

# Ação Jovem

Segundo Trimestre de 2013



VIDA  
por  
VIDAS



**E MAIS:**

**Minhas Famílias**

**Espante o Mau Humor**





depositphotos

07



Depositphotos

10



Depositphotos

20



Depositphotos

22

## ÍNDICE

O QUE VEM POR AÍ

- 03 DOE VIDA, DOE ESPERANÇA**  
EDITORIAL
- 04 DESAFIOS DO TRIMESTRE**
- 06 PLANEJAR PARA NÃO FRACASSAR**  
MENSAGEM DO LÍDER
- 07 VOCÊ DARIA SEU ÚNICO FILHO?**  
CULTO JOVEM 1
- 10 SEGREDOS DO CORAÇÃO**  
CULTO JOVEM 2
- 12 QUALIDADES DA MAMÃE**  
CULTO JOVEM 3
- 15 MINHAS FAMÍLIAS**  
CULTO JOVEM 4
- 18 PLANTE BOAS SEMENTES**  
CULTO JOVEM 5
- 20 VAMOS PRESERVAR A TERRA?**  
CULTO JOVEM 6
- 21 NAMORAR PRA QUÊ?**  
CULTO JOVEM 7
- 27 A VIDA ESTÁ NO SANGUE**  
CULTO JOVEM 8
- 30 ESPANTE O MAU HUMOR**  
CULTO JOVEM 8

**AçãoJovem**

**Expediente**

**Direção:** Areli Barbosa

**Colaboradores:** Donato Azevedo Filho, Elmar Borges, Hebert Cleber, Helbert Almeida, Ivay Araujo, Nelson Milanelli, Ronaldo Arco e Sósthenes Andrade.

**Produção:** Ministério Jovem da DSA

**Coordenação Editorial:** Bárbara Jacinta Streicher Kopitar

**Projeto Gráfico:** Flávio Kopitar **Impressão:** CASA **Capa:** Depositphotos / DSA  
Publicação trimestral



**EDITORIAL**  
**O MELHOR PARA JESUS**  
Por: **Areli Barbosa**  
**Líder de Jovens**  
**América do Sul**

# *Doe Vida, doe Esperança!*

Salvar vidas é um ato fantástico, privilégio de poucos. Penso muito nos médicos, enfermeiros e profissionais de saúde que têm diante de si esta responsabilidade diariamente. Penso ainda mais no exemplo que Jesus Cristo deixou, quando deu Sua vida em prol da humanidade, morrendo numa cruz. Isto, sem dúvida, é a essência suprema no ato de salvar vidas.

É interessante que, diariamente, cada pessoa tem a possibilidade de contribuir para salvar outros. A doação de sangue, de plaqueta ou de medula óssea é um ato simples para ser entendido e praticado. Poucas condições separam o doador da doação, mas o resultado deste gesto pode fazer imensa diferença na vida de quem é beneficiado.

O projeto Vida por Vidas, idealizado pelos jovens adventistas, tem como base a religião da solidariedade. A juventude não ficou somente no discurso bonito de ajudar o próximo, de fazer algo pela sociedade. Há mais de sete anos o projeto movimenta vários países sul-americanos em prol de uma grande rede de cooperação, de ajuda. Com hábitos saudáveis e um estilo de vida fundamentado em princípios cristãos, os jovens querem oferecer o que têm de melhor a quem precisa: seu sangue.

Eu convido você a fazer parte desta caminhada que está repleta de gente que

não se cansa de doar um pouco deste precioso líquido, tão necessário nas cirurgias, nos acidentes, nos transplantes. Este sangue com certeza dará vida e esperança para muitos que sofrem. Se Jesus deu tudo pelo mundo porque eu não posso doar um pouco?

Doe vida, doe esperança!

Seja um doador.

Um abraço.

Areli Barbosa

**Ação Jovem**





O líder cristão é aquele que leva os jovens a viver uma nova experiência, estarem unidos a Jesus e envolvidos nos projetos da igreja. Neste próximo trimestre temos grandes objetivos para a juventude:



## Tema de 2013 Geração Esperança, Gente como Jesus

É importante lembrar que o tema deste ano é "Gente como Jesus". Este tema tem muita força para a juventude porque incentiva os jovens a serem bondosos e carinhosos como Jesus.

## Projeto Vida por Vidas "Doe Esperança"

A campanha de doação deste ano terá um momento de grande ênfase na doação de sangue, de medula e de plaquetas. Este é um movimento que promove o amor e a compaixão nos jovens, além de dar uma imagem positiva da igreja junto à sociedade. Por trás da campanha de doação deve estar o espírito de Cristo de que Ele "doou tudo para você doar um pouco". Uma destas etapas deve ser realizada juntamente com a semana santa, devido ao enfoque em torno da morte de

Jesus. Também nesta época os Hemocentros precisam aumentar os estoques de sangue, por consequência dos acidentes no período de feriados.

## Semana Santa

É o momento quando o mundo cristão fala da morte de Jesus; isso faz com que tenhamos uma boa oportunidade para mostrar as propostas do evangelho. Este é um programa que precisa acontecer na igreja local, pequeno grupo ou até numa garagem alugada. Neste programa a juventude precisa estar envolvida, participando diretamente da programação.





## Impacto Esperança

Dia 20 de abril teremos a distribuição do livro "A Grande Esperança" ou o DVD "A Última Esperança". Este é um resumo do livro O Grande Conflito. São mais de 70 milhões de livros na América do Sul, e o DVD apresenta mensagens do Pr. Luis Gonçalves, especialmente a mensagem da volta de Jesus. Como o assunto do fim do mundo sempre está em alta é importante que a juventude se envolva neste projeto.

## Classe Batismal "Primavera de Esperança"

A primavera é a estação onde acontece o batismo mais tradicional da igreja, desde 1963. Este tem sido o momento de muitas decisões de juvenis e adolescentes. Queremos que este programa seja cada vez mais significativo para a igreja. Mas, para estes batismos terem força e sucesso precisamos da Classe Batismal. Esta classe deve começar o quanto antes pois irá conduzir os juvenis ao batismo da primavera. Lembre-se diretor, nossa principal meta é "salvar do pecado e guiar no serviço".

## Dia das Mães

Momento especial para um lindo programa dedicado às mães. Cartões e homenagens sempre são importantes.



## Missão Calebe

Diretor, mantenha na mente dos jovens o projeto Missão Calebe. Este projeto tem sido revolucionário e tem ganhado força no Brasil e América do Sul e está indo para o mundo todo. As férias de janeiro e de julho serão os momentos adequados para este programa. Faça campanha, mostre os vídeos, entre no site [www.missaocalebe.org.br](http://www.missaocalebe.org.br).

## Destaques do trimestre.

- 1- Precisamos sempre incentivar Pequenos Grupos. Por quê? Este é o estilo de vida da igreja para os dias finais, por isso precisamos nos acostumar e nos preparar para viver este estilo.
- 2- Em 2013 a igreja da América do Sul quer continuar inaugurando "novas congregações".



Ação Jovem



## MENSAGEM DO LÍDER

Por: **Pr. SóstheneS Andrade**  
Líder de jovens – UNeB



# Planejar para não fracassar

Em Mateus 26:17, os discípulos se dirigem a Jesus e perguntam: “Onde queres que preparemos a refeição da Páscoa?” Essa pergunta sugere que para tal evento deveria haver um preparo prévio, para que tudo que fosse pertinente a este acontecimento saísse dentro do previsto, e principalmente, seu objetivo fosse alcançado.

Bem, moçada, a União Nordeste Brasileira preparou neste trimestre, com muito carinho, sugestões práticas para que os acontecimentos especiais tenham um preparo adequado na sua igreja; são temas de programas que atraem não apenas os membros da igreja, como também visitas que através dos filhos,

parentes, e até amigos irão prestigiar. São comemorações e homenagens que devem ser

preparadas com muito carinho e antecedência para que o objetivo de cada uma delas seja alcançado. Essa é a sua oportunidade de potencializar o culto JA oferecendo aquilo que você tem de melhor em sua equipe. E lembre-se: quem não planeja, está planejando o fracasso.

Que neste trimestre você e sua equipe consigam, através do envolvimento mútuo, planejamento adequado, e o uso de boas ferramentas, elevar sua juventude para um patamar de excelência e motivação, e se assim for, o objetivo deste material será alcançado.

Que Deus vos bendiga.

**Ação Jovem**





# Você daria seu único filho?



## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Mostrar ao jovem que Cristo o ama e deu Sua vida para salvá-lo; mostrar que através do nosso exemplo, podemos levar as pessoas a conhecerem a Jesus.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Com antecedência entregue as partes da representação e promova ensaios para que a peça seja bem apresentada.

**AUTOR: Pr. Eduardo Ibrahim - Ministério Jovem da ABS**

**FOTO: MAREK BERNAT**

## Introdução

Podemos perceber como as pessoas, em seu correrre, têm se esquecido do sacrifício que Cristo fez pela humanidade, e por cada um de nós. Nessa época do ano, temos a oportunidade de apresentar aos nossos amigos, família e comunidade, que esse Deus é presente e atuante na vida daqueles que o aceitam, e o que Ele mais quer e espera é se relacionar conosco a todo instante.

## Desenvolvimento

Jesus estava na cruz. Em sofrimento, ouviu o que os sacerdotes disseram: *"Salvou os outros, mas não é capaz de salvar a Si mesmo! E é o Rei de Israel! Desça agora da cruz e creremos nele."* Mat. 27:42 e 43.

Jesus poderia sim ter descido da cruz, mas isso significaria a morte eterna para o pecador. Ele, ao contrário, abriu seus braços e aceitou cada pecador, com seus defeitos e culpas. Infelizmente existem pessoas que rejeitam o sacrifício de amor de Jesus.

O pecado é uma doença mortal que tem impedido muitas pessoas de se entregarem a Jesus. Muita gente prefere uma vida de vícios e prazeres. Mas a vida sem Cristo é vazia, obscura e sem esperança.

