



# "O ESPELHO DA SUA VIDA"

## SEMANA DE EVANGELISMO ADOLESCENTES



Ministério do Adolescente  
UNIÃO ARGENTINA



2021



Uma das atividades mais esperadas pelas crianças, sem dúvidas, é a Semana do Evangelismo, que acontece no mês de setembro. É uma semana em que os adolescentes participam ativamente de diferentes propostas com o único objetivo: compartilhar Jesus com seus amigos.

Nesta oportunidade, **Emilia Silvero de Steger** preparou os temas que formam a vida de cada juvenzinho, mas com a particularidade de que eles mesmos podem expor os temas em cada reunião. Agradecemos de maneira especial a Emilia por essa excelente proposta e confiamos que Deus sustentará cada evangelista adolescente neste grande desafio de pregação.

Antes de passar os detalhes que Emilia descreve abaixo, queremos que vocês considerem os pontos a seguir para que cada reunião ocorra com êxito:

- Envolve os adolescentes na decoração, partes musicais, apresentação dos temas, jogos, etc. Eles podem fazer muito se lhes derem espaço.
- Apresente os temas de maneira ágil, divertida e alegre. Prepare com antecedência todos os recursos que você utilizará ao desenvolver o tema.
- Utilize a Bíblia em todas as reuniões. Certifique-se de que todos os presentes disponham de um exemplar, não apenas na reunião, mas em casa.
- Em cada reunião, ofereça o estudo da Bíblia e mostre os estudos bíblicos em formato de papel como os “interativos”. (Com antecedência, assegure que haja classes bíblicas para os adolescentes.)
- Lembre-se de que toda música deve ser centrada em Cristo. A mensagem de cada música ficará no coração, e impactará suas próprias famílias.
- Em coordenação com o pastor e com o ancião, e de acordo com as possibilidades de espaço, organizem pelo menos uma cerimônia batismal de adolescentes.
- Incentive os participantes a trazerem convidados para as reuniões e agradeça-lhes pelo esforço de convidar e assistir com uma linda lembrança.
- Após esta semana especial, convide os adolescentes para outras reuniões: Escola Sabatina, cultos, classes bíblicas, clube de desbravadores, corais, etc.

Ministério do Adolescente  
UNIÃO ARGENTINA



## ÍNDICE

Introdução .....	03
<b>Tema 1</b> A Síndrome do Patinho feio .....	07
<b>Tema 2</b> Os pratos quebrados da sua vida .....	12
<b>Tema 3</b> Penso, logo existo .....	17
<b>Tema 4</b> Seu verdadeiro valor .....	24
<b>Tema 5</b> Aonde você vai? .....	30
<b>Tema 6</b> Adeus, decepção! .....	36
<b>Tema 7</b> E viveram felizes para sempre .....	42
<b>Tema 8</b> Retroceder nunca, render-me jamais! .....	47
Bibliografia .....	53
Anexo (para imprimir) .....	54



## Semana de Evangelismo Teen 2021

Autora: Emilia Silvero de Steger

### “O espelho da sua vida”

#### Introdução e apresentação

*Como eu me vejo? Como as pessoas me veem?* Essas são algumas das perguntas que os adolescentes fazem em frente ao espelho.

O espelho do bolso ou da carteira, o que está na sala, no banheiro, no quarto, no carro... o reflexo das janelas ou da vitrine ao caminhar. Sempre há um espelho por perto para olhar-se. E quando olham, o que veem?

O marco ou a meta mais importante da adolescência é o desenvolvimento ou a construção da identidade. Todo adolescente precisa saber quem é, pois precisa se sentir respeitado e amado, e para isso ele precisa saber quem é. Quando era criança, ele se identificava por meio de seus pais ou dos adultos de seu círculo, mas o agora adolescente precisa desenvolver sua própria identidade e ser ele mesmo.

Os espelhos são utilizados inclusive em exercícios terapêuticos de autodescoberta. Os espelhos devolvem nossa própria imagem. Às vezes gostamos do que vemos, outras vezes nem tanto. E nessa imagem, não estamos nos referindo apenas ao nosso corpo, mas ao nosso valor como pessoa, nosso futuro, nossa mente. Ou seja, a totalidade do conceito que temos de nós mesmos e de nossa vida.

O mundo que envolve o adolescente lhe oferece reflexos distorcidos, confusos e falsos de sua imagem, de seu valor e do sentido de sua vida.

