

SERMÕES

# O PODER DA ESPERANÇA



SERMÃO

# O PODER DA ESPERANÇA



**Produção Executiva:** Erton Köhler, Marlon Lopes e Edward Heidinger

**Autor dos sermões:** Michelson Borges

**Coordenação:** Luís Gonçalves

**Capa:** Antonio Abreu

**Diagramação:** Tiago Wordell

**Imagens:** Shutterstock

**Disponível no site:**  
[www.esperanca.com.br](http://www.esperanca.com.br)



## Sermão 1

# SAÚDE TAMBÉM É COISA DA SUA CABEÇA

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Uma declaração do famoso físico britânico Stephen Hawking repercutiu mundialmente. O assunto não foram os buracos negros nem as teorias surpreendentes sobre universos múltiplos. O tema foi mais corriqueiro e bem “deste mundo”: a depressão. Na verdade, Hawking, que vive confinado a uma cadeira de rodas há décadas devido a uma doença neurológica degenerativa, deu conselhos para pessoas que sofrem com depressão. Depois de falar sobre buracos negros, o cientista comparou a depressão a esses fenômenos, destacando que, não importa quanto eles sejam escuros, é possível escapar deles.

Hawking disse: “A mensagem desta palestra é que os buracos negros não são tão negros quanto parecem. Eles não são as prisões eternas que pensávamos. As coisas conseguem escapar de buracos negros e possivelmente para outro universo. Então, se você se sentir dentro de um buraco negro, não desista: há uma saída”.

Talvez essas palavras de ânimo de Hawking não consigam fazer diferença, de fato, para alguém que esteja vivendo em um “buraco negro” de depressão, ansiedade, traumas e até pensamentos suicidas. Existe realmente saída para esses problemas? Existe esperança? Como sair dos buracos negros que a vida apresenta?

**LEITURA BÍBLICA:** Mateus 26:69-75; João 21:15-19

A história do apóstolo Pedro ilustra bem o fato de que aquilo que pensamos de nós mesmos e nossa relação com Deus determinam nossas atitudes e reações, e podem nos levar a um buraco negro de depressão e desespero. Antes de entregar a vida totalmente a Jesus, Pedro foi um homem impetuoso e inconstante. Não conhecia bem a si mesmo nem o tipo de reação que poderia ter diante de uma situação difícil, até que vergonhosamente negou Jesus, mesmo tendo prometido orgulhosamente que nunca

faria isso. Desesperado depois do vexame, o discípulo chorou amargamente e, considerando-se indigno da grande missão que Cristo tinha para ele e seus amigos, voltou tristemente à velha vida de pescador.

Mas Jesus foi ao encontro de Pedro no buraco negro em que ele estava preso. Arrancou de seus lábios a declaração de amor que o reabilitou à função de pescador de pessoas, de pastor e líder espiritual. Depois de passar pela verdadeira conversão, o apóstolo se tornou um homem manso, submisso a Deus, amoroso, determinado e corajoso. Quando se encontrou com Jesus e consigo mesmo, ele passou a sentir paz e equilíbrio emocional. Saiu das trevas para a luz do autoconhecimento e do conhecimento de seu Salvador.

## SOMOS O QUE PENSAMOS

Somos donos de nossos pensamentos. E, como tal, com maior ou menor dificuldade, podemos nutri-los, dirigi-los, expandi-los, reduzi-los ou rejeitá-los. Muitas pessoas sabem o que fazer quando sentem alguma indisposição física, um resfriado, dor de cabeça ou de estômago. No entanto, poucos sabem o que fazer quando se sentem ansiosos, preocupados, nervosos, irritados ou impacientes. São estados de ânimo tóxicos que devem ser combatidos.

Uma forma de conseguir o estilo otimista de pensar é rejeitar os pensamentos negativos e substituí-los por opções positivas. Os pensamentos pessimistas costumam surpreender a pessoa de modo automático e sem nenhuma lógica. Portanto, é importante identificá-los e mudar esse tipo de pensamento. O pensamento otimista tem que ser uma constante, um estilo de atividade mental. Deve se estender também a todos (ou quase todos) os aspectos da vida. Estas são as áreas a se considerar:

**Pensamento positivo de si mesmo** – Procure não formar seu autoconceito comparando-se aos personagens da televisão e da vida pública. Todos apresentam uma imagem irreal. Reconheça suas limitações e faça algo para melhorar. Principalmente, não se esqueça de destacar seus valores e habilidades. Bloqueie e rejeite os pensamentos auto-destrutivos. Descubra motivos para agradecer, porque você foi formado de um “modo especial e admirável” (Salmo 139:14).

**Pensamento positivo sobre o passado** – O passado não pode ser mudado. Você deve aceitá-lo, mesmo com os acontecimentos desagradáveis que ocorreram. Não culpe o passado pelas dificuldades do presente. Isso é totalmente inútil. Nunca se preocupe com o que aconteceu de desagradável. Esqueça-se das “coisas que ficaram para trás” e avance “para as que estão adiante”, pois existe um grande propósito para sua vida (Filipenses 3:13, 14).

**Pensamento positivo para o futuro** – O futuro pode mudar. Sua atitude de hoje afeta o sucesso de amanhã. Pensando confiantemente e com esperança no amanhã, você está aumentando a probabilidade de um futuro mais feliz. E, se houver algo negativo que possa ocorrer, faça planos agora para preveni-lo em vez de se angustiar. Alguém se interessa por você e por suas ansiedades (1 Pedro 5:7).

**Pensamento positivo em relação ao ambiente e às pessoas** – Coloque os “óculos de tolerância” e observe ao redor. Embora nem tudo seja perfeito, existem também coisas belas e experiências agradáveis. Não julgue as pessoas, mas confie nelas e as respeite. Aprecie o que fazem de bom. Procure entender seus problemas e ajude-as. Assim, sua atitude causará satisfação. Essas atitudes promovem uma nova experiência nos relacionamentos (Filipenses 2:3; 1 Tessalonicenses 5:11).

## SER FELIZ É UMA OPÇÃO

Alguns acreditam que a alegria e a felicidade são coisas do acaso, produto das circunstâncias ou mesmo questão de “sorte”. No entanto, acima do imprevisível está a escolha pessoal. Ser feliz é uma opção. Parece que alguns preferem ser infelizes, mas é possível escolher ser otimista e desfrutar de uma vida razoavelmente feliz. Decisões simples, se forem tomadas com determinação, podem proporcionar grande entusiasmo e prevenir o desânimo. Veja alguns exemplos: “Decidi que vou ser feliz.” “Hoje ficarei contente e não permitirei que o desânimo tome conta de mim.” “Vou olhar o lado bom das coisas”.

Ser feliz e desfrutar da vida com alegria e otimismo é um objetivo desejável que vem por iniciativa própria e não de maneira casual. O pensamento otimista é uma opção excelente para conservar a saúde mental e alcançar metas, mas não dá para crer que tudo se resolve com o pensamento. O otimismo, embora útil, é limitado em certas circunstâncias: a morte de um familiar, uma catástrofe natural ou um diagnóstico médico grave. Na prática, é impossível ter um pensamento otimista quando estamos muito amargurados ou em situação crítica. O pensamento positivo pode se tornar enganoso e, em alguns casos, fazer com que percamos a visão de certas realidades tristes. Há “buracos negros” dos quais aparentemente é impossível escapar, por mais que gente, como Hawking, tente racionalizar a questão.

**LEITURA BÍBLICA:** Gálatas 5:22, 23

“O fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio”.

A alegria é um dos gomos do fruto que Deus cultiva em nossa vida, em nosso coração, em nossa mente. O apóstolo Pedro descobriu isso quando teve um encontro verdadeiro

com Jesus, e a experiência transformadora pela qual ele passou pode ser a sua, se você tiver um encontro pessoal com Jesus e abrir a mente e o coração ao Salvador.

## APELO

Você se sente oprimido pelos problemas? Acredita que não vai conseguir vencê-los e sente-se depressivo? Não foque em seus problemas, não fique se lamentando por ter que passar por situações difíceis e desesperadoras, pois isso não ajuda em nada. Lembre-se, Deus está sempre ao seu lado! Busque o auxílio d'Aquele que tudo pode mudar, no Deus que o ama e quer o seu bem. Se você deseja que Deus o tome pela mão e o conduza em meio às dificuldades, levante-se e vamos orar a Deus por você.

Agora que você está de pé, quero pedir aos amigos dessas pessoas que se levantem e coloquem a mão no ombro deles, por favor. Quero convidá-los para que venham aqui à frente, pois vamos colocar a sua vida e todos os seus problemas nas mãos do Deus todo poderoso.



