e avaliando. O resultado natural será a multiplicação da sua comunidade.

**Nossa visão:** Ser uma igreja que cresce saudável. Uma igreja que vive em pequenas comunidades, onde o discipulado conduz os membros ao crescimento em comunhão, relacionamento e missão.

**Nossa missão:** Fazer discípulos.

**Nosso processo:** Buscar pessoas para a comunidade (PG); ensiná-las a amar a Deus (culto pessoal e coletivo); e enviá-las para discipular outras pessoas (usando seus dons em ministérios).

## PREFÁCIO

**Objetivo:** Ajudar os membros do grupo a compreender que é plano de Deus que sigamos Seus princípios para desfrutar de uma vida de qualidade.

**Dinâmica sugestiva:** *Dez anos mais jovem*

Com o objetivo de descontrair o grupo, entregue uma folha de papel a todos os participantes e peça que, em dois minutos, cada um desenhe a pessoa que se encontra do seu lado direito. Detalhe: a pessoa deve ficar dez anos mais jovem no desenho. Depois que todos terminarem, cada um entregará sua “obra de arte” à pessoa que foi desenhada.

**Perguntas para reflexão**

O que foi mais fácil: desenhar ou ser desenhado?

Qual foi o seu sentimento ao se imaginar dez anos mais jovem?

**Curiosidades**

Boa parte dos fatores que contribuem para a longevidade depende do estilo de vida que adotamos. Apenas 20% a 30% da duração da vida de uma pessoa está ligada à genética.

O mercado farmacêutico global fatura mais de US\$ 300 bilhões por ano.

A população global está ficando mais velha. Calcula-se que, em 2050, a porcentagem de pessoas com mais de 60 anos de idade crescerá de 21% para 32%, nos países desenvolvidos, e de 8% para 20%, nos países em desenvolvimento.

Segundo a Revista *Wired*, o valor monetário do nosso coração, dos pulmões, dos rins, do DNA e da medula óssea está estimado em US\$ 45 milhões.

Adaptado de: *Viva com esperança*, p. 5-7.

## 1- O SEGREDO DA VIDA PLENA

**Objetivo:** A vida é um milagre da Criação e tem como propósito honrar a Deus, que nos fez à Sua imagem e semelhança.

**Informações importantes**

A saúde inclui todas as facetas de nosso ser. Ter uma vida saudável é estar

mentalmente alerta, emocionalmente ajustado e espiritualmente em harmonia com o Criador. Muito mais do que ausência de enfermidade, envolve a mente, as emoções, o corpo e a natureza espiritual.

A complexidade de nosso ser levou o salmista a escrever: “Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável” (Salmo 139:14). Davi nunca ouviu falar sobre código genético e, sem dúvida, sua mente não conseguia entender como um único ser humano tem 20 trilhões de metros de DNA (nem nós entendemos, para falar a verdade), e que o conjunto total de nossos genes (o genoma) tem mais de 3,5 bilhões de letras.

Mesmo assim, ele sabia o suficiente para reconhecer o milagre de nossa existência e para louvar ao Deus que nos fez.

Nossa existência é um milagre, e nossa vida, um dom precioso. Assim como todos os dons preciosos, precisamos apreciá-la e cuidar dela. Isso inclui fazer nosso melhor para desenvolver e conservar os componentes físico, mental e espiritual, pois fomos formados à imagem de Deus.

Não há tarefa mais importante do que viver com saúde em abundância, a fim de honrar o Criador, servir os outros e aproveitar a vida ao máximo.

## 2- ALIMENTAÇÃO MILAGROSA

**Objetivo:** Quando escolhemos comida de baixa qualidade, não comemos o suficiente ou comemos em excesso, a máquina do corpo sofre. Ingerir alimentos refinados em excesso pode nos deixar acima do peso e com carência de nutrientes vitais. Essa lição pretende ensinar que Aquele que nos fez se importa com a nossa saúde e nós também devemos fazê-lo. Cuidar do corpo não é algo que fazemos em acréscimo ao fato de sermos cristãos, trata-se de algo que está no centro do plano de Deus para a nossa vida.

### **Dinâmica Sugestiva**

Ofereça ao grupo um alimento saudável e bastante saboroso no início da reunião. Somente como petisco. Não diga nada sobre os ingredientes. No final, sirva em maior quantidade.

### **Receita de pão de queijo “falso” (não contém queijo, leite, glúten e ovos)**

O principal ingrediente desse alimento é a mandioquinha, também conhecida como batata-baroa. Na falta dela, você pode fazer com inhame ou batata-doce.

### **Ingredientes**

- 5 ou 6 mandioquinhas médias
- 4 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1 xícara de chá de óleo de coco bem quente (pode substituir por azeite extra virgem de oliva)
- 1,5 xícara de chá de água bem quente
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

- Cozinhe a mandioquinha e, depois, amasse bem para formar um purê. Misture esse purê com o polvilho (doce e azedo) e o sal. Acrescente aos poucos o óleo e continue misturando. Por último, acrescente a água. Misture tudo até conseguir uma massa homogênea. Faça bolinhas pequenas (a massa não deve grudar nas mãos).
- Pré-aqueça o forno e asse em fogo baixo/médio (aproximadamente 180°) por mais ou menos 40 minutos.
- Sirva-os quentes, acompanhados de um chá quentinho de canela e erva-doce.

### **Ilustração**

De acordo com o Dr. Fraser, estudos com 34 mil adventistas da Califórnia, nas décadas de 1980 e 1990, demonstraram que, como grupo, os homens adventistas viviam sete anos a mais que a população em geral, e as mulheres, quatro, transformando-os em uma das populações mais longevas já registradas. Essa constatação não foi casual; ela foi atribuída ao estilo de vida adotado por esse grupo de pessoas.

### **Textos**

“Todos desejamos qualidade de vida. Não queremos apenas acrescentar anos a nossa existência, mas vida a nossos anos. De que valeriam anos a mais se eles fossem totalmente miseráveis?” (Dr. Fraser).

“Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a Palavra que procede da boca de Deus” (Mateus 4:4).

“Quando as Tuas Palavras foram encontradas, eu as comi; elas são a minha alegria e o meu júbilo, pois pertenço a Ti, Senhor dos Exércitos” (Jeremias 15:16).

### 3 - O PESO DA OBESIDADE

**Objetivo:** Milhões de pessoas no mundo lutam contra doenças não transmissíveis, tais como: enfermidades cardíacas, diversas formas de câncer, doenças respiratórias e diabetes. A existência desses males está ligada a quatro fatores, em especial: consumo de tabaco, sedentarismo, ingestão de álcool e alimentação prejudicial. Esses itens podem levar as pessoas a correr riscos que desconhecem. Segundo a Organização Mundial de Saúde, morrem no mínimo 2,8 milhões de pessoas por ano como resultado direto do aumento do peso e da obesidade. Tanto os países pobres como os ricos são afetados. Quase 350 milhões de pessoas no mundo têm diabetes, o que equivale a 1 em cada 20 habitantes do planeta! Cerca de 80% dos indivíduos com diabetes tipo 2 são obesos.

O propósito desta lição é conscientizar as pessoas do grupo quanto ao risco do sobrepeso e da obesidade. A lição também objetiva motivar cada uma a praticar uma mudança no seu estilo de vida para honrar e glorificar a Deus por meio do seu corpo.

#### Dinâmica Sugestiva

Descubra o seu Índice de Massa Corporal (IMC)

Usando uma calculadora, encontre o IMC de cada pessoa do grupo, usando a seguinte fórmula: peso / altura<sup>2</sup>. Siga as orientações a seguir.

No caso de uma pessoa de 1,75 m de altura e 65 kg de peso:

$$1,75 \times 1,75 = 3,0625$$

$$65 / 3,0625 = 21,2244$$

$$\text{IMC} = 21,2244$$

#### Interpretando

18,5 - 24,9 = saudável

25,0 - 29,9 = sobrepeso

30,0 - 34,9 = obesidade grau I (obesidade moderada)

35,0 - 39,9 = obesidade grau II (obesidade clínica)

40,0 - = obesidade grau III (obesidade mórbida)

O que o seu IMC indica sobre sua saúde? Você corre riscos? Está acima do peso? O que acha de uma mudança radical em seu estilo de vida?

