



# O PODER DA ESPERANÇA

SEGREDOS  
DO BEM-ESTAR  
EMOCIONAL





# O PODER DA ESPERANÇA

SEGREDOS  
DO BEM-ESTAR  
EMOCIONAL

**TÍTULO** O Poder da Esperança

**CATEGORIA** Pequenos Grupos

**PREPARADO POR** Dr. Rogério Gusmão – Dir. Ministério de Saúde – DSA

**EDITADO POR** Área Departamental de Evangelismo, Escola Sabatina e Ministério Pessoal da União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia.

**EDIÇÃO E REVISÃO DE TEXTO:** Redação Publicadora SerVir

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO** Arte Publicadora SerVir

**IMAGEM DA CAPA** stock.adobe.com

**1ª EDIÇÃO EM PORTUGAL**

Reservados todos os direitos. Não é permitida a reprodução total ou parcial deste livro (texto, imagens e maquete) nem o seu tratamento informático, nem a transmissão de nenhuma forma ou por qualquer meio, seja eletrónico, mecânico, por fotocópia, gravação ou outros meios, sem a autorização prévia e por escrito dos titulares do *Copyright*.

**ISBN 978-989-8799-87-6**

# ÍNDICE

<b>1.</b>	A FORÇA DO PENSAMENTO.....	<b>09</b>
<b>2.</b>	CONSTRUINDO UM PENSAMENTO POSITIVO.....	<b>12</b>
<b>3.</b>	DESENVOLVIMENTO INTEGRAL HARMONIOSO.....	<b>15</b>
<b>4.</b>	ANSIEDADE: EXCESSO DE FUTURO.....	<b>17</b>
<b>5.</b>	DEPRESSÃO: EXCESSO DE PASSADO.....	<b>20</b>
<b>6.</b>	STRESSE: EXCESSO DE PRESENTE.....	<b>23</b>
<b>7.</b>	TRAUMAS PSÍQUICOS.....	<b>26</b>
<b>8.</b>	ESCRAVOS DOS VÍCIOS.....	<b>29</b>
<b>9.</b>	SENTIMENTO DE CULPA.....	<b>32</b>
<b>10.</b>	UM MONSTRO DENTRO DE NÓS.....	<b>35</b>
<b>11.</b>	DICAS DO FABRICANTE.....	<b>38</b>
<b>12.</b>	SUPERAÇÃO, VENCENDO-SE A SI MESMO.....	<b>41</b>
<b>13.</b>	O PODER DA ESPERANÇA.....	<b>44</b>

# PROGRAMA

As quatro etapas de um Pequeno Grupo relacional:

## **CONFRATERNIZAÇÃO**

Receção, colocar a conversa em dia e quebra-gelo.

## **ADORAÇÃO**

Louvor, oração, meditação, testemunhos e estudo.

## **ESTUDO COMPARADO DA BÍBLIA**

Ênfase na aplicação do texto à vida pessoal.

## **TESTEMUNHO**

Planeamento evangelístico do grupo, oração intercessória, duplas missionárias.

## **IDEAIS DO GRUPO**

1. Nome do grupo: \_\_\_\_\_

2. O nosso lema: \_\_\_\_\_

3. A nossa oração: \_\_\_\_\_

4. Hino oficial: \_\_\_\_\_

5. A nossa bandeira: \_\_\_\_\_

6. O nosso texto bíblico: \_\_\_\_\_

# APRESENTAÇÃO

Os Pequenos Grupos são uma estrutura indispensável para o crescimento harmonioso 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, o discipulado dos novos convertidos, a formação de líderes e o 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 a crescerem em três áreas essenciais da vida de um discípulo: comunhão, relacionamento e missão.

O nosso desejo é que este material contribua para uma vida de alegria em Cristo, promovendo profundas reflexões e também as mudanças necessárias para o verdadeiro Discipulado.



# A FORÇA DO PENSAMENTO

# 1

## QUEBRA-GELO

No que gosta de pensar quando está sozinho? Dirige intencionalmente os seus pensamentos ou permite que a mente viaje à vontade?

## INTRODUÇÃO

Existiam dois trabalhadores antigos e experientes numa empresa. Um meditava e falava muito das adversidades e frustrações por que passou e das características negativas da empresa e das pessoas que trabalhavam lá. O outro meditava e falava muito das conquistas e vitórias por que passou e das características positivas da empresa e das pessoas que trabalhavam lá. Uma vez que a empresa e as pessoas que lá trabalhavam eram as mesmas, com qual dos dois gostaria você de conversar?

*Texto para estudo:* Filipenses 4:6-8.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

*Discuta com o grupo:* Para si, qual é a importância de dirigir os seus pensamentos? Quais os efeitos dos seus pensamentos sobre o seu corpo e a sua vida?

*Para pensar:* O pensamento pode causar:

DESDE	ATÉ
Reconciliação	Agressão
Amor	Ódio
Paz e confiança	Ansiedade
Alegria	Tristeza
Um sorriso sincero	Dor de cabeça
Bem-estar geral	Palpitações
Disposição para trabalhar	Dor nas costas

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Na sua opinião, tem meditado em coisas positivas ou negativas? Edificantes ou destrutivas?

**Para pensar:** Como identificar se os seus pensamentos são negativos ou positivos? Normalmente, pensamentos negativos levam a emoções negativas e pensamentos positivos levam a emoções positivas.

EMOÇÕES NEGATIVAS	EMOÇÕES POSITIVAS
Repulsa	Compreensão
Inveja	Generosidade
Agressividade	Aceitação
Medo	Confiança
Ansiedade	Tranquilidade
Frustração	Paciência

## III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que fazer para desenvolver o pensamento positivo? O que devemos evitar para permitir que a mente não provoque emoções negativas?

**Para pensar:** Controlando os seus pensamentos, você evitará condutas impróprias, agirá de forma mais adequada e terá uma saúde física e mental melhor. Definitivamente, ao controlar os seus pensamentos, você estará a promover a sua própria felicidade. Como medida preventiva, procure identificar e controlar emoções e pensamentos prejudiciais. Realize o exercício seguinte.

## TAREFA

I. Prepare um registo, de dois ou três dias, relatando duas a três situações de cada dia.

II. Escreva as situações, as emoções e os pensamentos.

III. Consulte a lista de emoções negativas e positivas para saber quais são as emoções experimentadas.

## EXEMPLO

Esse exercício ajudá-lo-á a conhecer-se melhor e a exercitar-se no controlo dos pensamentos. Desenvolva emoções e pensamentos positivos e deixe de lado os negativos.

