

ESTA SÉRIE DE ESTUDOS É UMA FERRAMENTA VALIOSA PARA ENVOLVER OS MEMBROS DO PEQUENO GRUPO NA PESQUISA APLICATIVA DA BÍBLIA.

A IDÉIA É LEVAR OS PARTICIPANTES A MERGULHAREM NO TEXTO BÍBLICO, TRAZENDO PARA SI AS VERDADES ALI CONTIDAS.

ANELAMOS, SOBRETUDO, QUE O MARAVILHOSO SENHOR, REVELADO NAS PÁGINAS SAGRADAS, ENCONTRE LUGAR NO CORAÇÃO DE CADA ADORADOR.

“PORQUE, ONDE ESTIVEREM DOIS OU TRÊS REUNIDOS EM MEU NOME, AÍ ESTOU EU NO MEIO DELES.” – MATEUS 18:20



# ESTILO DE VIDA

SÉRIE DE ESTUDOS PARA  
PEQUENOS GRUPOS



# ESTILO DE VIDA

SÉRIE DE ESTUDOS PARA  
PEQUENOS GRUPOS



## Expediente

**Produção Executiva:** Divisão Sul-Americana (UA, UB, UCh, UE, UP, UPN, UPS, UU, UCB, UCOB, ULB, UNB, UNeB, UNoB, USB, USeB)

**Título:** ESTILO DE VIDA

**Categoria:** Pequenos Grupos

**Série preparada:** União Peruana do Sul

**Coordenação Geral:** Pastor Everon Donato – DSA

**Editoração:** Grace C. F. Deana

**Diagramação e Desenho:** Elder Alcantara

**Direitos de tradução e publicação reservados:** Divisão Sul-Americana

## Sumário

1. A ÁGUA
2. O DESCANSO
3. O EXERCÍCIO
4. A LUZ
5. AR PURO
6. A ALIMENTAÇÃO
7. A TEMPERANÇA
8. ESPERANÇA EM DEUS
9. A VESTIMENTA
10. CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO
11. UMA PESSOA DE INFLUÊNCIA POSITIVA
12. O QUE É O ESTRESSE?

# Programa

As quatro etapas de um pequeno grupo relacional:



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



**Adoração:** louvor, oração, meditação, testemunhos e estudo.



**Estudo comparado da Bíblia:** êfase na aplicação do texto à vida pessoal.



**Testemunho:** planejamento evangelístico do grupo, oração intercessora, duplas.

## Ideais do Grupo

1. Nome do grupo: \_\_\_\_\_
2. Nosso lema: \_\_\_\_\_
3. Nossa oração: \_\_\_\_\_
4. Hino oficial: \_\_\_\_\_
5. Nossa bandeira: \_\_\_\_\_
6. Nosso texto bíblico: \_\_\_\_\_

## APRESENTAÇÃO

Os pequenos grupos são uma estrutura indispensável para o crescimento harmônico da igreja. Fazer parte de uma comunidade relacional não é apenas um privilégio, mas uma necessidade para que os cristãos vivenciem os valores do Reino. Os PGs são essenciais para o pastoreio, discipulado dos novos conversos, formação de líderes e desenvolvimento dos dons espirituais.

Esta série de lições foi preparada para que cada participante dos pequenos grupos desfrute de temas variados, por meio de uma linguagem relacional. O conteúdo deste material pretende ajudar os membros da igreja na América do Sul a crescerem em três áreas essenciais da vida de um discípulo: comunhão, relacionamento e missão.

Nosso desejo é que este material o conduza a uma vida de alegria em Cristo, promovendo profundas reflexões e as mudanças necessárias para que experimente o verdadeiro discipulado.

Sucesso!

*Pastor Everon Dias Donato*  
*Ministério Pessoal - DSA*



# 01

## A ÁGUA

### QUEBRA-GELO

Você sabia que aproximadamente 70% do seu corpo é água? Que 75% de seus músculos são de água? Que 85% de suas células cerebrais são de água? Que 82% de seu sangue compõem-se de água? E que 25% de seus ossos são água?

### INTRODUÇÃO

Por isso, diz-se que a água é a substância mais importante que o nosso corpo contém. Mais da metade do nosso peso total é de água.

A água é o maior componente do sangue. Nosso corpo necessita de água para esfriar-se e limpar-se. A perda de 20 a 22 por cento da água em nosso corpo poderia ser muito perigosa. Perdemos por volta de dois litros de água por dia quando respiramos, quando transpiramos, e nos resíduos do corpo, como o suor, a urina, etc.

Toda a água do mundo está dividida assim: 97% cento é salgada, 2% é gelo, e somente 1% da água do mundo é doce, e é dela que bebemos. Por isso, devemos fazer o máximo possível para preservá-la, evitando o desperdício e utilizando-a de forma sábia.

**TEXTO PARA ESTUDO: Apocalipse 22:17.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

QUE BENFÍCIOS SÃO PRODUZIDOS POR SE BEBER ÁGUA?

O reconhecido médico, Dr. F. Batmanghelidj, em seu livro intitulado: *Água Para a Saúde, Para a Cura, Para a Vida*, destaca alguns dos benefícios de se manter o corpo corretamente hidratado:

– A água é o principal lubrificante dos espaços entre as articulações, ajudando a prevenir a artrite e a dor nas costas.

- A água aumenta a eficácia do sistema imunológico.
- A água evita que as artérias se obstruam no coração e no cérebro e, portanto, ajuda a reduzir o risco de ataque cardíaco e de derrame cerebral.
- A água está diretamente relacionada com a função cerebral: ela também é necessária para a produção eficaz de neurotransmissores, incluindo a serotonina; é necessária para a produção dos hormônios que o cérebro fabrica, como a melatonina; pode evitar o transtorno por déficit de atenção e também melhora nossa capacidade de concentração.
- A água ajuda a evitar a perda da memória à medida que envelhecemos, reduzindo o risco de enfermidades degenerativas, como o mal de Alzheimer, a esclerose múltipla, o mal de Parkinson e a doença de Lou Gehrig (debilidade e atrofia muscular).
- A água afeta o nosso aspecto afinando a pele e deixando-a com um brilho resplandecente; também reduz os efeitos do envelhecimento.

Portanto, a água é um dos mais importantes elementos curativos que Deus, em Sua sabedoria, pôs na natureza para que esteja à nossa disposição. Dessa maneira, pode-se afirmar que não existe remédio com os mais variados e benéficos efeitos que a água.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

Deve-se recordar que o importante é manter o ciclo de cada duas horas para que haja o seu efeito restaurador no organismo e produza a desintoxicação e bom funcionamento do corpo. Para isso, sugere-se o seguinte plano para beber de 6 a 8 copos de água por dia:

- a) Primeiro copo 6h
- b) Segundo copo 8h
- c) Terceiro copo 10h
- d) Quarto copo 12h
- e) Quinto copo 14h
- f) Sexto copo 16h
- g) Sétimo copo 18h
- h) Oitavo copo 20h

### III. APLICANDO O TEXTO

Nosso corpo também recebe prodigiosos benefícios mediante o uso da água por fora. Os usos mais comuns da água por fora são feitos através dos banhos. Existem três tipos de banhos:

1. Banhos de saúde – São realizados só uma vez a cada 24 horas.
2. Banhos de higiene – Podem ser tomados a qualquer momento.
3. Terapêuticos – Os mais conhecidos são os de hidroterapia, que empregam vapor e água para curar enfermidades, melhorar a circulação e ajudar a eliminar as toxinas.