### Ilustração

Há alguns anos, o Dr. Albert Reece, diretor da Faculdade de Medicina na Universidade de Maryland, estava tentando ajudar uma mulher que fumara por décadas a abandonar o vício. Ela conseguia ficar sem o cigarro por alguns dias, mas depois voltava a fumar. Certo dia, o Dr. Reece, um homem cristão, disse para ela que seu corpo era o templo do Espírito Santo e que Jesus, por meio dEle, desejava habitar nela. Explicou que as escolhas que ela fizesse para cuidar do corpo influenciariam o seu preparo para a eternidade. Mais ou menos uma semana depois, quando a visitou, ela disse: “Parei de fumar desde a sua última visita. Quando sinto vontade de tragar, imagino o Espírito Santo engasgando. Não desejei mais contaminar o templo do meu corpo com tabaco. Quero apresentar o meu corpo a Jesus na melhor condição possível quando Ele retornar”.

Você gostaria de oferecer o seu corpo como sacrifício vivo a Jesus, um templo para a habitação do Espírito Santo? Que tal convidá-Lo agora para fortalecer a sua decisão?

### Texto

“Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus” (1 Coríntios 10:31).

## 4 - CORPO EM MOVIMENTO

O American College of Sports Medicine, uma das mais destacadas organizações profissionais sobre fisiologia do exercício, criou um modelo segundo o qual cada um de nós precisa de, no mínimo, 150 minutos de exercícios moderados por semana. Para a maioria das pessoas, esse é um objetivo possível de alcançar. Tudo o que necessitamos é de uma calçada, uma trilha nas montanhas e um pequeno compromisso de tempo de menos de três horas por semana, ou cerca de 30 minutos diários. E o mais surpreendente é que não precisamos ser corredores de primeira categoria ou bons levantadores de peso para fazer exercício suficiente. Basta uma caminhada revigorante durante meia hora por dia. Pesquisas recentes revelam que não necessitamos fazer todo o exercício de uma só vez. Esse tempo pode ser dividido em três sessões de 10 minutos, proporcionando os mesmos benefícios.

É claro que não basta ler e conversar sobre exercícios; é preciso praticá-los. Alguém disse: “Toda a conversa sobre caminhar não substitui o valor de uma boa caminhada”. Avalie seus hábitos e decida quais deseja mudar.

Não se preocupe se terá sucesso ou não. Simplesmente se comprometa a fazer o seu melhor daqui para frente. Então comece!

Há muitos programas de exercícios disponíveis, mas quatro princípios devem ser mantidos em mente: a frequência e a intensidade de seu programa de exercícios, bem como o tempo e o tipo de atividade física que você fará. Sempre consulte o médico antes de começar.

Exercitar-se é uma boa maneira de começar a mover seu corpo na direção da boa saúde. Hipócrates, o pai da Medicina, disse certa vez: “Se conseguíssemos dar a cada indivíduo a quantidade correta de nutrição e exercício, nem pouco nem em excesso, encontraríamos o caminho mais seguro para a saúde”.

Ellen White acrescenta que “o corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter” (WHITE, *A ciência do bom viver*, p. 130). Assim como um forte alicerce é a base da estrutura de uma construção, um corpo em bom funcionamento facilita o desenvolvimento das habilidades mentais do indivíduo e, em última instância, a formação de seu caráter.

## 5 - CONEXÕES VITAIS

**Objetivo:** Enfatizar que o cuidado com o nosso corpo é tão importante quanto o cuidado de nossa mente e de nosso espírito. Portanto, assim como cuidamos de um aspecto, devemos cuidar também dos demais.

Em 3 João 1:2, lemos: “Amado, acima de tudo, faço voto por tua prosperidade e saúde, assim como é próspera a tua alma”. O mesmo cuidado dispensado ao espírito deve ser dado à mente e ao corpo.

Está comprovado que relacionamentos prejudiciais dentro do lar podem causar mudanças em nosso cérebro. As partes mais afetadas são aquelas que desempenham funções importantes na memória de longo e de curto prazo. Além disso, crianças e adultos, vítimas de violência familiar, costumam sentir medo, vergonha e culpa. Tais emoções negativas contribuem para problemas mentais e emocionais que incluem depressão, transtorno bipolar e transtorno de estresse pós-traumático. Isso ocorre tanto com homens como com mulheres.

A vivência de situações como essas na infância e na juventude danificam o sistema imunológico.

Você já se perguntou qual é o propósito de todos os relacionamentos humanos? Por que Deus nos concede a família, onde desempenhamos o papel de pais, mães, irmãos, irmãs, maridos, esposas, filhos e amigos? Cada um

desse relacionamentos faz parte do plano de Deus para nos revelar um aspecto diferente do Seu amor. Ao longo das Escrituras, Ele é retratado com as qualidades de um pai forte e carinhoso; de uma mãe terna, que se compadece; de um marido amável; de uma esposa afetuosa; de um irmão mais velho protetor; de uma irmã que sabe ouvir; e de um amigo fiel. Deus revela Seu amor por meio do prisma dos relacionamentos humanos. Procure fortalecer essas conexões vitais.

## 6 - MENTE POSITIVA

**Objetivo:** Destacar que a qualidade dos nossos pensamentos gera uma poderosa influência sobre nosso comportamento e das pessoas com quem nos relacionamos.

**Citação:** Estudos têm mostrado que quando uma pessoa é contratada para uma função, logo após o término de sua graduação, isso pode refletir o seu QI (Quociente de Inteligência), mas o quanto avança no trabalho, ou é promovida, tem pouca ligação com a sua capacidade intelectual. O progresso não está relacionado nem mesmo com as notas obtidas na escola. Em vez disso, o QE (Quociente Emocional), mais do que com qualquer outra forma de inteligência, é importante para determinar o sucesso e a felicidade de uma pessoa.

A Bíblia sugere: “Transformem-se pela renovação da sua mente” (Romanos 12:2). Além de reconhecer os pensamentos distorcidos, devemos corrigi-los e substituí-los por pensamentos corretos e verdadeiros, que têm sua fonte em Deus.

Como, então, podemos proteger e aumentar nossa inteligência emocional? Ingerindo alimentos saudáveis, descansando o suficiente, evitando entretenimentos negativos na internet, na televisão e nos filmes, e rejeitando distorções cognitivas.

O apóstolo Paulo aconselha: “Mantenham os pensamentos nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas. Pois vocês morreram, e agora a sua vida está escondida com Cristo em Deus. Quando Cristo, que é a vida, for manifestado, então vocês também serão manifestados com Ele em glória” (Colossenses 3:2-4).

## 7 - INIMIGO GLOBAL

A sociedade precisa reconhecer que os principais transtornos depressivos são problemas físicos tanto quanto as demais doenças, como diabetes ou hepatite. Comentários mal orientados como “anime-se” ou “esforce-se” refletem falta de conhecimento ou ignorância. Tais afirmações podem causar mais dor, mágoa e agravamento da depressão.

Uma pessoa que apresenta um quadro depressivo mais severo necessitará de ajuda profissional. É perigoso e imprudente que alguém sem formação na área médica ou psicológica, mesmo que seja um bem-intencionado entusiasta da saúde, tente interferir na vida de uma pessoa que luta contra essa situação.

A depressão leve muitas vezes responde bem a programas de exercício, tanto no caso de homens como de mulheres. A Escola de Medicina de Harvard relata algumas notícias encorajadoras sobre como lidar com o problema. Uma revisão de estudos da década de 80 concluiu que “o exercício regular pode melhorar o humor em pessoas com depressão leve ou moderada e até mesmo desempenhar um papel de apoio nos casos mais graves”.