O adolescente cristão precisa de um espelho confiável e seguro que lhe devolva uma imagem integrada de sua identidade. Nessa etapa, ele precisa, mais do que nunca, se ver no espelho e que o espelho devolva uma imagem que fortaleça suas potencialidades e suas qualidades como filho de Deus e herdeiro da vida eterna. Uma imagem de aceitação para continuar se vendo, com suas novas mudanças, como aquele adolescente que quer ver, com essa imagem que está querendo construir.

Nesta semana especial de Evangelismo *Teen*, propomos que Deus e Sua Palavra sejam esse Espelho onde os jovencinhos possam se ver. Jesus no coração pode transformar o reflexo mais escuro, triste e difícil em um reflexo cheio de clareza, felicidade e esperança.

Deus olha no interior do coração, não em nossa aparência, como o profeta Samuel disse: **“O ser humano vê o exterior, porém o Senhor vê o coração” (1 Samuel 16:7, NAA).**

Como professor e líder do Ministério do Adolescente, você desempenha um papel muito importante na fundação da identidade do seu adolescente. Atrás da fechada do “eu já sei tudo” ou “eu me sinto muito bem, você não precisa me perguntar nada”, há um adolescente vulnerável e carente de um professor amoroso que o leve a se olhar no “espelho de sua vida” e encontrar as respostas certas para suas muitas dúvidas. Desejamos que, nesta semana especial, Deus lhe dê sabedoria, amor e a empatia necessária para trabalhar por seus adolescentes.



## Adolescentes evangelizando adolescentes?

“Rapazes e moças, Deus os chama a trabalhar, trabalhar para Ele. [...] Vocês podem realizar uma obra que os que ministram em palavra e doutrina não podem fazer. É-lhes possível alcançar uma classe a quem ao pastor não é dado influenciar” (Ellen White, *Testemunhos para a Igreja*, p. 513).

Nesta semana de Evangelismo *Teen* “O espelho da minha vida”, propomos que você, como líder, envolva os adolescentes na organização, preparação e apresentação dos temas deste programa de evangelismo. Os adolescentes têm muitos dons, e pode ser muito estimulante para eles trabalhar com seus colegas para alcançar outros jovens com a mensagem de esperança. Motive-os a não serem meros espectadores, mas protagonistas na evangelização.

Lembre-se que a imposição de uma atividade vai contra os valores que eles adotam nessa idade. Eles gostam de conversar. Permita que eles escolham as atividades e as partes do programa com que mais se sintam à vontade.

Quase todas as atividades propostas para esta semana podem ser desenvolvidas pelos adolescentes.

De acordo com o número de integrantes de sua classe, sugerimos que você forme equipes de três a cinco participantes. Cada um terá uma função: cuidar das boas-vindas, conduzir o louvor, ser responsável pela decoração, ser responsável pela dinâmica da oração, etc. A cada dia, uma equipe diferente atuará, que será responsável por chegar cedo, arrumar a sala de reunião e deixar tudo em ordem quando o programa terminar. De acordo com a atividade prevista para cada dia, você pode pedir a algum dos adolescentes que apresente o tema central. Supervisione cuidadosamente as atividades e motive-os a trabalhar por seus colegas.

Valorize o trabalho realizado diariamente e, no final da semana, entregue um pequeno presente para agradecer a colaboração de cada um.

### Orar pelos amigos

Com a maior antecedência possível, comente sobre o projeto de evangelização com seus adolescentes. Incentive-os a orar e trabalhar por seus amigos. Eles podem criar uma pequena lista de oração individual com os amigos que eles queiram convidar para a Semana de Evangelismo *Teen* e, em seguida, convidá-los para o programa. Lembre-os de que, ao orar por nossos amigos, permitimos que Deus trabalhe em seus corações.

### Estrutura do programa

1. Dinâmica de oração
2. Atividade inicial
3. Você está pronto para se olhar no espelho?
4. Desenvolvimento do tema
5. Atividade prática
6. Encerramento



## Materiais e decoração

Todo o material didático que você pode utilizar (imagens, vídeos, objetos alusivos, etc.) ajudará a entender e fixar os ensinamentos que você deseja transmitir aos seus adolescentes. Esses “detalhes” fazem a diferença no processo de ensinar e aprender as verdades eternas.

Para a decoração da sala de aula ou sala de reuniões, prepare dois espelhos grandes. Você pode conseguir grandes espelhos emoldurados em lojas de artigos baratos ou casas de revenda. Você também pode pedir que os membros da igreja emprestem alguns espelhos para o programa de Evangelismo Adolescente.

Prepare dois cartazes. Um deve dizer: “Minha vida COM Jesus”, e o outro: “Minha vida SEM Jesus”. Cole um cartaz em cada um dos espelhos.