Será que vale a pena viver um êxtase momentâneo e andar num verdadeiro lamaçal de desgraça e perdição?

Quando olhamos para Cristo a vida começa a ter cor, sabor, esperança, porque só Jesus pode oferecer essa restauração.

## Dramatização: o sangue

Veremos agora uma paródia sobre a oferta de Deus. O filho que pode salvar muitas vidas. O pai terá coragem? Deus teve, deu seu único filho.

*Médico encontra Roberto, os dois se cumprimentam...*

**Médico:** Oi Roberto, como vai? E a sua esposa, como está?

**Roberto:** Está bem, até este fim de semana nasce, né doutor?

**Médico:** Nasce sim. Fique calmo e curta essa bênção.

**Roberto:** É verdade! É um grande sonho que Deus está realizando por nós.

*(Entra Enfermidade e se dirige para Roberto)*

**Enfermidade:** Senhor, senhor, me ajude por favor, preciso de remédio... me sinto tão só... não tenho ninguém... me ajude por favor...

**Roberto:** Senhora, infelizmente não podemos ajudá-la, há milhões de pessoas como você neste mundo e não dá para judar a todos.

*(Enfermidade sai gemendo e senta no canto.)*

**Médico:** Quantos anos foram de sonho, não é, meu irmão?

**Roberto:** Puxa, nem me fale. Foram 4 anos fazendo exames, 4 anos de correria... e infelizmente a Vanessa já perdeu 3, o que complicou bastante. Ela não conseguia chegar nem ao 3º mês... foi uma luta.

*(Entra mendigo.)*

**Mendigo:** Um trocadinho, por favor, moço...

**Médico:** Não temos nada para te dar.

*(Mendigo sai desconsolado e senta no canto.)*

**Roberto:** Este mundo está perdido mesmo, eles estão por toda parte.

**Médico:** É verdade... Mas voltando ao seu filho, que vitória, hein?

**Roberto:** Olha, em alguns momentos eu quase desisti, minhas forças tinham se esgotado. Mas quando eu olhava o brilho nos olhos da minha esposa parada na frente das vitrines de loja de bebês... meu coração se fortalecia de novo, minha esperança renascia...

**Médico:** Valeu a pena confiar em Deus, não é? *(Entra Vício.)*

**Vício:** Ô gente boa, preciso tomar uma ali no bar. Me arranja 1 real? Eu preciso, você me entende?

**Roberto:** Não, não, nós não temos nada, vá se tratar...

*(Vício senta no canto.)*

**Médico:** Se tratar? Todos nós sabemos que isso não tem cura, a cada dia tem uma doença nova, um problema sem solução, onde vamos parar? Pessoas tristes, acabadas, machucadas...

**Roberto:** É, estamos perdidos!

**Médico:** Então amigo, fico muito feliz por vocês, e sinto orgulho de poder estar ao seu lado nesta hora...

**Roberto:** Que bom! Será ótimo ter os amigos perto, num momento de tanta alegria... Eu me sinto o pai mais feliz do mundo.

**Médico:** Eu tenho certeza que sim.

*(Eles se despedem e saem por lugares separados.)*

**Narrador:** Depois de alguns dias, nasceu André, o filho tão esperado de Roberto.

**Roberto:** *(entra com euforia)* Nasceu! Nasceu! Meu filho nasceu!

**Médico:** Calma Roberto, olha seu coração!

**Roberto:** Ele é lindo, vocês precisam ver, ele tem os olhos verdes.

*(Abraça o médico com exagero.)*

**Roberto:** Eu vou chorar, sonhei tanto com isso, eu não acredito que eu peguei ele no colo, ele existe, é de verdade, a mãozinha dele é muito pequenininha, ele é tão, tão frágil, mas ao mesmo tempo tão lindo!

**Médico:** Parabéns, meu amigo!

**Roberto:** Já estou até imaginando eu acordando de madrugada com o chorinho dele... e que lindo será ele tomando banho, dormindo em meu peito. E quando ele crescer um pouco e der seus primeiros passos, eu estarei lá segurando em sua mão para ele não cair. Quando eu chegar do trabalho ele virá correndo pra mim. E quando ele falar "papai", já imaginou?

**Médico:** Já sim, eu sei o que é isso...

**Roberto:** E eu vou levá-lo para a escola, cuidarei tanto do meu pequeno André... Nossa! Como é grande o amor de um pai por um filho!

**Médico:** Desejo muitas felicidades pra vocês! *(Eles se abraçam e saem pelo centro da igreja.)*

*(Riqueza entra e observa a cena)*

**Riqueza:** Unf! Que gentinha! Pra quê tanta alegria? Eu sim não preciso disso, tenho dinheiro... *(fica pensativa e suspira)*... Mas parece que isso não me preenche completamente, acho que preciso trocar de carro, ou um sapato novo talvez. É, vou às compras.

*(Ela sai e senta-se junto com o pessoal no palco.)*

**Narrador:** Alguns anos se passaram.

*(Vício, Enfermidade e Riqueza se levantam.)*

**Enfermidade:** Será que não há solução? Tenho dores, muitas dores, um dia é o braço, outro é a coluna; um dia é a cabeça e no outro, o coração. Não há cura? Viverei para sempre com estas enfermidades?

**Mendigo:** Sou pobre, sujo, me sinto imundo, ninguém me quer, as pessoas se afastam quando eu tento me aproximar, meu cheiro é horrível, sou um fracassado.

**Vício:** E eu? Sou uma presa dos vícios, não há mais saída pra mim, se eu não matá-los, eles me matam.

**Riqueza:** Dinheiro! Dinheiro! Minha ansiedade e minha vaidade só aumentam dia após dia. Sinto uma ansiedade consumidora, e um vazio imenso.



*(Entra o jornalista.)*

**Jornalista:** Boa noite! Voltamos direto do Núcleo Mundial de Pesquisa da Medicina, para dar as últimas notícias sobre a terrível doença que abalou e infectou o mundo inteiro. Já não há mais números exatos sobre as mortes, sabemos apenas que ultrapassa 2 milhões de pessoas por todo mundo. Médicos e especialistas estão reunidos há dias pesquisando e procurando a cura desta epidemia. Acabamos de saber que estão se encerrando os exames de todos os habitantes do planeta Terra. Acreditamos que ainda exista uma esperança. Em breve voltaremos com mais notícias sobre essa terrível doença da qual nunca se ouviu falar até os dias de hoje. Boa noite. *(Sai)*

*(Entram o Médico e Roberto com o filho.)*

**Médico:** *(sério)* Olá Roberto! Como vai?

**Roberto:** Nós vamos bem, né filhão? E então doutor, exame de rotina do André? Como você vê ele está lindo, forte e saudável.

**Médico:** É verdade, saúde nunca faltou, e também os seus cuidados e amor o ajudaram a ser tão saudável.

**Roberto:** Graças a Deus! Ah, ele já fala “papai”! O senhor sabe como isso é bom, né? Amanhã vamos ao parque e vou mostrar a ele a natureza, as coisas boas que ainda restam, né? Porque com esta doença que está por aí, só andam acontecendo tragédias nas famílias. Que coisa horrível, não é, doutor?

**Médico:** Pois é Roberto, é fatalidade pra tudo que é lado. Você sabe que a única saída que a medicina teve foi fazer um exame em todas as pessoas a fim de descobrir a cura.

**Roberto:** Eu sei sim, e já sabem o resultado?

**Médico:** Já sim Roberto... *(suspira)*... que difícil...

**Roberto:** O que foi doutor? Não há cura? É isso?

**Médico:** Depende, Roberto, pode ser que sim, só depende de uma decisão...

**Roberto:** Qual?

**Médico:** A sua.

**Roberto:** Minha? Como assim uma decisão minha?

**Médico:** O sangue do André é o único sangue limpo de toda a Terra, apenas ele tem a substância que combate a doença.

**Roberto:**  
*(fica perplexo)* ...  
mas é o meu único  
filho...

**Médico:** Ele é o único que pode salvar o mundo dessa doença. Se você não der o seu filho, o mundo estará acabado, todos morreremos. Ele é a única salvação para o mundo.

**Roberto:** *(olhando para o filho)* Eu sinto muito... *(olha para o médico)* Mas... eu não posso fazer isso, eu não darei o meu filho para salvar o mundo... ele é o melhor que eu tenho.

*(Enfermidade, Vício e Riqueza choram)*

**Narrador:** (Lê João 3:16) Este pai não deu o seu filho para salvar o mundo... Se a situação fosse com você, qual seria sua decisão? Daria seu filho para salvar o mundo? Deus, o Onisciente, Onipresente, Onipotente, o Deus que criou tudo, o único Deus, deu o melhor que Ele tinha por amor à você, a mim, ao mundo. Deus aceitou que Jesus suportasse a cruz a fim de oferecer salvação e vida eterna aos mortais pecadores.

## Conclusão

Jesus entregou sua vida porque sabia que muitas pessoas aceitariam o presente que Ele oferecia: a vida, a salvação. Não importa o que você foi no passado, os erros que cometeu; o que realmente importa é aceitar Jesus Cristo como Salvador.

Creia, estamos limpos, sarados do pecado, e o antídoto é o sangue de Cristo.

*(O hino 122 do hinário adventista retrata uma expressão de gratidão e amor de Charles, um ex-assassino sentenciado à morte que se entrega nos braços de Cristo e tem sua vida transformada e restaurada pelo Cordeiro. Se quiser, procurar conhecer a história do hino e contá-la.)*

*(Você pode aproveitar esse período para lançar o Projeto Vidas por Vidas, e realizar outros projetos comunitários).*

**Ação Jovem**



# Segredos do Coração

Programa sugestivo para o dia mundial da saúde - 7 de abril

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Ensinar o jovem a cuidar do coração, em todos os sentidos.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Você vai precisar preparar um grande coração, que pode ser de isopor ou de papelão. De um lado, pinte o coração de vermelho, ou cubra-o com papel vermelho. Do outro lado, o coração deve ser branco.