## 8 - O CAMINHO DA LIBERDADE

De acordo com um relatório sobre a relação entre o consumo de álcool e a saúde, divulgado pela Organização Mundial de Saúde, em Genebra, em fevereiro de 2011:

- Aproximadamente 2,5 milhões de pessoas morrem de causas relacionadas com o álcool a cada ano.
- Em torno de 55% dos adultos consomem bebidas alcoólicas.
- Das mortes que ocorrem no mundo, 4% estão relacionadas com o uso do álcool, seja por meio de lesões, câncer, doenças cardiovasculares ou cirrose hepática.
- Globalmente, 6,2% das mortes masculinas envolvem o álcool.

Além desses dados, estatísticas informam que de cada 100 pessoas que ingerem o álcool, 13 se tornarão dependentes do alcoolismo no decorrer de sua vida. Caso um parente de primeiro grau (por exemplo, pai, mãe, tio, tia, avô) tenha sofrido de dependência de álcool, a probabilidade de que esse fato se repita aumenta para 26%. Se o consumo do álcool começar antes dos 14 anos, a chance de dependência aumenta para 40%.

Precisamos alertar as crianças sobre os perigos do álcool em idade precoce. Os pais e as pessoas do círculo social devem promover relacionamentos saudáveis desde cedo. Por quê? Esse apoio contribui para que os jovens se tornem resilientes e saibam fazer escolhas corretas. A confiança incondicional no poder de Deus é proteção adicional contra as ciladas do vício.

**Veja alguns dados fatais sobre o tabaco:**

- A maior parte dos fumantes em todo o mundo vive em países de média e baixa renda.
- O consumo de produtos de tabaco continua a aumentar globalmente.
- Aproximadamente uma pessoa morre a cada 6 segundos como resultado do consumo do tabaco.
- Cerca de metade dos usuários atuais morrerá de doenças causadas pelo vício.

**As drogas** afetam quase todos os órgãos do corpo. Elas podem enfraquecer o sistema imunológico, aumentando a suscetibilidade a infecções; causam problemas cardiovasculares, incluindo um índice anormal de doenças cardíacas, ataques cardíacos e infecção dos vasos sanguíneos e válvulas cardíacas; provocam náuseas, vômitos e dores abdominais; danificam o fígado; desencadeiam o AVC; alteram a química do cérebro, levando à dependência; causam danos cerebrais permanentes; afetam a memória, a atenção e a tomada de decisão; induzem a paranoia, a agressividade, as alucinações, a depressão e a dependência; e podem representar vários riscos para as mulheres grávidas e seus bebês.

Felizmente, os usuários de drogas e seus familiares não precisam enfrentar os desafios sozinhos. Muitos centros de tratamento e serviços de apoio podem ajudar. Os Narcóticos Anônimos desempenham um importante papel na reabilitação de grande número de pessoas. Eles afirmam: “Todos os dependentes do mundo têm a chance de vivenciar nossa mensagem em seu idioma e cultura, e encontrar a oportunidade para um novo modo de vida. Com a ajuda humana e, principalmente, divina, a vitória é possível”.

## **9 - ATITUDE DE VENCEDOR**

**Objetivo:** O propósito desta lição é ajudar os membros do Pequeno Grupo a compreender que resiliência é um termo usado na medicina para descrever pessoas que conseguem se recuperar de algum evento traumático. Na psicologia, o indivíduo resiliente é aquele que se sobressai em momentos de pressão,

conseguindo tirar melhor proveito de sua competência, inteligência e saúde. Podemos observar que tanto na medicina quanto na psicologia o termo resiliente é utilizado para tratar de assuntos referentes à saúde dos indivíduos e suas capacidades de enfrentar situações desfavoráveis. A espiritualidade tem um papel importante no desenvolvimento da resiliência, e muitos jovens têm a capacidade de usar sua fé religiosa para manter a perspectiva de uma vida significativa.

### **Dinâmica sugestiva**

Solicite às pessoas do grupo que fechem os olhos e busquem, em meio às suas lembranças, recordar um momento de pressão em que sua fé foi severamente provada. Peça-lhes que contem a maneira como Deus as capacitou para enfrentar essa situação desfavorável. Depois, convide duas ou três delas para compartilhar sua experiência.

### **Ilustração**

Conta-se que certo rei mandou colocar uma pedra no caminho de seus súditos para testar sua boa vontade. Todos reclamavam, mas ninguém tirava a pedra do lugar. Um dia alguém removeu a pedra e encontrou um pacote com moedas de ouro e um bilhete do rei, que dizia: “Parabéns por tirar a pedra. Receba o seu prêmio”.

Essa ilustração nos ajuda a entender que Deus precisa de homens de atitude, não apenas de palavras. Não basta mostrar o problema, é preciso resolvê-lo. Um homem de Deus enfrenta o perigo sem medo, e não fica reclamando, mas age com sabedoria. “...o Senhor, teu Deus, é contigo por onde quer que andares” (Josué 1:9, última parte).

### **Textos**

“É o morrer diário para o próprio eu, nas pequeninas decisões da vida, que nos torna *vencedores*” (WHITE, *Conselhos para a Igreja*, p. 81).

“Aprendam apenas a ser íntegros, a nunca abrir mão de sua firmeza em Deus, a perseverar em Seu serviço, e serão *vencedores* mediante o sangue do Cordeiro” (WHITE, *Mensagens aos jovens*, p. 124).

“Devemos manter constantemente diante daqueles que se dedicam ao serviço de Cristo o que significa diligência. Significa ser fiéis obreiros, fazer todo o possível para ganhar pessoas para Cristo. É uma constante vigilância ser fiel até a morte, lutar o bom combate da fé até que a luta esteja terminada e como *vencedores* recebamos a coroa da vida” (WHITE, *Olhando para o alto*, p. 236)

## 10 - ÁREA DE DESCANSO

**Objetivo:** Às vezes perdemos algum objeto de valor inestimável e depois o recuperamos. Se perdermos a saúde, podemos, quem sabe, até recuperá-la por meio de tratamentos médicos, dieta e exercício, mas, o tempo perdido, seja um minuto, um dia ou uma semana, não tem retorno. A falta de tempo é um dos grandes dilemas da vida moderna, pois o relógio avança independentemente do que fazemos. O principal propósito desta lição é ajudar as pessoas do grupo a compreender que o sábado, dia sagrado, é uma das melhores maneiras de encontrar descanso para a inquietação humana. Quando descansamos, entregamos a Deus as ansiedades, as necessidades e reafirmamos nossa confiança e total dependência dEle. O primeiro dia de Adão e Eva, no Éden, foi de descanso (Ver Gênesis 2:1-3).

### Dinâmica sugestiva

Providencie uma jarra com água, sete copos de vidro ou de plástico transparente, meio limão, um pouco de açúcar e um pacotinho de suco de uva, ou outro sabor. Coloque os copos um ao lado do outro representando cada dia da semana. Logo depois, solicite que cada membro do PG leia um verso de Gênesis 1, onde é apresentada a criação. À medida que o texto apresentar cada dia, vá enchendo os copos com a água da jarra. Ao fazer a leitura de Gênesis 2:1-3, siga as instruções a seguir. Quando for lida a palavra **Descansou**, esprema meio limão no copo; para a palavra **Abençoou**, coloque um pouco de açúcar e ao ler a palavra **Santificou**, coloque o suco. Essa ilustração ajudará a esclarecer a razão pela qual descansamos no sábado, dia separado para adoração, mostrando o desejo de Deus de que esse seja um dia especial para os Seus filhos.

### Ilustração

Histórias dos séculos 18 e 19 contam como os gestores das fábricas roubavam o tempo dos empregados. Eles simplesmente retrocediam os ponteiros do relógio à medida que o dia avançava, forçando os funcionários a trabalhar mais tempo, sem lhes pagar hora extra. Outro esquema era adiantar o ponteiro dos minutos a cada três minutos, durante o intervalo, diminuindo assim a hora de almoço dos empregados. Essas práticas roubavam dos trabalhadores uma mercadoria que não podia ser recuperada: o tempo.

### Textos

“Ele nos ordena colocar de lado nossas ocupações diárias e devotar a essas horas sagradas um repouso saudável para adoração e para boas obras” (WHITE, *Vida de Jesus*, p. 74).