Todo dia um cartaz deve ser colado (é possível escrever com um canetão diretamente sobre o espelho) com o tema que será tratado, no espelho: “Minha vida sem Jesus”. Antes do programa encerrar, outro cartaz deve ser colado no outro espelho: “Minha vida com Jesus”. A ideia é que, ao longo da semana, eles vão colando os diferentes cartazes até completar os oito temas. O objetivo é que os adolescentes possam visualizar e comparar com clareza a diferença entre o reflexo de uma vida com Jesus e sem Jesus. Os espelhos podem ser decorados com luzinhas ao redor (tipo pisca-pisca) para que fiquem mais atraentes.

Além disso, para completar a decoração, você pode colocar outros espelhos de diferentes formas e tamanhos.

Varição: Outra opção barata é preparar os espelhos com película fumê (utilizada para escurecer janelas de carros). Essas películas têm um efeito de espelho. Você também pode conseguir pedaços de vidro fumê e pintar de preto em um dos lados para obter o efeito de espelho desejado.





## Louvor

Escolha músicas de adolescentes para cantar com eles.

## Tomada de decisões

O momento certo para tomar uma decisão é ao final da programação. A cada dia, no final do tema, a cada dia, guie e motive os adolescentes a tomarem pequenas decisões. Incentive os jovens a estudar a Bíblia, a se batizar, a conversar com o pastor ou líder do grupo, a orar pessoalmente ou ser visitados, etc. Seja criativo.

Jesus oferece salvação a todos, inclusive aos adolescentes.

Lembre-se do método de CRISTO de trabalhar com os juvenzinhos:

1. **Socializar** (passar tempo, conhecer os adolescentes, conviver e se conectar com eles).
2. **Simpatizar** (mostrar simpatia e empatia).
3. **Servir** (atender às suas necessidades pessoais: físicas, emocionais, espirituais).
4. **Levar os adolescentes à salvação.**





## Dia 1- A Síndrome do Patinho Feio



**Texto-chave:** “Ele sara os que têm o coração quebrantado e trata das feridas deles” (Salmos 147:3, NAA).

**Reflexo de hoje:** a rejeição



### DINÂMICA DE ORAÇÃO: Mão de oração

**Você precisará de:** folhas de papel, canetas.

**Procedimento:** Peça a cada um dos adolescentes para desenhar o contorno de uma de suas mãos. No centro da mão, eles deverão escrever seus próprios nomes. Em seguida, em cada um dos dedos da mão, eles deverão escrever um motivo específico de oração.

- 1) Um agradecimento a Deus.
- 2) Uma preocupação pessoal.
- 3) O nome de um amigo que eu quero que venha à Semana de Evangelismo *Teen*.
- 4) Uma qualidade de caráter que desejo ter ou desenvolver.
- 5) Um membro de minha família por quem quero orar.

**Variação do “amigo secreto de oração”:** Depois de orar, de maneira geral, pelos motivos que eles escreveram nas mãos de oração, pode-se juntar todas as folhas, misturá-las e distribuí-las de maneira aleatória a cada um dos participantes. Cada adolescente levará consigo a mão de um colega para orar durante toda a semana, pelos motivos escritos na folha. No final da semana, eles podem descobrir seu amigo secreto de oração.

Outra ideia é que eles também podem deixar secretamente, em uma caixinha ou lugar designado, um cartão com uma mensagem de ânimo ou uma guloseima para a pessoa por quem estão orando durante a semana.



### ATIVIDADE INICIAL: Uma imagem fala mais que mil palavras

**Você precisará de:** imagens de adolescentes que estão sendo rejeitados.

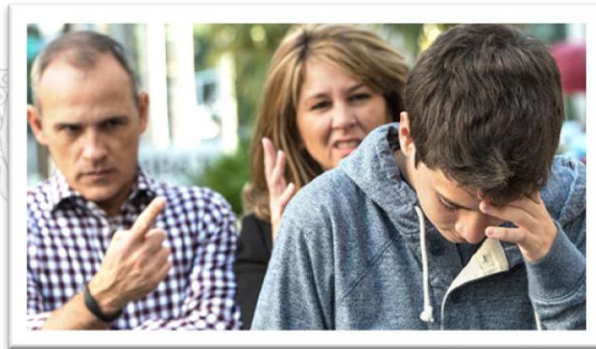
**Procedimento:** Observe as imagens abaixo e responda:

- O que você acha que estas imagens refletem e que coisas elas têm em comum?





- **Você já se sentiu assim? O que aconteceu?** Permita que os adolescentes compartilhem sua experiência com o colega do lado. Depois, os que desejarem podem compartilhar suas respostas com todo o grupo.