Providencie pequenos corações em papel vermelho, e entregue-os para cada pessoa na entrada do Culto JA. Providencie também pequenos corações em papel branco e cole-os ou prenda-os do lado branco do coração grande. Se optar por fazer o coração grande de isopor, providencie alfinetes para que as pessoas prendam os corações pequenos no grande.

Se o coração grande for de papelão, pode providenciar pedaços pequenos de fita adesiva.

AUTOR: **Pr. Ossiônio Ferraz - ABaC**  
adaptado por Bárbara J. S. Kopitar

FOTO: **Depositphotos**

## Introdução

*(Entra um casal de jovens segurando fichas de leitura em forma de coração)*

Boa tarde! Hoje vamos revelar os Segredos do Coração. Você sabia que o coração é tão importante que existe o Dia Mundial do Coração? É o dia 29 de setembro.

Se o coração falhar, todo o resto do corpo imediatamente sentirá as consequências. Por isso o coração é o órgão mais nobre do corpo humano. Ele manda sangue para os tecidos do organismo, nutrindo, oxigenando e permitindo o bom funcionamento de todos eles. Mas os deslizos do dia a dia, mesmo que você nem perceba, geram uma sobrecarga ao coração e ele pode sentir as consequências do esforço em excesso.

Você acha que apenas os adultos e idosos têm problemas com o coração? Na verdade, os jovens também têm sofrido com enfermidades do coração. A maioria das causas das enfermidades do coração em jovens são: obesidade, sedentarismo, colesterol ruim elevado, hipertensão e diabetes, consumo de cigarros.

Segundo dados do Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares são responsáveis por, aproximadamente, 30% dos óbitos no Brasil, o que as torna a primeira causa de morte entre a população brasileira. Alguns fatores de risco como hereditariedade, doenças crônicas (obesidade, tabagismo) e maus hábitos, como sedentarismo e uma alimentação rica em gordura, favorecem as doenças do coração. Mas muita gente pensa que os sintomas de um problema cardíaco se resumem a dor no peito e falta de ar. Pelo contrário, uma lista de sinais inusitados pode indicar que algo não vai bem com o seu coração. Veja quais são eles:



## Desenvolvimento

(Esta parte pode ser apresentada por vários jovens)

• **Desconforto no peito** – dor no peito é o sintoma mais clássico, mas nem todos os ataques cardíacos causam dor. A dor geralmente é localizada um pouco mais a esquerda do centro do peito e é comumente descrita como “um elefante sentado no peito” e, mais raramente, como pressão ou como “peito estufado”. E, no caso das mulheres, elas podem sentir queimação.

• **Tosse** – uma tosse persistente pode ser um sintoma de falha no batimento cardíaco, que pode resultar em acúmulo de líquido nos pulmões.

• **Tontura** – o ataque cardíaco pode causar tontura e até mesmo desmaios. Isso vem das arritmias cardíacas, uma mudança brusca no batimento, ou uma aceleração muito grande do pulso.

• **Fadiga** – acontece especialmente entre as mulheres. O cansaço constante pode ser um sintoma de falhas cardíacas. A dica dos especialistas é que você não tente buscar informações na internet nem em livros e vá direto ao médico.

• **Náusea e falta de apetite** – não é incomum as pessoas sentirem o estômago incomodar ou vomitarem durante um ataque cardíaco.

• **Dor em outras partes do corpo** – a dor pode começar nos braços, cotovelos, no pescoço, na mandíbula e no abdômen.

• **Pulso irregular** – um pulso irregular acompanhado de tontura é sinal de arritmia. E arritmias podem levar a ataques cardíacos e morte súbita.

• **Dificuldade de respirar** – além de indicar asma ou obstrução crônica pulmonar, esse sintoma é indicativo de ataque cardíaco.

• **Suor** – começar a suar frio de repente é um sinal claro de que você deve ir para o hospital.

• **Inchaço** – assim como aumento de peso, acontece porque problemas cardíacos fazem com que os fluidos se acumulem no corpo.

## Meu pobre coração

Coloque um fundo musical suave.

Pedir que, nesse momento, cada um escreva no coração vermelho que recebeu na entrada, algum pecado que gostaria de ver fora de sua vida. Ou alguma área da vida que gostaria de melhorar. A pessoa não deve colocar o nome no coração. Em seguida, peça que cada um se levante e cole ou pregue o coração vermelho dentro do grande coração vermelho, que deve estar à frente da igreja.

## A Bíblia e o coração

Dividir a igreja em grupos. Cada grupo deverá ler um texto e responder as perguntas a seguir.

### Textos:

1 - Provérbios 4:23

2 - Mateus 5:8

3 - Jeremias 17:9

### Perguntas:

1 - Qual o significado do texto?

2 - Como o texto se aplica a nossa vida?

Convide um representante de cada grupo para falar em poucas palavras sobre o texto.

## Conclusão - Meu novo coração

Como fazer para manter puro o coração? Aqui vai uma boa dica: cuidando das cinco vias de acesso a ele. Sabe quais são? Os cinco sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar.

Tudo o que fazemos afeta nossa maneira de pensar e consequentemente, nossa maneira de sentir e de agir. Por exemplo: se você ouve uma música cristã, seus pensamentos se voltarão para Deus e na hora de conversar com um amigo, você vai sentir vontade de falar sobre Deus, sobre as coisas de Deus. Pelo contrário, se você só ouve música seculares, vai encher seu coração com essas letras e elas acabarão influenciando suas atitudes.

Procure cuidar com muita atenção do seu coração:

Faça exercício físico; Cuide da alimentação

Cuide das cinco vias de acesso a ele;

Confie em Deus para limpar dele as impurezas.

**Oração final**, pedindo que Deus limpe cada coração presente

*(Enquanto é feita a oração, alguém vira o coração grande, deixando à mostra o lado branco, com muitos corações pequenos brancos colados nele).*

Deus, em sua infinita misericórdia, transformou o seu coração nessa tarde e limpou todo o pecado que você confessou. Vá em paz para casa, sabendo que seu coração está limpo e puro diante de Deus.

**Ação Jovem**



# Qualidades da mamãe

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Homenagear as mães em seu dia.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

- Ensaiar previamente. Se preferir, pode convidar crianças maiores e adolescentes para a encenação.
- Com antecedência, tirar fotos das mães da igreja, cada uma com seus filhos.
- Preparar uma lembrancinha para oferecer às mães.

AUTOR: **APE**

FOTO: **Depositphotos**

## Introdução

O que seria de você sem sua mãe? Para essa questão, há uma única resposta objetiva e clara: “nada”. Isso mesmo! Sem uma mulher para gerar é impossível ter nascido, certo? Ao longo da história, muitas mães demonstraram que o amor ao filho era absolutamente tudo que elas tinham de mais precioso na vida.

Hoje vamos resgatar algumas dessas histórias – e você vai ficar surpreso ao ver como, em muitos momentos, elas se parecem com a sua história.

## Desenvolvimento

Na Bíblia, encontramos a história de muitas mães que foram mulheres fortes e guerreiras. Outras aparecem muito pouco, e as vezes nem percebemos como elas tiveram uma função ímpar. E se essas histórias estão relatadas na Bíblia, com certeza podemos aprender lições com a vida de cada uma delas.

Vamos conhecer algumas delas?

*(A encenação pode ser bem simples, inclusive pode ser feita com crianças. Os atores em cena não falam, apenas encenam o que uma narradora diz.)*

## JOQUEBEDE – Mãe de Fé

*(A pessoa que for encenar deve estar vestida de tempos bíblicos e estar segurando um cestinho na mão. Pode ter um rio feito de papel celofane.)*

**Narradora:** O meu coração estava apertado naquele dia! Colocar o meu filho dentro de um cesto e deixá-lo nas águas do Rio Nilo? Por que, meu Deus? Mas eu tinha confiança e esperança em Deus, e enquanto ele se foi, vigiado pelos





olhos da minha Miriã, eu fiquei em oração. Até que, de repente, minha menina voltou correndo e gritando “Mamãe, mamãe! Moisés ficará conosco, venha comigo!”. Eu poderia cuidar do meu filhinho, meu amado filhinho, e ainda receberia dinheiro da princesa por isso! Não podia ser mais grata a Deus. E mesmo que eu não apareça mais nas páginas dessa história, continuei orando pelos meus filhos. Moisés, Arão e Miriã foram servos de Deus no deserto, e guiaram, por intermédio do Pai, todo o povo israelita rumo à uma terra prometida.

### **ANA – Mãe de Oração**

*(A pessoa que for encenar deve usar trajes de tempos bíblicos.)*

**Narradora:** Eu já não aguentava ser tão desprezada pela outra esposa do meu marido... Não ter um filho me cortava o coração, e, naquele dia, no templo, fui completamente aberta com Deus. Supliquei com todo o coração para que Deus ouvisse minhas preces e me desse um filho. Em troca, eu o devolveria ao Senhor, e ele seria seu servo no templo. Eli, o sacerdote, me ouviu e achou que eu estava bêbada! Mas ele logo entendeu o que acontecia, e pouco tempo depois, foi em suas mãos que deixei meu filho, um menino que cresceu em sabedoria e graça. Sou grata por Samuel! Um filho que veio como a resposta de uma oração, não poderia ter sido mais usado por Deus do que ele foi.