“O sábado não se destina a ser um período de inútil inatividade. [...] Mas como Deus cessou Seu labor de criar e repousou no sábado, e o abençoou, assim deve o homem deixar as ocupações da vida diária, e devotar essas sagradas horas a um saudável repouso, ao culto e às boas obras” (WHITE, *O Desejado de todas as nações*, p. 207).

## 11 - FATOR ESSENCIAL – EXPLORE O PODER CURADOR DA FÉ

Pesquisas revelam: um toque de espiritualidade pode fazer muito por você. Veja:

**Estresse:** Um estudo abrangente realizado em Alameda County, Califórnia, acompanhou o estilo de vida de cerca de 7 mil californianos. A pesquisa revelou que os religiosos da costa oeste que participavam de atividades patrocinadas pela igreja eram marcadamente menos estressados em relação a finanças, saúde e outras preocupações diárias do que indivíduos não espirituais.

**Pressão arterial:** Um estudo da Universidade Duke concluiu que idosos que frequentavam um serviço religioso, oravam ou liam a Bíblia regularmente tinham pressão arterial inferior à daqueles que não seguiam essas práticas.

**Recuperação:** Um estudo da mesma universidade descobriu que os pacientes devotos que passavam por cirurgias de grande porte permaneciam no hospital 11 dias, em média, em comparação com pacientes não religiosos, que passavam em torno de 25 dias no hospital.

**Imunidade:** Uma pesquisa com 1.700 adultos descobriu que aqueles que frequentavam serviços religiosos eram menos propensos a ter níveis elevados de interleucina-6, uma substância associada ao controle de respostas imunes, importante para pessoas com doenças crônicas.

**Estilo de vida:** Uma revisão de vários estudos sugere que a espiritualidade tem ligações com taxas de suicídio mais baixas, menos uso de álcool e abuso de

drogas, menor taxa de comportamentos criminosos, menos divórcios e maior satisfação conjugal.

**Depressão:** Filhas de mulheres “piedosas” têm 60% menos probabilidade de ter depressão do que aquelas cujas mães não são dedicadas às atividades religiosas, de acordo com um estudo da Universidade de Columbia. Filhas pertencentes à mesma denominação religiosa de sua mãe têm ainda menos probabilidade (71%) de sofrer melancolia e tristeza.

A fé não depende dos nossos sentimentos ou da situação em que estamos. Todos os notáveis da galeria dos heróis de Hebreus 11 experimentaram circunstâncias adversas em sua vida. A fé não se apoia no que está acontecendo ao nosso redor, mas está relacionada com o que está ocorrendo dentro de nós. Cada um dos heróis de Hebreus 11 tem um fio condutor que perpassa sua vida: a confiança em Deus.

#### **Fé é confiar em Deus para alcançar:**

- Força na fraqueza;
- Esperança na depressão;
- Orientação na dúvida;
- Alegria na tristeza;
- Paz na ansiedade;
- Sabedoria na ignorância;
- Coragem no temor.

É essa atitude de confiança (fé) que permite ao cérebro liberar substâncias químicas positivas, como as endorfinas, que fortalecem o sistema imunológico e trazem **saúde** ao corpo.

## **12 - SAÚDE AO MÁXIMO – CONCLUSÃO**

**Objetivo:** Mostrar que a vida eterna começa agora, em nosso coração, ao recebermos Jesus pela fé.

#### **Resumo do capítulo 12 do livro *Viva com Esperança***

Somente Jesus tem uma resposta definitiva para o problema da doença e do sofrimento, bem como para nossas ansiedades em relação ao envelhecimento.

Um dia Jesus voltará e então Ele vai recriar nosso planeta manchado pelo pecado e pelo sofrimento, tornando-o semelhante ao Jardim do Éden.

Não haverá mais necessidade de tratar doenças malignas e incuráveis, pois elas não mais existirão.

João, no Apocalipse, descreve o rio da cura, a verdadeira fonte da juventude: “Então me mostrou o rio da água da vida que, claro como cristal, fluía do trono de Deus e do Cordeiro, no meio da rua principal da cidade. De cada lado do rio estava a árvore da vida, que frutifica doze vezes por ano, uma vez por mês. As folhas da árvore servem para a cura das nações” (Apocalipse 22:1,2).

O Céu é um lugar real para pessoas reais. Não é um mundo etéreo, de espíritos desencarnados.

O pecado nos separou de Deus e, alienados dEle, estamos desligados da fonte de saúde total. Como resultado, temos que enfrentar a ansiedade e o medo, as doenças e os males, a culpa e a condenação, a amargura e a raiva.

Entretanto, ao aceitar o amor de Jesus, receber Sua graça e abraçar o Seu poder, não só podemos viver uma vida abundante aqui e agora, mas podemos viver com Ele por toda a eternidade.

### **Conclusão**

Segundo os princípios que o Senhor escreveu em cada nervo e em cada tecido do nosso corpo, podemos experimentar a vida no seu ponto máximo, mesmo em um mundo dilacerado. Contudo, os efeitos prolongados do pecado ainda permanecem. Existem fatores ambientais e hereditários que não podemos controlar. A doença ainda está presente. Embora sigamos fielmente as leis de saúde estabelecidas pelo Criador, ainda envelhecemos. A morte nos espreita ao dobrarmos cada esquina. No entanto, a esperança vibrante que motiva todos os crentes é que dias melhores virão. Em sua carta a Tito, o apóstolo Paulo a chama de “bendita esperança” (Tito 2:13). A esperança do retorno de Jesus e a expectativa das glórias da eternidade levantam nosso espírito, incentivam o nosso coração e inspiram nossa vida.





# LIÇÕES

# SAÚDE E BEM-ESTAR



*Que nota você daria à sua saúde, se tivesse que avaliá-la?*

**Introdução:** Estudos revelam que a longevidade depende, em grande parte, do estilo de vida que praticamos. Nossa saúde não é mera questão do acaso. Ela está grandemente ligada às nossas decisões diárias. Quando tomamos decisões positivas, e fazemos o que está ao nosso alcance para efetivá-las, o Espírito Santo vem em nosso auxílio, capacitando-nos e provendo os meios para que alcancemos o melhor resultado possível. Se você decidir adotar as orientações da Palavra de Deus, experimentará mais saúde e qualidade de vida.



## TEXTO BÍBLICO

PROVÉRBIOS 4:20 (ARA), 4:21-22 (ARC), GÁLATAS 5:22 e 23 (NTLH), 6:7 ú.p. (NVI), MATEUS 11:28-29 (ARA), JOÃO 10:10 (NVI)

### PROVÉRBIOS

**4**<sup>20</sup> Filho meu, atenta para as Minhas palavras; aos Meus ensinamentos inclina os ouvidos.  
<sup>21</sup> Não as deixes apartar-se dos teus olhos; guarda-as no mais íntimo do teu coração. <sup>22</sup> Porque são vida para os que as acham, e saúde para o seu corpo.

### GÁLATAS

**5**<sup>22</sup> Mas o Espírito de Deus produz o amor, a alegria, a paz, a paciência, a delicadeza, a bondade, a fidelidade, <sup>23</sup> a humildade e o domínio próprio.  
**6**<sup>7</sup> [...] Pois o que o homem semear, isso também colherá.

## MATEUS

**11**<sup>28</sup> Vinde a Mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei. <sup>29</sup> Tomai sobre vós o Meu jugo e aprendei de Mim, porque Sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma.