SITUAÇÕES	EMOÇÕES	PENSAMENTOS
Discuto com a minha cunhada.	Angústia	“Esta mulher nunca cede!”
A Selma terminou o relatório a tempo	Satisfação	“Gostaria de lhe oferecer um bom presente.”

# CONSTRUINDO UM PENSAMENTO POSITIVO

2

## QUEBRA-GELO

Cada um de nós tem uma abordagem peculiar da realidade da vida. Uns têm uma visão pessimista e outros otimista. Existem pessoas que são extremamente pessimistas ou extremamente otimistas. Como se classifica? E as pessoas que estão perto de si, como o classificam?

## INTRODUÇÃO

Uma antiga anedota conta a história de dois irmãos, um extremamente pessimista e outro extremamente otimista. Viviam a discutir. Tinham comportamentos estranhos, onde um via coisas belas, o outro só via coisas más.

Os pais, muito preocupados com as atividades extremas, resolveram agir de uma forma incomum. No Natal, compraram presentes diferentes e provocativos para os filhos, na esperança de levá-los ao equilíbrio.

Ao pessimista deram uma bicicleta nova, último modelo, com tudo o que uma criança gostaria. Ao abrir o presente, o pessimista exclamou: “Que horror! Uma bicicleta. Já sei o que vai acontecer: vou cair, arranhar as minhas pernas, partir os braços. Depois, vou parar ao hospital, levar injeções e pontos... Não gastar dinheiro comigo. Que vida infeliz...”

Ao otimista deram uma lata de esterco de cavalo. O otimista, ao abri-la, arregalou os olhos e, em intensa alegria, exclamou: “Que maravilha! Ganhei um cavalo, onde está?” E saiu à procura do animal...

**Texto para estudo:** Lucas 6:45; João 14:1.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Quais os benefícios de desenvolver um pensamento otimista saudável na sua vida?

**Para pensar:** “... uma irmã... escreveu-me, pedindo uma palavra de encorajamento. À noite, antes de ter recebido a carta dela, sonhei que estava num jardim, e alguém que parecia ser o proprietário do jardim conduzia-me pelos seus caminhos. Eu colhia as flores, e pelos seus caminhos deleitava-me a sentir o seu aroma, quando esta irmã, que ia ao meu lado, chamou a minha atenção para algumas silvas invisíveis que estavam a impedir o seu caminho... lamentando-se... ‘não é uma pena que este belo jardim esteja estragado com espinhos?’ Então o guia disse: ‘Deixa os espinhos em paz, pois eles só te vão magoar. Colhe as rosas, os lírios e os cravos.’” – Ellen G. White, *O Caminho para a Esperança*, p. 121, ed. P. SerVir.

### II. INTERPRETAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Atualmente você tem nutrido expectativas mais otimistas ou pessimistas?

**Para pensar:** Ser otimista não significa ser descuidado e irresponsável ou não ficar angustiado diante de más perspectivas; mas ver o que se pode tirar da adversidade e transformar problemas em desafios.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que fazer para desenvolver um pensamento positivo sobre si mesmo e sobre os outros? Como desenvolver um pensamento positivo sobre o passado e o futuro?

**Para pensar:** Controle as tendências mentais. Conhecer o tipo de diálogo que realizamos conosco torna-se imprescindível para abandonar os maus hábitos de pensamento e buscar alternativas positivas que ajudam na solução dessas situações. Observe os pensamentos a seguir. Identifique algumas reações mentais típicas e considere a boa alternativa de pensamento.

#### TAREFA

Decida agir esta semana, construindo um pensamento positivo! Discuta sobre algumas maneiras de colocar o pensamento positivo em prática. No próximo encontro, faça um pequeno relatório do que aconteceu.

AUTO-DIÁLOGO NEGATIVO	AUTO-DIÁLOGO POSITIVO
“Tudo isto é horrível!”	“Não está tão mal; poderia ser pior!”
“Não serve para nada!”	“Existe algo de bom!”
“A minha gripe acabará em pneumonia!”	“Vou curar-me desta gripe rapidamente!”

# DESENVOLVIMENTO INTEGRAL HARMONIOSO

3

## QUEBRA-GELO

A saúde pode ser definida como bem-estar físico, mental, social e espiritual. Em qual, ou quais, destas áreas acha que precisa melhorar?

## INTRODUÇÃO

*Nerd* é um conceito sociológico moderno que se atribui a pessoas que apresentam algumas características como possuir uma inteligência acima da média, sendo aficionadas por disciplinas curriculares convencionais, ou por temas diversos, muitas vezes Tecnologia ou ficção científica. Normalmente, não se envolvem com as diversões e a recreação da juventude, não desenvolvem habilidades sociais e não gostam de desporto. Esse pode ser um exemplo da falta de desenvolvimento harmónico.

*Texto para estudo:* Lucas 2:52.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

*Discuta com o grupo:* O que é preciso fazer para ter um desenvolvimento harmónico saudável como Jesus teve? Que áreas precisam de ser desenvolvidas?

*Para pensar:* A origem psicossomática das doenças, a fusão mente-corpo, a íntima conexão do aspeto físico com as funções mentais, inclusive as sociais e espirituais, são evidências de uma natureza humana unitária e indivisível. Essa ideia não é incompatível com a existência de diferentes dimensões do ser humano. O Evangelho apresenta o crescimento do jovem Jesus de Nazaré (protótipo do ser humano ideal) enumerando a sabedoria (desenvolvimento intelectual), a estatura (desenvolvimento físico), a graça para com Deus (desenvolvimento espiritual) e a graça para com os homens (desenvolvimento social).

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como evitar desequilíbrios?

**Para pensar:** Se você deseja desfrutar de saúde abundante, decida cultivar todas as dimensões do desenvolvimento. Isso ajudá-lo-á a realizar-se como pessoa e a expandir as suas potencialidades. Evite concentrar-se em apenas uma área do desenvolvimento para não causar desequilíbrio.