### **NOEMI – Mãe de Coração**

**Narradora:** Eu era uma mulher feliz por ter meu marido e meus dois filhos casados, mesmo que as jovens moças não pertencessem ao nosso povo. Quando soube que os homens da minha casa haviam morrido, já não podia viver naquele lugar, pois a tristeza me consumiria. Precisava retornar a Moabe, por isso, pedi que minhas noras, moças lindas e jovens, voltassem para suas casas, e logo arrumariam um novo casamento. Mas Rute não aceitou minha recomendação, e como verdadeira filha, disse que me seguiria, e assim o fez. Hoje, estamos em Moabe, Rute encontrou em meu sobrinho Boaz um novo marido, que a respeita e a ama. Sou grata a Deus por ter me dado a graça de ter sido uma mãe, e por ter me dado uma nova filha quando achei que tinha perdido tudo.

### **Dinâmica - O presente**

*(Embrulhe uma caixa de bombons com um papel bem bonito.)*

O líder, com o presente nas mãos diz:

Este é um momento apenas para as mães. Agora, vou dar este presente para uma pessoa muito especial, que é uma excelente mãe. *(Ele escolhe uma das mães que está ali, e entrega a ela o presente. Em seguida, diz:*

Parabéns. Mas nessa dinâmica, gostaria que você oferecesse este presente para a mãe que você acha mais ALEGRE.

*(A mãe entrega o presente e se senta. O líder pede que a mãe mais alegre entregue o presente para a mãe que ela achar mais INTELIGENTE. Assim*

sucessivamente. Pode usar as seguintes características como sugestão, tomando o cuidado de contar quantas mães estão presentes, para que a última seja a JUSTA, para que o presente seja distribuído entre todas.)

- *que transmite mais PAZ;*
- *mais AMIGA;*
- *mais DINÂMICA*
- *mais SOLIDÁRIA;*
- *mais ELEGANTE, BONITA;*
- *mais OTIMISTA;*
- *mais COMPETENTE;*
- *mais CARIDOSA;*
- *mais PRESTATIVA;*
- *mais ARTISTA;*
- *mais JUSTA.*

Quando a mãe mais justa receber o presente, o líder diz: Muito bem, a justiça é uma excelente qualidade. E já que você é muito justa, não vai querer o presente só para você. Abra-o e distribua para todas as mães!

## Conclusão

Podemos aprender grandes lições com a história dessas mães que deixaram

suas marcas no desenrolar da história bíblica. Aprendemos que o amor foi o que as motivou a lutar por seus filhos, sua casa, seu povo, sua história. Foram mães que creram no poder providencial de um Deus que tudo sabe e tudo pode fazer. Mães que em meio a dor não desistiram de recomeçar a vida e escrever uma nova história confiando em um Deus que tem o poder de traçar uma nova rota.

O mundo precisa de mães que façam a diferença na vida dos seus filhos, da sua família e na sua própria vida, esperando e contando sempre com o auxílio do Deus todo poderoso - Jeremias 29:11.

E você, mãe que está aqui hoje, deseja continuar sendo uma mãe segundo o coração de Deus? Deseja continuar sendo sempre um instrumento nas mãos d'Ele para ajudar seus filhos e todos os que a cercam a obterem uma vida melhor e por fim a salvação? *(Pedir que as mães se levantem ou venham até a frente)*

**Oração pelas mães.**

## Homenagem

Projetar no telão as fotos das mães com seus filhos. Como fundo musical, sugerimos utilizar a música "Oh Mamãe" do cantor e pastor Fábio Meireles.

**Ação Jovem**





# Minhas famílias

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Ressaltar a importância da família.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Providenciar os corações de EVA coloridos para a última dinâmica. / Providenciar cópias xerox da poesia para entregar a cada um na saída.

AUTORA: **Bárbara J. S. Kopitar**

FOTO: **Depositphotos**

## Introdução

O que é família? Sabe quem inventou a família? Quantos tipos de família existem? No culto jovem de hoje, vamos falar sobre esse importante tema.

## Desenvolvimento

O que é família? Bem, família é um conjunto de pessoas, ligadas por laços de sangue ou afetivos, que moram sob o mesmo teto.

A família foi inventada por Deus, logo no começo do mundo. Deus criou um homem e uma mulher, fez o casamento deles e disse que eles deveriam filhos. Assim nasceu a primeira família do mundo. Porém, com o passar do tempo, a família foi sendo modificada, saindo daquele padrão básico de pai, mãe e filhos. Atualmente, existem famílias de diversos tipos, mas a definição continua valendo: família é um conjunto de pessoas ligadas por laços de sangue ou afetivos, que moram juntas.

## Minha família

Feche os olhos por um momento e pense na sua família. Quem faz parte da sua família? Pense no seu pai, na mãe, no padrasto, na madrasta, nos irmãos, nas irmãs, no cachorrinho... Pense no seu avô, na sua avó, nos tios, nas tias, nos primos, nas primas. Pense nos bisavôs e bisavós, nos cunhados e cunhadas. E pense em você. Você faz parte dessa família. Você é importante demais para essa família. Você é querido e amado pelas pessoas da sua família.

Abra os olhos agora. Essa é a família que Deus deu pra você. Essas pessoas vão amar você e cuidar de você durante toda sua vida e durante toda a vida delas também.

Você não está feliz por isso? Não está agradecido por esse círculo familiar do qual você é parte importante?

## Minha outra família

Mas, sabia que você tem outra família? Cada um de nós aqui hoje tem uma outra família, diferente daquela primeira família que já mencionamos.

Sabe qual é? Para saber qual é, vamos fazer uma dinâmica agora.

## Dinâmica

O líder convida os participantes a formarem equipes de 5 pessoas, no mínimo. Cada equipe deve escolher um nome.

O líder vai propor algumas atividades para a equipe desempenhar.

- ⑥ Cada equipe deve representar uma cena familiar.
- ⑥ Cada equipe deve representar, através de mímica, um ensinamento de Jesus.
- ⑥ Cada equipe deve apresentar uma música cantada ou tocada.
- ⑥ Cada equipe deve apresentar uma publicidade convidando outros jovens não cristãos a se unirem à igreja.

### Aplicação:

Por que você escolheu ficar na equipe que ficou? Com certeza, porque seus amigos estão nela. Vocês perceberam qual é a outra família que cada um de nós temos, além da família de sangue? São os amigos. Eles são a nossa outra família, a família que a gente mesmo escolhe para estar sempre perto da gente. E, como vimos na dinâmica, os amigos unidos podem realizar coisas lindas juntos, porque têm afinidade e gostam de estar juntos.

Você já pensou em como é bom poder escolher uma outra família além da sua? Você pode escolher quem quiser para ser seu amigo, estar sempre perto de você, saber da sua vida, passar tempo junto e realizar coisas juntos. Mas, aproveite essa oportunidade com responsabilidade, e escolha com cuidado e atenção os seus amigos. A amizade é uma força muito poderosa que influencia a vida da gente. Se você escolher bons amigos, gente alegre, animada e otimista, provavelmente você se tornará assim também e essa amizade será um impulso para uma vida boa, cheia de realizações. Por outro lado, se você escolher pessoas depressivas, inseguras e infiéis a Deus, provavelmente terá toda essa influência negativa em sua vida.

E tem mais uma coisa, se você quer ter muitos amigos, precisa começar **sendo** um bom amigo.

Aproveite bem essa chance maravilhosa que Deus deu a todos nós de escolhermos uma outra família do jeitinho que a gente gosta, e cultive esses amigos,

porque um irmão é um amigo que a vida te deu, mas um amigo é um irmão que o seu coração escolheu.

## Me desculpa?

Este será um momento muito especial do culto jovem. Com uma música de fundo bem suave, o líder deve dizer:

Bem, queridos. A família é um lugar onde ninguém precisa usar máscaras, fingir ser uma coisa que não é. É um lugar de amor, um refúgio. Mas, as vezes, justamente porque a gente não precisa se cuidar muito, acontecem momentos desagradáveis. As vezes alguém fala francamente demais e ofende o outro; as vezes um quer mandar demais; outro se sente deixado para segundo plano; e mil outras situações ruins que podem acontecer. É claro que ninguém quer ofender ou chatear o outro, mas mesmo assim acaba acontecendo.

É por isso que este é o momento para você pedir desculpas para alguém da sua família. Não seja tímido nem fique com medo. Todos somos imperfeitos e cometemos erros as vezes e frequentemente, sem querer. Mas Deus, em sua infinita misericórdia, sempre nos perdoa e nos dá novas chances. E com certeza sua família fará o mesmo por você agora.

(Espere uns minutos)

Se você tem algum problema com algum amigo, ou com algum irmão aqui da igreja, este também é o momento para o perdão, porque afinal, os amigos e a igreja são as famílias que a gente escolheu adotar na nossa vida...

Se alguém ofendeu você, vá até ele, acerte as coisas. Não viva carregando mágoas e pesares. Deixe tudo isso aqui hoje, nesse momento.

Depois de alguns minutos, peça que toda a igreja se ajoelhe e faça uma oração, agradecendo a Deus por ser perdoador e misericordioso.

## Poesia - Meu desejo

Que nenhuma família comece em qualquer de repente,  
Que nenhuma família termine por falta de amor.  
Que o casal seja um para o outro de corpo e de mente,  
E que nada no mundo separe um casal sonhador.

Que nenhuma família se abrigue debaixo da ponte,  
Que ninguém interfira no lar e na vida dos dois.  
Que ninguém os obrigue a viver sem nenhum horizonte,  
Que eles vivam do ontem, do hoje e em função de um depois.

Que a família comece e termine sabendo onde vai,  
E que o homem carregue nos ombros a graça de um pai;  
Que a mulher seja um céu de ternura, aconchego e calor,  
E que os filhos conheçam a força que brota do amor.

Que marido e mulher tenham força de amar sem medida,





Que ninguém vá dormir sem pedir ou sem dar seu perdão.  
Que as crianças aprendam no colo o sentido da vida,  
Que a família celebre a partilha do abraço e do pão.

Que marido e mulher não se traiam, nem traiam seus filhos...  
Que o ciúmes não mate a certeza do amor entre os dois.  
Que o seu firmamento, a estrela que tem maior brilho,  
Seja a firme esperança de um céu aqui mesmo .