## JOÃO

**10**<sup>10</sup> O ladrão vem apenas para furtar, matar e destruir; Eu vim para que tenham vida, e a tenham plenamente.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

1. *Qual dos textos lidos mais o impressionou?*
2. *Qual é a relação entre saúde e vigor espiritual? Quanto mais saudável é uma pessoa, mais espiritual ela vai ser? Ou ocorre o inverso? Comente.*
3. *Por que os princípios da Palavra de Deus nos auxiliam a ter mais saúde e qualidade de vida?*
4. *Como você entende a lei da sementeira e da colheita? Sempre “colhemos” o que “plantamos”, em termos de saúde? Até onde podemos aplicar esse pensamento?*
5. *Se o Espírito de Deus é quem produz o domínio próprio, qual é a parte do ser humano na luta contra os maus hábitos?*
6. *Por que a saúde plena inclui a paz de espírito? Como podemos ir a Jesus a fim de experimentar essa paz?*
7. *Como você se sente, ao saber que Jesus nos oferece vida plena? De que modo você tem experimentado essa promessa? O que depende de você para que isso seja uma realidade em sua vida?*

---

---

---

---

---

# 1

## O SEGREDO DA VIDA PLENA

### QUEBRA



*Em sua opinião, quais são as principais características de uma pessoa feliz?*

### GELO

**Introdução:** Você foi planejado para ser feliz. Sua vida tem propósito porque tem uma origem nobre. As Escrituras atestam a formação da vida como um ato direto do Criador. Há um motivo para existirmos, por isso, podemos ter vida plena. Estudemos o texto bíblico juntos.



### TEXTO BÍBLICO

GÊNESIS 1:1-5, 26-31, JOÃO 10:10 (ARA)

## GÊNESIS

**1**<sup>1</sup> No princípio, criou Deus os céus e a terra. <sup>2</sup> A terra, porém, estava sem forma e vazia; havia trevas sobre a face do abismo, e o Espírito de Deus pairava por sobre as águas. <sup>3</sup> Disse Deus: Haja luz; e houve luz. <sup>4</sup> E viu Deus que a luz era boa; e fez separação entre a luz e as trevas. <sup>5</sup> Chamou Deus à luz dia e às trevas, noite. Houve

tarde e manhã, o primeiro dia. [...] <sup>26</sup> 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. <sup>27</sup> Criou Deus, pois, o homem à Sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou.

<sup>28</sup> 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.

<sup>29</sup> E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento. <sup>30</sup> E a todos os animais da terra, e a

todas as aves dos céus, e a todos os répteis da terra, em que há fôlego de vida, toda erva verde lhes será para mantimento. E assim se fez. <sup>31</sup> Viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom. Houve tarde e manhã, o sexto dia.

## JOÃO

**10**<sup>10</sup> O ladrão vem somente para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. O que mais chamou sua atenção no texto bíblico?*
- 2. Em sua opinião, por que o sentido da vida depende de aceitarmos que temos uma nobre origem?*
- 3. Como o plano original de Deus para o ser humano pode ser vivido em um mundo que deixa pouco espaço para Ele?*
- 4. Que aspectos da vida de Adão e Eva lhe parecem mais desejáveis? O que você pode fazer a fim de usufruir um estilo de vida mais parecido com o dos nossos primeiros pais?*
- 5. O que você poderia fazer esta semana para viver com mais qualidade de vida?*

---

---

---

---

---

---

# 2

## ALIMENTAÇÃO MILAGROSA



*Alimentar crianças é sem dúvida um grande desafio. Lembro-me da minha querida mãe dizendo: “Coma tudo, não deixe nada no prato. Você precisa ficar forte e essa arvorezinha (brócolis) vai lhe fazer bem”. Existe algum alimento de que você não gosta? Compartilhe com o grupo.*



### TEXTO BÍBLICO

## GÊNESIS

**1**<sup>28</sup> E os abençoou, dizendo: — Tenham muitos e muitos filhos; espalhem-se por toda a terra e a dominem. E tenham poder sobre os peixes do mar, sobre as aves que voam no ar e sobre os animais que se arrastam pelo chão.<sup>29</sup> Para vocês se alimentarem, Eu lhes dou todas as plantas que produzem sementes e todas as árvores que

GÊNESIS 1:28-31, 3:18 (NTLH)

dão frutas.<sup>30</sup> Mas, para todos os animais selvagens, para as aves e para os animais que se arrastam pelo chão, dou capim e verduras como alimento. E assim aconteceu.<sup>31</sup> E Deus viu que tudo o que havia feito era muito bom. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o sexto dia.

**3**<sup>18</sup> Ela lhe dará mato e espinhos, e você terá de comer ervas do campo



# 3

## O PESO DA OBESIDADE

### QUEBRA



*Em sua opinião, qual é o alimento irresistível para você; aquele que chega a lhe dar água na boca? Compartilhe.*

### GELO

**Introdução:** Nosso corpo tem uma estrutura planejada. Para o bom funcionamento desse sistema, é imperativo que ele esteja no peso adequado. Um carro foi planejado para funcionar com um limite máximo de peso. Isso indica que, se houver uma sobrecarga no automóvel, ele sofrerá um desgaste ou uma danificação de suas peças e sistemas. Isso também acontece com o nosso corpo. Deus planejou cada um de nós para funcionar na medida certa.



### TEXTO BÍBLICO

1 SAMUEL 4:12-18, 1 CORÍNTIOS 10:31 (NTLH)

### 1 SAMUEL

**4**<sup>12</sup> Um homem da tribo de Benjamim correu desde o campo de batalha até Siló e chegou lá no mesmo dia. Para mostrar a sua tristeza, ele havia rasgado as suas roupas e posto terra na cabeça. <sup>13</sup> Eli estava sentado numa cadeira, perto da estrada, esperando. Ele estava muito preocupado com a

arca da aliança. Quando o homem deu a notícia, toda a gente da cidade ficou apavorada e começou a chorar alto. <sup>14</sup> Eli ouviu os gritos e perguntou: – Que barulho é esse? Então o homem correu para contar as notícias a Eli. <sup>15</sup> Eli estava com noventa e oito anos e completamente cego. <sup>16</sup> O homem disse: – Eu fugi da batalha e hoje mesmo vim correndo de lá até aqui. –

O que aconteceu, meu filho? – perguntou Eli. <sup>17</sup> – O povo de Israel fugiu dos filisteus! – respondeu o mensageiro. – Foi uma terrível derrota para nós. Além de tudo, os seus filhos Hofni e Fineias foram mortos, e os filisteus tomaram a arca da aliança. <sup>18</sup> Quando ouviu falar na arca, Eli caiu da cadeira para trás, perto do portão da cidade. Ele estava muito velho e gordo.

Por isso, quando caiu, quebrou o pescoço e morreu. Eli foi o líder do povo de Israel quarenta anos.

## 1 CORÍNTIOS

**10**<sup>31</sup> Portanto, quando vocês comem, ou bebem, ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.



### PERGUNTAS PARA A DISCUSSÃO:

1. *O que chamou mais a sua atenção no texto lido?*
2. *Em sua opinião, qual é a mensagem desse texto?*
3. *Qual a relação entre a morte de Eli e a obesidade?*
4. *Em que sentido nosso estado de saúde afeta a família e a comunidade? Comente.*
5. *Qual é o seu maior desafio quanto à medida certa para sua saúde? O que você pretende fazer nesta semana?*
6. *Tomando em consideração o personagem Eli e as possíveis causas de sua morte, o que você pretende fazer para melhorar a sua saúde?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4

## CORPO EM MOVIMENTO



*Que exercício você não gosta de fazer quando está em casa, na academia ou ao ar livre? Por quê? Qual é a atividade que você mais aprecia? Por quê? Vamos aproveitar que estamos juntos para fazer alguns alongamentos?*

**Introdução:** Roger Bannister havia se preparado meticulosamente para uma corrida. Totalmente concentrado no objetivo de quebrar o recorde de percorrer uma milha (1,6 Km) em quatro minutos, ele seguiu um regime de treinamento com disciplina extrema. A preparação foi intensa, incluindo até mesmo escalada rigorosa de montanhas. Embora Bannister estivesse claramente tentando quebrar o difícil recorde, não era o único: outros ao redor do mundo também concentravam os olhos no mesmo objetivo.

Quando amanheceu o dia 6 de maio de 1954, Roger Bannister soube que havia chegado o momento para o qual ele trabalhara emocional, espiritual, intelectual e fisicamente. Na véspera da prova, no entanto, ele tinha escorregado em um chão encerado e passara o restante do dia mancando. Dúvidas, questionamentos, determinação e ansiosa expectativa enchiam sua mente na linha de largada da corrida. Então, acompanhado pelos colegas Chris Brasher e Chris Chataway, Bannister correu a milha em 3 minutos e 59,4 segundos! Ele se apressou até a linha de chegada e conquistou o prêmio: O cobiçado recorde de ser o primeiro homem a correr uma milha em menos de quatro minutos! Mas ele precisou de grande disciplina para alcançar sua meta.