**Ilustração:** Ele foi considerado o homem mais forte do mundo no final do século XX. Mike Tyson foi o mais jovem campeão mundial de boxe. Com apenas 20 anos, ganhou muito dinheiro; em apenas uma das 58 lutas da carreira, ganhou 25 milhões de dólares; e casou-se com uma das mais lindas atrizes de *Hollywood*. Mas teve a vida marcada por violência, condenação na justiça, prisão e decretou falência pessoal em 2003.

## III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que devo fazer para me desenvolver física, mental, social e espiritualmente?

**Para pensar:** Desenvolva: **O físico** – Faça exercícios físicos, descanse de sete a nove horas, alimente-se racionalmente, mantenha contacto com a Natureza e evite substâncias prejudiciais à saúde. **A mente** – Faça tarefas intelectuais, leia, estude, amplie os seus conhecimentos, cultive um pensamento positivo e controle o seu caráter. **Sociais** – Estreite os laços de união com a família, os amigos, os vizinhos e os companheiros de trabalho. Relações sociais saudáveis protegem a nossa saúde. **Espiritual** – Busque desenvolver-se através da leitura da Sua Palavra e do diálogo estabelecido com o Criador através da prece sincera.

## TAREFA

Escolha pelo menos uma atividade em cada área do desenvolvimento harmónico para realizar durante esta semana. Quem busca o crescimento harmónico é mais feliz e vive melhor. Isso é precisamente o que Deus quer para a nossa vida. “Amado, oro para que você tenha boa saúde e tudo lhe corra bem, assim como vai bem a sua alma.” III João 1:2.

# ANSIEDADE: EXCESSO DE FUTURO

## QUEBRA-GELO

Quando você pensa no futuro dos seus familiares, no trabalho e nas finanças em geral, o que sente? Confiança ou medo? Segurança ou ansiedade?

## INTRODUÇÃO

Quando Laura tinha apenas cinco anos, o pai abandonou a família em troca de uma mulher bem mais nova do que a sua mãe. Ele foi embora e nunca mais voltou. A mãe de Laura teve que trabalhar duramente para sustentá-la e manter a casa. Como não tinha a quem recorrer, deixava a menina numa creche enquanto se desdobrava nos dois empregos que tinha conseguido a muito custo.

Laura sempre ouvia a mãe reclamar da falta de dinheiro; por isso, passou a ter medo do futuro. Temia que a mãe fosse embora como o pai tinha feito. Receava perder a casa, o quarto, a vida. Ela não conseguia ficar tranquila. Vivia com a sensação de que um desastre estava prestes a acontecer. Simplesmente não conseguia controlar os pensamentos negativos.

Dois anos de uma rotina pesada acabaram por cobrar um preço alto: a mãe de Laura adoeceu gravemente, vindo a falecer poucos meses depois. A menina viu-se “abandonada” mais uma vez, e uma insegurança profunda inundou a sua vida. Adotada por uma tia distante, Laura cresceu sem o aconchego da mãe e sem a proteção do pai. Tinha medo de tudo; pensar no futuro fazia o seu coração palpitar.

**Texto para estudo:** Filipenses 4:6; I Pedro 5:7.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Fale sobre os fatores que induzem e acerca dos que inibem a ansiedade.

**Para pensar:** Sabe-se por experiência que a insegurança e a sensação de fracasso são causas profundas de ansiedade. Laura procurava ser bem-sucedida em tudo o que fazia, justamente porque se sentia insegura e fracassada. Também é comum encontrar o sentimento de culpa como responsável final por estas manifestações; daí a importância do perdão tanto para nós como para os que precisamos de perdoar.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Você tem experimentado alguns dos sintomas consequentes da ansiedade na sua vida?

**Para pensar:**

Sintomas de Ansiedade:

- Sensação de inquietação
- Fadiga
- Dificuldade para se concentrar
- Irritabilidade
- Tensão muscular
- Alterações do sono

Sintomas de Ansiedade Grave:

- Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado
- Sudorese
- Respiração ofegante
- Tremores ou abalos
- Calafrios ou ondas de calor
- Sensação de asfixia ou pavor
- Dor ou desconforto torácico
- Tonturas
- Boca seca
- Medo de perder o controle ou enlouquecer
- Medo de morrer
- Formigamento

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como livrar-se das causas da ansiedade no passado e no presente? Como desenvolver uma personalidade segura e confiante?

**Para pensar:** “Deixo-vos a paz; a minha paz vos dou. Não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.” João 14:27. A pessoa que aceita Deus como Fonte de perdão recebe amplo benefício através da oração. Trata-se de uma experiência reconciliadora que esquece inteiramente o passado e oferece um novo começo.

### TAREFA

Organize-se e divida as suas tarefas em seis partes por semana; e cada dia faça a parte daquele dia e não pense nas outras. Dedique um dia para descanso.

# DEPRESSÃO: EXCESSO DE PASSADO

5

## QUEBRA-GELO

Quando você olha para a sua história de vida, que sentimentos predominam? Alegria ou tristeza?

## INTRODUÇÃO

Carlos sempre foi considerado um homem forte e enérgico, tanto que, devido a essas qualidades e à sua estatura de quase um metro e noventa, os amigos chamavam-lhe “Carlão”. Porém, os anos de uma vida problemática, regada de bebedeiras, festas e relacionamentos amorosos passageiros acabaram por cobrar o preço. Com pouco mais de 70 anos, Carlão era apenas uma sombra do que tinha sido. Passava a maior parte do tempo sentado numa cadeira de rodas, em silêncio, remoendo os pensamentos, enquanto o tempo passava lentamente na casa de repouso a que ele nunca esteve disposto a chamar lar. O corpo, antes atlético, movia-se arqueado pelo peso das memórias.

Carlos tinha sido diagnosticado com cancro terminal. Nos últimos anos, sofria com uma depressão profunda. Era um homem de pouca conversa e nunca recebia visitas de parentes. Parece que todos o tinham abandonado.

**Texto para estudo:** Salmos 31:10-14; 34:18.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Quais são os sentimentos descritos pelo autor do texto bíblico que lhe dão a percepção de que ele passou por uma tristeza profunda? Com que frequência você tem experimentado os mesmos sentimentos?

**Para pensar:** A depressão é um grande transtorno moderno. É o mal que encabeça as consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Cresce cada vez mais e estima-se que a depressão tenha ocupado o segundo lugar entre as causas de doenças em 2020, ficando apenas atrás das doenças cardiovasculares.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Quais dos efeitos da depressão você percebe com maior frequência?

**Para pensar:**

A Depressão Produz:

- Estado de imensa tristeza
- Ausência de alegria em qualquer atividade
- Perda ou ganho de apetite ou peso
- Alterações do sono
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos negativos para consigo mesmo
- Sentimento de culpa
- Limitações na capacidade mental
- Ideias, intenções de suicídio

Se você costuma isolar-se demasiadamente nas suas angústias, mude de atividade ou estará a aproximar-se a passos largos da depressão. Em troca, é recomendável que tenha um amigo ou confidente a quem possa contar as suas ansiedades.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que devo fazer para superar a depressão?

**Para pensar:** Mesmo que, normalmente, a depressão necessite de algum profissional médico ou psicológico para tratá-la, você pode fazer muito para ajudar.

- Conte com um amigo ou confidente – Meditar sozinho nos seus problemas é a pior atividade para o depressivo.
- Mantenha-se ocupado. Saia ao ar livre, faça desporto, procure atividades que desviem a sua mente do problema.
- Evite o álcool – Não se engane, ele só o enfraquece física e mentalmente.
- Mantenha uma dieta saudável – Verduras, frutas, cereais e legumes fortalecem o físico e a mente.
- Faça exercício físico – Combate diretamente a depressão pelas hormonas libertadas e ajuda no tratamento da insónia.
- Pense positivamente e assuma uma atitude esperançosa.

“Ter fé em Deus como um Ser disposto a ajudar, proteger, facilitar e favorecer aqueles que O procuram é o primeiro passo para se beneficiar da espiritualidade. Essa convicção produz um relacionamento com a Divindade, que inspira paz interior. É o mesmo sentimento de um pequeno menino que vai de mãos dadas com o seu pai por um caminho pedregoso; não tem medo, pois sente segurança numa mão forte.”  
*Mente Positiva*, p. 75.

### TAREFA

Ajude alguém necessitado esta semana e procure suprir algumas das suas necessidades. Esse é um bom remédio contra a depressão!

# STRESSE: EXCESSO DE PRESENTE

6

## QUEBRA-GELO

Normalmente, depois de uma semana de trabalho ou de estudo, você sente-se exultante, satisfeito ou oprimido?

## INTRODUÇÃO

O trânsito estava realmente infernal naquele dia. Depois de uma jornada de trabalho tensa, com problemas e mais problemas para resolver, inúmeros *e-mails* e telefonemas para responder, tudo o que Paulo mais queria era chegar a casa, comer algo, afundar-se no sofá da sala e assistir a qualquer coisa na televisão. Porém, os minutos desperdiçados no trânsito transformaram-se em horas. Quando chegou a casa, já era de noite. Entrou, tirou os sapatos, atirou a pasta para um canto, disse um “olá” apressado à esposa e mal viu os dois filhos que brincavam no tapete. Tomou um duche morno, vestiu roupas confortáveis e sentou-se para jantar.

- Há alguma coisa para comer? – perguntou, secamente.
- A tua mãe ligou há pouco. Reclamou que não vais visitá-la há muitos meses.
- Ela sabe que não tenho tempo. Tenho mais o que fazer. Contas para pagar. Problemas para resolver.

Este é um forte exemplo de uma experiência de stresse.

**Texto para estudo:** Mateus 11:28; Êxodo 20:8-11.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que queria Jesus dizer com “Vinde a mim, os cansados e sobrecarregados”? Partilhe algumas experiências de stresse e comente os seus efeitos sobre o seu corpo e as suas emoções.

**Para pensar:** Muitas vezes, o stresse é muito necessário para nos tirar de situações de risco e perigo, dando-nos forças que nem sabíamos que tínhamos. Mas os efeitos nocivos do stresse sobrevêm quando estas situações se prolongam e tornam rotineiras, afetando-nos física e psicologicamente.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Na sua opinião, quais dos sinais físicos e psicológicos do stresse tem apresentado? Qual a importância de observar o Sábado diante da questão do stresse?

**Para pensar:** Muitas doenças são provenientes do stresse causado por pressões familiares, do trabalho, financeiras e outras, levando-nos a doenças orgânicas, como:

Úlcera péptica, irritação do cólon, hipertensão, arteriosclerose, angina de peito, enfarte, enxaqueca, obesidade, vaginismo, impotência, dores nas costas, e outras.

Quanto aos efeitos psicológicos, os pensamentos, as emoções e o comportamento também são afetados, levando a falhas de memória, falta de concentração, impaciência, irritabilidade, dificuldade para dormir e problemas de relacionamento.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que fazer e o que deixar de fazer para superar o stresse?

**Para pensar:** Superar o stresse envolve a pessoa por completo: física, mental, social e espiritualmente.

- Bloqueie os pensamentos negativos, estimule temas e motivações positivas, trazendo à memória momentos e temas agradáveis.
- Faça exercício físico seis vezes por semana, durma no mínimo sete horas. O repouso semanal é um ótimo remédio.
- Planeie e realize encontros semanais com familiares ou amigos, partilhando alimentos saudáveis, atividades recreativas ou histórias.
- Separe diariamente um tempo para meditar na palavra de Deus e orar. Jesus convidou os Seus discípulos stressados assim: “Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco.” Marcos 6:31.

### TAREFA

Respeite os seus limites, a partir desta semana:

- Separe pelo menos sete horas por dia para descansar.
- Separe as horas sabáticas semanalmente, para descanso e atividades espirituais.
- Separe pelo menos 20 dias de férias por ano.

## QUEBRA-GELO

Você lembra-se de acontecimentos de forte intensidade emocional que deixaram marcas profundas em si? Gostaria de partilhar?

## INTRODUÇÃO

José era um jovem a sair de uma adolescência muito complicada, pois, ainda muito pequeno, tinha ficado órfão. A sua mãe morrera no parto do seu irmão Benjamin. O seu pai tinha outros casamentos, e dez filhos desses outros casamentos, mas essas esposas do seu pai ofereciam a José mais ameaças do que proteção. O seu pai, Jacob, percebia estas ameaças e tentava protegê-lo, mas as tentativas de protegê-lo só aumentavam o ciúme e a inveja dos seus dez irmãos, que planearam a sua morte. Mas, na hora da execução, decidiram simular a sua morte e lucrar com a venda de José como escravo.

**Texto para estudo:** Génesis 37:18-20, 23 e 24, 26; 28; Filipenses 3:13 e 14.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** O contexto da vida de José favorecia as condições para um profundo trauma psíquico? Quais as consequências de um trauma psicológico e quanto tempo podem durar?

**Para pensar:** Os traumas do passado podem produzir:

- Complexo de inferioridade – A pessoa perde a segurança em si mesma, demonstrando complexo de inferioridade e insegurança.
- Depressão – O trauma costuma ser percebido como uma perda, e toda a perda traz consigo o risco de sintomas depressivos.
- Dificuldade para realizar tarefas normais – A pessoa afetada sente-se incapaz de atingir objetivos simples.
- Tendências paranoicas – A pessoa traumatizada demonstra desconfiança do ambiente e pode interpretar as atividades neutras das outras pessoas como uma emboscada contra ela, e considerar-se vítima de agressão ou perseguição indevida.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Leia Filipenses 3:13 e 14. Como podemos interpretar este texto diante de questões que provocam traumas psicológicos? Na sua opinião, que ambiente e que pessoas devem ser evitadas para prevenir traumas?

**Para pensar:** Não existem ambientes e pessoas que estejam imunes a agressores. Na maioria das vezes, os agressores são pessoas próximas, e o ambiente de agressão é o próprio lar. Vivemos num mundo em guerra, e a maior de todas as guerras é a guerra entre o bem e o mal. Existem sempre situações traumáticas numa guerra. Apesar de tudo, o nosso General está pessoalmente empenhado na nossa salvação, ainda que tenhamos que carregar um ou outro ferimento de guerra.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que fazer para superar os traumas?

**Para pensar:** Existem traumas que requerem tratamento psicológico ou psiquiátrico, mas estes conselhos vão ajudar:

- Assuma o passado e foque-se no futuro.
- Fale sobre o acontecimento traumático com pessoas de confiança ou com pessoas que passaram pelo mesmo trauma.
- Veja o lado positivo; desastres e calamidades tendem a unir os sobreviventes, as famílias e as Comunidades. Seja grato pelo acolhimento.
- Tente perdoar; embora seja um processo que pode levar muito tempo, é possível evitar o ódio e o ressentimento para com os responsáveis pelo trauma.

Lembre-se:

- José perdoou os seus irmãos.
- Jesus orou pelos Seus agressores.

### TAREFA

Ore por alguém que o agrediu. “Amai a vossos inimigos... e orai pelos que vos... perseguem.” Mateus 5:44.

## QUEBRA-GELO

Quais são as necessidades mais importantes para a sua sobrevivência e para o seu bem-estar?

## INTRODUÇÃO

Ele era uma pessoa muito bem-sucedida; todos olhavam para ele com admiração e respeito; sem dúvida, uma celebridade. Quem diria que um menino, de origem humilde, da roça, cuidando dos animais da fazenda do seu pai, chegaria aonde ele chegou! Hoje, vive numa casa maravilhosa, com uma linda esposa, filhos... Enfim, tem tudo o que um homem na sua idade nem podia imaginar.

Até que, um dia, pela janela do seu terraço, observou uma cena que lhe chamou a atenção. Quase a escurecer, notou que conseguia ver, através da janela da sua vizinha descuidada, partes do seu corpo ao tomar banho. Sabia que tinha tudo do que precisava e que não devia ficar ali a observar aquela mulher que era esposa de um dos seus empregados, mas pensou... “Só hoje. Isto não vai afetar-me.”

Mas, no próximo entardecer, lá estava David novamente a observar a vizinha, e as suas emoções, hormonas e imaginação sofreram uma redução tão grande que aquela contemplação se tornou obsessão e agora tudo se torna secundário para ele. Família, bens, filhos, valores e deveres. Nada era mais importante neste momento do que satisfazer a sua obsessão.

**Texto para estudo:** II Samuel 11:2-4; Romanos 7:18-25.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como é que a história de David ilustra o poder destruidor de um vício?

No seu estilo de vida, qual é a substância ou o hábito prejudiciais que têm sido mais fortes do que você? Ou qual o mau hábito acha que deixará de ter, à hora que quiser, só que este dia nunca chega?

**Para pensar:** A felicidade é definida como a ausência total de vícios. E não nos referimos somente a drogas pesadas ou ilegais. Existem substâncias psicoativas que viciam. Elas estão nas bebidas alcoólicas, nos cigarros e no café. Além disso, há outros vícios sem componente químico que estão em alta: jogos de azar, sexo compulsivo, pornografia e internet.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** De acordo com o texto de Romanos 7:18-25, como descreve Paulo a luta contra a natureza carnal que tenta escravizar-nos?

**Para pensar:** Todos os vícios são perigosos tanto os químicos como os comportamentais, pois tiram a liberdade aos que sofrem destas dependências. Os vícios em substâncias apresentam três características:

Dependência – Quanto mais satisfaz o desejo, maior ele se torna.

Tolerância – O usuário da droga precisa de doses cada vez maiores para alcançar efeitos semelhantes aos anteriores.

Síndrome de abstinência – É a punição física, e/ou psicológica, pelo não uso da substância, podendo apresentar tremores, insônia, agitação, palpitações, suores, náuseas e vômitos, e nas emoções: tristeza profunda, angústia, desmotivação geral, entre outras.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que fazer para mudar o estilo de vida e abandonar os vícios?

**Para pensar:** É possível, pela graça de Deus, fortalecer a sua vontade e quebrar o ciclo vicioso, restabelecendo a sua saúde, os seus laços familiares e profissionais. É verdade que ficam cicatrizes, mas a ferida fecha. David levou as suas cicatrizes, mas conseguiu reorganizar a sua família e restabelecer a sua reputação e reequilibrar-se profissionalmente. Foi David quem escreveu o Salmo 51:10, e isto pode ser útil para si.

### ORIENTAÇÃO

Muitos vão precisar de médicos para tratar esta dependência. Um grupo de apoio baseado nos 12 Passos dos Alcoólicos Anónimos tem ajudado milhares de pessoas a abandonarem o vício. Procurá-lo pode ajudar alguns em condições de vício.

### TAREFA

Evite o contacto com pessoas, ambientes ou aparelhos tecnológicos que facilitem o fortalecimento de um vício, químico ou comportamental. Ore a Deus num horário específico, combinado com o seu grupo, pelo domínio próprio, que é um fruto do Espírito Santo.