## Sermão 2

# ANSIEDADE: EXCESSO DE FUTURO

### LEITURA BÍBLICA: Gênesis 16:1-4

Olá amigo, olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Deus havia prometido a Sara e Abraão que eles seriam pais de um menino, mesmo sendo já idosos e Sara, estéril. Era uma promessa do Criador do Universo, mesmo assim Sara não teve paciência para esperar o cumprimento do que havia sido prometido e, ansiosa, quis resolver o assunto da forma dela. Muitas pessoas agem como Sara e acabam colocando o carro na frente dos cavalos, quando tudo o que deveriam fazer é confiar em Deus e viver mais o presente.

Ansiedade e depressão são os problemas de saúde mental mais comuns e crescentes. Nos grandes centros urbanos, uma em cada três pessoas sofre de ansiedade. Infelizmente, as condições da vida atual parecem favorecer esses problemas que trazem muito sofrimento aos portadores dessas doenças, assim como a seus familiares. Existe algum jeito de prevenir a ansiedade?

## COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

Com frequência, os sintomas dos transtornos de ansiedade não se manifestam até que uma situação estressante desencadeie a crise. A boa notícia é que existem atividades preventivas de fácil execução que podem evitar o surgimento da ansiedade, além de acalmar os sintomas quando eles aparecem:

**Fale sobre seus problemas** – Procure conviver com pessoas em estreita relação de amizade, com as quais você possa compartilhar amplamente suas experiências. Os que estão sempre isolados correm maior risco de sofrer com a ansiedade. Se esse for o seu caso, mantenha um bom relacionamento com algum familiar ou amigo que possa suprir sua necessidade de companhia.

**Pratique o relaxamento** – A tensão acompanha todas as formas de ansiedade e é indispensável saber como conseguir relaxar de maneira sistemática e habitual. Procure descobrir que tipo de atividade exerce influência relaxante sobre você, e lembre-se, o que para uns acalma, para outros causa irritação.

**Procure grupos de ajuda** – São grupos de pessoas com problemas semelhantes. Em muitas cidades há grupos de terapia organizados. Nesse contexto, você aprenderá muito com a experiência dos outros, irá perceber que você não é o único com os mesmos problemas e eles poderão compreender muito bem suas dificuldades.

**Freie os pensamentos** – É comprovadamente eficaz, especialmente em assuntos que provocam a ansiedade. Se, por exemplo, o motivo da ansiedade for o medo de contrair uma doença fatal, identifique os pensamentos relacionados a esse temor (digamos, a doença de um familiar) ou qualquer ideia que dê início a uma cadeia de preocupações que acabem ocasionando ansiedade. No primeiro indício de aproximação desse pensamento diga “não!”, e pense em outra coisa ou realize uma atividade que possa distrair a mente.

Essas técnicas podem ser eficientes, mas não deixam de ser superficiais. Muitas vezes os problemas de ansiedade podem ter raízes profundas. Nessas circunstâncias é preciso combater a causa do problema e não apenas os sintomas.

## DEUS EXISTE

A existência do universo depende de leis finamente ajustadas, de parâmetros muito precisos sem os quais toda a realidade à nossa volta se desintegraria. Se existe um mecanismo, um relógio, tem que existir um relojoeiro. Mas se o Relojoeiro não existe; se não há algo ou alguém que tenha criado tudo e que administre tudo, acima de todos, que sentido tem a vida? Que esperança há para o próprio universo?

Se a Terra não for destruída por uma tempestade solar ou os humanos não acabarem por se extinguir em uma guerra insana, no fim das contas, ou o universo entrará em colapso, sendo esmagado sobre si mesmo, ou se expandirá indefinidamente, consumindo toda a energia, sendo incapaz de manter qualquer ser vivo. A maioria das pessoas evita pensar nessas coisas justamente porque não quer viver de ilusão. Contudo, acabam fazendo justamente o que querem evitar: vivem de ilusões, de prazeres momentâneos, de conquistas passageiras, de sonhos artificiais inventados pela indústria do cinema, dos jogos, do entretenimento.

Não somos um acidente cósmico existindo por mero acaso. Não! Pelo contrário, fomos planejados. Temos um propósito! Você pode e deve se relacionar com seu Criador, pois isso é o que Ele mais quer de Seus filhos.

## SEGURANÇA QUANTO AO FUTURO

Alguém disse que ansiedade é excesso de futuro. Há pessoas que mal vivem o presente porque têm medo de um futuro que desconhecem. Para uma pessoa ansiosa, dizer que o amanhã terminará em nada oferece tanto consolo quanto Stephen Hawking dizer a um depressivo que é possível escapar de um buraco negro.

Há sérias razões para acreditar que Deus existe e que nos ama, independentemente de quem somos ou do que tenha acontecido conosco no passado. Deus Se revelou de modo especial na Bíblia Sagrada, e há muitas boas razões para crer que esse livro singular é realmente confiável. Uma delas é justamente o que esse livro diz sobre o futuro.

A Bíblia contém mais de 2.500 referências a um evento futuro maravilhoso: a volta de Cristo. Na verdade, o próprio Jesus prometeu: “Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em Mim. Na casa de Meu Pai há muitos aposentos; se não fosse assim, Eu lhes teria dito. Vou preparar-lhes lugar. E se Eu for e lhes preparar lugar, voltarei e os levarei para Mim, para que vocês estejam onde Eu estiver” (João 14:1-3).

No momento em que Jesus voltava para o Céu, depois de ter passado três décadas aqui, morrido na cruz e ressuscitado, dois anjos foram encarregados de consolar os discípulos: “Galileus, por que vocês estão olhando para o céu? Este mesmo Jesus, que dentre vocês foi elevado ao céu, voltará da mesma forma como O viram subir” (Atos 1:11). De que forma? Pessoalmente, visivelmente, entre as nuvens e rodeado de anjos. Será o evento mais espetacular da história!

Outra descoberta que traz alívio para muitos ansiosos é a de que não existe um “inferno eterno”. Em seu livro *Vida para Sempre*, Robert Leo Odom compara: “Suponha, por exemplo, que o juiz de sua comarca sentenciasse um homem declarado culpado de assassinato a ser torturado continuamente dia e noite com água escaldante e ferros em brasa, a fim de mantê-lo sofrendo constantemente a mais torturante dor. O que os meios de comunicação teriam a dizer sobre isso? Qual seria a reação das pessoas em geral para com esse tipo de punição? Faz sentido dizer que nosso Criador, que é um Deus de justiça e amor, poderia ser um monstro de crueldade pior do que o mencionado?”

O dogma do tormento eterno apenas depõe contra o caráter justo e amoroso de Deus. A Bíblia afirma que, após o julgamento final, os ímpios serão consumidos (Apocalipse 20:8, 9) e se tornarão cinzas (Malaquias 4:1-3), por escolha própria, como resultado de sua rebeldia. Mas como entender a expressão “fogo eterno”? Odom explica: “Não é o sofrimento que será eterno, e sim o fogo que Deus usou para destruí-los que será eterno

em seu efeito. [...] Ele quer dizer, através da expressão ‘inextinguível’ [Lucas 3:17], [que é] um fogo que nenhum ser humano pode extinguir ou apagar”. Um bom exemplo de punição é o que sucedeu a Sodoma e Gomorra – elas foram destruídas por um “fogo eterno” (Judas 7). Essas cidades não estão queimando hoje em dia. Foram extintas.

Quando pensam na ideia do inferno de fogo eterno, muitas pessoas não conseguem imaginar um Pai de amor. Mas a Bíblia nada tem que ver com esse mito. O futuro que ela apresenta para os remidos é em um lugar e tempo em que não mais haverá “morte, nem tristeza, nem choro, nem dor” (Apocalipse 21:4).

Para vencer a ansiedade, o acompanhamento profissional faz muito bem, mas o conhecimento do Deus da Bíblia e da esperança da volta de Jesus é determinante para que a paz reine na vida. Só assim podemos confiar nas promessas de Deus e não mais ter medo do futuro. Deus sempre cuidará de nós como um bom pai que nunca abandona seus filhos.

## APELO

Alguma vez você viu a ansiedade ser a solução do seu problema? Com certeza não! Por que então deixar o amanhã ser mais importante do que o agora? Deus pode e quer nos ensinar a cuidar daquilo que está em nossas mãos agora e deixar com Ele aquilo que está no futuro. Se você deseja se libertar da angústia de viver pensando no amanhã, sofrendo com antecedência sem nunca conseguir uma solução, vamos orar juntos por essa libertação!