**Para pensar:** Estando saudáveis ou doentes, a água pura é para nós uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Seu emprego conveniente favorece a saúde. É a bebida que Deus proveu para matar a sede dos animais e do homem. Ingerida em quantidades suficientes, a água supre as necessidades do organismo e ajuda a natureza a resistir às doenças.

# 02

## O DESCANSO

### QUEBRA-GELO

O descanso é uma das curas essenciais conhecidas pela humanidade. Quando fica doente, a primeira coisa que você faz é se deitar em sua cama até que se recupere, pois o poder restaurador do descanso é uma das chaves para recuperar a saúde. Nosso corpo foi projetado de tal modo que não pode funcionar sem um período adequado de repouso. Para manter um nível ótimo de saúde é necessário equilibrar a atividade e o descanso.

### INTRODUÇÃO

Além do descanso diário, nosso organismo necessita do descanso semanal (ritmo dos seis) e do anual (período de férias). As consequências do excesso de trabalho podem terminar em fadiga física e mental.

**TEXTO PARA ESTUDO: Êxodo 20:8-11.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

- a) O descanso fortalece o sistema imunológico, contribuindo assim para a proteção contra as enfermidades.
- b) O descanso promove a eficiência física e mental, melhorando o rendimento acadêmico.
- c) O descanso ajuda na cura das feridas, fraturas, deslocamento, infecção, estresse e traumas emocionais.
- d) Durante o descanso, o organismo se recupera e elimina os resíduos metabólicos fazendo com que as glândulas restaurem a energia de nossos sistemas biológicos.
- e) O sono regula a liberação de importantes hormônios: crescimento, cortisona, melatonina e também da leptina que têm influência direta sobre o apetite e o controle de peso.
- f) O sono atrasa o processo de envelhecimento e alguns dizem que é um dos segredos mais importantes para prevenir as rugas.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

O Dr. Don Colbert, especialista em Prática Familiar e Medicina Nutricional, declara: “A preparação para descansar à noite começa durante o dia.” A seguir, estão algumas orientações sobre como obter um bom descanso:

- a) Faça exercício moderado. Qualquer forma de exercício o ajudará a aflorar as tensões musculares e aumentar a absorção de oxigênio. O exercício deve ser feito pelo menos três horas antes de ir para a cama.
- b) Respire profundamente. A respiração abdominal é um sedativo disponível e sempre seguro.
- c) Caminhe ao ar livre. Caminhar na quietude do entardecer ou à noite relaxa e dá a oportunidade para meditar sobre a natureza e seu Criador.
- d) Tome um banho quente. Tomar uma ducha ou banho de banheira em água quente tem efeito relaxante para todo o corpo.
- e) Faça uso da massagem. É outra forma excelente de relaxar os músculos cansados e tensos. Se puder, compre uma máquina manual de massagens e aplique-a em você mesmo.
- f) Ouça música em volume baixo. Diz-se que a música acalma o coração irado. Escutar música clássica e cristã prepara o corpo para um sono profundo.
- g) Apague as luzes. A luz transtorna a nossa resposta hormonal à noite. Quando a luz perde sua intensidade, o hormônio melatonina é segregado ao fluxo sanguíneo fazendo com que a pessoa tenha sono.
- h) No jantar, coma pouco. Jante uma comida leve, mas saudável, quatro horas antes de ir para a cama.

## III. APLICANDO O TEXTO

- Separe tempo para repousar e relaxar.
- Meça suas forças ao trabalhar.
- Melhore sua capacidade de trabalho por meio da prática e da capacitação.
- Aprenda a relaxar durante o trabalho.
- Dedique tempo ao seu cônjuge e à família.
- A cada duas horas, interrompa o seu trabalho durante cinco minutos.
- Faça planos, cuidadosamente, para ter férias interessantes.
- Dedique um dia por semana para repousar de suas atividades.

**Para pensar:** “Disse pois: Irá a minha presença contigo para te fazer descansar” (Êxodo 33:14).

# 03

## O EXERCÍCIO

### QUEBRA-GELO

Há um ditado que diz: “Quem não encontra tempo para fazer exercício, encontra tempo para estar doente.” A maioria das pessoas se “oxida” em vez de se desgastar, pois não tem por costume exercitar todos os seus músculos.

### INTRODUÇÃO

O monte Whitney, em Sierra Nevada, na Califórnia, é o mais alto dos EUA, com 435 metros de altitude. Hulda Crooks subiu a montanha 15 vezes, seguindo com êxito o caminho que tem mais de 33 quilômetros. Uma parte da caminhada inclui um trecho com abismos, numa extensão de 600 metros em zigue-zague.

O que existe de especial nessa mulher? Bem, é que ela tem 80 anos de idade. A Sra. Crooks, que começou a subir montanhas aos 65 anos, é uma cristã sincera e desfruta de excelente saúde. Parte disso é o resultado do exercício físico que ela faz diariamente.

**TEXTO PARA ESTUDIO: Gênesis 2:15.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

O exercício é um dos componentes mais importantes do estilo de vida. A prática do esporte e os exercícios físicos podem fazer pela humanidade o que não poderiam alcançar milhões de médicos. O exercício não só afeta o TEMPO que tivemos, como também quão SAUDÁVEIS vivemos. A seguir estão alguns benefícios do exercício:

a) Melhora a capacidade aeróbica. Incrementa o número dos glóbulos vermelhos, o que significa mais oxigênio e mais combustível

para as células. Como resultado, a pessoa tem mais energia para trabalhar e para resistir às enfermidades.

b) Previne o câncer. O simples movimento e o exercício diminuem o risco de certos cânceres, como o de mama, cólon, e possivelmente o de endométrio e próstata.

c) Fortalece o músculo cardíaco. Diminui o ritmo do pulso em estado de repouso. O coração trabalha menos e se prolonga a vida.

d) Normaliza a pressão sanguínea. Se estiver alta, o exercício faz que baixem ambas – a sistólica e a diastólica. Se estiver baixa, o exercício vai eleva a um nível normal.

e) Promove melhor circulação do sangue. O sangue leva oxigênio e substâncias nutritivas a todo o organismo. Além disso, recolhe os resíduos metabólicos e os leva aos rins, aos pulmões e à pele, onde são eliminados.

f) Relaxa os músculos tensos. Ajuda a eliminar as emoções negativas que se acumularam, reduzindo a irritação e a frustração.

g) Carrega de energia elétrica o cérebro e as células nervosas. Produz mais equilíbrio entre o sistema voluntário e o autônomo.

h) Ajuda a digestão. Promove a atividade intestinal e reduz a constipação.

i) Fortalece os músculos, ossos e ligamentos. Evita a perda de minerais dos ossos, ajudando dessa forma a evitar a osteoporose.

j) Aguça o poder mental. Aumenta a capacidade de pensar.

k) Embeleza a figura. Ajuda a se livrar do excesso de gordura, não somente ao queimar calorias, mas ao melhorar o metabolismo.

l) Atrasa o processo de envelhecimento. Produz antioxidantes.

m) Estimula a produção de endorfinas no cérebro. Essa substância provê uma sensação de bem-estar e aumenta a resistência à dor.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

Um antigo provérbio diz: “Todos temos dois médicos: a perna direita e a perna esquerda.” Para utilizar os serviços desses dois médicos, você pode fazer o seguinte:

1. Escolha um lugar e hora do dia que seja cômodo para fazer exercício e cumpra o seu compromisso como se fosse uma reunião de negócios.

2. Faça exercícios aeróbicos duas ou três vezes por semana. O ideal é fazê-los diariamente. O exercício no ginásio, por mais bem dirigido que seja, não pode substituir a recreação aeróbica.

3. Faça exercícios de alongamento por cinco a dez minutos para se aquecer. O alongamento é importante para evitar dores e lesões (exercite seus pés, pernas, tronco, braços e cabeça). Logo a seguir, caminhe ou corra uns 20 a 30 minutos, o suficiente para aumentar o ritmo de seu preparo. Finalmente, siga caminhando lentamente por quatro ou cinco minutos para estar como no começo.

4. Se você não está acostumado a se exercitar, comece caminhando somente cinco minutos, três vezes por semana, e aumente gradualmente para 30 minutos, três vezes por semana.

### III. APLICANDO O TEXTO

**Para pensar:** “Em todos esses casos, o bem orientado exercício físico se demonstraria eficaz remédio. Em alguns casos, ele é indispensável à restauração da saúde. A vontade acompanha o trabalho das mãos; e o que esses inválidos precisam é do departamento da vontade. Quando esta se encontra adormecida, a imaginação torna-se anormal, e é impossível resistir à doença” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 239).

# 04

## A LUZ

### QUEBRA-GELO

Você sabia que o Sol, a estrela que, pelo efeito gravitacional de sua massa, domina o sistema planetário que inclui a Terra?

### INTRODUÇÃO

Mediante a radiação de sua energia eletromagnética, aporta direta ou indiretamente toda a energia que mantém a vida na Terra, pois todo o alimento e combustível procedem, em última instância, das plantas que utilizam a energia da luz do Sol.

**TEXTO PARA ESTUDO: Gênesis 1:14.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

O Sol é a principal fonte de energia para o nosso planeta. Sem a luz solar, não poderia haver vida. Contudo, os benefícios da luz solar são muito pouco compreendidos. A única coisa que sabemos é que o excesso de exposição ao Sol produz câncer. Assim, em nossa sociedade, vivemos isolados do Sol. Mesmo em nossa casa, passamos a maior parte do tempo atrás de uma janela que desvia a preciosa e curativa luz solar.

#### II. INTERPRETANDO O TEXTO

O reconhecido Dr. Vernon Foster, em seu clássico livro *New Start (Novo Começo)* apresenta uma série de benefícios da luz solar, os quais influem tanto no ambiente como na pessoa que os recebe. A seguir, enumeraremos alguns deles.

a) Regula a temperatura e a umidade, mantendo-as em níveis que permitem a existência e a preservação da vida.

b) Atua como desinfetante e germicida, destruindo fungos, bactérias e germes nocivos à saúde. Os raios infravermelhos (ação física) e os raios ultravioletas (ação química) eliminam todo tipo de vírus e germes do ambiente.

c) Fabrica a vitamina “D”, a partir do colesterol e de alguns esteróis derivados das plantas que se depositam debaixo da nossa pele. A vitamina “D” ajuda na absorção intestinal do cálcio e do fósforo (em apenas 15 a 30 minutos de exposição).

d) Equilibra o nível de melatonina, substância química presente em nosso corpo, que prevalece nas pessoas que experimentam depressão, especialmente durante os meses de inverno, quando é menor a exposição à luz solar.

e) Estimula a glândula pineal para a produção da melatonina, que por sua vez aumenta a produção das glândulas endócrinas, cuja ação é estimular as funções vitais. A melatonina também retarda o avanço do câncer.

f) Em quantidades adequadas, a luz solar faz com que a pele se mantenha suave e flexível e lhe dá um brilho saudável, aumentando sua resistência às doenças infecciosas.

g) Ajuda a manter em níveis ideais a concentração dos gases que respiramos (20% de O<sup>2</sup> e 1% de CO<sup>2</sup>). Esses gases, em maior concentração, podem destruir a vida.

h) Diminui o ritmo cardíaco em estado de repouso. Fortalece o músculo do coração e aumenta a sua eficiência e rendimento.

i) Fortalece o sistema imunológico. Aumenta a capacidade dos glóbulos vermelhos para transportar oxigênio, faz com que os neutrófilos sejam mais eficientes na ingestão de germes e aumenta o número de linfócitos B e T no sangue.

j) Reduz nos diabéticos o nível de açúcar e tende a normalizá-los que sofrem de hipoglicemia.

k) Provê energia para converter o dióxido de carbono e a água em carboidratos por meio das plantas. Sem este processo, os animais e os seres humanos poderiam chegar a morrer de fome.

### III. APLICANDO O TEXTO

– Nunca olhe diretamente para o Sol, pois pode provocar danos à retina e ao nervo óptico. Lembre-se de que os olhos se queimam mais facilmente que qualquer outra parte do corpo. Seja cuidadoso e proteja-os.

- Abra o seu quarto ao Sol. Quem dorme em um quarto sem a luz do Sol, arrisca a sua saúde e a sua vida.
- Meça a sua exposição ao Sol. Uma prolongada exposição aos raios solares pode danificar a pele, aumentar o risco de câncer de pele e acelerar o processo de envelhecimento.
- Tome banhos de Sol antes das 10h da manhã ou depois das 3h da tarde, quando os raios solares caem de forma oblíqua. Evite o Sol do meio-dia.
- Escolha o melhor horário, busque o melhor lugar e comece com uma exposição frontal de cinco minutos, depois outros cinco na parte de trás, aumentando em doses de cinco minutos, até um máximo de 30 minutos.

**Para pensar:** Se não houvesse a luz do Sol, toda a vegetação pereceria, a vida animal morreria e a vida humana não poderia existir. Se você deseja que sua casa seja agradável e acolhedora, ilumine-a com muito ar e Sol. Nenhum aposento é adequado para servir como dormitório, a menos que possa se abrir de par em par, cada dia, para dar acesso ao ar e à luz do Sol.

# 05

## AR PURO

### QUEBRA-GELO

Uma pessoa pode viver durante várias semanas sem comer. Pode viver vários dias sem água, mas, sem respirar, ninguém vive mais de dois ou três minutos. As células mais afetadas pela falta de oxigênio encontram-se no cérebro; entre elas, estão especialmente os neurônios que têm a ver com a razão, a vontade, o juízo e as emoções.

### INTRODUÇÃO

O oxigênio contido no ar é essencial para que os alimentos se queimem em nossas células e produzam a energia necessária para a vida. Entretanto, só temos uma forma de conseguir esse oxigênio: respirando.

O corpo humano é composto por cerca de 100 bilhões de células, e todas necessitam de oxigênio. É um elemento tão vital, que todo um sistema é dedicado a extraí-lo da atmosfera. O circuito completo do oxigênio em nosso corpo requer cerca de um minuto. Se ele faltar, mesmo que seja por um curto período de tempo, podem ocorrer danos irreparáveis no cérebro, e em poucos minutos ocasionar a morte.

**TEXTO PARA ESTUDO: Atos 17:24-25.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

- a) O oxigênio que flui através de nosso cérebro ajuda a gerar a corrente elétrica que nos permite pensar.
- b) Provê força muscular ao chegar aos músculos e combinar-se com a glicose.
- c) Ajuda a nossa memória, nossa agilidade mental e nossa capacidade para trabalhar de forma mais efetiva.

- d) Desperta o apetite, permite uma digestão mais completa dos alimentos e induz a um sono mais sereno e profundo.
- e) Previne o desenvolvimento de alergias, como a asma, febre do feno e eczemas.
- f) Cria uma atmosfera saudável e ajuda a ter melhores condições de trabalho.
- g) É vital na formação das proteínas nas plantas.
- h. Proporciona o oxigênio indispensável para que possamos respirar.
- i) É um meio para realizar todo tipo de combustões. A combustão permite obter energia celular e funcionamento de diversas maquinarias.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

### **Discuta com o grupo:**

O Dr. Don Hawley, especialista em Medicina Interna, afirmou: “A respiração incorreta produz sonolência e susceptibilidade a enfermidades. A respiração pouco profunda não somente produz um efeito adverso nos pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro também são afetados. Além disso, a boa respiração acalma os nervos e induz a um sono profundo e reparador.” A seguir estão algumas sugestões:

1. Respire bem. A boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite, faz mais perfeita a digestão e produz sono são e reparador. Poderíamos pensar que não temos problemas com a respiração, porém, muitos de nós não respiramos como deveríamos.

2. Inale profundamente pelo nariz e expulse todo o ar pela boca.

Note como seu abdômen fica plano naturalmente. Se seu abdômen se expande como um globo, você está respirando corretamente. Inalar pelo nariz é extremamente importante, pois controla a umidade e a temperatura do ar que entra nos pulmões, além de servir como filtro.

3. Mantenha uma boa postura. Levante-se e sente-se de forma ereta e erguida. Mantenha os ombros para trás e para baixo. Custa acostumar-se, mas faça-o em prol de sua saúde.

4. Procure viver em um ambiente onde haja árvores e vegetação. Caso contrário, é necessário fazer saídas ao campo (em família é muito mais agradável), onde se possa tomar o ar puro corretamente.

5. Leia em voz alta. Cante e faça exercício para aumentar a eficiência de seus pulmões.
6. Mantenha o ar circulando. Abra as janelas completamente e deixe que entre o ar nos quartos de sua casa, em seu escritório, etc.
7. Inicie o dia com umas dez respirações profundas, em lugar aberto.
8. Aproveite todas as ocasiões que se apresentem para sair ao campo. Respire a todo pulmão.

### III. APLICANDO O TEXTO

**Para pensar:** A influência do ar puro e fresco faz com que o sangue circule de forma saudável pelo organismo. Refresca o corpo e tende a fortalecê-lo e a fazê-lo saudável, enquanto, ao mesmo tempo, sua influência é sentida de forma definida na mente, pois dá certo grau de compostura e serenidade. Excita o apetite e faz com que a digestão seja mais perfeita, induzindo a um sono profundo e reparador.

# 06

## A ALIMENTAÇÃO

### QUEBRA-GELO

A alimentação é o hábito que mais influencia a nossa saúde. Não só o tipo de comida, mas também o momento e a forma de comê-la afetam decididamente o nosso organismo. Portanto, V. G. Heisler, médico da Fundação Rockefeller, já dizia: “Sua dieta, o que você come, influi grandemente na rapidez com que seu organismo envelhece e, por conseguinte, na duração da vida.” A escolha adequada dos alimentos é muito importante para aqueles que desejam ter saúde, felicidade e longevidade.

O Dr. William Osler, famoso médico canadense, declarou: “90% de todas as doenças, excluindo acidentes e infecções, estão relacionadas à alimentação.”

### TEXTO PARA O ESTUDO: Gênesis 1:29.

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

A boa alimentação requer o consumo de alimentos simples, frescos e variados que tenham as seguintes características:

1. **Nutritivo.** Para se obter um menu nutritivo, devem-se considerar as necessidades nutricionais de cada indivíduo na família. Essa necessidade varia de acordo com a idade, sexo, estrutura corporal, peso, atividade diária, clima e estado fisiológico.
2. **Apresentável e atraente.** Combinar as cores e a forma dos alimentos. Exemplo: combinar as ervilhas verdes com tomates, cenoura, carne (vegetal) em molho vermelho com arroz ou purê de batatas.
3. **Agradável ao paladar.** O sabor, o cheiro e a consistência devem ser combinados para prover maior prazer ao ingerir o alimento. Evite o uso de toda pimenta, cominho, ajinomoto, mostarda e similares.
4. **Econômica.** Devem ser preparados os alimentos básicos de menor custo, mas nutritivos, e de preferência os alimentos da estação.

É necessário que estejam em bom estado para serem totalmente aproveitados e evitar o desperdício.

**5. Não devem implicar perigo à saúde.** É necessário ter muita higiene no preparo dos alimentos; lavar bem as mãos, usar utensílios limpos, lavar bem todos os alimentos a serem ingeridos crus.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

a) Regularize o horário de suas três refeições ao dia: 1ª – COMPLETA, com alimentos reguladores, construtores e energéticos; 2ª – COMPLETA: no máximo três tipos diferentes, com menos proteínas e mais cereais; 3ª – LEVE: o melhor é que seja composta de frutas e torradas. Favorece o sono, permite a restauração do sistema digestivo, evita a absorção de toxinas, contribui para a longevidade e economiza a energia vital.

b) Acostume-se a beber água pura nos intervalos (duas horas depois das refeições e meia hora antes delas).

c) Troque a frigideira pelo forno; as frituras pelos assados. Tente temperar sem óleo. Quando o alimento estiver pronto, pode-se acrescentar azeite de oliva. Os alimentos preparados frios são os melhores para a saúde.

d) Consuma as frutas, de preferência, no desjejum e no jantar. Não misturar as frutas doces com as frutas ácidas.

e) *No desjejum*: comer primeiro as frutas (sozinhas), depois o cereal e a opção proteica. *No almoço*: comer primeiro as saladas cruas, depois outros pratos. Comer sempre primeiro os alimentos crus. A OMS recomenda o consumo de cinco porções de frutas por dia.

f) As verduras devem ser consumidas em quantidades suficientes no almoço, na forma de saladas cruas, vegetais cozidos no vapor, escaldadas, etc.

g) Evite ingerir “besteiras”. Tanto esses alimentos como as “comidas rápidas” custam mais e o resultado de ingeri-los muito mais: indigestão, dor de cabeça, resfriados, hemorroida, diabetes, câncer, etc.

## III. APLICANDO O TEXTO

– As refeições devem ser feitas em horários fixos. Para que haja boa assimilação, deve-se mastigar bem.

– Coma devagar. Não dê outra garfada no alimento enquanto ainda estiver mastigando a porção anterior.

- Não consuma líquidos com os alimentos, visto que eles “lavam” a saliva e os sucos gástricos, dificultando a digestão.
- Após o desjejum ou almoço, dê um intervalo de pelo menos cinco horas para que o alimento seja digerido; nesse intervalo, não coma nada, antes, tome água.
- Lembre-se: “Tome o desjejum como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo.”

**Para pensar:** Devo comer regularmente os alimentos mais saudáveis para que meu corpo produza o sangue da melhor qualidade; não deveria trabalhar com intemperança, se está em mim o poder de impedi-lo.

Se tenho violado as leis que Deus implantou em meu ser, devo arrepender-me e levar a cabo uma reforma, colocando-me na condição mais favorável sob os cuidados dos médicos que Deus proveu: o ar puro, a água pura e a valiosa luz do Sol, de propriedades terapêuticas.

# 07

## A TEMPERANÇA

### QUEBRA-GELO

A palavra temperança vem do latim *temperantia*, que significa moderação, comedimento. A temperança é o uso, com moderação, de tudo o que promove a saúde, e a abstinência de tudo o que é prejudicial. Todos os excessos, ainda que com coisas boas, podem deteriorar o nosso organismo. Nossa saúde física e mental é conservada pelo que comemos. Se nosso apetite não estiver sob o controle de uma mente ativa e sã, se não formos temperantes em tudo o que comeremos ou bebermos, não manteremos um estado físico e mental saudáveis.

### INTRODUÇÃO

Todo hábito doentio produzirá uma condição doentia no sistema. Dessa forma, a delicada e vivente maquinaria humana ficará prejudicada e não poderá realizar o seu trabalho devidamente. A complacência com o apetite é a maior causa de debilidade física e mental, e é o fundamento para a degeneração notada em todas as partes.

**TEXTO PARA ESTUDO: Gênesis 5:22-23.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

1. *Bebidas alcoólicas* – Em nossos dias, as bebidas alcoólicas são mais utilizadas que em qualquer outra época. Quando, voluntariamente, o apetite é satisfeito com bebida embriagante, o homem leva aos lábios o trago que rebaixa o que foi feito à imagem de Deus a um nível inferior ao dos animais. Nove em cada dez pessoas que são levadas à prisão estão relacionadas às bebidas alcoólicas.

2. *Refrigerantes e café* – Uma lata de refrigerante contém de 8 a 10 colheres de chá de açúcar refinado, que reduzem em 50% a capacidade das células brancas de defenderem o organismo contra as en-

fermidades. Os refrigerantes do tipo “cola” são ainda mais perigosos, visto terem um terço da cafeína contida em uma xícara de café. O estímulo que recebemos do café é produzido pela cafeína e também pelo açúcar. O perigo é que se descobriu que a cafeína produz úlcera nos animais e em alguns seres humanos. O ácido carbônico nos refrigerantes é o que faz com que fiquem efervescentes, tornando-os definitivamente prejudiciais aos olhos, e podem piorar a miopia.

3. *Trabalho em excesso* – Faz mal trabalhar em excesso, mas os resultados da indolência são mais temíveis. A ociosidade conduz à prática de hábitos corruptos e degradados. Pode-se descansar do esforço físico sem estar ocioso, fazendo uma leitura edificante, entre outras atividades.

4. *Ingerir “besteiras”* – Por certo, você deve estar pensando nos cachorros-quentes, hambúrgueres, batatas fritas, etc., mas os embutidos, mortadelas, iogurtes e leites “aromatizados”, entre outros, também estão nessa classificação. Não se deixe enganar. O processo de “fortificação” e acréscimo de “vitaminas e minerais” inorgânicos nada mais é do que eliminar as propriedades naturais dos alimentos para acrescentar elementos químicos, aditivos e conservantes que são prejudiciais à saúde.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

O ser humano é o único ser vivo que, voluntariamente, destrói a saúde com substâncias tóxicas. A nocividade do café, do chá-mate, das bebidas alcoólicas e, acima de tudo, do tabaco e das drogas, foi demonstrada cientificamente.

A intemperança, no verdadeiro sentido da palavra, é o fundamento da maior parte das enfermidades e destrói, anualmente, a vida de dezenas de milhares de pessoas. A intemperança não se restringe ao uso de bebidas alcoólicas. Tem um sentido mais amplo, incluindo a complacência nociva com qualquer apetite ou paixão.

Constantemente, somos tentados a nos exceder. Aqueles que desejam conservar íntegras as suas faculdades devem observar estrita temperança no uso das coisas boas, assim como a total abstinência de toda complacência prejudicial ou degradante.

## III. APLICANDO O TEXTO

1. A geração jovem está rodeada de provocações calculadas para tentar o apetite. Especialmente nas grandes cidades, é facilitada toda forma de complacência com o convite para desfrutá-la.

2. Aqueles que, como o Daniel bíblico, decidem não se contaminar, colherão a recompensa de seus hábitos temperantes. Com melhor físico e maior poder de resistência, têm “um depósito bancário” ao qual podem recorrer em caso de emergência.

3. Muitas vezes, se insiste em que, para tirar da juventude o gosto pela literatura romântica ou indigna, deve ser-lhes proporcionada uma classe melhor de literatura para a imaginação. Mas isso é como tentar curar um alcoólatra dando-lhe, em vez de aguardente, bebidas fermentadas mais suaves, como o vinho, cerveja ou cidra.

4. O uso dessas bebidas fomentaria continuamente a sede por estimulantes mais ativos. A única segurança para o alcoólatra e a única salvaguarda para o homem temperante é a abstinência de tudo o que é prejudicial.

## CONCLUSÃO

A intemperança no comer é, muitas vezes, causa de doença, e o que mais necessita a natureza é ser aliviada da carga inoportuna imposta sobre ela. Em muitos casos de enfermidade, o melhor remédio para o paciente é um curto jejum que omita uma ou duas refeições, para que descansam os órgãos rendidos pelo trabalho da digestão. Muitas vezes, o seguir durante alguns dias uma dieta de frutas tem proporcionado grande alívio a pessoas que trabalhavam intelectualmente; e um curto período de completa abstinência, seguido de um regime alimentício simples e moderado, tem restaurado o doente pelo mero esforço da natureza. Um regime de abstinência por um ou dois meses convencerá a muitos pacientes de que a sobriedade favorece a saúde.

# 08

## ESPERANÇA EM DEUS

### QUEBRA-GELO

As pessoas estão vivendo mais ou menos tempo? As pessoas têm esperança hoje?

### INTRODUÇÃO

A esperança em Deus é o remédio por excelência – e o mais importante é o princípio. Foi Deus quem proveu os outros sete remédios naturais gratuitos, por isso, Ele nos chama e anima a confiar nEle e a obedecer às leis por Ele estabelecidas em nosso corpo. A verdadeira recuperação física começa com uma limpeza de nossos pensamentos e sentimentos, tendo em vista que todas as ações, boas ou más, que afetam a nossa saúde, originam-se em nossa mente. Se continuarmos desejando comidas pouco ou nada saudáveis e praticarmos outros hábitos nocivos, correremos o risco de adoecer.

**TEXTO PARA ESTUDO: Tito 2:13.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

1. Por meio da fé, que “é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem” (Hebreus 11:1), podemos confiar plenamente que Ele fará o que prometeu.
2. O primeiro e mais importante passo é: vá a Cristo como você está. Aceite-O como seu Salvador pessoal. “Vinde a Mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei” (Mateus 11:28). Essa é a sua única esperança. Você errou e foi arrastado pela tentação, mas pode recorrer ao sangue de Cristo e apresentar a Deus os méritos do Salvador crucificado e ressurreto com se fossem seus.
3. Assim, mediante a entrega que Cristo fez de Si mesmo, o Inocente no lugar do culpado, todos os obstáculos são removidos e o amor

perdoador de Deus pode fluir em ricas torrentes de misericórdia em favor do homem caído.

4. Venha a Ele e peça-Lhe perdão pelos pecados do passado. Lembre-se: “Portanto, aquele que sabe que deve fazer o bem e não o faz nisso está pecando” (Tiago 4:17), inclusive os maus hábitos que destroem sua saúde.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

1. “A oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo. Não que seja necessário, a fim de tornar conhecido a Deus o que somos; mas sim para nos habilitar a recebê-Lo. A oração não faz Deus baixar a nós, mas eleva-nos a Ele” (*Caminho a Cristo*, p. 93). Jesus disse: “Por isso, vos digo que tudo quanto em oração pedirdes, crede que recebestes, e será assim convosco” (Marcos 11:24). Há uma condição nessa promessa: que peçamos de acordo com a vontade de Deus. Mas é a vontade de Deus nos limpar do pecado, tornar-nos Seus filhos e colocar-nos em atitude de viver uma vida santa. Portanto, podemos pedir a Deus essas bênçãos, crer que as recebemos e agradecer-Lhe por tê-las recebido. Diga: “Eu creio. Não porque eu sinta algo, mas porque Deus o prometeu.”

2. Estabeleça uma vida de estudo da Bíblia e dos ensinamentos do Senhor Jesus. Para conhecer o Salvador, estude as Escrituras Sagradas, pois Ele disse: “[...] são elas mesmas que testificam de Mim” (João 5:39).

3. Desenvolva o hábito de passar tempo com Deus em oração, assim como o faz com um bom amigo. Permita-Lhe conhecer suas preocupações, lutas e alegrias. Ao fazer isso, você aprenderá a amá-Lo, a esperar e a confiar mais nEle.

4. Compartilhe com outros a vida de Cristo e as oito regras áureas para a saúde. Ao compartilhar essas preciosas verdades e princípios com outras pessoas, você receberá uma grande bênção e se sentirá satisfeito.

5. Nunca se dê por vencido. Toda vitória obtida sobre as práticas destrutivas da saúde acrescentará anos com muita qualidade à sua vida e muita felicidade.

6. “Consagrai-vos a Deus pela manhã; fazei disto vossa primeira tarefa. Seja vossa oração: ‘Toma-me, Senhor, para ser Teu inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje em Teu serviço. Permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti.’” (*Caminho a Cristo*, p. 70).

Agora que você já se consagrou a Jesus, não volte atrás, não se separe dEle, mas todos os dias diga: “Sou de Cristo, pertença a Ele!”

### **III. APLICANDO O TEXTO**

Vivemos em um mundo onde estamos cercados pela ruína, enfermidade e pobreza. É hora de termos saúde gratuita, apenas cuidando de nosso corpo, pois somos criação de Deus, o único e verdadeiro Deus, que deseja manter contato pessoal com cada um de nós, visto que Ele é um Ser pessoal, assim como nós o somos.

Sigamos EM FRENTE com os oito remédios simples e naturais que estão à nossa disposição. Basta só querer e pedir a ajuda necessária Àquele que a pode dar, o Deus único e todo-poderoso!

# 09

## A VESTIMENTA

### QUEBRA-GELO

É importante falarmos do vestuário correto para o cristão? Por que sabemos que o cristão deve fazer a diferença no mundo?

### INTRODUÇÃO

A vestimenta pode nos revelar a identidade de uma pessoa. Em muitos países, existem vários grupos étnicos que são diferenciados, entre outras coisas, por sua vestimenta (seu traje regional). Inclusive, há países que têm uma forma de vestir que os caracteriza. Também pode mostrar a ocupação de uma pessoa ou a atividade que está fazendo.

A roupa pode ser usada para:

1. Casa
2. Trabalho
3. Escola
4. Esporte.

**TEXTO PARA ESTUDO: 1 Timóteo 2:9.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

A Bíblia também pode nos indicar a identidade de uma pessoa, por exemplo:

1. Os judeus tinham uma roupa com uma característica que Deus lhes havia dado (Levíticos 19:19).
2. As donzelas do povoado usavam um véu como símbolo de sua castidade (Gênesis 24:65).

3. As donzelas filhas de reis usavam um traje (vestido) de diversas cores (2 Samuel 13:18).

Também pode nos mostrar a ocupação de uma pessoa, por exemplo:

1. Os reis se vestiam de roupas reais (Habacuque 12:21; 1 Reis 22:10).

2. Os sacerdotes vestiam um traje que Deus lhes havia especificado e que os distinguia das outras pessoas do povoado (Êxodo 28:1, 2, 4, 40-43).

3. As prostitutas usavam um véu que provavelmente lhes cobria todo o corpo. Além disso, elas se adornavam muito, ou seja, queriam parecer sensuais (Apocalipse 17:4; Gênesis 38:14, 19). Tamar nos mostra a forma de vestir de uma prostituta. Ela não era judia.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

### **Discuta com o grupo:**

1. Se o vestuário revela a identidade e a atividade de uma pessoa, podemos dizer que o cristão deve se vestir de uma forma que o identifique, pois faz parte de um povo especial para Deus (1 Pedro 2:9).

2. O apóstolo Paulo diz que o vestuário do cristão deve ser decente, com pudor e modéstia (1 Timóteo 2:9).

*Adorno:* a aparência pessoal.

*Decoro:* a roupa que adorna a aparência.

*Pudor:* no sentido de vergonha, ou seja, 'discrição'.

*Modéstia:* a prudência ou o bom senso ao se arrumar.

A aparência pessoal deve revelar-se por uma roupa que adorne, roupa discreta, segundo a prudência da pessoa.

A Bíblia não especifica qual ou que roupa é prudente; não diz as medidas que deve ter um vestido, calças, ou roupas de praia, etc., para que seja prudente. Aí é onde devemos usar o nosso bom senso.

3. O apóstolo Paulo também menciona os penteados ostentosos (que de suas origens do grego significa um cabelo trançado ou frisado, etc.), com ouro, pérolas e vestidos caros. Paulo não está dizendo que é pecado enfeitar-se. Está falando com um hebraísmo que se pode dizer assim: não somente com... mas também com...

Podemos ver isso claramente em 1 Pedro 3:3, 4 e em João 6:27. E o que Paulo quer que entendamos é que primeiro devemos adornar a nossa identidade – ter o adorno interior das boas obras (v.10).

### III. APLICANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:**

1. Vemos, então, quão importante é sabermos nos arrumar.
2. As pessoas podem tirar conclusões a partir de nossa maneira de vestir.
3. É por isso que devemos ter bom senso para nos vestir de maneira discreta.

**Para pensar:** Podemos ver a roupa que Deus preparou para Adão e Eva. No princípio, eles estavam nus e logo se cobriram com folhas (Gênesis 3:7), o que Deus não lhes permitiu, porque vemos que lhes fez túnicas de peles (v.21).

# 10

## CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO

### QUEBRA-GELO

Parece que cada semana sai uma nova recomendação para proteger a saúde do nosso coração. Há tempos que vem sendo recomendada uma dieta baixa em gorduras e um regime diário de exercícios cardiovasculares. Também se recomenda uma revisão frequente do nível de colesterol e dos triglicérides.

Afinal de contas, às vezes a gente não sabe bem o que comer. De todo modo, seguimos escutando as notícias sobre saúde porque nos parece recomendável cuidar melhor da saúde do coração. Na verdade, sabemos que, se o coração deixar de bater, não importam quão saudáveis estejam as outras partes do nosso corpo, pois já não há vida.

### INTRODUÇÃO

A Bíblia também nos instrui a cuidar da saúde do nosso coração, embora não se refira precisamente ao órgão que mora no peito e bombeia o sangue para todo o corpo. Assim como nos esmeramos em cuidar da saúde de nosso coração físico, também nos convém cuidar do estado do nosso coração no sentido bíblico.

**TEMA PARA ESTUDO: Lucas 6:43-45.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

1. Jesus acaba de dizer, nos versículos anteriores, que não nos foqueemos tanto nas faltas de outras pessoas, mas que nos ocupemos mais do nosso próprio crescimento. Contudo, ouvindo isso, poderíamos cometer o erro de pensar que o que temos que mudar são as nossas ações.
2. Poderíamos crer que o que faz falta é um grande esforço para mudar nossa forma de falar ou de atuar. Mas isso seria um erro. Seria

como tentar amarrar maças aos galhos de um pinheiro ou colar uvas em um carvalho. Não se consegue nenhuma mudança verdadeira.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

### **Discuta com o grupo:**

1. O coração determina a qualidade da vida.

Jesus nos ensina aqui que a qualidade do nosso coração determina nossos feitos. Se o seu coração é mau, qualquer esforço que você fizer para ser bom só resultará em hipocrisia ou frustração. Se alguém jogar um barril de produtos químicos na caixa d'água que abastece uma cidade, que reação faz mais sentido: tentar purificar toda a água ou tirar o barril? Logicamente, deve-se ir à fonte. Da mesma forma, se desejamos que a nossa vida se aproxime da norma que Deus deseja, o coração tem que mudar. A lei que Deus nos dá em Sua Palavra serve para radiografar o verdadeiro estado do nosso coração.

Como o nosso coração pode ser transformado, se ele não está em boas condições? A Bíblia nos dá a resposta em Ezequiel 36:26: “Dar-vos-ei coração novo e porei dentro de vós espírito novo; tirarei de vós o coração de pedra e vos darei coração de carne.” Nessa passagem, vemos a relação entre o coração e a obediência, pois Deus declara que é somente como resultado da transformação de seu coração que os homens poderão obedecer às Suas leis. Mas nos diz algo mais: diz que é Ele que transforma o coração. Não podemos transformar nosso próprio coração.

Se você está tentando viver a vida cristã e agradar a Deus com o mesmo coração que tinha quando nasceu, vai se frustrar. Você não poderá fazer isso. Precisa de um “transplante de coração”! Você precisa substituir o seu coração por um coração novo.

Como isso acontece? Como você pode receber esse novo coração que só Deus pode lhe dar?

Paulo nos dá a resposta em Romanos 10:8-10.

Essa é a resposta. Se você acredita em Cristo, de coração, e reconhece verbal e publicamente o Seu senhorio, Deus mudará o seu coração.

## III. APLICANDO O TEXTO

### **Discuta com o grupo:**

1. O coração necessita de proteção para manter a qualidade da vida

Podemos ver isso pelo texto que estudamos. Aquele que é bom, da bondade que entesoura no coração produz o bem. O coração é como um armazém ou caixa forte onde guardamos tudo o que mais nos importa. O que você entesoura no seu coração determina a sua qualidade.

Nós nos aproximamos de Deus com o coração manchado pelo pecado e Lhe dizemos: “O que farei com ele?” Deus nos dá um coração novo e nos diz: “Agora faça melhor.” Se quiser usar bem esse coração novo que Deus lhe deu, você tem que escolher bem o que vai entesourar. O que prejudica o seu coração é a falta de proteção.

Salomão diz em Provérbios 4:23: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

O coração precisa de cuidado para não se extraviar, para não se distrair, para não voltar aos velhos caminhos.

Isso significa que há coisas que não devemos olhar. Significa que há conversações em que não devemos nos envolver. Significa que há certos amigos com quem não devemos passar muito tempo, pois sua presença faz mal ao nosso coração.

**Para pensar:** Quando sepultaram o grande missionário David Livingstone, levaram-no à sua terra natal, a Inglaterra. No entanto, o seu coração foi enterrado em sua querida África. Ao pé de uma grande árvore, numa aldeia africana, os índios cavaram um buraco e colocaram ali o coração do missionário a quem amavam e respeitavam, e que havia dado a sua vida em serviço ao Senhor e a eles.

Se o seu coração fosse enterrado no lugar que você mais ama nesta vida, onde estaria? Ele estaria na sua bolsa ou carteira? Estaria em algum espaço no escritório? Onde está o seu coração? Cuide dele!

# 11

## UMA PESSOA DE INFLUÊNCIA POSITIVA

### QUEBRA-GELO

Muitas pessoas, por sua vida e exemplo, influenciaram positivamente a humanidade. Leonardo DaVinci influenciou a pintura mundial com seus quadros, “A Mona Lisa” e “A Última Ceia”. Isaac Newton afetou o mundo todo com a lei da gravitação universal,

### INTRODUÇÃO

Abraão foi um homem de grande influência no mundo cristão, pois é considerado o amigo de Deus e o pai da fé. Vejamos algumas qualidades que Abraão teve e que o levaram a deixar marcas indelévels.

**TEXTO PARA ESTUDO: Gênesis 12:4-8.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

##### **Discuta com o grupo:**

1. Abraão – uma pessoa obediente (Gênesis 12:4).

Deus lhe ordenou que deixasse sua terra e ele obedeceu (v.1, 4).

Deus diz que obedecer é melhor que os sacrifícios (1 Samuel 15:22).

Deus ordenou que sacrificasse seu filho Isaque e ele obedeceu (Gênesis 22:1-3).

Deus não permitiu que matasse seu filho porque ele obedeceu (Gênesis 22:12).

Deus quer que eu Lhe obedeça, que eu me aparte de tudo aquilo que não Lhe agrada: porfias, ciúmes, inveja, fofoca, alcoolismo, feitiçaria.

Se eu Lhe obedecer, Ele vai me engrandecer e me converter em uma pessoa de grande influencia a favor de minha família, meu país e do mundo inteiro.

Você quer obedecer ao Senhor? Faça isso agora mesmo e sua vida vai mudar.

## II. APLICANDO O TEXTO

### **Discuta com o grupo:**

1. Abraão – uma pessoa espiritual (Gênesis 12:7, 8).

Abraão ouvia a voz de Deus porque era espiritual.

Ser espiritual é amar a Deus acima dos amigos, parentes, familiares, esposo, esposa e filhos.

Ser espiritual é separar tempo para estar a sós com Deus (altar).

Ser espiritual é depender de Deus, levá-Lo em conta em todas as decisões de nossa vida, pequenas ou grandes.

Uma pessoa espiritual ora, lê a Bíblia, vai à igreja e testemunha.

Uma pessoa espiritual ora por sua família, por seu país, pelo mundo inteiro.

Uma pessoa espiritual nunca fracassará.

Exemplos: José, Davi e Golias; Daniel na cova, os três hebreus na fornalha de Nabucodonozor.

**Para pensar:** Hoje é um dia especial em que você tem a oportunidade de entregar a sua vida a Jesus. Ele quer perdoar os seus pecados e torná-lo uma pessoa de influencia, que faz a diferença neste mundo. Venha hoje para Jesus!

# 12

## O QUE É O ESTRESSE?

### QUEBRA-GELO

É possível que, apesar de você ter-se entregado ao Salvador ou ter buscado ajuda, hoje se sinta aflito, angustiado e pressionado. Também é certo que você não é a única pessoa que se sente ou se sentiu assim. Grandes homens como o rei Davi também se sentiram como você.

### INTRODUÇÃO

Não podemos negar que todos os homens, mulheres, adolescentes e crianças passam por esse tipo de sentimento. Sentimento esse que pode se converter em problema, um problema que hoje em dia é comumente designado pelo termo “estresse”.

**TEXTO PARA ESTUDO: Salmo 25:16-17.**

### DISCUSSÃO

#### I. CONHECENDO O TEXTO

##### **Discuta com o grupo:**

1. O que é o estresse?

O estresse (ou *stress*) é um fenômeno que se apresenta quando as demandas da vida se tornam muito difíceis. A pessoa se sente ansiosa e tensa, e se percebe maior rapidez nas batidas do coração. É inevitável, porém, experimentar certo grau de estresse na vida, mas nas ocasiões apropriadas ele é benéfico.

2. Por que ocorre o estresse?

Em princípio, trata-se de uma resposta normal do organismo diante das situações de perigo. Em resposta às situações de emboscada, o organismo se prepara para lutar ou fugir, mediante a secreção de substâncias como a adrenalina, produzida principalmente nas glândulas chamadas “suprarrenais” ou “adrenais”.

Davi deve ter experimentado isso quando estava fugindo para salvar sua própria vida em diferentes circunstâncias de sua existência. A adrenalina dissemina-se em segundos por todo o sangue e é percebida por receptores especiais, em locais distintos do organismo, os quais respondem ao seu estímulo para se preparar para a ação.

**Utilidade do estresse** – Em condições adequadas (se estivermos no meio de um incêndio, uma fera nos atacar ou um veículo estiver prestes a nos atropelar), as mudanças provocadas pelo estresse são muito convenientes, pois nos preparam de maneira instantânea para responder à situação e pôr nossa vida a salvo. Muitas pessoas, quando enfrentam situações de perigo, desenvolvem uma força que jamais pensariam ter, saltam grandes obstáculos ou realizam manobras prodigiosas.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:**

**Etapa 1: Reação de alarme** – Começa quando o corpo reconhece que deve enfrentar alguma demanda do ambiente que envolva perigo, mudança ou adaptação. Tornamo-nos mais sensíveis e alertas, a respiração e as batidas do coração se aceleram, os músculos ficam tensos e pode-se apresentar suor, palidez, desespero, etc. Nessa etapa, utilizamos estratégias de enfrentamento.

**Etapa 2: Resistência** – O organismo começa a busca de seu equilíbrio reparando os danos causados pelo estado de alarme. Quando isso acontece, os recursos físicos e emocionais se esgotam e se tornam mais claros os sintomas de desgaste.

**Etapa 3: Esgotamento** – São usados mecanismos de defesa cada vez mais ineficientes. Alguns perdem contato com a realidade e mostram sinais de distúrbio ou transtorno mental.

## III. APLICANDO O TEXTO

**Ter boa condição física** – Dá mais capacidade para resistir ao estresse e à tensão (resistência cardiovascular, flexibilidade e bom funcionamento muscular).

**Descanso** – Torna a pessoa mais alerta, incrementa os glóbulos brancos, aumentando a resistência às doenças.

**Exercício** – Dá mais energia, firmeza, melhor aparência, menor risco de doença cardíaca, libera as tensões diárias e favorece o descanso

durante a noite. Propicia a criação de endorfinas que dão sensação de bem-estar, protege contra as doenças, alivia a dor, reduz a pressão arterial, a frequência cardíaca, a respiração, a ansiedade e a depressão.

**Alimentação** – Deve ser rica em vitaminas do complexo B, cálcio, magnésio e outras. Fortalecem o sistema nervoso, ajudando a resistir a maior quantidade de estresse.

**Gestão das preocupações** – Podemos formar o hábito de eliminar pensamentos preocupantes, pensar o que desejamos e não o que assombra a nossa mente, porque é desagradável, vergonhoso e angustiante. Se um problema tem solução, tomemos uma atitude para resolvê-lo, se não tem, deixemos de pensar nele.

**Confiança em Deus** – Finalmente, temos que aprender a lançar toda a nossa “ansiedade sobre Ele (Deus), porque Ele tem cuidado de nós” (1 Pedro 5:7).

**Para pensar:** Confiar em Deus é uma das melhores formas de controlar o estresse.