Hoje vamos estudar sobre a disciplina necessária para obtermos saúde física, bem como, os benefícios mental, físico e espiritual ao colocarmos o corpo em movimento.



## TEXTO BÍBLICO

1 CORÍNTIOS 9:24-27, 10:31 (ARA)

### 1 CORÍNTIOS

**9**<sup>24</sup> Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. <sup>25</sup> Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível. <sup>26</sup> Assim corro também eu, não sem

meta; assim luto, não como desferrindo golpes no ar. <sup>27</sup> Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.

**10**<sup>31</sup> Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. Como tem sido sua disciplina em relação ao exercício físico?*
- 2. Você já se sentiu travado e desejou ter mais flexibilidade?*
- 3. O que tem impedido você de praticar exercícios regularmente?*
- 4. Já observou que dorme melhor nos dias em que pratica exercício?*
- 5. Sabia que não basta ler ou conversar sobre exercícios? É preciso praticar atividades físicas regularmente.*

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## CONEXÕES VITAIS



**QUEBRA  
GELO**

*Você se sente culpado(a) por algum fato ocorrido, ainda que não tivesse nenhum tipo de controle sobre a situação?*

**Introdução:** Pesquisas demonstram que relacionamento de apoio fortalece o sistema imunológico e aumenta nossa habilidade de combater enfermidades e doenças. Um estudo indicou que três visitas semanais de parentes e amigos íntimos aumentam a função imunológica em idosos. O oposto também foi cientificamente comprovado: relacionamentos abusivos (exposição a violência física, sexual ou emocional) e estresse contínuo podem prejudicar a saúde até mesmo na vida adulta. Os relacionamentos prejudiciais dentro do lar podem causar mudanças em nosso cérebro. O perdão e a gratidão podem ser curativos ao lidarmos com doenças resultantes de um relacionamento abusivo. Vamos estudar sobre esse assunto na Bíblia.



### TEXTO BÍBLICO

#### SALMOS

**68**<sup>4</sup> Cantem em louvor a Deus, cantem hino em Sua honra. Preparem o caminho dAquele que vem montado nas nuvens. O Seu nome é SENHOR; alegrem-se na Sua presença. <sup>5</sup> Deus, que vive no Seu santo templo, cuida dos órfãos

SALMOS 68:4-6, 103:3-13 (NTLH)

e protege as viúvas. <sup>6</sup> Ele dá aos abandonados um lar onde eles podem viver e solta os prisioneiros para que vivam livres e felizes. Mas os que se revoltam contra Ele terão de morar numa terra deserta.

**103**<sup>3</sup> O SENHOR perdoa todos os meus pecados

e cura todas as minhas doenças; <sup>4</sup> Ele me salva da morte e me abençoa com amor e bondade. <sup>5</sup> Ele enche a minha vida com muitas coisas boas, e assim eu continuo jovem e forte como a águia. <sup>6</sup> O SENHOR Deus julga a favor dos oprimidos e garante os seus direitos. <sup>7</sup> Ele revelou os seus planos a Moisés e deixou que o povo de Israel visse os Seus feitos poderosos. <sup>8</sup> O SENHOR é bondoso e misericordioso, não fica irado facilmente e é muito amoroso. <sup>9</sup> Ele não vive

nos repreendendo, e a Sua ira não dura para sempre. <sup>10</sup> O SENHOR não nos castiga como merecemos, nem nos paga de acordo com nossos pecados e maldades. <sup>11</sup> Assim como é grande a distância entre o Céu e a Terra, assim é grande o Seu amor por aqueles que O temem. <sup>12</sup> Quanto o Oriente está longe do Ocidente, assim afasta de nós os nossos pecados. <sup>13</sup> Como um pai trata com bondade os seus filhos, assim o SENHOR é bondoso para aqueles que O temem.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. O que mais chamou sua atenção no texto bíblico de hoje?*
- 2. Em sua opinião, que mensagem desse texto confere paz e tranquilidade ao seu coração?*
- 3. O texto diz que o SENHOR cura todas as nossas enfermidades. Isso significa que neste mundo não existe doença incurável?*
- 4. O que você pode fazer para viver um estilo de vida mais próximo do ideal que Deus propõe para nós hoje?*
- 5. Você está disposto a colocar em prática as promessas divinas? Qual a primeira atitude que você vai tomar?*

---

---

---

---

---

---

---

# 6

## MENTE POSITIVA

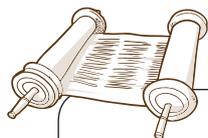
### QUEBRA



### GELO

*Você conhece alguma receita para conseguir substituir um pensamento negativo por um positivo?*

**Introdução:** Estudos confirmam a verdade eterna de que somos aquilo que pensamos. Nossos pensamentos governam aquilo que fazemos. Nosso modo de raciocinar molda nossa resposta à vida. De um modo geral, o comportamento segue aquilo que se passa na mente. Agimos segundo as imagens que projetamos na tela de nossa consciência. Pensamentos equivocados geram sentimentos errados e a combinação de pensamentos e sentimentos forma o caráter. A boa notícia é que a reconstrução do pensamento nos transforma. Vamos estudar sobre esse tema.



### TEXTO BÍBLICO

1 REIS 19:3-8, 2 REIS 2:11 (NTLH)

### 1 REIS

**19**<sup>3</sup> Elias ficou com medo e, para salvar a vida, fugiu com o seu ajudante para a cidade de Berseba, que ficava na região de Judá. Deixou ali o seu ajudante<sup>4</sup> e foi para o deserto andando um dia inteiro. Aí parou, sentou-se na sombra de uma árvore e teve vontade de morrer. Então orou

assim: – Já chega, ó SENHOR Deus! Acaba agora com a minha vida! Eu sou um fracasso, como foram meus antepassados.<sup>5</sup> Elias se deitou debaixo da árvore e caiu no sono. De repente, um anjo tocou nele e disse: – Levante-se e coma.<sup>6</sup> Elias olhou e viu perto de sua cabeça um pão assado nas pedras e uma jarra de água. Ele comeu, bebeu e dormiu de novo.<sup>7</sup> O anjo do

SENHOR Deus voltou e tocou nele pela segunda vez, dizendo: – Levante-se e coma; se não, você não aguentará a viagem. <sup>8</sup> Elias se levantou, comeu e bebeu, e a comida lhe deu força bastante para andar quarenta dias e quarenta noites até o Sinai, o monte sagrado.

## 2 REIS

**2**<sup>11</sup> E assim foram andando e conversando. De repente, um carro de fogo puxado por cavalos de fogo os separou um do outro, e Elias foi levado para o Céu num redemoinho.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

1. *Quais eram as atitudes e os traços do caráter de Elias que chamaram a sua atenção?*
2. *Qual foi a fonte de coragem e vigor que manteve Elias na longa jornada de quarenta dias e quarenta noites?*
3. *Quão dependentes somos de Deus? Qual é a nossa parte e a parte de Deus para adquirirmos vigor físico, mental e espiritual?*
4. *Deus precisou colocar Elias num programa de recuperação. Ele age assim conosco hoje? Como acontece isso?*
5. *O que acontecerá se deixarmos de fazer a nossa parte em evangelizar pessoas carentes de bens materiais, mentais e espirituais?*
6. *Procure se lembrar de alguém verdadeiramente carente que você possa ajudar. Escreva o nome dessa pessoa em um papel para lembrar-se de orar pedindo uma oportunidade para isso.*

---

---

---

---

---

---

---

---

# 7

## INIMIGO GLOBAL

### QUEBRA



*Você já esteve deprimido alguma vez e obteve a cura? Conte como conseguiu essa vitória.*

### GELO

**Introdução:** A depressão é um problema global que pode afetar pessoas em todos os lugares. As estatísticas revelam que mais de 350 milhões de seres humanos de todas as idades sofrem desse mal.