Hoje Deus quer mudar a sua vida completamente! Então, em nome de Jesus, coloque-se em pé. Peço aos amigos dessas pessoas que, por favor, se levantem agora e coloquem a mão no ombro delas. Agora, venha com os amigos aqui na frente, pois vou fazer uma oração especial por cada um de vocês.

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus; perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 3

# DEPRESSÃO: EXCESSO DE PASSADO

**LEITURA BÍBLICA:** Marcos 2:1-12

Olá amigo, olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Há quem defina depressão como excesso de passado, e esse era justamente o problema do paraplégico curado por Jesus. O que aquele homem deprimido mais queria não era necessariamente a cura da sua paralisia, mas o perdão de seus pecados. Tanto é que a primeira coisa que Jesus fez por ele foi justamente perdôá-lo.

A depressão é o mal que predomina nas consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Em breve, ela poderá ocupar o segundo lugar entre as causas de doenças e de incapacidade, ficando atrás apenas dos problemas cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que há mais de cem milhões de pessoas deprimidas no mundo. Pessoas que, como aquele paraplégico curado por Jesus, se sentem presas a uma vida triste e sem sentido.

## COMO PREVENIR A DEPRESSÃO

**Busque apoio social** – A depressão é pouco frequente nos círculos em que há fortes laços de relacionamento, sejam familiares, de trabalho, conjugal ou de amizades. Portanto, é importante fazer parte de uma família feliz, estar rodeado de bons amigos, ter bom ambiente de trabalho, pois essas coisas são proteções contra a depressão.

**Mantenha uma vida ativa** – É surpreendente como o estado de ânimo debilitado pode mudar rapidamente quando você se ocupa com alguma atividade. Para evitar a depressão, tome uma atitude e atue de alguma forma. Ocupe-se com tarefas que lhe tragam satisfação e que sejam produtivas e edificantes: coloque em ordem sua casa, conserte alguma coisa, converse ao telefone com alguém especial. Se puder, pratique esporte ou exercício físico aeróbico. A fadiga, nesse caso, é fonte de saúde e bom humor.

**Pense corretamente** – Conforme as pessoas se centralizam no aspecto sombrio ou no lado positivo das coisas, têm maior ou menor propensão para a depressão. Pensar é um hábito como qualquer outro e deve ser cultivado para evitar a análise negativa das situações.

**Olhe para o passado com prudência** – O passado pode ser fonte de depressão ou de bem-estar emocional. Em vez de pensar nas dificuldades, alegre-se com os tempos e acontecimentos felizes. Se existe algum trauma do passado (abuso sexual, problemas com a família, acidente fatal, etc.), procure um psicólogo ou psiquiatra que possa ajudar você a elaborar uma forma de superação do ocorrido.

## COMO ENFRENTAR A DEPRESSÃO

**Rotina diária** – A elaboração de um programa de atividades é uma das estratégias mais comuns utilizadas pelos psicólogos. É como uma agenda à qual o paciente atenderá durante várias semanas. O psicólogo faz a elaboração com a ajuda do paciente e da família. Ao colocá-la em prática, o doente ocupa o tempo necessário e adquire novos padrões de conduta para evitar a recaída.

**Forma de pensar** – A cada dia se dá maior importância aos pensamentos no tratamento da depressão. Um dos objetivos mais almejados é ajudar a pessoa a ver as coisas de maneira correta e equilibrada. No tratamento de êxito, deve ser incluída a reestruturação do pensamento, uma vez que a depressão fortalece pensamentos negativos sobre a própria pessoa, no ambiente e no futuro. Portanto, evite todo pensamento de inferioridade e autocomiseração. Pense que grande parte de seu êxito depende do que você se propõe a fazer e que possui qualidades e capacidades pessoais de muito valor.

**Apoio familiar** – O tratamento profissional ganha muito se a família oferece apoio ao deprimido. É de vital importância que, se o cônjuge, filho ou algum outro membro da família sofre de depressão, o problema seja encarado seriamente.

**Faça algo pelos outros** – O depressivo pode prestar ajuda a outros. Isso oferece novo ânimo e tem resultados terapêuticos. Experimente cuidar do filho de um amigo, fazer compras para uma pessoa idosa, visitar alguém hospitalizado ou fazer pequenos trabalhos voluntários. Agindo assim, você se esquecerá de seu próprio sofrimento e perceberá que existe gente com maiores necessidades. Ajudar outras pessoas é uma forma de ajudar a si mesmo.

**Olhe para o futuro com esperança** – Se você está manifestando os sintomas da depressão, precisa entender que o futuro não está à mercê das circunstâncias. Fuja de todo sentimento de desespero e incapacidade.

**Terapia divina** – Confiar em Deus como um Ser disposto a ajudar, proteger, facilitar e favorecer aqueles que O procuram é o primeiro passo para se beneficiar da espiritualidade. Essa convicção produz relacionamento com a Divindade que inspira paz interior. É o mesmo sentimento de um garotinho que vai de mãos dadas com seu pai por um caminho pedregoso: não tem medo porque sente segurança em uma mão forte. Da mesma forma, no caminho da vida, a pessoa que confia em Deus sabe que há riscos de todo tipo, mas sua fé no Criador a faz olhar para o futuro com serenidade, porque tem certeza de que seu Pai Celestial a protegerá.

Pessoas que não confiam em Deus e têm conflitos não resolvidos vivem com uma âncora pesada prendendo-as ao passado e caminham por um túnel escuro e desconhecido. O passado é um problema e o futuro também. A perspectiva da morte, então, é o que leva muita gente ao desespero.

## DIANTE DA MORTE

De fato, o último inimigo com o qual o ser humano se depara na vida é a morte. Ninguém consegue escapar dela. Talvez, por isso, haja tanta preocupação em torno do assunto. Há muitas teorias sobre o que ocorre com as pessoas após a morte. Para onde vão? Elas sabem alguma coisa a nosso respeito? É possível manter contato com os mortos? Jesus – que morreu e ressuscitou – é o único autorizado a falar sobre o assunto. E Ele o fez na Bíblia.

Para entender o que ocorre na morte, é preciso saber como o homem foi criado. Em Gênesis 2:7, está escrito: “Então, formou o Senhor Deus ao homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente” (ARA). É importante notar que o texto diz que “somos” uma alma vivente e não que “temos” uma alma. A palavra “alma”, no original hebraico, é nefesh, que significa “ser vivente”.

**Portanto:** pó da terra + fôlego de vida = alma vivente

Gênesis 3:19 diz que, depois de morto, o ser humano volta ao pó. A equação, então, fica assim: alma vivente – fôlego de vida = pó da terra.

No momento em que o ser humano morre, o fôlego (espírito) volta a Deus, e o pó volta à terra. A alma vivente deixa de existir, ou seja, morre.

De fato, por causa do pecado, a alma, ou seja, o ser humano, tornou-se mortal. Em Ezequiel 18:4 afirma-se que “a alma que pecar, essa morrerá”. Somente Deus é imortal (1 Timóteo 6:15, 16).

Ainda segundo a Bíblia, os mortos permanecem em estado de inconsciência, incapazes de se comunicar com os vivos. Isso está bem claro em textos como Eclesiastes 9:5 e 6 e

Salmo 146:4, entre outros. Sendo assim, os “espíritos de mortos” dos quais ouvimos são outras entidades (2 Coríntios 11:14; Apocalipse 16:14).

Morrer é “dormir” e aguardar inconscientemente pela ressurreição. Nada de ir imediatamente para o inferno nem para o Céu, muito menos reencarnar. Hebreus 9:27 e 28 é um texto muito claro: “Da mesma forma, como o homem está destinado a morrer uma só vez e depois disso enfrentar o juízo, assim também Cristo foi oferecido em sacrifício uma única vez, para tirar os pecados de muitos; e aparecerá segunda vez, não para tirar o pecado, mas para trazer salvação aos que O aguardam”.

O bom Deus não nos abandonaria neste mundo de pecado, nos braços da morte. A Bíblia está repleta de promessas relacionadas com a ressurreição para a vida eterna das pessoas que aceitam o plano de salvação oferecido pelo Senhor. Textos como 1 Tessalonicenses 4:16 e 1 Coríntios 15:51 deixam bem claro que os mortos em Cristo serão ressuscitados com corpos imortais, por ocasião do retorno de Jesus, não antes nem depois.

O que determina se participaremos da primeira ressurreição, por ocasião da volta de Jesus, é nossa relação com Ele hoje. Somente nEle há vida eterna (1 João 5:12; João 3:16). E somente ligados a Ele, como os ramos à árvore (João 15:1-9), poderemos também ser eternos em um mundo no qual reinarão a paz e o amor (Apocalipse 21:4).

