

# VIVA COM ESPERANÇA

Esta lição pertence a: \_\_\_\_\_

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

..... Estudo Relacional da Bíblia  
**PEQUENOS GRUPOS**



**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

■ Prefácio – Saúde e bem-estar .....	6
<b>1</b> O segredo da vida plena .....	8
<b>2</b> Alimentação milagrosa .....	10
<b>3</b> O peso da obesidade .....	12
<b>4</b> Corpo em movimento .....	14
<b>5</b> Conexões vitais .....	16
<b>6</b> Mente positiva.....	18
<b>7</b> Inimigo global.....	20
<b>8</b> O caminho da liberdade .....	22
<b>9</b> Atitude de vencedor.....	24
<b>10</b> Área de descanso.....	26
<b>11</b> Fator essencial – Explore o poder curador da fé .....	28
<b>12</b> Saúde ao Máximo – Conclusão .....	30



# 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?*

---

---

---

---

---

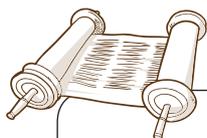
---

# 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

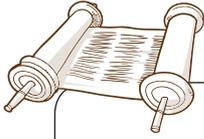


*Que exercício você não gosta de fazer quando está em casa, na academia ou ao ar livre? Por quê? Qual é a atividade que você mais aprecia? Por quê? Vamos aproveitar que estamos juntos para fazer alguns alongamentos?*

**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



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

### GELO

**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



## GÉLO

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

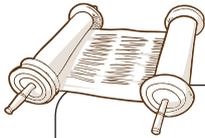


**QUEBRA**

**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.



## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---