### **Dinâmica - Algum lugar na vida**

Material necessário: 4 corações grandes de EVA, de 4 cores diferentes (diâmetro de 20 cm, mais ou menos. No centro de cada coração deve estar escrito: ALGUM LUGAR NA VIDA 1, ALGUM LUGAR NA VIDA 2, ALGUM LUGAR NA VIDA 3 E ALGUM LUGAR NA VIDA 4.

Faça vários corações menores, das mesmas cores utilizadas para os grandes. Se no Culto Jovem comparecem 40 pessoas, por exemplo, você deverá ter 40 corações menores, 10 de cada cor.

No início da dinâmica, explique que ninguém deverá conversar um com o outro mais, nem se comunicar com outro participante de maneira nenhuma, para que a dinâmica possa ter resultado.

Com fita crepe, cole os corações grandes em 4 lugares separados na parede da igreja.

Peça que os participantes da dinâmica fiquem de pé, virados para a parede, de forma que você possa colar aleatoriamente os corações menores nas costas de cada um deles. Eles não podem ver de que cor é o coração em suas costas, mas podem ver o dos colegas, só que é proibido falar.

Peça que eles virem-se para a frente e explique a dinâmica.

Durante uma música que será tocada, cada pessoa terá que tentar adivinhar de que cor é o coração em suas costas. Quando ela achar que escolheu a cor, deve se dirigir para o coração que está colado na parede que tem a mesma cor. Ex.: Quem tiver o

coração vermelho nas costas, deve se dirigir ao coração grande vermelho, o verde ao verde, etc.

É divertido ver, porque os participantes ficam desesperados e, como não pode haver comunicação, fica difícil tomar uma decisão.

Quando a música terminar e todos tiverem se posicionado, pode pedir que eles tirem o coração colado nas costas e verifiquem quem acertou.

### **Aplicação:**

♦ Foi fácil ou difícil decidir para onde ir sem nenhum tipo de ajuda? Por quê?

♦ Se tivesse alguém ajudando você a descobrir qual sua cor, seria mais fácil escolher?

Querido jovem, esse é o papel da família da qual você faz parte. Quem quer que seja o responsável por você, quer sempre ajudá-lo a achar o melhor caminho para seu futuro.

Os pais, avós e parentes que acompanharam você desde pequeno, conhecem suas habilidades, seus talentos, suas facilidades e também suas dificuldades e eles podem ajudar você a tomar boas decisões na vida. Procure ouvir o conselho deles, porque será sempre mais fácil e seguro você chegar em algum lugar na vida que seja muito bom para você.

É claro que vai chegar uma hora na vida, que você terá que tomar decisões sozinho. Mas procure sempre buscar conselhos, orientações e boas dicas com os mais velhos, com os familiares e com os bons amigos, que são a família que você mesmo escolheu.

E procure se apegar firme com Deus, porque Ele sabe o fim desde o princípio e Ele tem grandes planos pra você, individualmente. Ele conhece você melhor do que ninguém mais. Ele sabe quais os talentos que você tem e também as dificuldades que enfrenta. E Ele quer te ajudar. Se apegue com Deus e faça dele seu melhor amigo, confiando na direção que Ele mandar você seguir.

**Ação Jovem**

# Plante boas sementes

## Introdução

Diz a Bíblia que tudo aquilo que o homem semear, ele vai colher. Na verdade, isso acontece para cada um de nós. Você é completamente livre para escolher o que quiser plantar, mas é obrigado a colher aquilo que você plantou. Por isso é fundamental fazer boas escolhas. E como a criança ainda não consegue escolher por si mesma, os pais precisam fazer boas escolhas para a vida de seus filhos. Assim como vai ser representado agora...

### OBJETIVOS DO PROGRAMA

Mostrar aos pais que aquilo que as crianças aprendem nos primeiros anos de sua vida, será a base para a formação de seu caráter.

### PLANOS PARA O PROGRAMA

Escolher as pessoas para a dramatização e ensaiar com antecedência.

Providenciar 3 cadeiras, uma mesa, uma cômoda com gavetas, e as folhas de papel sulfite com as palavras escritas. (TV, Games, Música Secular, Violência Doméstica, Más amizades / Culto familiar, Bíblia, Oração, Clube de Aventureiros)

AUTOR: **MISAL**  
adaptado por: Bárbara J. S. Kopitar

FOTO: **Depositphotos**

### Dsenvolvimento - Cena 1

*(A mãe e uma criança estão num cenário de sala de estar, que tem uma mesa e uma cadeira. A criança fica sentada na cadeira enquanto a mãe entra e fala.)*

**Mãe:** Filho eu estou muito atrasada para o trabalho e não tenho com quem deixar você. Vou ligar a televisão para te fazer companhia. A comida está no fogão; às 11:30h você coloca no micro-ondas e esquenta. Tchau! Chego à 18:00 hs.

*(Ela sai e o filho pega a folha escrita "TV" mostra ao público e coloca na gaveta da cômoda)*

*(O pai chega trazendo um presente embrulhado. É um videogame, pode ser Play Station.)*

**Pai:** Filho, eu trouxe este presente para você! É um super videogame, acho que você vai adorar. E já comprei um jogo chamado Mortal Combat, deve ser muito bom, o filho de minha amiga disse que é ótimo.

*(O filho pega a folha escrita "Games", mostra ao público e coloca na gaveta da cômoda.)*

*(A mãe aparece com um CD secular.)*

**Mãe:** Filho, lembra daquele grupo de Rap que você gosta? Trouxe um cd deles pra você.

*(Ela sai e o filho mostra uma folha de papel escrita "música secular" ao público e a coloca na gaveta da cômoda.)*

*(Chegam alguns amigos e chamam o garoto para sair e a mãe, não questionando nada, diz para o filho se cuidar e aproveitar bem a vida com seus amigos.)*

*(O filho aparece com brinco, colar e segurando uma garrafa de cerveja.)*

**Filho:** Esta noite foi ótima. Fui com meus amigos numa festa onde tinha cerveja pra gente beber, música bem alta e até umas pessoas fumando droga. Meus amigos me disseram que é muito legal furar a orelha e colocar um brinco. E usar





colar também é uma coisa que eu sempre quis. Foi muito legal!

*(Pega uma folha com o nome “más amizades” mostra ao público e a coloca na gaveta.)*

*(O pai entra e o filho entrega um papel para ele onde está escrito “Boletim Escolar”. O pai olha, fica bravo e começa a brigar com o filho.)*

**Pai:** Este boletim está horrível! Você foi super mal na escola! Você é muito folgado e burro!

*(A criança finge que chora, pega o papel com a palavra “Violência doméstica”, mostra ao público e coloca na gaveta.)*

## Cena 2

*(Para este cenário, será necessário ter três cadeiras e a cômoda. Serão necessários outra criança e outros pais. A mãe e o pai estão sentados nas cadeiras e chamam o filho.)*

**Pai:** Filho, está na hora do culto!

*(O filho vem, se senta na cadeira e o pai começa a ler a Bíblia. Ele lê alguns versos e depois a família se ajoelha para orar. Quando se levantam da oração, o filho pega um papel com a palavra “Culto”, outro com a palavra “Bíblia” e outro com a palavra “Oração”; mostra um por um ao público e coloca-os na gaveta.)*

*(A mãe prepara o uniforme de aventureiros de seu filho, ele se veste e vão para a reunião de Aventureiros)*

**Mãe:** Filho, está na hora da reunião dos Aventureiros. Coloque seu uniforme e vamos. *(Saem.)*

*(Mãe e filho entram no cenário conversando.)*

**Filho:** Nossa, mãe, achei super legal a experiência que fizemos hoje! Eu nem imaginava que isso era possível!

**Mãe:** Pois é, filho, a natureza que Deus criou é perfeita. Que bom que seu amiguinho da escola foi na reunião hoje! Tomara que ele tenha gostado! Se você quiser, pode convidá-lo para vir almoçar aqui em casa

no próximo sábado...

**Filho:** Legal!

*(O filho pega o papel com a palavra “Clube de Aventureiros”, mostra ao público e coloca na gaveta.)*

## Cena 3

Dividir o palco em duas metades. A primeira família fica de um lado e a segunda família do outro lado. Os filhos não estão, só os pais. Os filhos cresceram. Procurar jovens semelhantes às crianças que participaram da primeira parte. Na metade do lado esquerdo, entra um adolescente rebelde. Com calça jeans de cintura bem baixa, colar, piercing, mascando chiclete, com uma garrafa de cerveja na mão. Ele faz gestos de desrespeito para os pais, como por exemplo: punho fechado levantado, cara de mau.

A mãe chora e o pai abraça a mãe, afastando-se os dois do filho.

*(No outro lar, um jovem entra com o uniforme de líder de aventureiro, ele pega sua Bíblia, abre e procura alguma coisa nela. Depois fecha e diz:)*

**Filho:** Mãe, estou saindo. Vou à igreja, na reunião do Clube de Aventureiros. Estamos organizando o Aventuri. Beijo, até depois *(ele beija o pai e a mãe)*

*(Quando ele sai, a mãe sorri, olha para o pai e os dois se ajoelham, agradecendo a Deus pelo filho e pedindo proteção para ele.)*

## Conclusão

Todas as informações e os materiais que a criança recebe quando pequena, são fundamentais para sua formação espiritual e moral. Ela armazena tudo o que vê e ouve. Por esta razão o Senhor orientou-nos a repetir as boas instruções sempre, “ao levantar, ao caminhar, ao deitar...” E Salomão diz: “Ensina o menino no caminho em que deve andar e até quando envelhecer não se desviará dele.” Prov. 22:6

Que assim seja na vida de cada família aqui representada.