## APELO

Deus quer curar as feridas do seu passado e perdoar seus pecados. Ele quer tirar você da paralisia causada pelo peso que você arrasta pelo caminho. Além disso, Ele oferece a você uma vida cheia de sentido e um futuro com esperança. Você deseja aceitar essa oferta tão cheia de amor? Deseja ter sua vida renovada? Então fique em pé. Quero pedir aos amigos dessas pessoas que, por favor, se levantem agora e coloquem a mão no ombro delas. Agora, venham juntos aqui na frente, vou fazer uma oração especial por cada um de vocês.

(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim): Você é muito especial para Jesus; pois perante Ele somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora; por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 4

# ESTRESSE: EXCESSO DE PRESENTE

**LEITURA BÍBLICA:** Lucas 10:38-42

Olá amigo, olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

O estresse faz parte de nossa vida diária. A pressão do tempo e do trabalho, os problemas de relacionamento, os ruídos, a poluição, as finanças, a insegurança são apenas algumas das causas do estresse. E quando sua duração for prolongada ainda mais, surge o risco de sérios transtornos no organismo e na mente.

O lado irônico da história de Marta é que ela estava estressada no afã de servir Jesus. Embora seja uma boa coisa ajudar as pessoas e fazer a obra de Deus, nada é mais importante do que passar tempo com Ele em oração e ouvindo Suas palavras. Por isso o Mestre elogiou Maria. Assim, o grande desafio da vida é ser Maria no mundo de Marta.

## COMO PREVENIR O ESTRESSE

O bom uso do tempo previne o estresse, e precisamos saber como organizá-lo. O tempo é um dos bens que todos recebemos na mesma medida; e seu uso depende da maneira como cada um o utiliza. O que fazer para utilizá-lo de maneira equilibrada?

**Seja realista** – Você conhece o ditado: “Não se pode dar um passo maior do que a perna.” Esse pensamento adverte contra a pretensão de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, pois elas acabam sendo malfeitas. É preciso fixar objetivos que possam ser realizados no tempo disponível.

**Estabeleça prioridades** – Conhecendo as prioridades, fica mais fácil se concentrar nas tarefas mais importantes. Isso tem muito que ver com seus valores e crenças. Que posição o dinheiro ocupa em sua vida? Qual a importância de seu trabalho? Como você considera seus relacionamentos familiares? Julga valiosa a ajuda de outras pessoas? Demonstra em sua vida valores religiosos? Dependendo de suas respostas, você irá destinar o tempo adequado para cada aspecto.

**Diversifique suas tarefas** – Não é possível ser feliz desenvolvendo apenas uma atividade, pois ela poderá se tornar obsessiva ou tediosa. O trabalho é importante para você obter uma renda e satisfação pessoal. O relacionamento do casal e da família são também ingredientes de bom equilíbrio. O lazer oferece muita satisfação e deve ser complemento do trabalho regular; portanto, faz bem alternar trabalho físico com lazer tranquilo, ou trabalho sedentário com lazer ativo.

**Seja organizado** – Prepare uma lista das coisas que você precisa fazer durante o dia e na semana. Centralize-se nelas e não se distraia com outras que tirem sua atenção dos objetivos desejados. Se sentir pressão exagerada, diminua algumas das atividades.

**Viva de forma simples** – Lazer que absorve muito tempo, férias esbanjadoras e esportes extravagantes podem se tornar causas de estresse. Todos exigem não apenas grandes despesas econômicas, mas também o uso de tempo e energia para poderem ser realizados. Experimente atividades simples como um passeio ao ar livre ou ler um bom livro. Aprenda a se alegrar com coisas simples, que proporcionam verdadeira felicidade.

## COMO SUPERAR O ESTRESSE

**Plano mental** – A terapia mais eficaz nos casos de estresse é chamada de psicoterapia cognitiva e consiste em ensinar a pessoa a dominar seus pensamentos, em vez de deixar que os pensamentos a dominem.

**Plano físico** – O exercício físico é o melhor remédio contra o estresse. Se sua saúde permitir, faça exercício físico vigoroso (corrida, natação, esportes), ou caminhe rapidamente todos os dias.

**Plano espiritual** – A paz mental é incompatível com o estresse. Uma consciência tranquila pode ser obtida por meio da fé e da oração. Jesus, após um dia exaustivo de sermões, caminhadas e pressões da multidão, dizia a Seus discípulos: “Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco” (Marcos 6:31). Seu método consistia em Se levantar de madrugada, quando ainda estava escuro, indo a um lugar deserto para orar (Marcos 1:35).

## DIA ANTIESTRESSE

**LEITURA BÍBLICA:** Êxodo 20:8-11

O corpo humano tem seu próprio relógio biológico. Ele possui um “ritmo circadiano” interno de 24 horas que impulsiona o aumento e a diminuição de muitas moléculas, e tem também o “ritmo do sétimo dia”, ou “ciclo circaceptano”, que se repete a cada sete dias, sendo considerado um ritmo inteligente, devido ao fato de o descanso ser uma necessidade biológica.

Outra curiosidade diz respeito à associação entre o descanso no sétimo dia da semana e a longevidade humana. Pesquisas indicam que indivíduos que descansam no sétimo dia têm uma expectativa de vida maior do que outros que não o fazem. Os números apontam para um acréscimo de vida de quatro a dez anos a mais, devido ao descanso nesse dia representar uma forma cultural de gestão do estresse e diminuição da pressão sobre o organismo humano.

As recomendações de Deus sempre visam ao nosso bem-estar. Ao colocar em Sua lei um mandamento específico sobre a santificação de um dia da semana, Ele, na verdade, estava nos prevenindo a respeito da correria em busca de posses e do desgaste físico e mental que dela advém. Hoje poderíamos dizer que, ao obedecer ao quarto mandamento, estamos, na verdade, melhorando nossa qualidade de vida e evitando o estresse. Além disso, estamos seguindo a própria lei da vida, afinal, o Criador das leis físicas e biológicas é o mesmo Criador das leis espirituais.

Quando vamos à Bíblia, percebemos que o sábado está presente do começo ao fim do livro sagrado. Logo na origem da vida neste planeta, lemos em Gênesis 2:1 a 3 que o próprio Criador fez três coisas no sétimo dia: Ele o abençoou, santificou e nele descansou. Quando Deus santifica algo, isso significa que Ele coloca essa coisa à parte para um fim específico e sagrado. Quando Ele abençoa algo ou alguém, ninguém pode retirar essa bênção. Você, porém, pode perguntar: Será que Deus Se cansa?

Em Isaías 40:28 é dito que não. Afinal, Ele é o Todo-Poderoso! Jesus não precisava ser batizado porque não tinha pecados, mas fez isso para nos dar exemplo (Mateus 3:13-15). Da mesma forma, Deus nos deu exemplo “descansando” no sétimo dia. Além disso, esse descanso tem mais que ver com uma pausa em Sua atividade criadora.

Em Marcos 2:27, Jesus diz que o sábado é um presente dado ao “homem” (ser humano) – sem contar o fato de que quando o sábado foi inaugurado na Terra, só havia Adão e Eva aqui (leia também Isaías 56:6, 7). Não havia qualquer povo ou cultura. Os textos de Êxodo 20:8 a 11, Levítico 23:3 e Mateus 28:1 deixam claro que o sábado é o sétimo dia, e não qualquer outro dia da semana. Em Ezequiel 20:12 e 20, o sábado é apresentado como sinal de fidelidade da criatura para com seu Criador. O sábado é o memorial da criação. Como disse Abraham Heschel, é um “templo no tempo”.

Evidentemente, Jesus, o Verbo encarnado (João 1:1-3), guardou o sábado quando esteve aqui na Terra (veja Lucas 4:16). A mesma atitude foi seguida por Seus discípulos (Atos 16:13; 17:2) e pela própria Maria (Lucas 23:56). Adão e Eva, os patriarcas, os profetas e os seguidores de Jesus sempre santificaram o sétimo dia da semana, que, segundo a Bíblia, começa no pôr do sol da sexta-feira (dia da preparação) e vai até o pôr do sol seguinte (Neemias 13:19; Gênesis 1:19; Marcos 1:32; Levítico 23:32).

“Se você vigiar seus pés para não profanar o sábado e para não fazer o que bem quiser em Meu santo dia; se você chamar delícia o sábado e honroso o santo dia do Senhor, e se honrá-lo, deixando de seguir seu próprio caminho, de fazer o que bem quiser e de falar futilidades, então você terá no Senhor a sua alegria, e Eu farei com que você cavalgue nos altos da terra e se banqueteie com a herança de Jacó, seu pai” (Isaías 58:13, 14). É assim que Deus deseja que guardemos Seu santo dia – uma prática que, inclusive, perdurará pela eternidade (Isaías 66:22, 23).