A Organização Mundial de Saúde descreve a depressão como “um transtorno mental comum” caracterizado por tristeza, perda de interesse ou prazer; sentimento de culpa ou baixa autoestima; distúrbio do sono ou do apetite; sensação de cansaço e falta de concentração”. Além disso, num estágio agravado, pode levar ao suicídio.

Estima-se que cerca de 1 milhão de pessoas morram por ano de doenças relacionadas com essa enfermidade. Isso é ainda mais perturbador ao verificarmos que a prática de princípios positivos e tratamentos eficazes pode fazer grande diferença no controle dessa situação.



### TEXTO BÍBLICO

MATEUS 11:28-30 (ARA), FILIPENSES 4:10-13 (NVI)

### MATEUS

**11**<sup>28</sup> Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. <sup>29</sup> Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso

para as vossas almas. <sup>30</sup> Porque o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve.

### FILIPENSES

**4**<sup>10</sup> Alegro-me grandemente no Senhor, porque finalmente vocês

renovaram o seu interesse por mim. De fato, vocês já se interessavam, mas não tinham oportunidade para demonstrá-lo. <sup>11</sup> Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. <sup>12</sup> Sei o que é

passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. <sup>13</sup> Tudo posso nAquele que me fortalece.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. O que você tem feito para vencer a autosuficiência e aceitar a paz de Cristo?*
- 2. Como tem sido o seu estilo de vida?*
- 3. No seu ponto de vista, um estilo de vida saudável pode nos ajudar a ter uma vida sem estresse, evitando, assim, a depressão?*
- 4. É possível, em nossos dias, fazer como o apóstolo Paulo (aprender a viver contente em toda e qualquer circunstância)?*
- 5. O que você está fazendo para aprender de Cristo a ser manso(a) e humilde de coração?*
- 6. Alegrar-se no Senhor pode ajudar a vencer a depressão? Fale o que pensa sobre esse assunto!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 8

## O CAMINHO DA LIBERDADE



*Em sua opinião, quem faz uso de drogas e outras substâncias prejudiciais conhece a verdadeira liberdade? Ou é livre quem se abstém dessas substâncias? Quem verdadeiramente faz uso do direito de escolher? Por quê?*

**Introdução:** Em 1971, o presidente norte-americano Richard Nixon declarou: “O inimigo público número um dos Estados Unidos é o uso de drogas. A fim de lutar e derrotar esse inimigo, é necessário travar uma nova e total ofensiva”. Hoje, mais de 40 anos depois, com certeza as drogas “lícitas” e as “ilícitas” se tornaram um inimigo ainda maior das famílias modernas. Vejamos o que a Bíblia fala sobre isso.



### TEXTO BÍBLICO

PROVÉRBIOS 23:29-32, 1 CORÍNTIOS 10: 13 E 31,  
FILIPENSES 4:13 (NTLH)

### PROVÉRBIOS

**23**<sup>29</sup> Quem é que grita de dor? Para quem são as tristezas? Quem é que vive brigando e se queixando? Quem é que tem os olhos vermelhos e ferimentos que podiam ter sido evitados?  
<sup>30</sup> É aquele que bebe demais e anda procurando bebidas misturadas.  
<sup>31</sup> Não fique olhando para o vinho que brilha no copo, com a sua cor

vermelha, e desce suavemente.  
<sup>32</sup> Pois no fim ele morde como uma cobra venenosa.

### 1 CORÍNTIOS

**10**<sup>13</sup> As tentações que vocês têm de enfrentar são as mesmas que os outros enfrentam; mas Deus cumpre a sua promessa e não deixará que vocês sofram tentações que vocês não têm forças para

suportar. Quando uma tentação vier, Deus dará forças a vocês para suportá-la, e assim vocês poderão sair dela. [...] <sup>31</sup> Portanto, quando vocês comem, ou bebem, ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.

## FILIPENSES

**4** <sup>13</sup> Com a força que Cristo me dá, posso enfrentar qualquer situação.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. O que mais chamou sua atenção nos textos bíblicos propostos?*
- 2. Em sua opinião, quais os principais males que as drogas, “lícitas” e “ilícitas”, trazem para a família? Cite os principais.*
- 3. Você conhece alguém que se libertou desses males? Pode compartilhar a experiência?*
- 4. É possível alguém beber “socialmente” e ainda assim sair ileso de seus efeitos? O que você pensa sobre isso?*
- 5. O que você pensa sobre o movimento que vemos em nossos dias para legalizar a maconha?*
- 6. De que forma você pode ajudar alguém que esteja lutando contra os gatilhos da dependência do álcool, do tabaco, das drogas, do excesso de trabalho, da pornografia, da dependência da mídia, etc.?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 9

## ATITUDE DE VENCEDOR



**QUEBRA** *Em sua opinião, o que podemos fazer, como indivíduos, igreja e comunidade, para ajudar a juventude a se tornar resiliente?*

**GELO**

**Introdução:** Vivemos atualmente em um mundo repleto de grandes riscos. É importante identificar os fatores que contribuem para que os jovens encontrem o sucesso, apesar dos perigos que o mundo apresenta. A espiritualidade tem um papel importante no desenvolvimento da resiliência. Cultivar relacionamentos afetivos, partilhar o valor das refeições em família e investir na implementação de programas que incentivem o serviço comunitário são fatores que contribuem para tornar a vida significativa.



### TEXTO BÍBLICO

#### MATEUS

**25**<sup>31</sup> Jesus terminou, dizendo: Quando o Filho do Homem vier como rei, com todos os anjos, Ele se sentará no Seu trono real. <sup>32</sup> Todos os povos da terra se reunirão diante dEle, e Ele separará uns dos outros, assim como o pastor separa as ovelhas dos cabritos. <sup>33</sup> Ele porá as ovelhas à sua direita e os cabritos, à esquerda.

MATEUS 25:31-40 (NTLH)

<sup>34</sup> Então o Rei dirá aos que estiverem à sua direita: Venham vocês que são abençoados pelo Meu Pai.

<sup>35</sup> Pois Eu estava com fome, e vocês Me deram comida; estava com sede, e vocês Me deram água. Era estrangeiro, e Me receberam nas suas casas. <sup>36</sup> Estava sem roupa, e Me vestiram; estava doente, e cuidaram de Mim. Estava na prisão, e foram Me visitar. <sup>37</sup> Então os bons perguntarão: “Senhor, quando foi



# 10

## ÁREA DE DESCANSO



**QUEBRA** *Você é uma pessoa estressada? O estresse é um fator prejudicial à saúde? O que você tem feito para livrar-se desse mal?*

**GELO**

**Introdução:** Diante das tempestades que enfrentamos na vida, precisamos de refúgio. Deus oferece o sábado a todos, sem exceção, como um dia de descanso, abrigo e proteção contra as ansiedades e os problemas da vida. O sábado nos propicia o repouso de que tanto necessitamos, como planejou o Criador, que nos ama e Se importa conosco.



### TEXTO BÍBLICO

GÊNESIS 2:1-3, MATEUS 11:28-29, HEBREUS 4:9-11

#### GÊNESIS

**2** <sup>1</sup> Assim terminou a criação do Céu e da Terra e de tudo o que há neles. <sup>2</sup> No sétimo dia Deus acabou de fazer todas as coisas e descansou de todo o trabalho que havia feito. <sup>3</sup> Então abençoou o sétimo dia e o separou como um dia sagrado, pois nesse dia Ele acabou de fazer todas as coisas e descansou.

#### MATEUS

**11** <sup>28</sup> Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e Eu lhes darei descanso. <sup>29</sup> Sejam Meus seguidores e aprendam de Mim, porque sou bondoso e tenho um coração humilde e vocês encontrarão descanso.