**Ação Jovem**

# Vamos preservar a Terra?

Programa sugestivo para o dia do meio ambiente 05/06/2013

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Conscientizar o jovem sobre a importância da manutenção e do cuidado com o meio ambiente.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Se possível, convidar uma autoridade local (de preferência o secretário de meio ambiente, o prefeito, um vereador ou um reitor de universidade) para assistir o programa e também ser entrevistado sobre questões ligadas à sustentabilidade da cidade. / Providenciar cestos coloridos de reciclagem do lixo. / Tirar xerox das Dicas e entregar para cada um na saída.

AUTOR: **UNEB**

adaptado por **Bárbara J. S. Kopitar**

FOTO: **Depositphotos**

## Introdução

O Dia Mundial do Meio Ambiente foi estabelecido pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1972. Desde então, é celebrado em 5 de junho com a finalidade de obter as atenções e ações políticas de povos e países em torno da preservação do ambiente. E nós, como povo de Deus, devemos também nos voltar neste dia para refletir sobre como podemos tornar este mundo um lugar melhor para se viver. Afinal de contas, preservar também é testemunhar.

## Dinâmica

Providenciar lixeiras coloridas de reciclagem sem o rótulo. Convidar duas ou três pessoas para colocar alguns itens na sua respectiva lixeira, de acordo com a cor. Lembre-se de que, geralmente são usadas quatro cores: azul para papel e papelão, vermelho para plástico, verde para vidro e amarelo para metal. Pode oferecer um prêmio para quem acertar mais.

Depois da dinâmica, aproveite o momento para sugerir que a igreja tenha cestos coloridos de coleta seletiva (se ainda não tiver).

## Entrevista

Convide a autoridade presente à frente e faça a entrevista; as perguntas podem ser feitas ao seu critério, lembrando que o teor da entrevista deve ser a preservação do ambiente. Se o entrevistado for um reitor ou professor, as perguntas podem ser mais globais (sobre o planeta num todo). Se o entrevistado for alguém da cidade, o prefeito ou vereador, as questões podem ser mais sobre a cidade e a região. A entrevista deve ser conduzida por alguém bem



comunicativo e não deve ter mais que 10 minutos.

### Momento de oração

Ler Gênesis 1:27-30. Dividir a igreja em duplas e solicitar que as pessoas orem sobre a responsabilidade que temos com relação ao ambiente.

### Debate

Convide alguns irmãos à frente para um debate sobre algumas questões climáticas.

As pessoas que forem participar do debate devem ser avisadas com antecedência; a autoridade presente que deu a entrevista, pode ser convidada. A pessoa

responsável pelo debate deve estar por dentro das questões debatidas. Se possível convide um professor de Biologia ou um universitário que faça algum curso da área. Este debate não deve exceder 15 minutos.

Questões sugestivas:

- ♦ A superprodução de lixo.
- ♦ O aquecimento global e as mudanças climáticas.
- ♦ A relação da fome com o meio ambiente.
- ♦ Onde o cristão entra nisso tudo?

### Conclusão

Falar em meio ambiente é falar de você mesmo, porque o meio ambiente está diretamente relacionado com a maneira de você agir no seu dia a dia. Talvez seja impossível mudar o mundo todo e reverter a triste situação ambiental do planeta Terra. Mas, com certeza é possível melhorar um pouco o lugar onde você vive, e isso começa com sua própria atitude.

Quer algumas dicas práticas e simples do que você pode fazer hoje mesmo?

Dicas

⑥ Não desperdice água. Esse é um dos recursos mais importantes e frágeis do planeta: feche torneiras, conserte vazamentos, não use mangueiras para lavar calçadas, aproveite água de chuva.

⑥ Sempre que puder, vá à pé.

⑥ Não compre e não tenha animais silvestres em casa.

⑥ Não maltrate animais silvestres ou domésticos.

⑥ Separe o lixo em casa e no trabalho, e coloque na rua no dia da coleta seletiva em seu bairro.

⑥ Não jogue lixo no chão. Carregue-o até a lixeira mais próxima. Ensine às crianças dando seu exemplo.

⑥ Recicle e reaproveite tudo o que puder.

⑥ Não desperdice energia elétrica: desligue aparelhos, verifique sobrecargas, apague as luzes.

⑥ Ensine às crianças amor e respeito pela natureza.

⑥ Cuide da higiene e da sua saúde!

⑥ Evite jogar materiais não degradáveis (plásticos ou outros) no ambiente.

⑥ Preserve a vegetação nativa. Não desmate! Não coloque fogo!

**Ação Jovem**

# Namorar pra quê?

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Mostrar a importância do namoro para um relacionamento dar certo no futuro.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Providencie boa música para ser intercalada na programação. / Convide um casal de namorados para serem os apresentadores. / Com antecedência, faça uma pesquisa filmada para ser projetada no telão no dia do programa. Entreviste jovens da igreja e do bairro, com a pergunta: pra você, o que é namoro? / Para responder as perguntas do debate, se possível, convide profissionais do assunto (psicólogos, pedagogos, etc), ou convide pessoas de experiência da igreja (pastor, professores, casais que estão juntos há muito tempo). / Providenciar xerox dos testes.

AUTOR: **Pr. Léo Lins - ACN**

adaptado por **Bárbara J. S. Kopitar**

FOTO: **Shutterstock**

## Introdução

O amor é a maior força do universo. E nós, cristãos, sabemos disso porque Deus é essa força. Deus é amor.

Foi ideia de Deus criar um casal para se amar, se casar, se respeitar e se completar. Porém, com a entrada do pecado no mundo, muita coisa mudou. O que antes era lindo e puro, se tornou banalizado e muitas vezes é entendido errado. Felizmente, quem quer, ainda pode honrar a ideia de Deus e se manter fiel ao companheiro. Mas, o que fazer para escolher um bom companheiro, como achar alguém que combine com a gente? É para isso que existe o namoro. Quer saber mais sobre o que é o namoro? Então abra bem os ouvidos, porque o Culto Jovem desta tarde, está começando.

## Desenvolvimento

Entra o casal que vai apresentar o programa.

**Homem:** Boa tarde.

**Mulher:** Boa tarde.

**H:** O namoro é uma fase decisiva na vida.

**M:** O namoro pode conduzir para uma eterna felicidade ou para uma ruína permanente.

**H:** O culto





jovem de hoje vai falar sobre o namoro.

**M:** Mas, afinal de contas, o que é namorar?

(Nesse momento, projetar o vídeo da pesquisa. Procure editar para que fique com, no máximo 3 minutos. Caso não seja possível fazer o vídeo, faça a pesquisa por escrito e projete as respostas; se preferir, peça para o casal apresentador ler.)

**M:** A fim de responder a esta pergunta tão simples e ao mesmo tempo tão complicada convidamos um grupo especial de pessoas.

**H:** Queremos convidá-los para virem à frente nesse momento.

debate.

Perguntas sugestivas:

1. O que é o namoro?
2. Existe uma idade ideal para começar a namorar?
3. Posso namorar qualquer pessoa independente de idade, sexo, religião?

## Dinâmica

Participantes: um casal.

Material: uma cadeira.

**Dizer:**

O moço que está aqui na frente é um cristão fiel. Ama a Jesus, vem sempre à igreja.

E vamos fazer de conta que a moça que está aqui

não é cristã. Não gosta da igreja, não ama a Jesus.

Esta cadeira representa a diferença do nível espiritual entre eles.

Vamos pedir que o moço suba na cadeira e eles dêem as mãos.

Agora vou perguntar para vocês que estão assistindo: o que é mais fácil de acontecer, ele puxar ela para cima ou ela puxar ele para baixo?

Pedir que eles se

puxem.

Conclusão: Vai ser sempre mais difícil trazer alguém para a igreja do que sair da igreja por causa de alguém... Pense nisso.

## Debate - parte 1

(Providencie cadeiras suficientes para todos)

As perguntas podem ter sido escritas pelos jovens da igreja, de acordo com suas dúvidas pessoais. Com antecedência, os líderes devem escolher algumas perguntas principais para o debate. Se preferir, abaixo estão algumas sugestões, mas o ideal seria oferecer oportunidade para os jovens da igreja tirarem suas dúvidas, fazendo por escrito suas perguntas. O homem e a mulher que estavam apresentando podem fazer as perguntas para os convidados. Deve haver no máximo dois blocos de 15 minutos para o

## Debate - parte 2

4. Com quanto tempo de namoro posso transar com meu namorado?

5 - Existe alma-gêmea?

6 - Se os opostos se atraem, como vão conviver juntos?

# Parte 3 - Teste para moças

**H:** Obrigado aos nossos convidados pelas respostas. Podem voltar aos seus lugares. E agora chegou a hora de você participar.

**M:** Vamos distribuir uma cópia do teste para cada moça.

**Pegue seu celular porque agora você vai descobrir qual é o seu tipo favorito de homem.**

**H:** (Explicar o teste Tipo de homem - anexo).

**M:** Meninos, fiquem ligados para descobrir que tipo de homem essas meninas precisam.

(Aplicar teste – em anexo).





# Teste - TIPO DE HOMEM

## Explicação:

**As frases expressam características que você, mulher, gostaria que seu homem apresentasse.**

**A medida que você ler a frase observe que após cada uma delas há um símbolo entre parênteses.**

**Se a frase lida é um adjetivo necessário ao seu amado, anote o símbolo no seu celular.**

## Frases:

Entende uma mulher (0)

É romântico (\*) (#)

Defende suas idéias (0) (#)

Cultiva o corpo e é malhado (#)

É sensível (\*)

É quietão, meio tímido (\*)

É brincalhão (#)

É sociável (#) (\*)

Sabe se virar sozinho (0)

Resultados: Olhe os símbolos anotados no seu celular e identifique qual deles aparece mais. E veja o resultado.

## 0 = TIPO AMIGO

Que seja companheiro para todas as horas.

Que tem afeição pelos amigos.

Que é capaz de compreender as mulheres.

## # TIPO HÉROI

Que lhe transmita segurança.

Que lhe dê proteção e tenha valentia.

Que sejam fortes e sarados.