## APELO

Por que não reservar os sábados para esse encontro especial com o Criador? O dia antiestresse é um presente de Deus que chega até nós todas as semanas, e Ele quer que desfrutemos dele. Se você deseja tomar a decisão de aceitar esse presente e de fazer preparativos para que isso se torne parte de sua vida, coloque-se em pé neste momento.

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus, perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 5

# TRAUMAS PSÍQUICOS

**LEITURA BÍBLICA:** Gênesis 37:3, 4, 23-27, 36

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

José era um jovem hebreu que viveu aproximadamente dois mil anos antes de Cristo. Nasceu em uma boa família e rapidamente demonstrou inteligência e visão. Movido pela inveja irracional, seus irmãos o venderam como escravo a habitantes de outro país. Em seu novo destino, teve que sofrer em silêncio e se adaptar a condições totalmente opostas àquelas a que estava acostumado. José passou por experiências traumáticas, de intenso estresse. No entanto, saiu de forma honrosa dessa dura prova e chegou a conquistar objetivos mais elevados.

Como José conseguiu preservar a saúde mental diante de tanta adversidade? Ele exerceu fé autêntica em Deus durante décadas de provações; suplicou ao Criador o poder sobre-humano de que necessitava para sair de tanta opressão; orou diariamente e manteve contato com Deus nos momentos de angústia. Acima de tudo, José manteve viva a esperança de que algum dia a dor passaria e de que seu Deus reservava um final feliz para sua vida. José decidiu agir como uma figura de transição – tinha tudo para não perdoar, para cobrar e assumir juros emocionais impagáveis, mas decidiu retribuir a todos de forma completamente diferente do que recebeu. O relato completo está registrado no livro de Gênesis, capítulos 37 e 39 a 50.

### OS TRAUMAS DO PASSADO PODEM PRODUZIR:

**Complexo de inferioridade** – O próprio eu recebe grande parte do impacto traumatizante, e a pessoa perde a segurança em si mesma, demonstrando complexo de inferioridade e insegurança.

**Dificuldade para realizar atividades normais** – A pessoa afetada sente-se incapaz de alcançar objetivos simples. Por exemplo: pessoas vítimas de abuso sexual costumam

mam ter dificuldade para se relacionar intimamente. Pessoas que foram atacadas por animais, ou foram assaltadas, ou sofreram algum acidente grave podem desenvolver fobias ou ter ataques de pânico.

**Tendências paranoicas** – A pessoa traumatizada demonstra desconfiança do ambiente e pode interpretar as atitudes neutras das outras pessoas como uma emboscada contra ela e se considerar vítima de agressão ou perseguição indevida.

**Depressão** – O acontecimento traumatizante costuma ser percebido como uma perda (perda da honra, perda de um ser querido), e toda perda traz consigo o risco dos sintomas depressivos.

**Anorexia e bulimia** – Há também uma clara correlação entre ser vítima de abuso sexual e distúrbios alimentares, especialmente anorexia e bulimia.

## COMO SUPERAR OS TRAUMAS

**Assuma o passado e centralize-se no futuro** – O passado não pode ser mudado. É inútil culpar os fatos ou as pessoas que influenciaram você negativamente. Se estacionar no passado, você não poderá olhar para o futuro com a confiança necessária. Além disso, é bom lembrar que nossa mente não possui um recurso perfeito de gravação de dados. Nossas memórias são reconstruções de eventos passados, e essas memórias são afetadas pelos nossos sentimentos e pela compreensão que temos delas no tempo presente.

**Fale sobre o acontecimento traumático** – Falar ou escrever sobre o acontecimento que causou o trauma, em um ambiente seguro e tranquilo, é um passo importantíssimo. Procure uma pessoa de confiança e conte-lhe o que aconteceu. Enquanto você não elaborar os pensamentos que o machucam, eles vão se repetir. E o que não pode ser dito não será esquecido.

**Tente perdoar** – A mágoa e o rancor nos tornam reféns do passado e mantêm na lembrança algo ocorrido há muito tempo. Assim, o maior prejudicado com a mágoa somos nós mesmos. O perdão, porém, nem sempre é espontâneo, pois nossa capacidade de amar (perdoar é amar) é limitada. Busque a Fonte do perdão—o Deus de amor—que, de acordo com o evangelho, deseja que sejamos Seus amigos e pode facilitar a superação do passado que nos assombra. Lembre-se do que diz a oração ensinada por Jesus: “Perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores” (Mateus 6:12).

Um ótimo conselho bíblico, nesse contexto, é este: “Uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo” (Filipenses 3:13, 14).

Neste mundo, é impossível eliminar (pelo menos por enquanto) todas as situações traumáticas. Por mais resiliente que a pessoa seja, o sofrimento algum dia bate à porta dela e traz dor. Por que as coisas têm que ser assim?

## O MUNDO É UM CAMPO DE BATALHA

A Bíblia deixa claro que este mundo é o campo de uma batalha que começou bem longe daqui, no Céu. Em Ezequiel 28:13 a 19 e Isaías 14:12 a 14 é descrito o estopim desse conflito: o orgulho e a vaidade. Lúcifer era um anjo perfeito criado por Deus. Na verdade, era uma espécie de chefe dos anjos, amado e respeitado por todos. Ocorre que, em algum momento, de forma misteriosa, a inveja começou a brotar em seu coração, e ele desejou a posição que pertencia unicamente ao Criador. Ele tinha tudo, mas queria ir além, até que decidiu não mais prestar reverência ao Eterno e passou a questionar o governo divino e a lei sobre a qual esse governo se assenta.

Em Apocalipse 5:11 é dito que existem milhões de anjos. Muitos desses acabaram ficando na dúvida, e outros tantos decidiram se unir ao rebelde. Deus era realmente um tirano, como Lúcifer O acusava? O fato de Ele ter leis que devem ser obedecidas por Suas criaturas não era uma prova de Sua arbitrariedade? Para o anjo opositor, era como se os princípios divinos e Suas leis fundamentadas no amor fossem uma obrigação injusta.

Outros vão além e questionam: Deus não poderia ter criado um universo em que não houvesse o mal? Vamos tentar responder com outra pergunta: Deus pode criar uma roda quadrada? Isso não faz sentido, pois o Criador não viola Suas leis e não trabalha com possibilidades ilógicas. Deus poderia ter criado um universo sem o potencial para o mal? Sim, mas não este universo. Portanto, diferentemente do que afirmam alguns, o mal não prova que o Criador não existe. Prova justamente o contrário: que Ele existe e nos dotou de liberdade de escolha.

Infelizmente, a terça parte dos anjos celestiais se aliou a Lúcifer (depois chamado de “Satanás”, em hebraico, “inimigo”) e acabou expulsa do Céu (Apocalipse 12:3, 4, 7, 9), vindo parar em nosso planeta. Aqui, Satanás utilizou o engano para envolver o primeiro casal humano em sua rebelião (Gênesis 3:1-6). Com muita esperteza e inteligência demoníaca, o inimigo conseguiu inocular em Eva o vírus de sua própria rebelião. Ele sugeriu que, se ela desobedecesse a Deus, seria uma criatura superior, igualando-se ao próprio Criador. Lúcifer queria isso! E conseguiu convencer a mulher a querer também.

Por causa disso, podemos dizer que este planeta é um campo de batalha. Continuamente, anjos bons e maus disputam influência sobre nós. Devemos sempre nos lembrar de que “nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais” (Efésios 6:12).

Sempre existem situações traumáticas em uma guerra. Se duvida, pergunte a um ex-combatente. Apesar de tudo, nosso General está pessoalmente empenhado em nossa salvação, ainda que tenhamos que carregar um ou outro ferimento de guerra. Além disso, o General já anunciou o fim de todas as batalhas, por ocasião de Sua vinda.

Quando Satanás conseguiu envolver Adão e Eva na rebelião, pensava ter dado um xequemate no Criador. Afinal, o casal sabia que “o salário do pecado é a morte” (Romanos 6:23). Como haviam pecado por escolha própria, os dois mereciam morrer para sempre. Se Deus os destruísse, o inimigo diria algo assim para todos os seres criados: “Estão vendo? Eu não disse que Ele é tirano e mau?” Porém, conhecedor da misericórdia divina, o anjo caído esperava que Deus passasse por alto a atitude de desobediência do casal transgressor. Nesse caso, Satanás acusaria o Criador de ser incoerente e infiel à Sua própria palavra. Se Ele podia ignorar a culpa dos dois humanos, por que não a dele mesmo?