## HEBREUS

**4**<sup>9</sup> Assim, ainda fica para o povo de Deus um descanso, como o descanso de Deus no sétimo dia. <sup>10</sup> Porque quem entrar e descansar com Deus repousará de todos os seus trabalhos, assim

como Deus descansou do seu trabalho. <sup>11</sup> Portanto, façamos tudo para entrarmos e descansarmos com Deus a fim de que não aconteça conosco o que aconteceu com aqueles que desobedeceram e por isso não conseguiram entrar.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

1. *Qual dos textos bíblicos você apreciou mais e por quê?*
2. *Quais os sonhos de Deus para a sua vida quando estabeleceu um dia para o descanso?*
3. *Em sua opinião, é possível deixar de lado o que fazemos para desfrutar o repouso sabático?*
4. *Em sua opinião, por que a obediência é essencial para entrarmos no descanso de Deus?*
5. *Pra você, o que significa entrar no descanso de Deus hoje?*
6. *Que tipo de mudanças você fará nesta semana a fim de desfrutar melhor o repouso sabático?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FATOR ESSENCIAL – EXPLORE O PODER CURADOR DA FÉ

## QUEBRA



## GELO

*Em sua opinião, se temos fé suficiente, podemos viver como queremos, fazendo tudo que desejamos com o nosso corpo e, ainda assim, permaneceremos saudáveis?*

**Introdução:** Durante décadas os pesquisadores têm examinado a relação entre a fé e a saúde. Hoje, temos um conjunto crescente de evidências do papel que ela desempenha em nosso bem-estar total. A fé em um Deus pessoal, que nos ama e só quer o nosso melhor, tem um impacto positivo em nossa saúde física e emocional. Atualmente, sabe-se que a vida espiritual desempenha um papel muito mais importante sobre a saúde do que se pensava.



## TEXTO BÍBLICO

HEBREUS 11: 1-7, ÊXODO 15:26 (NTLH)

## HEBREUS

**11** <sup>1</sup> A fé é a certeza de que vamos receber as coisas que esperamos e a prova de que existem coisas que não podemos ver. <sup>2</sup> Foi pela fé que as pessoas do passado conseguiram a aprovação de Deus. <sup>3</sup> É pela fé que entendemos que o Universo foi criado pela palavra de Deus e que aquilo que pode ser

visto foi feito daquilo que não se vê. <sup>4</sup> Foi pela fé que Abel ofereceu a Deus um sacrifício melhor do que o de Caim. Pela fé ele conseguiu a aprovação de Deus como homem correto, tendo o próprio Deus aprovado as suas ofertas. Por meio da sua fé, Abel, mesmo depois de morto, ainda fala. <sup>5</sup> Foi pela fé que Enoque escapou da morte. Ele foi levado para Deus, e ninguém o

encontrou porque Deus mesmo o havia levado. As Escrituras Sagradas dizem que antes disso ele já havia agradado a Deus. <sup>6</sup> Sem fé ninguém pode agradar a Deus, porque quem vai a Ele precisa crer que Ele existe e que recompensa os que procuram conhecê-Lo melhor. <sup>7</sup> Foi pela fé que Noé ouviu os avisos de Deus sobre as coisas que iam acontecer e que não podiam ser vistas. Noé obedeceu a Deus e construiu uma barca em que ele e a sua família foram salvos.

Assim Noé condenou o mundo e recebeu de Deus a aprovação que vem por meio da fé.

## ÊXODO

**15**<sup>26</sup> Ele disse: – Se vocês prestarem atenção no que Eu digo, se fizerem o que é certo e se guardarem os Meus mandamentos, eu não os castigarei com nenhuma das doenças que mandei contra os egípcios. Eu sou o SENHOR, que cura vocês.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. O que mais chamou sua atenção nos textos bíblicos?*
- 2. Por que será que sem fé é impossível agradar a Deus?*
- 3. Será que a fé nos dá licença para violarmos as leis da saúde e ainda assim esperarmos viver uma vida longa?*
- 4. Você acha que é possível acontecerem fatos desagradáveis em nossa vida, como a doença e a morte, mesmo que tenhamos fé em Deus? Como essa questão está presente na vida dos homens e mulheres do texto bíblico que lemos hoje?*
- 5. Em sua opinião, a fé está mais ligada a situações que estão acontecendo ao nosso redor ou ao que acontece dentro de nós? Justifique sua resposta.*
- 6. A fé pode nos ajudar no processo da cura de doenças físicas e emocionais? De que forma?*
- 7. Como podemos aumentar a nossa fé? De que elementos precisamos?*
- 8. Você gostaria de abrir o coração a Deus, por meio da fé, e receber o poder que Ele quer lhe conceder hoje?*

# SAÚDE AO MÁXIMO – CONCLUSÃO



**QUEBRA**

**GELO**

*Se pudesse escolher, que idade gostaria de ter?*

**Introdução:** Todos querem viver para sempre. Não fomos criados para o envelhecimento nem para a morte. Essas situações são uma consequência do pecado. Mas a boa notícia é de que, em Cristo, podemos receber a vida eterna como um presente, mediante a fé. Embora possamos cuidar bem da nossa saúde, somente quando Deus restaurar todas as coisas é que desfrutaremos da vida plena.



## TEXTO BÍBLICO

JOÃO 4:13 e 14, APOCALIPSE 21:1, 22:1 e 2,  
2 PEDRO 3:13 (NVI)

### JOÃO

**4**<sup>13</sup> Jesus respondeu: “Quem beber desta água terá sede outra vez,<sup>14</sup> mas quem beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede. Ao contrário, a água que eu lhe der se tornará nele uma fonte de água a jorrar para a vida eterna.

### APOCALIPSE

**21**<sup>1</sup> Então vi um novo céu e uma nova terra, pois o

primeiro céu e a primeira terra tinham passado; e o mar já não existia.

**22**<sup>1</sup> Então o anjo me mostrou o rio da água da vida que, claro como cristal, fluía do trono de Deus e do Cordeiro,<sup>2</sup> no meio da rua principal da cidade. De cada lado do rio estava a árvore da vida, que frutifica doze vezes por ano, uma por mês. As folhas da árvore servem para a cura das nações.

## 2 PEDRO

**3**<sup>13</sup> Todavia, de acordo com a sua promessa, esperamos novos céus e nova terra, onde habita a justiça.



### PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:

- 1. Qual dos textos bíblicos mais chamou a sua atenção?*
- 2. Por que a verdadeira fonte da juventude não pode ser encontrada por meio dos esforços humanos?*
- 3. Quando começa a vida eterna e o que é preciso para desfrutá-la?*
- 4. Como você imagina a vida na Nova Terra? Quais são as coisas que você mais anseia que não existam na Nova Terra?*
- 5. O que você precisa fazer para estar na Nova Terra?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MINHA LISTA DE ORAÇÃO INTERCESSÓRIA

*Nome*

*Telefone*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## MEMBROS DO PEQUENO GRUPO

*Nome*

*Telefone*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

**CONFRATERNIZAÇÃO:** recepção, colocando a conversa em dia e quebra gelo.

**ADORAÇÃO:** louvor, oração, meditação, testemunho, estudo.

**ESTUDO RELACIONAL DA BÍBLIA:** ênfase na aplicação do texto à vida.

**TESTEMUNHO:** planejamento evangelístico do grupo, oração intercessória, duplas.

## IDEAIS DO GRUPO

Nome do grupo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nosso lema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nossa oração: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hino oficial: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nossa bandeira: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nosso texto bíblico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MEU COMPROMISSO COM MEU PEQUENO GRUPO

Pela Graça de Deus, como membro de Pequeno Grupo, comprometo-me a seguir os itens a seguir:

**1** Darei prioridade à participação nas reuniões de meu grupo, a menos que algo inevitável ocorra.

**2** Participarei livremente dos estudos da Bíblia em meu grupo, sem nunca, obviamente, tentar dominar a discussão.

**3** Encontrarei uma maneira de colaborar nas atividades sociais e espirituais de meu grupo, sabendo que é a maneira que Deus usará para manter-nos animados e em crescimento.

**4** Orarei diariamente pelos membros de meu grupo e seus pedidos de oração, cuidando, de forma especial, do membro de quem sou protetor espiritual.

**5** Por meio de meu testemunho, contribuirei para que meu grupo cresça e se multiplique o quanto antes, já que isso é o que trará o desenvolvimento e a expansão do Reino.

**6** Colaborarei com prazer nas mudanças que forem necessárias no momento da duplicação do grupo, recordando o lema:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---