## \* TIPO SENSÍVEL

Que tenha o lado feminino forte.

Que gostam de mulheres que assumem o comando.

Caras que curtem mulheres independentes.

(Este questionário basea-se nas idéias de Judson T. e Mary Lands, em Building a successful marriage).



## Parte 4 - Teste para casais

**M:** Agora chegou a hora de perguntarmos aos que estão namorando.

**H:** E isso inclui os noivos e casados.

**M:** (Explicar o teste para casais em Anexo, enquanto alguém distribui uma cópia para cada um).

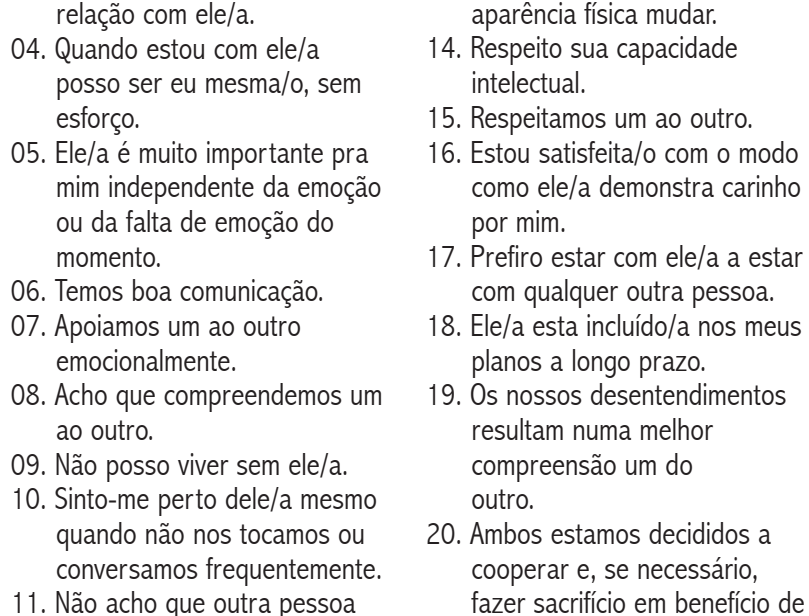
**H:** Vamos lá então. (Executar teste em anexo).

### Explicação:

**As afirmações a seguir referem-se a diferentes aspectos do amor. Avalie-se anotando um número no seu celular ao que melhor se aplica a cada afirmação. Utilize a seguinte escala:**

1 = muito falso / 2 = falso / 3 = indeciso / 4 = verdadeiro / 5 = muito verdadeiro

Afirmações:

- 
1. Eu tenho um bom relacionamento com ele/a.
  2. Ele/a me atrai fisicamente.
  3. Estou decidida a manter minha relação com ele/a.
  4. Quando estou com ele/a posso ser eu mesma/o, sem esforço.
  5. Ele/a é muito importante pra mim independente da emoção ou da falta de emoção do momento.
  6. Temos boa comunicação.
  7. Apoiamos um ao outro emocionalmente.
  8. Acho que compreendemos um ao outro.
  9. Não posso viver sem ele/a.
  10. Sinto-me perto dele/a mesmo quando não nos tocamos ou conversamos frequentemente.
  11. Não acho que outra pessoa possa fazer-me feliz como ele/a.
  12. Sinto-me orgulhosa/o de ser vista/o com ele/a.
  13. Quero que meu amor dure mesmo se ele/a adoecer e sua aparência física mudar.
  14. Respeito sua capacidade intelectual.
  15. Respeitamos um ao outro.
  16. Estou satisfeita/o com o modo como ele/a demonstra carinho por mim.
  17. Prefiro estar com ele/a a estar com qualquer outra pessoa.
  18. Ele/a esta incluído/a nos meus planos a longo prazo.
  19. Os nossos desentendimentos resultam numa melhor compreensão um do outro.
  20. Ambos estamos decididos a cooperar e, se necessário, fazer sacrifício em benefício de nossa relação

**Resultados:** Some os 20 números anotados no seu celular. Se obteve 100 pontos, provavelmente você mentiu ou está tão apaixonado que não enxerga a realidade... Mas quanto maior a pontuação, maior a probabilidade que este relacionamento perdure e que seja amor de fato.

(Este questionário baseia-se nas idéias de Judson T. e Mary Lands, em Building a Successful Marriage).

### Conclusão

Se você já tem seu par, ótimo, parabéns. Invista no relacionamento e dedique-se de coração à pessoa amada. Se você está procurando alguém, lembre-se de que o essencial é invisível aos olhos. Isso quer dizer que aquele cara bonitão pode ser inseguro e não conseguir oferecer a segurança que você, moça, tanto precisa na vida. Isso quer dizer que aquela moça linda que você, moço, não consegue tirar os olhos, pode ser fútil e só pensar nas roupas da última moda.

Isso quer dizer também, que as vezes aquela pessoa que está do seu lado, seu amigo ou sua amiga, que não é tão lindo ou linda assim, pode saber entender você, lhe respeitar e gostar de você como você realmente é. E será que isso tudo não é muito mais importante do que apenas um rostinho bonito?

Pense nisso e de repente dê uma chance ao amor, que pode estar sentado bem ao seu lado...

**Ação Jovem**



# A vida está no sangue

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Explicar a importância do sangue. Incentivar a doação de sangue.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Procurar o hemocentro local para agendar uma campanha de coleta de sangue para este dia nas imediações da igreja. / Divulgar previamente a campanha na comunidade local. / Convidar algum profissional de saúde (pode ser alguém do próprio hemocentro) para palestrar sobre a importância da doação de sangue. / Baixar vídeos promocionais no site oficial [www.vidaporvidas.com](http://www.vidaporvidas.com) e compartilhá-los nas redes sociais dias antes do programa. / Fazer camisas com o tema em pauta para a equipe jovem. Promover um tuitaço com a hashtag #doadordeesperança. / Estabelecer e comunicar os alvos da campanha para a igreja.

AUTOR: **Pr. Yure Gramacho - AB**

FOTO: **Shutterstock**

### Texto Bíblico

"Nisto consiste o amor: que Cristo deu sua vida por nós; e nós devemos dar nossa vida pelos irmãos". (1Jo 3:16)

### Música

Hinário Adventista Nº 205 – "Alvo mais que a neve"

Hinário Adventista Nº 206 – "Seu Sangue tem poder"

## Introdução

Não falta sangue, faltam doadores! Catorze de junho, Dia Mundial do Doador de Sangue, é a data em que pessoas do mundo inteiro são lembradas desta carência de doadores regulares. Porém, doar sangue é muito mais que um evento ou ato isolado, é um gesto de amor a Deus e ao próximo, uma atitude contínua de solidariedade cristã motivada pelo exemplo revelado no eterno sacrifício de Jesus em prol do ser humano.

## Desenvolvimento

### Você sabia?

(Alguém pode apresentar esta parte ou pode dividir os tópicos, entregando um para cada jovem falar.)

❷ Basta um rápido exame nas páginas da Bíblia para constataremos que o **sangue** possui um papel essencial na compreensão teológica tanto do Antigo quanto do Novo Testamento.

O termo **sangue** aparece cerca de 361 vezes no AT; 166 vezes só nos cinco primeiros livros da Bíblia.

❸ O cordeirinho inocente deveria derramar o seu sangue para o pecador ser perdoado. Esse sacrifício diário apontava para o sacrifício maior que o Cordeiro de Deus, Jesus, iria realizar no futuro. Só pelo sangue de Jesus,

derramado na cruz do Calvário, há perdão para o pecador.

④ De acordo com a Bíblia, não se deve comer o sangue, porque a vida está no sangue. (Lev. 17:10-16). Essa lei de saúde, tinha como objetivo proteger a vida. Ora, a doação de sangue tem o mesmo propósito daquela lei de saúde, isto é, salvar a vida. Então seria incoerente dizer que não podemos doar o sangue. Podemos e devemos doar o sangue para o próximo em necessidade.

## Testemunho 1

Se conseguir, convide alguém que tenha recebido uma transfusão de sangue, de preferência que seja uma pessoa que teve sua vida salva por isso.

## Narrativa / Dramatização

*(Coloque um fundo musical suave enquanto alguém com boa voz faz a narrativa. Se preferir, apresente a história em forma de dramatização, com personagens atuando.)*

Conta-se que durante a guerra do Vietnã, uma pequena vila isolada no coração da selva foi alvo de um ataque aéreo o qual feriu vários civis. Entre as vítimas atingidas, uma garota vietnamita ficou gravemente ferida necessitando receber uma transfusão de sangue com urgência.

Um casal de médicos-missionários da cruz vermelha internacional prontamente começou a procurar algum doador voluntário. Ao localizar um jovem que tinha sangue compatível com o da moça, logo trataram de lhe explicar como seria o procedimento. Como não falavam bem o dialeto local, todas as informações foram dadas em inglês. Sem compreender todos os detalhes, ele se dispôs a fazer a doação.

Enquanto o sangue era coletado, o jovem começou a chorar compulsivamente em uma atitude estranha como se estivesse se despedindo dos seus familiares. Com a chegada de um tradutor local, o “mistério” foi resolvido. Devido ao pouco conhecimento da língua inglesa, equivocadamente o rapaz havia entendido que ao doar seu sangue para a jovem ferida, ele teria que perder a própria vida. O jovem achava que para salvar a vida da menina, todo o seu sangue seria retirado. Um clima de comoção tomou conta de todos na sala improvisada para transfusão, pois perceberam que mesmo achando que morreria para salvar uma vida, o rapaz estava disposto a sacrificar-se por amor.

## Testemunho 2

Procure alguém que tinha medo de doar sangue, mas que após participar do Projeto Vida por Vidas tornou-se um doador regular.