Contudo, o rebelde não contava com algo surpreendente, que o fez se calar. Sim, o salário do pecado é a morte, e alguém, de fato, precisava experimentar a morte eterna por causa disso, mas não seriam Adão e Eva. Deus, na pessoa de Jesus, morreria em lugar do pecador, assumindo sua culpa e revelando de maneira grandiosa até que ponto o General esteve e está disposto a ir por amor a Seus filhos. É por isso que Ele tem autoridade moral para dizer: “Venham a Mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e Eu lhes darei descanso” (Mateus 11:28).

A pessoa que confia nas promessas divinas sabe que “todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus” (Romanos 8:28, ARA). Então, entenda e aceite que não é Deus quem origina o mal, mas Ele usa tudo o que for possível para que essas experiências do campo de batalha contribuam para seu crescimento e sua salvação eterna.

## APELO

Você deseja confiar mais no Pai? Deseja experimentar a paz que Ele pode conceder a todo aquele que nEle crer? Não importa o peso que você está carregando, saiba que você pode se libertar de tudo isso e começar de novo, leve, curado, feliz! Coloque-se em pé e junto com seus amigos, vamos orar a Deus pedindo essa bênção sobre nossa vida!

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus, perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma

nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 6

# ESCRAVO DOS VÍCIOS

**LEITURA BÍBLICA:** Juízes 13:2-5; 14:1-3; 16:1, 20, 21

Olá amigo, olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Sansão ficou conhecido na história como o homem mais forte e um dos mais fracos que já pisaram neste planeta. Deus o havia escolhido para ser um representante dEle e um libertador de Seu povo. Sansão deveria ter sido um exemplo de virtude e de auto-controle, levando uma vida saudável e santa. Infelizmente, ele deu as costas para essa escolha e fez exatamente o contrário do que deveria: consumiu bebidas alcoólicas, foi infiel a Deus e se envolveu com prostitutas. De exemplo de virtude tornou-se escravo dos vícios.

## PORNOGRAFIA

À semelhança de Sansão, milhões de pessoas hoje em dia se deixam enganar pelo que veem e acabam envolvidas em vícios que antes se apresentavam como simples passatempo prazeroso. A pornografia é um desses vícios destruidores. E o problema fica ainda mais grave quando se percebe que as crianças têm tido acesso cada vez mais fácil a esse tipo de conteúdo. Segundo um estudo feito pela empresa de segurança eletrônica Symantec há alguns anos, as palavras “sexo” e “pornografia” estão entre as dez mais procuradas por crianças na internet.

Por esse e outros motivos é preciso conversar com as crianças a respeito das vantagens e desvantagens da internet, bem como sobre os perigos de uma navegação sem critérios. Gregory Smith, vice-presidente e diretor executivo de informação do Departamento de TI da World Wildlife Fund, diz que deixar a criança diante de um computador com acesso à internet, sem qualquer tipo de monitoramento, é a mesma coisa que colocá-la em uma esquina e não ficar vendo o que acontece.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Pádua, na Itália, constatou que 70% dos homens jovens que procuravam neurologistas por ter um desempenho sexual ruim admitiam o consumo frequente de pornografia na internet. Outros estudos de comportamento sugerem que a perda da libido acontece porque esses grandes consumidores de pornografia estão abafando a resposta natural do cérebro ao prazer. Ao substituírem os limites naturais da libido por uma intensa estimulação acabam prejudicando a resposta à dopamina. Esse neurotransmissor está por trás do desejo, da motivação e dos vícios. Se o prazer está fortemente ligado à pornografia, o sexo real parece não oferecer tanta recompensa. Essa seria a causa da falta de desejo em muitos homens.

## **CIGARRO E ÁLCOOL**

Assim como a pornografia, outros vícios têm prejudicado ou mesmo destruído a vida de milhões de pessoas. O tabagismo e o alcoolismo estão entre os piores. O cigarro e as bebidas alcoólicas têm muita popularidade entre os jovens. A nicotina e o álcool têm alto poder viciante e representam enorme barreira para o abandono do hábito de fumar e beber. Se você deseja parar com esses hábitos, siga estes passos:

**1. Examine seus hábitos** – Há em sua vida uma infinidade de laços invisíveis que o ligam a objetos e situações que o estimulam a fumar e beber. Reveja essas circunstâncias e evite-as ou se prepare para resistir: ao deitar, acordar, tomar café, em uma reunião com amigos, ao sentar em sua cadeira preferida, ao ficar sozinho em algum local, ao finalizar uma refeição, etc. Fuja dessas situações.

**2. Procure novos ambientes** – Mude seus horários, suas reuniões e locais costumeiros. Faça atividades saudáveis ao ar livre e em ambientes que relaxem.

**3. Inclua seus amigos e familiares** – Conte a todos que decidiu parar de fumar e beber. Certamente eles o apoiarão. Se for possível, una-se a alguém que também queira abandonar o vício e, ao se reunirem, ambos darão e receberão ânimo.

**4. Cuide da alimentação** – A desintoxicação deve ser acompanhada de muitas frutas e verduras. Beba muita água e sucos cítricos. Isso o ajudará a eliminar a nicotina e deixar cada vez menos o cigarro.

**5. Faça exercícios** – O exercício físico o fará relaxar das tensões da desintoxicação e lhe proporcionará um bom estado de ânimo.

**6. Dê um prêmio a você mesmo** – Estabeleça recompensas para o ciclo de alguns dias de vitória: vá a um lugar especial ou compre uma peça de vestuário com o que você economizou com cigarros e bebidas.

**7. Busque apoio na dimensão espiritual** – Muitos viciados desprezam esse meio e não obtêm êxito. Experimente conversar com Deus como se estivesse falando com um amigo e peça a Ele forças para vencer o vício.

## CAFÉINA

Muitos pensam que a cafeína está longe de ser uma droga, mas o manual psiquiátrico DSM-5 especifica a intoxicação por cafeína quando a pessoa ingere 250 miligramas ou mais em um único dia (exemplo: acima de duas a três xícaras de café coado). Os chamados “energéticos” chegam a ter mais cafeína que o café. Os efeitos do consumo dessa substância são: agitação, nervosismo, insônia, diurese, compressão muscular, problemas digestivos, dificuldade para pensar e falar, taquicardia e agitação psicomotora.

## COMO PREVENIR OS VÍCIOS

A maioria dos vícios, especialmente por substâncias, tem seu início na fase juvenil e na adolescência. Por isso, os esforços preventivos devem ser focalizados nessa faixa etária. Desde os primeiros anos de escola, as crianças devem receber instruções sobre as drogas e seus riscos. Os programas escolares devem ter espaço para palestras e seminários com ex-dependentes, médicos, advogados, psicólogos, policiais, assistentes sociais, etc.

Os pais das crianças e de jovens têm também responsabilidade na prevenção. Devem falar sobre o problema, adotando as seguintes estratégias:

- Ter uma postura firme e coerente com respeito às drogas e aos vícios.
- Formar autoestima saudável nos filhos.
- Manter o lar seguro e estável.
- Demonstrar flexibilidade nas opiniões e condutas, mas com limites definidos.
- Dar exemplo no que se refere aos vícios.

Quanto aos demais vícios (trabalho, sexo, jogo), eles podem sobreviver em idade adulta. É indispensável relembrar que, tanto nesses vícios quanto nas dependências químicas, um quadro de ansiedade é frequentemente acrescentado ao problema. Por essa razão, uma forma de prevenir a adesão a um vício é evitar ou vencer a ansiedade.

**Vida espiritual** – O componente espiritual também é fundamental na reintegração. A vida de vícios deve pertencer ao passado, e a pessoa precisa começar uma nova vida. A culpa, que é comum nos ex-viciados, encontra perdão em um Pai amoroso. E, quanto ao futuro, Deus promete proteção e apoio contínuos.

Uma promessa maravilhosa de Deus para aqueles que lutam contra vícios é esta:

#### **LEITURA BÍBLICA:** Isaías 41:10

E Ellen White escreveu o seguinte: “Os que põem em Cristo a confiança não devem ficar escravizados por nenhuma tendência ou hábito hereditário ou cultivado. [...] Deus não nos deixou lutar com o mal em nossa própria, limitada força. Sejam quais forem nossas tendências herdadas ou cultivadas para o erro, podemos vencer, mediante o poder que Ele nos está disposto a comunicar” (A Ciência do Bom Viver, p. 175, 176). Creia nisso e peça a ajuda do Alto!

#### **APELO**

Que vícios o atormentam? Você deseja libertar-se deles e viver plenamente? Deus pode fazer isso, basta você querer e também permitir que Ele atue na sua vida! Saiba que a liberdade está a um passo! Acredite nisso e deixe Deus fazer por você o que você não consegue! Junto com seus amigos, coloque-se em pé e vamos orar por esse motivo em especial.

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus, perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 7

# SENTIMENTO DE CULPA

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

**LEITURA BÍBLICA:** 2 Samuel 11:2-15

Se houve um personagem que caiu fundo no pecado, pagou terrível preço por isso, mas foi misericordiosamente resgatado por Deus, esse foi o rei Davi. Num momento de ociosidade, Davi se deixou levar pela cobiça, cometeu adultério e planejou a morte de um homem inocente. Antes de ser confrontado pelo profeta Natã e receber o perdão divino, Davi amargou um longo ano de depressão e angústia. O sentimento de culpa pelo pecado e pelo seu crime quase o destruiu.

## SENTIMENTO DE CULPA

Diferentemente de Davi, muitas pessoas vivem com sentimento de culpa infundado; culpa falsa ou duvidosa. Isso lhes acarreta conflitos e as seguintes tendências: complexo de inferioridade, perfeccionismo, autoacusação constante, medo do fracasso (com o consequente estado de permanente vigilância) e exigência demasiada nos relacionamentos. Por outro lado, o sentimento de culpa é um recurso útil que estimula a conduta correta e respeitosa, favorecendo a boa convivência. O sentimento de culpa real é sintoma de uma consciência alerta, que serve de autocensura e previne os delitos e a falta de moral.

Se a culpa é comprovada, a solução está em buscar a reparação, sempre que possível, e pedir perdão a Deus e às pessoas ofendidas. Saiba que Deus está disposto a perdoar até as maiores falhas, mesmo aquelas que não são perdoadas no nível humano: “Embora os seus pecados sejam vermelhos como escarlate, eles se tornarão brancos como a neve; embora sejam rubros como púrpura, como a lã se tornarão” (Isaías 1:18). Para receber de Deus o perdão e a reconciliação, também é necessário perdoar os outros. Isso ajuda no processo de perdoar a si mesmo, que está no centro do sentimento de culpa.

A consciência nem sempre constitui uma norma de conduta sábia. Portanto, é necessário contar com normas externas e transcendentais, princípios éticos de valor universal. Não é em vão que o apóstolo Paulo advertiu seu discípulo Timóteo a respeito de alguns que, tendo a consciência insensível, mandariam os crentes fazerem coisas absurdas (1 Timóteo 4:2, 3). Tal consciência é incapaz de servir como um guia de conduta confiável.

## O PERDÃO DO PAI

Uma das mais belas e conhecidas parábolas contada por Jesus é a do filho pródigo, registrada em Lucas 15:11-32. Trata-se da história do pai e dos dois filhos, um dos quais, cansado da vida tranquila de casa, decidiu abandonar tudo e buscar a liberdade mundo afora. Como se não bastasse magoar o pai com sua atitude rebelde e ingrata, ele ainda pediu sua parte na herança da família, algo que os filhos só recebem quando os pais morrem. O pai, respeitando a liberdade de escolha do filho, deu-lhe o dinheiro.

O rapaz saiu de casa, “quebrou a cara” e, depois de muito sofrer, decidiu voltar. Com a cabeça baixa, as roupas esfarrapadas e uma tonelada de culpa sobre si, ele se aproximou de casa, mas não surpreendeu o pai, que o avistou à distância e correu em sua direção, dando-lhe um abraço apertado, cobrindo sua miséria com a própria capa. O pai sempre estivera esperando. Nunca havia deixado de amar. Por isso, recebeu o maltrapilho arrependido como seu filho, sem lhe jogar no rosto os pecados. O passado estava esquecido; os pecados, perdoados; ninguém podia dizer nada em contrário.

O inimigo de Deus vive contando a mentira de que o Senhor não pode aceitar pecadores de volta, a menos que sejam bons o bastante para poder voltar. Se esperar até que isso aconteça, o pecador nunca irá a Deus.

A mensagem central da parábola é o amor do pai, que claramente representa Deus. Ele nos aceita, perdoa e ama. Sempre. Esse conhecimento faria grande diferença na vida de todo pecador que vive sob a nuvem pesada do sentimento de culpa.

Você já tomou a decisão de voltar para o Pai?

## UM MONSTRO DENTRO NÓS

Além do sentimento de culpa, outro problema comum dos seres humanos é o ódio. A ira e o ódio podem se manifestar ocasionalmente e, como sentimentos humanos, podem se tornar inevitáveis. Porém, quando ultrapassam o nível esporádico, são reações que causam devastação nos relacionamentos familiares, sociais e de trabalho. A agressividade física é inaceitável em qualquer grupo humano e deve ser prevenida. Observando a si mesmo e adotando hábitos simples de calma e tranquilidade, cada um pode, com a ajuda divina, dominar os impulsos de ira e agressividade.

Embora, no passado, fosse considerado vantajoso destampar a “panela de pressão” quando se estava irado, hoje está claro que os riscos ultrapassam qualquer pequena vantagem que se possa alcançar com essas más atitudes. Comparados com as pessoas de hábitos pacíficos, os que ficam irados, em geral, enfrentam as seguintes situações:

- Têm quatro vezes mais propensão de sofrer de doença coronariana.
- Correm maior risco de morrer jovens.
- Experimentam sentimentos de culpa após suas atitudes explosivas.
- Seus familiares e amigos os evitam por causa de seu mau gênio.
- Mantêm uma relação matrimonial mais conflituosa.
- São mais propensos ao uso de substâncias nocivas (fumo, álcool, drogas, etc.).
- Correm maior risco de comer em excesso e sofrer aumento de peso.

## PROFETAS IRRITADOS

A Bíblia traz alguns exemplos interessantes de pessoas que se deixaram vencer pela ira. Aliás, este é outro detalhe especial das Sagradas Escrituras: seus autores não “douram a pílula” nem posam de heróis infalíveis. Seus defeitos estão todos ali registrados. Sabe por quê? Sempre há esperança para quem se submete à vontade e ao poder divinos. Vamos falar de dois profetas: um, do Antigo Testamento; outro, do Novo.

Jonas recebeu de Deus uma missão tremendamente difícil: pregar aos moradores da cidade de Nínive. Para você ter uma ideia do que isso implicava, basta saber que, na época, essa cidade com mais de cem mil habitantes era a capital do terrível Império Assírio. Esse povo era tão mau que não se contentava em matar seus oponentes; eles os torturavam de forma requintada. Eram inimigos de Israel, e Deus queria que Seu profeta fosse até a capital deles levar uma mensagem. Aí já era demais!

Jonas fugiu da missão. Tomou um navio para o lado oposto. E o desenrolar da história é mais conhecido que seu desfecho. Quase todo mundo sabe que o profeta foi engolido por um grande peixe sendo, depois de três dias, regurgitado na praia. Na barriga do peixe, Jonas orou e se arrependeu. Foi à cidade dos assírios, disse que ela seria destruída, caso seus moradores não se arrependessem, deu meia-volta e se sentou para ver o que aconteceria. Mas não aconteceu nada. Melhor dizendo, aconteceu: os ninivitas se arrependeram e mudaram de atitude. Toda a cidade! Isso deixou o profeta irritado. Afinal, ele não havia anunciado destruição? Irritou-se com a misericórdia de Deus e se queixou ao Criador. Deus apenas perguntou: “Você tem alguma razão para essa fúria?” (Jonas 4:4), e ficou em silêncio, deixando Seu filho refletir.

Algum tempo depois, Deus voltou a falar, revelando um pouco mais do Seu caráter de amor: “Nínive tem mais de cento e vinte mil pessoas que não sabem nem distinguir a mão direita da esquerda, além de muitos rebanhos. Não deveria Eu ter pena dessa grande cidade?” (Jonas 4:11). Deus é assim: compassivo, perdoador, paciente. Ama a todos, inclusive os animais! No livro de Jonas, vemos o Criador trabalhando pela salvação dos ninivitas e de Seu profeta irritado.

No Novo Testamento, quando se fala em transformação, uma das pessoas que chamam a atenção é João, mais conhecido como “filho do trovão”. Ai daquele que atravessasse o caminho dele num dia ruim! Certa vez, até pediu permissão a Jesus para fazer descer fogo do céu contra alguns desafetos! Mas o tempo de convivência com o Mestre foi moldando o caráter do discípulo. Em poucos anos ele deixou de ser o “filho do trovão” para ficar conhecido como “o discípulo do amor”. Qual foi o segredo? Simples: proximidade com Jesus. Quem vive assim, pode dizer como Paulo:

**LEITURA BÍBLICA:** Gálatas 2:20

## APELO

Você deseja entregar a Deus sua culpa e seus maus sentimentos? Deseja ter uma vida mais leve, livre da culpa e da ira? Deus está mais que disposto a perdoar e transformar nossa vida. Então, por que não aceitar esse presente tão maravilhoso?

(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim): Você é muito especial para Jesus, perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!



## Sermão 8

# DICAS DO FABRICANTE

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui para iniciar uma semana especial. As mensagens foram preparadas pensando em você e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para você, para mim e para a nossa família. Quero que você me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Imagine que você está caminhando em uma praia e vê uma frase escrita na areia: “No princípio, criou Deus os céus e a Terra”. Aí se aproxima um surfista brincalhão e diz: “Essas palavras apareceram aí na areia”. Você aceitaria essa “explicação”? E se ele dissesse que as ondas foram batendo contra a praia, e o vento foi soprando sobre os grãos de areia a ponto de organizá-los daquela forma? Você ainda não acreditaria? E se ele, por fim, dissesse que isso aconteceu durante milhões de anos? Ajudaria? É claro que a gente não consegue aceitar uma história dessas. Sabe por quê? Porque intuitivamente sabemos que a informação depende de uma fonte informante. Informação não surge do nada. E, se uma frase escrita na areia nos leva a essa conclusão, o que dizer da tremenda quantidade de informação contida no código da vida, o DNA?

O núcleo de uma ameba, por exemplo, tem tanta informação que daria para encher uma enciclopédia. E, se fosse impresso como listas telefônicas, o genoma humano formaria uma pilha de volumes de cerca de 170 metros de altura! Esqueça a frase na areia, pois agora a coisa ficou muito mais complicada!

A complexidade da vida aponta para um projeto que, por sua vez, aponta para o Projetista. É exatamente isso o que Paulo escreveu em Romanos 1:19 e 20. Deus é o criador da vida, e ninguém melhor do que Ele para nos dizer como nosso corpo funciona da maneira mais adequada. A boa notícia é que Ele nos deixou um verdadeiro manual de instruções na Bíblia Sagrada. Curiosamente, as oito principais dicas do Fabricante (que alguns chamam de “remédios naturais”) estão delineadas desde o começo, no primeiro livro das Escrituras, o Gênesis. Se forem seguidas, podem trazer saúde física, mental e espiritual.

## **BEBA ÁGUA**

“Era a Terra sem forma e vazia; trevas cobriam a face do abismo, e o Espírito de Deus Se movia sobre a face das águas” (Gênesis 1:2).

O corpo humano é formado por 70% de água. Portanto, fica claro que repor constantemente a água que perdemos é uma atitude que representa saúde e longevidade. A água limpa o organismo e elimina as impurezas do sangue. Não tomar água frequentemente deixa o corpo vulnerável a inflamações e infecções, principalmente dos rins e das vias urinárias. Em média, recomendam-se oito copos por dia, entre as refeições, evitando-se ingerir líquido com a comida.

## **TOME BANHO DE SOL**

“Disse Deus: ‘Haja luz’, e houve luz” (Gênesis 1:3).

Os raios solares exercem múltiplos efeitos sobre o corpo humano. Eles ajudam a combater bactérias e outros micro-organismos. A ação antisséptica é produzida pelos raios ultravioleta. Se a dose de radiação solar que a pele recebe for conveniente, todos os processos vitais serão estimulados pela luz visível, assim como pelos raios infravermelho e ultravioleta, que não podem ser vistos. A luz solar ajuda a sintetizar a vitamina D nas células da pele. Essa vitamina favorece a assimilação do cálcio ingerido com os alimentos, contribuindo decisivamente na formação e bom estado dos ossos.

## **RESPIRE FUNDO**

“Então Deus fez o firmamento [atmosfera] [...]. Ao firmamento Deus chamou céu” (Gênesis 1:7, 8).

Quando respiramos com regularidade, calma e profundamente, além de irrigar o cérebro, o ar chega a todas as partes dos pulmões, fazendo com que o sangue também circule adequadamente por elas. Há também um aumento da resistência local a infecções das vias respiratórias (laringe, traqueia e brônquios); as mucosidades retidas nas vias respiratórias se mobilizam e saem mediante a expectoração ou tosse; aumenta a resistência às infecções; melhora o rendimento intelectual e reduz a irritabilidade.

## **ALIMENTE-SE BEM**

“Disse Deus: Eis que lhes dou todas as plantas que nascem em toda a terra e produzem sementes, e todas as árvores que dão frutos com sementes. Elas servirão de alimento para vocês” (Gênesis 1:29).

A melhor forma de ingerir os alimentos é em seu estado mais natural possível. O ideal é que no mínimo 50% da refeição sejam de alimentos crus. Prefira alimentos integrais,

altamente nutritivos e ricos em fibras, capazes de reduzir a exposição a agentes cancerígenos devido à sua capacidade de regular o funcionamento intestinal. Alimentos muito processados, gorduras animais e gorduras trans, açúcar, sal e cereais refinados trazem muitos prejuízos à saúde, gerando obesidade, câncer, diabetes e diminuição da resistência imunológica. Embutidos e refrigerantes fazem parte de uma longa lista de produtos que comprovadamente fazem mal ao organismo.

## **PRATIQUE EXERCÍCIOS**

“O Senhor Deus colocou o homem no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo” (Gênesis 2:15).

O exercício físico libera uma cascata de neuroquímicos e fatores de crescimento que podem reverter o processo de desgaste das conexões entre os neurônios, ajudando a sustentar a infraestrutura cerebral. Isso contribui até mesmo para a capacidade de aprendizado. Exercícios físicos liberam endorfinas e levam a uma sensação de bem-estar; mantêm o humor sob controle; em longo prazo, reduzem a frequência cardíaca de repouso, aliviando o coração; facilitam a ação da insulina e a circulação periférica, tratando o diabetes tipo 2; melhoram a autoimagem; reduzem a taxa de triglicérides; favorecem o bom sono. De fato, a lista dos benefícios é muito mais extensa.

## **DESCANSE**

“No sétimo dia Deus já havia concluído a obra que realizara, e nesse dia descansou. Abençoou Deus o sétimo dia e o santificou, porque nele descansou de toda a obra que realizara na criação” (Gênesis 2:2, 3).

Não sacrifique suas preciosas horas de sono em atividades que o deixarão mais tenso ainda. Reserve o sétimo dia da semana como especial para repouso físico, mental e espiritual. Aproveite as férias para ficar com seus filhos. Esse período deve ser sagrado para a família. A vida passa, os filhos crescem, nós envelhecemos e morremos, e o trabalho permanece.

## **PRATIQUE O DOMÍNIO PRÓPRIO**

“Coma livremente de qualquer árvore do jardim, mas não coma da árvore do conhecimento do bem e do mal” (Gênesis 2:16, 17).

A resistência à compulsão começa com o exercício do domínio próprio, o que pode ser definido em uma palavra: temperança, que significa a abstinência de tudo o que é prejudicial e o uso equilibrado de tudo o que é bom.

## CONFIE EM DEUS

Além de ser uma atitude positiva para o futuro e fonte de saúde mental, a esperança é uma qualidade intimamente relacionada com a fé religiosa. A maioria das religiões está fundamentada na esperança ou conta com um forte componente dela. Para o crente, a esperança é um dom de Deus que relaciona o passado com o presente e o futuro, até oferecer um final feliz e definitivo.

A esperança cristã tem como ponto culminante a volta de Jesus (Tito 2:13) e anima a pessoa que crê, pois ela sabe que um dia ressuscitará para a salvação eterna (1 Tessalonicenses 4:13, 16).

O primeiro passo para ter essa esperança no coração consiste em depositar nossa confiança em Deus. O general Naamã aprendeu isso de um modo peculiar:

**LEITURA BÍBLICA:** 2 Reis 5:1-3, 9, 10, 14

Ainda que as ordens de Deus nos pareçam estranhas, confiemos. Esse é o melhor caminho.

## APELO

Deus nos ama incondicionalmente e por isso deseja que sejamos saudáveis e felizes. Por que não seguir seus conselhos e assim desfrutar de uma vida plena? Por que deixar para depois decisões que podem custar nossa saúde, família e principalmente a vida eterna? Faça seu compromisso com Deus de começar um processo de mudança de vida e, com certeza, Ele o abençoará e o fortalecerá em suas escolhas!

(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim): Você é muito especial para Jesus, perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo com você, Jesus está aqui no meio de nós, segurando a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará forças a você. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por você!

## ANOTAÇÕES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ANOTAÇÕES

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ANOTAÇÕES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