# SENTIMENTO DE CULPA

9

## QUEBRA-GELO

Olhando sinceramente para o passado, qual foi a decisão, escolha ou atitude que mais gostaria de mudar, pois afetou negativamente a sua vida e/ou a de outras pessoas?

## INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, Carlão viveu como se não tivesse culpa alguma diante da família que abandonou e da filha que cresceu com uma série de problemas emocionais, em decorrência do que sofreu na infância. Agora, vivendo numa casa de repouso, e vendo a morte a aproximar-se, finalmente a sua consciência parece estar a despertar. No entanto, o que fazer com esse sentimento? Já não tinha como pedir perdão à esposa, e a filha recusava-se a vê-lo. O desespero e a frustração aumentavam dia após dia.

*Texto para estudo:* Romanos 4:7.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** No texto de Romanos 4:7, Paulo está a citar o Salmo 32:1, um Salmo de David, provavelmente composto depois do seu pecado com Bate-Seba. Qual a relevância deste texto para quem está atormentado pela culpa? Relembre uma situação em que o sentimento de culpa o ajudou a corrigir uma atitude errada e outra em que só trouxe mal-estar e em nada ajudou.

**Para pensar:** Muitas vezes, as pessoas vivem com sentimentos de culpa infundados, culpa falsa ou duvidosa, e isso acarreta-lhes as seguintes tendências:

- Complexo de inferioridade
- Perfeccionismo
- Autoacusação constante
- Medo do fracasso
- Demasiada exigência com os outros

Por outro lado, o sentimento de culpa é um recurso útil que estimula a conduta correta e respeitosa, favorecendo a boa convivência. O sentimento de culpa real é um sintoma de uma consciência alerta (algo muito desejável), que serve de autoconsciência e previne os delitos e a falta moral. Entretanto, nem todas as consciências são saudáveis.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como avaliar se a consciência apresenta excesso ou falta de culpa?

**Para pensar:** A consciência nem sempre constitui uma norma de conduta sábia. Existem consciências demasiadamente limitadas e outras muito abertas. Os que são demasiadamente restritos esperam que o mesmo ocorra com os outros. E os liberais acham que tudo é bom. Portanto, é necessário contar com formas externas e transcendentais, princípios éticos de valor universal. Não foi em vão que o apóstolo Paulo advertiu o seu discípulo Timóteo a respeito de alguns que, tendo a consciência cauterizada, mandariam os crentes fazer coisas absurdas (I Timóteo 4:2 e 3).

As consciências cauterizadas ficam insensíveis e incapazes de serem um guia de conduta confiável. As leis existem justamente porque a maioria das pessoas precisa de um código de normas externas para a sua consciência. Por isso, o Criador deixou

um código para ser a referência da consciência, em Êxodo 20:1-17. E Jesus ampliou o entendimento e a abrangência da Lei, em Mateus 5:1-18.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como enfrentar a culpabilidade?

**Para pensar:** Se a culpa é comprovada, isto é, contrastando com a Lei e com o bom código de ética, você falhou. O caminho é fazer os acertos, e, nalguns casos, também obter o perdão.

Quando a culpa é infundada ou exagerada, o processo é mais complicado e exige diversas atitudes:

- Amenizar as culpas. Falar dos sentimentos de culpa com um amigo de confiança ajuda a organizar as nossas próprias ideias a respeito disso. Em todos os casos, serve de alívio para reduzir parte da tensão criada por esse sentimento.
- Praticar o perdão. Perdoar os outros ajuda-o a perdoar-se, que é o objetivo principal do sentimento de culpa.
- Recorrer a Deus. Deus está disposto a perdoar até as maiores falhas, aquelas que não são perdoadas ao nível do ser humano: "... ainda que os vossos pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como o carmesim, se tornarão como a branca lã" (Isaías 1:18)

### TAREFA

Durante esta semana, perdoe alguém. Peça a Deus a capacidade de perdoar.

# UM MONSTRO DENTRO DE NÓS

10

## QUEBRA-GELO

Lembra-se da última vez que perdeu a serenidade e passou a falar mais alto, usando palavras mais duras? Partilhe como se sentiu no momento e quando se acalmou.

## INTRODUÇÃO

Apesar de pouca idade, Isabela, de apenas seis anos, tinha os seus acessos de raiva, e ninguém queria ficar por perto. Era realmente de dar medo e dó. Quanto mais ela agia assim, mais *bullying* sofria, num círculo vicioso de provocação, explosões de raiva e mais provocações. Ela simplesmente perdia o controlo e passava a agredir os colegas e a professora. Na maior parte do tempo, era dócil e introspetiva, o que levava os professores e orientadores da escola a desconfiar de que ela estivesse a extravasar alguma mágoa contida ou revolta com alguma situação, possivelmente na família. Aliás, há já algum tempo o pai dela não comparecia às reuniões de pais e professores. Isabela é um exemplo de alguém que não conseguia controlar a sua ira.

**Texto para estudo:** Mateus 26:52; Efésios 4:25 e 26.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Porque repreendeu Jesus a agressividade de Pedro? Quais as consequências da agressividade nos relacionamentos?

**Para pensar:** O ódio, a ira e a agressividade não trazem nenhum benefício. No entanto, são tendências fortes, e muitos não sabem como lidar com elas. Como consequência, as pessoas ficam amarguradas por acabar por pagar isso com a sua própria saúde, e ainda prejudicam os seus relacionamentos. A ira e o ódio podem manifestar-se de vez em quando, e, mesmo que não queira aceitar isso, podem tornar-se inevitáveis. Porém, quando ultrapassam o nível esporádico, são reações que causam devastação nos relacionamentos familiares, sociais e de trabalho. A agressividade física é inaceitável em qualquer grupo e deve ser prevenida.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Qual a diferença entre ser firme e ser agressivo? Como irar-se e não pecar?

**Para pensar:** É bem verdade que a linha entre firmeza e ira ou entre irar e pecar ou irar sem pecar pode parecer muito ténue, mas é possível identificar a diferença. No diálogo firme, a razão controla as emoções, e a estratégia prevalece sobre a força. Assim, o cérebro é estimulado a elaborar os melhores argumentos. Já a ira vai correr para as ameaças, como armas, tendo as emoções a dominar a razão. Observe o diálogo de Nabucodonosor com os três cativos hebreus, em Daniel 3:13-20.

- Nabucodonosor – Ira – Ameaça – “... com ira e furor...”
- Os três Hebreus – Firmeza – “Não necessitamos... Não serviremos... Nem adoraremos.”

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como evitar a ira e a agressividade?

**Para pensar:** Não considere o oponente como um inimigo. Em Mateus 5:44, Jesus disse: “Amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem.” Quando compreendemos que, na vida, precisamos de pessoas que discordam de nós, e até nos perseguem, para o nosso desenvolvimento, pela graça de Deus podemos amá-las e orar por elas, ao invés de odiá-las e procurar o mal delas.

Use o método de Cristo. Durante a maior opressão e injustiça, Jesus reagiu com duas frases que são poderosas para neutralizar a agressividade. Em Lucas 23:34, lemos: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que fazem.”

- ... “Não sabem o que fazem.” – A ira cega enlouquece as pessoas. Não revide, não discuta e não se aborreça com quem está irado. Quem está irado não sabe o que faz; quem não sabe o que faz é louco; e com loucos não se discute nem se briga.

- “Perdoa-lhes.” A ira só se neutraliza com o perdão. Qualquer outra reação apenas promove o ciclo vicioso: ira – agressão. As pessoas agressoras e iradas são sofredoras e devem receber o perdão. É claro que, se permanecem perversas, necessitam de afastamento da vítima e de se submeter a tratamento ou sofrer as consequências legais dos seus atos perversos para conter as suas agressões. Contudo, a capacidade de perdoar é o melhor neutralizante dos efeitos nocivos de um passado que já não pode ser mudado, e esta capacidade de perdoar vem da graça de Deus. É um dom que Ele dá aos que Lhe pedem. Gostaria de seguir o exemplo de Jesus e pedir-Lhe capacidade para compreender as pessoas e exercer o perdão?

### TAREFA

Procure tratar as pessoas iradas como pessoas que não sabem o que estão a fazer. Seja paciente e bondoso. No próximo encontro, partilhe uma experiência, na qual evitou a ira.

## QUEBRA-GELO

Quantos gostam de ler o manual do fabricante antes de desembalar algum eletrodoméstico novo? Normalmente, o que o leva a ler o manual do fabricante?

## INTRODUÇÃO

Imagine que está a caminhar numa praia e vê uma frase escrita na areia: “No princípio, criou Deus os céus e a terra.” Então aproxima-se um surfista e diz: “Estas palavras apareceram aí na areia.” Você aceitaria essa “explicação”? E se ele dissesse que as ondas foram batendo contra a praia e o vento foi soprando sobre os grãos de areia a ponto de organizá-los daquela forma? Você ainda não acreditaria? E se ele, por fim, dissesse que isso aconteceu durante milhões de anos? Ajudaria? Fomos criados por Deus e o acaso não combina com a maravilhosa complexidade do Universo e do corpo humano.

**Texto para estudo:** I Coríntios 6:19; 10:31.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Imagine duas cenas. Na primeira, você vê na rua um *Ferrari* do ano 1948, lindo, brilhando, andando “a todo o vapor”. Na segunda cena, você vê um outro *Ferrari* do mesmo ano, porém enferrujado, amassado na beira da estrada com o motor a ferver. O que diz isto acerca dos seus proprietários? Qual a importância de reconhecer Deus como Criador e que devemos glorificá-l’O com o nosso corpo?

**Para pensar:** Assim como a durabilidade e conservação de um automóvel dependem muito mais de quem cuida do automóvel do que de quem o fabricou, o nosso corpo também funciona assim. Cerca de 70% das enfermidades que adquirimos são conseqüentes de um estilo de vida que transgride as regras de uma vida saudável. Somente 20% a 30% das doenças não seriam evitadas com um estilo de vida saudável.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que significa fazer tudo para a glória de Deus? O que quer a Bíblia dizer quando afirma que não somos de nós mesmos?

**Para pensar:** Deus atribui à raça humana um alto preço. Isto fica claro diante do infinito preço de resgate que Jesus pagou na cruz. Jesus teria vindo ao mundo e daria a Sua vida por um único pecador (ver Mateus 18:12-14). Os seguidores de Cristo não permitirão que apetites e desejos carnis os dominem; em vez disso, o seu corpo será dominado pela mente regenerada e regido constantemente pela sabedoria divina.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** O que devo fazer para ter um estilo de vida saudável? Quais as orientações básicas?

**Para pensar:** Nós temos necessidades básicas: física, emocional e espiritualmente, que precisam de ser satisfeitas da forma correta para que tenhamos saúde. Todo o ser humano vive a sua vida correndo atrás de satisfazer estas necessidades. Jesus Cristo apresenta-Se como a maior de todas as necessidades humanas e apresenta a Sua graça como o maior poder disponível de mudança para satisfazer as nossas necessidades mais elementares e profundas. Na Sua maravilhosa graça, Ele diz-nos como viver saudáveis. Veja:

**Ar puro** – Seis litros por minuto. “Eu sou a ressurreição e a vida.” João 8:25.

**Água** – Dois litros por dia. “Eu sou a Água Viva.” João 6:3.

**Alimento** – Três refeições saudáveis com frutas, verduras, cereais e nozes, por dia. “Eu sou o Pão da Vida.” João 6:35.

**Luz solar** – Oito minutos de exposição de 70% da superfície corporal ao dia. Cinco vezes na semana. “Eu sou a Luz do mundo.” João 8:12.

**Exercício físico** – 30 minutos, seis vezes por semana. “Eu sou o caminho, a verdade e a vida.” João 14:6.

**Descanso** – Sete a nove horas por noite. “Vinde a mim... e eu vos aliviarei” Mateus 11:28.

**Equilíbrio/Domínio de si** – Sempre. “A minha graça te basta porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.” II Coríntios 12:19.

**Confiança em Deus** – Sempre. “Tudo é possível ao que crê.” Marcos 9:23.

### TAREFA

Escolha mais um hábito que gostaria de mudar e peça a Deus que, pela Sua graça, lhe dê a vitória. Ore todos os dias para seguir as dicas do seu Fabricante.

# SUPERAÇÃO, VENCENDO-SE A SI MESMO

12

## QUEBRA-GELO

Partilhe uma das suas maiores vitórias ou conquistas na vida, e quais as emoções vivenciadas.

## INTRODUÇÃO

Ele era um rapaz órfão de mãe, que acabara de sair da adolescência. Tinha sido rejeitado pelos irmãos e estava muito distante da sua família. Sentia a pressão das hormonas da juventude, mas a vida de escravo e estrangeiro não dava boas opções a José. Embora não encontrasse ninguém que lhe correspondesse, a esposa do seu chefe, que era uma linda mulher, insinuava-se sempre e eles estavam constantemente sozinhos naquela casa. Até que, um dia, quando ninguém os observava, ela o puxa para o quarto, removendo já a sua roupa e José vence a pressão pecaminosa. Ele foge para fora, mesmo sem a sua túnica. Assim José venceu o desvio das suas necessidades, venceu-se a si mesmo ao dominar-se.

**Texto para estudo:** Génesis 39:7-12; Apocalipse 7:9-17.

## DISCUSSÃO

### I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta em Grupo:** Enumere as privações que teve que enfrentar para realizar as suas conquistas. Como é que a história de José e dos santos que passaram pela grande tribulação nos mostra que é possível vencermo-nos a nós mesmos?

**Para pensar:** “Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original foi a perda do poder de domínio próprio, por parte do Homem. Somente na medida em que esse poder é reconquistado é que pode haver um progresso real.” – Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 83, ed. P. SerVir.

Apostasia = Afastamento de Deus = Perda do domínio próprio.

Religião = Aproximação de Deus = Restauração do domínio próprio.

### II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Como enumeraria os pontos principais da vitória de José sobre o domínio de si mesmo? Enumere pelo menos três pontos.

**Para pensar:** Uma grande vitória nada mais é do que a soma de muitas pequenas vitórias. “Que o vosso grato coração, trémulo de incerteza, se volte para Ele. Apodere-se da esperança posta diante de vós. Cristo espera adotar-vos na Sua família. A Sua força ajudará a vossa fraqueza; conduzir-vos-á passo a passo. Coloquem a vossa mão na Sua, e deixem que Ele vos guie.” – Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 49, ed. P. SerVir.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Qual é a maior virtude dos vencedores e como conseguir desenvolvê-la?

**Para pensar:** “Dominar-se e trazer as paixões sob o controlo da própria vontade é a maior vitória que os homens e as mulheres podem alcançar.” – Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 3, p. 182.2.

“Podemos valer-nos dos méritos do sangue de Cristo pela fé, e mediante a Sua graça e o Seu poder teremos forças para vencer os nossos erros, os nossos pecados, as nossas imperfeições de caráter, e sair vitoriosos, tendo lavado as nossas vestes no sangue do Cordeiro.” – Ellen G. White, *Testemunhos para a Igreja*, vol. 3, p. 183.1. Sem obstáculos, não existem lutas; sem lutas, não existe desenvolvimento; sem desenvolvimento, não existe vitória nem vencedores.

#### TAREFA

– Peça diariamente a Deus que desenvolva em si a capacidade de se dominar e de vencer a si mesmo; isto é a verdadeira vitória do aperfeiçoamento e da superação.

– Louve e agradeça a Deus pelas suas vitórias, reconheça e agradeça aos que o ajudaram e comemore as grandes e as pequenas vitórias.

# O PODER DA ESPERANÇA

13

## QUEBRA-GELO

Fale acerca de uma boa expectativa que espera que aconteça em breve.

## INTRODUÇÃO

“Não aguento esperar mais!” – exclamava o noivo Isaque, impaciente. O homem quarentão não pensava noutra coisa. Já estava tudo resolvido: aprovação dos pais, cerimónia, convites, festa, padrinhos, ornamentação e até uma renovação na habitação que seria o seu lar, doce lar; só faltava um detalhe... A chegada da sua noiva Rebeca. Mas estava a demorar tanto que até parecia que ela estava a vir de camelo pelas areias do deserto.

*Texto para estudo:* Tito 2:13; I Pedro 1:3 e 4.

# DISCUSSÃO

## I. CONHECENDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** Ao escrever a Tito, Paulo usou a expressão “bendita esperança”. O que acha que significa? De que maneira se referiria você à volta de Cristo?

**Para pensar:** Muitos dos sobreviventes dos campos de concentração nazi salvaram-se porque mantiveram a esperança da libertação até ao fim, porque não aceitaram que aquele era o fim dos seus dias, e concentraram-se na esperança de serem libertados daquele inferno algum dia. Como a esperança é uma condição tão importante, e afeta tantas áreas do nosso presente e futuro, devemos conhecer formas de promovê-la.

## II. INTERPRETANDO O TEXTO

**Discuta com o grupo:** O apóstolo Pedro usou a expressão “viva esperança”. Porque acha que a utilizou? Existe esperança que não está viva? Em que coisas, ou em quem, estão as suas esperanças?

**Para pensar:** É verdade que dinheiro, bens, crescimento intelectual e profissional e casamento podem abençoar e tornar as pessoas mais felizes; mas também é verdade que estas mesmas coisas podem trazer angústias, frustrações e infelicidade às pessoas. Jesus disse: “Sem mim nada podeis fazer.” João 15:5.

Desconectados de Cristo, que é a “esperança viva”, perdemos a capacidade de administrar o dinheiro, a profissão, a família e até as próprias emoções. Mas conectados a Cristo, a nossa “esperança viva”, mesmo que tenhamos muitos traumas, perdas e poucos bens, Ele dá-nos a capacidade de administrar e desenvolver o pouco que colocamos nas mãos d’Ele. Por isso, Paulo disse: “Posso todas as coisas naquele que me fortalece.” Filipenses 4:13.

### III. APLICAÇÃO DO TEXTO

**Discuta com o grupo:** Que passos preciso de dar para que a verdadeira esperança se realize na minha vida?

**Para pensar:** Jesus também comparou a Sua Segunda Vinda a um casamento em que Ele, o noivo, providenciaria todas as necessidades que um casamento impõe: lugar para morar, festa e até a roupa dos convidados. Ele quer levá-lo para um lugar onde não haverá mais morte nem sofrimento nem lágrimas. Hoje, Jesus desafia-o a entregar todos os aspectos da sua vida a Ele e a experimentar o que significa ser aperfeiçoado pela Sua graça e a estar preparado quando Ele voltar pela segunda vez nas nuvens dos céus.

### TAREFA

Reveja com os líderes do grupo os passos necessários para se ligar definitivamente a Cristo através do batismo.











PARA PEQUEÑOS GRUPOS