## Mensagem Bíblica

Segundo a Bíblia, sangue é sinônimo de vida (Lv 17:11). Por isso mesmo o derramamento de sangue como fruto de violência (homicídio) era visto como um grave pecado diante de Deus, punido inclusive com a pena de morte (Gn 9:6; Êx 21:12; Nm 35:33). Para Deus, a vida é santa, e precisamos preservá-la a todo custo. (Êx 20:13).

Além disso, a Bíblia também diz que “aquele que sabe que deve fazer o bem e não o faz, está pecando” (Tg 4:17). Com esse verso, podemos então entender que é pecado matar alguém mas também é pecado se omitir para salvar alguém. Isso quer dizer que, se você tem condições de salvar uma vida, mas não faz isso, está pecando. Martinho Lutero disse certa vez que “o desespero do homem é a oportunidade de Deus”. Quando uma pessoa está desesperada, entre a vida e a morte, necessitando de uma simples transfusão de sangue, nós podemos e devemos ser os agentes de esperança de Deus.

## Conclusão

Segundo os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (OMS), para manter os estoques regulares nos hemocentros, é preciso que de 1,5% a 3% da população doem sangue regularmente. Uma bolsa de sangue doada pode salvar até quatro vidas.

## Encenação

Entram três jovens.

O primeiro jovem deve estar vestido de sumo-sacerdote e deve estar carregando um altar de sacrifício com um cordeirinho;

O segundo jovem deve estar vestido de Jesus e deve entrar carregando uma cruz;

O terceiro jovem deve estar vestido com um jaleco branco e deve estar carregando uma bolsa de sangue.

**Sumo-Sacerdote:** Neste sábado, transformamos a igreja num grande ‘altar de esperança’, mas ao invés de sangue derramado, tivemos sangue doado.

**Jesus:** Derramei meu sangue na cruz por amor. O amor deve sempre ser o verdadeiro motivo.

João disse: “Nisto consiste o amor: que Cristo deu sua vida por nós; e nós devemos dar nossa vida pelos irmãos”. (1Jo 3:16). Eu dei tudo; você pode doar um pouco! Doar sangue não custa nada, mas vale muito!

**Profissional de Saúde:** A esperança corre nas suas veias! Você está vivo! Então dê uma chance de vida a quem precisa. Você tem esse poder através da doação! Aproveite este dia especial.

(Os 3 abrem os braços e dizem juntos:)





**Todos:** Doe sangue, doe vida, doe esperança!

Quadro anexo

**Condições básicas para ser um doador:**

- ☐ Ter entre 16 e 68 anos de idade\*;
- ☐ Gozar de boa saúde;
- ☐ Estar bem alimentado (não se doa sangue em jejum);
- ☐ Pesar acima de 50 quilos;
- ☐ Apresentar um documento de identidade com foto;
- ☐ Ter dormido pelo menos 6 horas na noite anterior à doação;
- ☐ Não ter realizado exercícios físicos antes da doação;
- ☐ Não ter colocado piercing ou feito tatuagem nos últimos doze meses;

- ☐ Não ter fumado por 2 horas antes da doação;
- ☐ Ter doado sangue há mais de 60 dias (homem) ou 90 dias (mulher);
- ☐ Não ter ingerido bebida alcoólica nas 24 horas que antecedem a doação;
- ☐ Já terem se passado 90 dias do parto normal e 180 dias da cesariana ou aborto.

\* Jovens entre 16 anos e 17 anos - mediante autorização dos pais ou responsáveis – agora poderão doar sangue. A ampliação da faixa etária para a doação, que antes era a partir de 18 anos, foi publicada no Diário Oficial da União desde 14/06/2011, data em que se comemora o Dia Mundial do Doador de Sangue. Idosos com até 68 anos também poderão se voluntariar para a doação – até a mudança, apenas os que tinham até 65 anos podiam doar.

**Ação Jovem**

# Espante o mau humor

## OBJETIVOS DO PROGRAMA

Mostrar que a vida sempre deve ser vivida com alegria e gratidão.

## PLANOS PARA O PROGRAMA

Ensaiai as encenações com antecedência.

AUTORES: **Herley Marcelino e Karla Camargo** - IASD central - Itajubá

FOTO: **Shutterstock**

## Introdução

Quem é que já não teve um daqueles dias onde o mau humor toma conta e a gente estoura em cima do primeiro coitado que nos dirigir uma só palavra? Há quem considere o mau humor uma praga contagiosa: basta chegar alguém com cara feia que, passados poucos minutos, a cara feia é geral.

Com certeza você já ouviu a história do moço que caminhava triste porque não possuía sapatos, até que encontrou alguém que não tinha pés...

E você? Tem a mania de reclamar de tudo e de todos? Ou consegue espantar o mau humor quando ele resolve aparecer?

## Desenvolvimento - Encenação 1

*(Duas pessoas, uma está dormindo quando a outra entra, acordando-a.)*

**1:** Vamos levantar que o sol já está nascendo...

**2:** Ah não, hoje vou passar o dia deitada, se eu pular da cama sou capaz de errar o chão...

**1:** Que é isso?! Não fala assim, tem um dia lindo esperando por você. Escute os pássaros cantando.

**2:** Pássaros? Eu tô vendo é um urubu...

**1:** Ah, pára com isso, levanta logo.

**2:** Nunca fique de pé quando se pode sentar. Nunca fique sentada quando se pode deitar. Nunca fique acordada se pode dormir.

**1:** É, mas você não pode dormir. Tem que trabalhar.

**2:** Fui despedida.

**1:** Despedida?

**2:** E, entreguei um relatório muito importante para a pessoa errada.





**1:** E por isso seu chefe mandou você embora?

**2:** Ele disse que errar é humano, mas perdoar não era política da companhia.

**1:** Ah! Não é porque você teve um dia ruim ontem que hoje também será ruim, além disso você precisa de um novo emprego.

**2:** Novo emprego?! De jeito nenhum! Depois de as coisas irem de mal a pior, o ciclo se repete. *(Saem de cena)*

**Narrador:** O comandante Eddie Rickembacker, que durante a II Guerra Mundial, passou 21 dias ao sabor das ondas do Oceano

Pacífico, com diversos companheiros e apenas oito laranjas a serem repartidas entre eles, declarou após essa dura experiência: **"Se você tem tanta água fresca quanto é necessária e alimento suficiente, jamais deveria se queixar de alguma coisa."**

## Encenação 2

(3 amigas conversando.)

**1:** Ah, não fala assim, todos têm sua alma gêmea.

**2:** Mas a minha deve ter sido atingida por um raio.

**1:** Deste jeito é que não vai aparecer ninguém mesmo. Você tem que confiar.

**2:** Você sabe o que é confiança? Confiança é o sentimento que você tem antes de **compreender** a situação. E eu já entendi faz tempo que não existe ninguém pra mim.

**3:** Ah não! O Marcelo é muito legal e está interessado em você.

**2:** Ah sim, ele é muito legal... e feio.

**1:** Mas o Beto também, e ele é uma gracinha.

**2:** Lindo e proporcionalmente chato.

**3:** Assim está difícil... Ah já sei, o Daniel, ele não é feio e é bem legal.

**2:** É, não é tão feio, é legalzinho, mas ... é pobre!

**1:** Nossa, como você consegue viver com tanto

pessimismo?

**2:** Rindo, há, há, há. Ria dos seus problemas! *(saem de cena)*

## Reflexão .. Atitude é tudo

Marcelo estava sempre de bom humor e sempre tinha algo de positivo para dizer. Se alguém lhe perguntasse como ele estava, a resposta seria logo: "Se melhorar, estraga." Grande motivador, se alguém estava tendo um dia ruim, ele sempre mostrava como ver o lado positivo da situação.

Certo dia perguntei: "Você não pode ser uma pessoa positiva todo o tempo todo. Como faz isso?" E ele respondeu: "A cada manhã, ao acordar, digo para mim mesmo: 'Marcelo, você tem duas escolhas hoje: pode ficar de bom humor ou de mau humor.' E escolho ficar de bom humor. Cada vez que algo ruim acontece, posso escolher bancar a vítima ou aprender alguma coisa com o ocorrido. Eu escolho aprender algo. Toda vez que alguém reclamar, posso escolher aceitar a reclamação ou mostrar o lado positivo da vida."

"Certo, mas não é fácil", argumentei. "É fácil sim", ele disse. "A vida é feita de escolhas. Quando você examina a fundo, toda situação sempre oferece escolha. Você escolhe como reagir às situações. Você escolhe como as pessoas afetarão o seu humor. É sua a escolha de como viver sua vida."

## Conclusão

*(Coloque uma música suave enquanto alguém lê o texto abaixo.)*

Eu sou Deus e hoje vou cuidar de todos os seus problemas. Então, vamos combinar: se a vida o colocar numa situação que você não pode resolver, não insista, entregue a situação a mim. Ela será resolvida quando Eu decidir, não você. E, uma vez entregue, não se preocupe mais com ela. Deixe comigo.

Se você estiver preso no trânsito, lembre-se daqueles que não têm um carro para dirigir.

Se você está tendo um mau dia no trabalho, pense naqueles que não tem trabalho.

Não se desespere com um relacionamento que vai mal, pense naqueles que nunca souberam o que é amar e ser amado.

Não lamente o término do fim de semana, lembre-se de quem trabalha doze horas por dia, sete dias na semana só para poder alimentar os filhos.

Quando você notar mais um fio branco nos cabelos, pense no paciente de câncer que gostaria de ter pelo menos alguns cabelos.

Quando você for vítima da amargura, da ignorância, da mediocridade, ou da insegurança dos outros, pense que as coisas podiam ser piores, você poderia ser um dos outros ...

Não reclame, ajude o próximo e sempre agradeça o que tem.

**Ação Jovem**





**DOAR É SALVAR**

**PARTICIPE DOANDO SANGUE, PLAQUETAS E MEDULA ÓSSEA.**

**[WWW.VIDAPORVIDAS.COM](http://WWW.VIDAPORVIDAS.COM)**

Ministério da  
Saúde

BRASIL  
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA

