



MAUS SENTIMENTOS (1)



A versão da Bíblia utilizada é a NOVA VERSÃO INTERNACIONAL

Nossas emoções foram dadas por Deus. Não somos robôs: nos alegramos, entristecemos, somos gratos, nos iramos. Todos esses sentimentos fazem parte da nossa vida. E nesta semana vamos meditar em alguns sentimentos que, se não aprendermos a controlar, podem atrapalhar a nossa vida. Vamos nessa???

Segunda-feira: 1º Sentimento: Tristeza

"O choro pode persistir uma noite, mas de manhã irrompe a alegria."

Salmos 30:5b

ENTENDENDO: O que o versículo quer dizer com a expressão **"o choro pode persistir uma noite"**? () Que a tristeza nunca acaba; () Que momentos difíceis podem acontecer, mas não duram para sempre. O que representa a expressão **"de manhã irrompe a alegria"**? () Que a alegria depende da sorte; () Que Deus pode transformar momentos difíceis em tempos de esperança e felicidade. Os momentos difíceis não duram para sempre. Às vezes passamos por tristeza, decepções ou problemas, mas Deus promete que a alegria vai voltar. Assim como a noite termina e um novo dia começa, as dificuldades também podem passar. Por isso, mesmo nos dias mais difíceis, vale a pena confiar em Deus e ter esperança de que tempos melhores virão.

MEMORIZANDO: Para driblar a tristeza, apegue-se à Bíblia. Memorize o versículo.
() Fácil!

TIRANDO A LIÇÃO: As dificuldades fazem parte da vida, mas elas não são permanentes. Assim como a noite tem um fim e dá lugar ao amanhecer, os momentos de tristeza também podem passar. Deus nos convida a manter a esperança, mesmo quando tudo parece difícil. Deus está conosco em todos os momentos. Ele não promete que nunca enfrentaremos problemas, mas garante Sua presença e cuidado durante as lutas. Saber que Deus caminha ao nosso lado nos fortalece para enfrentar os desafios. Além disso, aprendemos que a alegria verdadeira não depende apenas das circunstâncias. Mesmo depois de períodos de dor, Deus pode restaurar nossa esperança, nossa paz e nossa felicidade. Isso nos lembra que sempre existe a possibilidade de um novo começo.

PENSE NISSO!!! Todos nós passamos por momentos de tristeza. Às vezes, enfrentamos decepções, perdas, medo ou dificuldades que parecem grandes demais. Sentir tristeza é algo natural, mas Deus não quer que ela domine nosso coração e nos faça perder a esperança. A Bíblia nos ensina: **"Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês."** (1 Pedro 5:7). Esse versículo nos lembra que não

precisamos enfrentar nossos problemas sozinhos. Podemos entregar nossas preocupações a Deus, confiando que Ele cuida de nós em todos os momentos. Quando a tristeza chegar, lembre-se: fale com Jesus em oração, compartilhe seus sentimentos com pessoas de confiança e nunca perca a esperança.

Uma forma de você não deixar a tristeza te dominar é lembrar de todos os motivos que você tem para agradecer e se alegrar no Senhor. Relacione as colunas e veja alguns destes motivos:

1) Filipenses 4:4	() Não precisamos enfrentar a tristeza sozinhos. Deus está sempre ao nosso lado.
2) Neemias 8:10	() Cultivar um coração alegre, agradecido e confiante em Deus faz bem para a nossa mente, para as nossas emoções e para a nossa vida.
3) João 16:33	() Quando buscamos a Deus, Ele nos fortalece.
4) Isaías 41:10	() Mesmo em dias difíceis, podemos encontrar motivos para nos alegrar n'Ele.
5) Provérbios 17:22	() Jesus nunca prometeu uma vida sem problemas, mas prometeu estar conosco e nos dar coragem para vencer cada dificuldade.

Veja **outras dicas** para você não deixar a tristeza te dominar:

Converse com Deus em oração (1 Pedro 5:7);	Leia a Palavra de Deus (Salmos 119:105)
Lembre-se dos motivos para agradecer (1 Tessalonicenses 5:18)	Não se isole (1 Tessalonicenses 5:11)
Converse com alguém de confiança (Gálatas 6:2)	Confie que Jesus está com você (Mateus 28:20)
Aprenda algo novo: um idioma, um instrumento musical, um esporte.	Encha sua mente com coisas boas: leia um bom livro, ouça músicas alegres com letras que edificam, como as do Nova teens;

DECIDINDO: () Decido que não vou perder a esperança. Em vez de pensar que tudo está perdido, vou acreditar que as dificuldades são passageiras e que Deus pode transformar minha tristeza em alegria. () Vou buscar ajuda quando estiver triste. Em vez de guardar tudo para mim, vou orar, conversar com meus pais, responsáveis, líderes ou pessoas de confiança, sabendo que Deus também cuida de mim por meio delas.

COMPARTILHANDO COM DEUS: ☎☎ "Senhor, ajuda-me a confiar em Ti nos momentos difíceis. Enche meu coração de esperança e alegria, lembrando-me de que Tu sempre estás comigo. Em nome de Jesus, amém."

Terça-feira: 2º Sentimento: Ira

"Evite a ira e rejeite a fúria; não se irrite: isso só leva ao mal."

Salmos 37:8

ENTENDENDO: Você já ficou irado, ao ponto de perder a cabeça? O salmista nos ensina que a raiva não deve tomar conta do nosso coração. Quando deixamos a irritação crescer, podemos tratar mal as pessoas, brigar ou agir sem pensar. Deus quer que aprendamos a controlar nossas emoções e a buscar a paz. Antes de responder com raiva, devemos parar, orar e pensar na atitude que mais agrada a Deus. Agindo assim, evitamos conflitos e demonstramos maturidade e amor ao próximo. De acordo com o versículo de hoje, o que devemos evitar? _____. O que devemos rejeitar? _____. E qual a consequência se não fizermos nada disso? _____.

MEMORIZANDO: Decore o versículo. Guarde a Palavra de Deus no seu coração, pois ela fará parte do seu arsenal para o dia da batalha contra o mal. () Ok.

TIRANDO A LIÇÃO: Você sabia que muitos personagens bíblicos foram dominados pela ira e sofreram suas consequências? Olha só: **1) Moisés** (Números 20:7-12) Deus mandou Moisés falar à rocha para que saísse água. Porém, irritado com o povo, Moisés bateu na rocha duas vezes e falou de forma impulsiva. Consequência: não entrou na terra prometida; **2) Caim** (Gênesis 4:3-8) Caim ficou com muita raiva porque Deus aceitou a oferta de Abel, mas rejeitou a dele. Em vez de mudar sua atitude, deixou a inveja e a raiva dominarem seu coração e matou o próprio irmão. Em **Gálatas 5:20**, a Bíblia classifica a ira como um fruto da carne, ou seja, é pecado manter-se irado! Quando você não controla sua ira, acaba cometendo tolices, insulta as pessoas, grita, bate, fica descontrolado, e estas coisas desagradam profundamente a Deus.

PENSE NISSO!!! A ira é um dos sentimentos mais devastadores que o ser humano pode experimentar, porque destrói relacionamentos e mancha a reputação das pessoas, fora o malefício que traz para saúde física e emocional. Não guarde a ira, tampouco a mágoa no seu coração. Peça a ajuda do Espírito Santo e aprenda a controlar a sua reação. Pense na última vez em que você ficou com muita raiva. Como você agiu? Sua atitude resolveu o problema ou o tornou ainda maior?

Aqui vão algumas dicas para dominar esse sentimento: **1) Ore antes de reagir** - Quando sentir a raiva chegando, converse com Deus e peça sabedoria para agir da maneira certa.  **Filipenses 4:6** - "Não andem ansiosos por coisa alguma... apresentem seus pedidos a Deus."; **2) Pense antes de falar** - Nem toda resposta precisa ser imediata. Algumas palavras ditas na raiva machucam e não podem ser retiradas.  **Tiago 1:19** - "Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se."; **3) Lembre-se do exemplo de Jesus** - Mesmo sendo ofendido e injustiçado, Jesus respondeu com amor, paciência e perdão. Procure agir como Ele agiria; **4) Perdoe quem o magoou** - Guardar mágoa faz a raiva crescer. O perdão traz liberdade e paz ao coração.  **Efésios 4:31-32** - "Livrem-se de toda amargura, indignação e ira... sejam bondosos e perdoem uns aos outros."; **5) Afaste-se por alguns minutos** - Se estiver muito irritado, respire fundo, saia do ambiente por um momento e ore antes de responder; **6) Peça ajuda a Deus para desenvolver o domínio próprio** - O Espírito Santo nos ajuda a controlar nossas emoções e atitudes.  **Gálatas 5:22-23** - "O fruto do Espírito é... paz, paciência, bondade... domínio próprio."; **7) Escolha responder com**

amor - A resposta calma pode evitar discussões e trazer paz.  **Provérbios 15:1** - *"A resposta calma desvia a fúria, mas a palavra ríspida desperta a ira."*

Sentir raiva não é pecado. Mas deixar que ela controle nossas atitudes pode nos levar ao erro. Com a ajuda de Deus, podemos aprender a agir com paciência, amor e domínio próprio, tornando-nos cada vez mais parecidos com Jesus. O antônimo da ira é a mansidão. Leia os versículos a seguir e relacione a coluna da esquerda com a da direita:

(A) Mateus 11:29	() A mansidão faz parte do caráter de quem pertence a Deus.
(B) Gálatas 5:22-23	() Uma resposta calma evita discussões.
(C) Provérbios 15:1	() Jesus é o maior exemplo de mansidão.
(D) Colossenses 3:12	() A mansidão é fruto do Espírito Santo.
(E) Provérbios 16:32	() Controlar as emoções é uma grande demonstração de força.

DECIDINDO: () Decido que vou pensar antes de agir ou falar. Quando sentir raiva, vou parar, respirar e pensar antes de responder, para não magoar as pessoas. () Decido que vou pedir a ajuda de Deus para controlar minhas emoções. Em vez de deixar a raiva tomar conta de mim, vou orar e pedir que Deus me dê mansidão e domínio próprio.

COMPARTILHANDO:  Senhor, ajuda-me a controlar a minha raiva e a agir com mansidão. Dá-me um coração paciente para escolher o que é certo e agradecer a Ti em todas as situações. Em nome de Jesus, amém.

Quarta-Feira: 3º Sentimento: Desânimo

"Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam"

Isaías 40:31

ENTENDENDO: Todos nós enfrentamos momentos de dificuldade, desânimo, medo ou cansaço. Às vezes, parece que não vamos conseguir continuar. Mas Deus promete renovar as forças daqueles que colocam sua esperança n'Ele. A comparação com a águia mostra que, com a ajuda de Deus, podemos enxergar além dos problemas e seguir em frente com coragem. Isso não significa que nunca teremos dificuldades, mas que Deus nos dará força para enfrentá-las sem desistir. Esperar no Senhor é confiar no tempo de Deus, continuar orando, fazendo o que é certo e acreditando que Ele está cuidando de nós, mesmo quando não entendemos tudo o que está acontecendo. De acordo com o versículo de hoje, o que acontece com "quem espera no Senhor"?

_____. Marque um X no que o desânimo causa: () diminui a fé; () falta de vontade para fazer as coisas; () alegria; () solidão; () autocontrole. O desânimo não traz nada de positivo. Mas Deus garante forças renovadas se você pedir a sua ajuda.

MEMORIZANDO: Você está no 2º passo, então não desanime e decore em voz alta. () Ok.

TIRANDO A LIÇÃO: O desânimo pode surgir quando enfrentamos dificuldades, decepções ou desafios. Nesses momentos, **Isaías 40:31** nos lembra que Deus renova as forças daqueles que confiam nEle. Adolescente, esperar no Senhor significa acreditar que Ele está conosco e age no tempo certo. Assim como a águia voa acima das tempestades, Deus te fortalece para enfrentar os problemas sem desistir. Mesmo quando suas forças parecem acabar, Ele te dá coragem, esperança e perseverança para continuar caminhando. Por isso, em vez de se deixar vencer pelo desânimo, você deve confiar em Deus, pois Ele sempre te dará forças para seguir em frente.

PENSE NISSO!!! Esperar pacientemente em Deus, passando tempo a sós com Ele em oração, meditação, adoração ou leitura da Bíblia, como Isaías nos encoraja a fazer, é mais eficaz do que qualquer outra coisa para renovar seu corpo, mente e emoções. Você precisa ter essa prática regularmente: medite, separe um tempo para estar a sós com Deus. Nesses momentos, Deus lhe dá poder para encarar tudo o que você precisa, renova sua força física, emocional, mental e espiritual. Devolve o seu ânimo.

Para você viver os planos de Deus, precisa continuar firme e motivado na sua decisão de agradar a Ele. Portanto, não desanime, porque Deus é fiel e vai cumprir as promessas de planos fantásticos. Veja algumas dicas para combater o desânimo: 1) Ore a Deus todos os dias. Conte a Ele o que está sentindo e peça forças para continuar; 2) Leia a Bíblia. Versículos de esperança fortalecem a fé e renovam o coração; 3) Lembre-se das bênçãos de Deus. Agradeça pelo que você já recebeu, mesmo nas dificuldades; 4) Não enfrente tudo sozinho. Converse com seus pais, responsáveis, líderes ou amigos de confiança. Muitos personagens bíblicos passaram por desânimos em sua jornada e Deus fez muito por eles. Leia as referências abaixo, e preencha a tabela com o personagem, situação de desânimo e/ou o que Deus fez por eles, conforme exemplo:

Versículo	Personagem	Situação de desânimo	O que Deus fez por ele
1 Reis 19:1-18		Fugiu com medo de Jezabel e desejou morrer.	Deus cuidou dele, enviou alimento, permitiu que descansasse, falou com ele e renovou sua missão.
Jonas 4:1-11			Deus o ensinou sobre misericórdia, paciência e amor pelas pessoas.
Juizes 6:11-16		Sentia medo e acreditava que era incapaz de libertar Israel.	

DECIDINDO: () Não vou desanimar esta semana e vou cumprir minha meditação até sexta. () Não faltarei ao culto do Nova Teens por desânimo ou preguiça. () Vou fazer novas amizades com pessoas do Nova Teens que não conheço. () Irei ajudar em casa, mesmo não estando com vontade.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Fale com Deus! Peça para Ele renovar suas forças para você continuar servindo com alegria.

Quinta-Feira: 4º Sentimento: Paixão

"Os que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e os seus desejos" Gálatas 5.24

ENTENDENDO: Quem segue Jesus deve aprender a dizer "**não**" ao pecado e "**sim**" ao que agrada a Deus. "Crucificar a carne" não significa machucar o corpo, mas não deixar que desejos errados, como mentir, desobedecer, brigar ou sentir inveja, controlem nossas atitudes. Com a ajuda de Deus, podemos fazer boas escolhas e viver de maneira que mostre o amor e o caráter de Cristo. **O que significa pertencer a Cristo Jesus?**

(☐) Apenas frequentar a igreja; (☐) Seguir Jesus e viver de acordo com Seus ensinamentos. **O que significa "crucificar a carne" neste versículo?** (☐) Machucar o próprio corpo; (☐) Não deixar que os desejos errados controlem sua vida.

MEMORIZANDO: Ao invés de encher a sua mente com pensamentos sobre paixões, busque o conhecimento da Palavra de Deus. Portanto, siga adiante somente após ter memorizado o versículo de hoje. (☐) Memorize!

TIRANDO A LIÇÃO: Seguir Jesus significa escolher abandonar atitudes e desejos que nos afastam de Deus. Não devemos ser controlados pela raiva, inveja, mentira ou egoísmo, mas permitir que Deus transforme nossa vida. Em **Romanos 12:2**, aprendemos que Deus renova nossa mente para que possamos fazer escolhas melhores. E em **1 Coríntios 10:13**, vemos que Deus nos ajuda a vencer as tentações e nos dá força para escolher o caminho certo. Com a ajuda de Deus, adolescente, você pode vencer os desejos errados e viver de uma forma que agrade a Cristo.

PENSE NISSO!!! A paixão pode ser um sentimento muito forte, que ocupa nossos pensamentos e emoções. Porém, quando não somos correspondidos ou sofremos uma decepção, podemos sentir tristeza e desânimo. Por isso, adolescente, não deixe que uma paixão controle sua vida. Coloque Jesus em primeiro lugar, cuide do seu coração e tenha paciência. O amor chegará no tempo certo, conforme os planos de Deus.

Cuidado! Muitas vezes a paixão é confundida com o amor. Você sabe qual é a diferença? Nas características a seguir, coloque (P) para o que corresponde à PAIXÃO e (A) para o que corresponde ao AMOR: (☐) Acontece rapidamente; (☐) É espiritual; (☐) Cresce com o tempo; (☐) É racional; (☐) É físico; (☐) É emocional; (☐) É inconstante; (☐) É constante. Confira se as suas respostas estão certas com seu líder de G.A. Para vencer a paixão, mergulhe na Palavra! Reconheça suas fraquezas e **decida seguir o que Deus diz**. Leia os versículos abaixo e tire lições sobre eles:

1) Tiago 5.16	
2) 2 Timóteo 2.22	
3) Gálatas 6.8	

4) Colossenses 3.2

DECIDINDO: Decido fugir das paixões de forma prática. () Vou evitar aquelas pessoas que me tentam, com quem quero ficar ou namorar; () Vou decorar mais versículos sobre esse tema. () Decido controlar o uso da internet e das redes sociais, escolhendo conteúdos que fortalecem minha fé e meus valores. () Decido tratar as pessoas com respeito, evitando bullying, apelidos ofensivos e brincadeiras que machucam.

COMPARTILHANDO: ☎☎ "Pai, que o Senhor seja a minha paixão. Seja o centro, o foco da minha vida e o motivo dos meus pensamentos. Ensina-me a fugir das paixões que me levam para longe da tua vontade e a ter um coração que agrade a Ti. Em nome de Jesus, Amém!"

Sexta-feira: 5º Sentimento: Orgulho

"Quando vem o orgulho, chega a desgraça, mas a sabedoria está com os humildes" Provérbios 11:2

ENTENDENDO: Uma pessoa orgulhosa acha que sabe tudo, não aceita conselhos, tem dificuldade de reconhecer seus erros e pode acabar machucando outras pessoas. A humildade, por outro lado, nos ajuda a aprender, ouvir conselhos e reconhecer que precisamos de Deus e das pessoas ao nosso redor. Ser humilde não significa ser inferior, mas ter um coração disposto a aprender e melhorar. Na adolescência, o orgulho pode aparecer quando queremos sempre ter razão, não aceitamos pedir desculpas, queremos ser melhores que os outros ou buscamos aprovação das pessoas. Deus nos ensina que a verdadeira sabedoria está em reconhecer nossos limites e agir com respeito. **O que o versículo ensina sobre o orgulho?** () Que o orgulho sempre traz bons resultados; () Que o orgulho pode levar a escolhas erradas e consequências ruins; () Que uma pessoa orgulhosa é sempre sábia. **O que significa ser uma pessoa humilde?** () Reconhecer seus limites, aceitar conselhos e estar disposto a aprender; () Pensar que não tem valor; () Nunca expressar suas opiniões. **Qual atitude demonstra orgulho?** () Pedir desculpas quando erra; () Aceitar ajuda quando precisa; () Não aceitar conselhos e achar que sempre está certo. A pessoa orgulhosa se acha melhor do que os outros. Mas os orgulhosos desagradam ao coração de Deus e serão envergonhados.

MEMORIZANDO: Decore o versículo de hoje e aprenda a ser mais sábio e humilde. Aproveite também e revise os versículos da semana. () Memorizei () Revisei.

TIRANDO A LIÇÃO: A Bíblia nos apresenta histórias de pessoas que receberam grandes talentos, responsabilidades e oportunidades, mas permitiram que o orgulho dominasse seus corações. **Saul** foi escolhido por Deus para ser o primeiro rei de Israel (1 Samuel 9:15-17). Ele recebeu autoridade e uma grande missão, mas deixou o orgulho e a desobediência influenciarem suas decisões. Saul passou a valorizar mais sua própria vontade do que obedecer a Deus. Como consequência, Deus rejeitou sua liderança e ele perdeu o reino (1 Samuel 15:22-23, 26-28). **Sansão** também recebeu um grande

presente de Deus: uma força extraordinária para cumprir uma missão (Juízes 13:24-25). Porém, ele se deixou dominar pelos próprios desejos e acreditou que poderia agir sem se preocupar com as consequências. Por causa disso, perdeu sua força, foi capturado pelos inimigos e passou por momentos de grande sofrimento (Juízes 16:15-21).

PENSE NISSO!!! O orgulho muitas vezes parece algo positivo, mas pode nos impedir de reconhecer nossos erros e pedir ajuda. Às vezes tentamos mostrar que somos fortes, mesmo enfrentando dificuldades por dentro. A humildade nos ensina a admitir quando precisamos de apoio e a buscar ajuda. Não deixe o orgulho controlar sua vida; reconheça seus limites e permita que Deus e as pessoas cuidem de você.

Leia os versículos a seguir. Escreva a diferença entre os orgulhosos e os humildes e com base no versículo tire uma lição prática para sua vida:

Versículo	Orgulhoso	Humilde	Lição para minha vida
Provérbios 11:2			
Mateus 23:12			
Tiago 4:6			

DECIDINDO: () Decido aceitar correções sem ficar bravo, entendendo que posso aprender com meus erros. () Decido ouvir conselhos dos meus pais, professores e pessoas que querem o meu bem.

COMPARTILHANDO: "Senhor, quero primeiramente pedir perdão por ser uma pessoa orgulhosa. Sei que tudo que tenho, vem de Ti e agradeço de coração por isso. Ajuda-me a ser mais humilde. Ajuda-me a reconhecer situações que me trazem orgulho e resolver essas situações de acordo com a Sua vontade. Em nome de Jesus. Amém!"

É hora da REVISÃO!!! ④

- 1) O que devemos fazer quando enfrentamos sentimentos difíceis como tristeza, ira, desânimo, paixão e orgulho? _____.
- 2) Por que é importante confiar em Deus nos momentos difíceis? _____.
- 3) O que significa a expressão "o choro pode persistir uma noite"? _____.
- 4) O que representa a expressão "de manhã irrompe a alegria"? _____.
- 5) Cite duas atitudes práticas que ajudam a vencer a tristeza. _____.
- 6) Segundo Gálatas 5:24, o que significa "crucificar a carne"? _____.