**Você está pronto(a) para se olhar no espelho?** (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)

“Às vezes, quando me olho no espelho, penso que ninguém gosta de mim ou que as pessoas não gostam do meu jeito de ser. Eu me sinto o “patinho feio” da história. Em mais de uma ocasião descobri que gosto de fazer algo e que o faço bem, mas, por medo de alguém rir de mim, eu paro de fazer. Sei que isso é ser covarde, mas não sei como mudar minha atitude.

Não é necessário que a rejeição seja por coisas tão grandes ou importantes, como quando não me escolhem para o time de esporte que eu mais gosto ou quando meus colegas de sala não levam em consideração minha opinião para as saídas recreativas. Às vezes, eu me sentia rejeitado quando contava uma piada e ninguém achava engraçado ou se a pessoa de quem gosto fala com todo mundo menos comigo. O que eu tenho de ruim? Por que minha colega não quer sair comigo? Será que eu fiz algo para que me evitem? Essas são algumas das perguntas que estão girando em minha cabeça. Como eu gostaria que me aceitassem e me amassem como eu sou.”

**Thiago-15 anos**

Você também já pensou assim?

Vamos colar em nosso espelho o reflexo de hoje: REJEIÇÃO (cole o cartaz no espelho decorativo.)



## DESENVOLVIMENTO DO TEMA

### A Bíblia nos conta de pessoas que também foram rejeitadas

Sabe? Não pense que você é o(a) único(a) que já foi rejeitado(a). O livro de Mateus, nos capítulos 8 e 9, nos conta de pessoas que haviam sido rejeitadas pela sociedade em que viviam: um leproso que era desprezado, o centurião romano que era considerado um inimigo, e a sogra de Pedro, que era uma mulher que, aos olhos da sociedade, não tinha nenhum status ou valor. Mateus também nos conta que, por um momento, a vida de rejeitados dessas pessoas mudou para sempre. O que aconteceu? ELES ENCONTRARAM JESUS. Jesus alcançava e curava os excluídos, porque eles também estavam incluídos em Seu grande amor e em Sua graça. A Bíblia nos fala de um Jesus que não rejeita, de um Jesus que o(a) ama profundamente, independentemente de seu passado e de seus erros do presente.

#### Entrevista com uma mulher rejeitada

**Você precisará de:** um(a) adolescente vestido(a) de jornalista, e uma adolescente fantasiada de mulher dos tempos bíblicos.

**Jornalista:** Olá, olá! Uma grande saudação a todos os garotos e garotas que estão nos acompanhando neste momento. No programa de hoje temos um testemunho incrível de uma mulher que foi rejeitada, excluída da sociedade e separada de sua família e amigos. Acredito que muitos tenham escutado ou lido sobre ela e hoje eu tenho o prazer de entrevistá-la. Vou dizer-lhes uma coisa... Essa mulher me pediu para não ser identificada, mas à medida em que a entrevistarmos, vocês vão descobrir quem é a personagem. Sem mais delongas, pedimos que você se conecte ao nosso celular.

**Mulher:** Olá, pessoal! Muito obrigada por me convidarem para o estudo. Estou feliz em acompanhá-los.

**Jornalista:** Nós é que agradecemos. Eu sei que você tem uma história espetacular para nos contar. Certo?

**Mulher:** Sim, tenho! Quero contar-lhes a minha história que, por sinal, se encontra registrada na Bíblia, em Mateus 9:20 a 22.

**Jornalista:** Por favor, conte-nos. Qual é sua história?

**Mulher:** Pessoal, primeiro quero lhes perguntar... Quando foi a última vez que vocês adoeceram? Quanto tempo essa doença durou? Talvez uns poucos dias ou uma semana? Eu sofria de uma doença muito, muito grave. Eu havia gastado todo o dinheiro que tinha com aquela doença... já não tinha me restado nada. Eu sofria de hemorragia, um fluxo de sangue para o qual não haviam encontrado solução.

**Jornalista:** Ou seja, ninguém podia dar uma solução para esse problema...

**Mulher:** Ninguém... ninguém. Muitos médicos e pessoas que eu conhecia haviam ido me ver. Mas ninguém fora capaz de me ajudar. Além do mais, em vez de me ajudar, eles só me causavam mais danos. Sabem de uma coisa? Fazia 12 longos anos que eu estava doente. E essa enfermidade fazia com que eu me sentisse fraca e cansada... Não tinha força para nada.



Mas, o mais triste de tudo era que, quando as pessoas me viam, elas se afastavam de mim; ninguém queria se sentar ao meu lado no templo; quando eu ia fazer compras, elas me olhavam com cara feia ou viravam a cara para mim. Aonde quer que eu fosse, era rejeitada e me sentia muito sozinha e sem valor. Minha vida era realmente triste.

**Jornalista:** Que situação! Eu acredito que se sentir rejeitada pelos outros e sem valor é uma das coisas mais difíceis de se enfrentar. Mas o que aconteceu? Eu vejo que você está bem, não parece doente nem triste.

**Mulher:** Um dia aconteceu algo maravilhoso que mudou minha vida para sempre. Ouvi dizer que, perto de onde eu morava, passaria um mestre que fazia milagres. Seu nome era Jesus. Então eu pensei: “Jesus pode me curar. Eu sei que Ele pode me curar da minha doença horrível!” Eu realmente queria ficar boa, ansiava por saúde.

**Jornalista:** E... por que você tinha tanta certeza de que Ele poderia curá-la?

**Mulher:** Eu já havia escutado que Ele havia curado muitas pessoas e que tinha muito poder. Fazia paráliticos andar, devolvia a vista aos cegos e até podia ressuscitar os mortos! Eu sabia que Ele também poderia me curar e me salvar.

**Jornalista:** Uau! Que interessante! E conte para a gente, como você fez para chegar a Ele? Você estava tão doente e fraca. Como fez?

**Mulher:** Naquele dia havia muita gente... todos queriam ver e escutar aquele Grande Mestre. Havia homens, mulheres, adolescentes, crianças... todos queriam estar com Jesus. E eu estava muito cansada e desanimada, sem forças por causa da minha doença e pela dor da rejeição. Mas eu sabia que Ele poderia me dar a solução para o meu problema.

**Jornalista:** Eu li um pouco e, pelo que eu sei, naquela época era muito difícil para uma mulher se aproximar de um homem e muito mais difícil com a doença que você sofria, certo? Como você fez então?

**Mulher:** Isso eu preciso contar. Eu abri caminho em meio à multidão, todos me empurravam e colocavam de lado. Lutei com todas as forças que tinha. Eu tinha que chegar até Jesus! “Se tão somente eu tocar na orla do seu manto!”, pensei.

**Jornalista:** Você acreditava que se tão somente tocasse na orla do manto, você seria curada?

**Mulher:** Eu acreditava com todas as minhas forças... tinha muita fé. Jesus era um homem maravilhoso, e, se eu conseguisse pelo menos tocar a orla de Seu manto, Ele faria algo em minha vida.

**Jornalista:** Você estava rastejando entre a multidão e conseguiu alcançá-lo?

**Mulher:** Sim, foi algo incrível, porque, como pude, consegui tocar apenas uma pequena ponta de Seu manto... E de repente eu senti em meu corpo como se fosse uma corrente elétrica e tive a sensação de estar perfeitamente sã. Aquele fluxo de sangue que eu tinha havia desaparecido. Por 12 anos, procurei uma solução para minha enfermidade. Eu havia feito de tudo, havia gastado todo o dinheiro que eu tinha... e em tão pouco tempo, apenas ao tocar em Seu manto, Jesus mudou minha vida para sempre.



**Jornalista:** É realmente incrível! Eu quero lhe perguntar. O que Jesus fez naquele momento? Ele percebeu que você tinha O tocado?

**Mulher:** Lembro-me de que havia muita gente ao seu redor e todos o apertavam, mas Ele virou-se e disse: “Alguém me tocou!” Os discípulos que estava com Ele disseram: “Mestre, a multidão está te apertando, claro que te tocaram! Há muitas pessoas ao seu redor”. Mas Jesus disse: “Não! Alguém me tocou porque saiu poder de mim”. Eu me assustei muito, pensei que algo poderia acontecer comigo. No entanto, naquele momento eu levantei minha mão e disse: “Fui eu Mestre, eu te toquei”. Foi aí que Jesus que olhou com amor e me disse: “A tua fé te salvou”.

**Jornalista:** Pessoal, que história! Essa mulher cheia de fé tocou a orla do manto de Jesus e foi curada. Muito obrigada por seu maravilhoso testemunho. Para encerrar esta entrevista, quero pedir que você nos deixe uma mensagem, algo que tenha ficado gravado em seu coração desde aquele dia em que você ficou totalmente curada.

**Mulher:** Rapazes e moças, em meio à doença ou em meio à dor da rejeição e da falta de valor próprio, busquem a Jesus com fé. Fé é confiar em Deus, acreditar que o que Deus diz é certo e agir de acordo com o que Ele diz.

Ele é o único que pode curar sua vida e seu coração. Se há algo que você deseja melhorar, um hábito ruim que precisa deixar, um defeito de caráter que deseja melhorar ou descobrir seu verdadeiro valor, não duvide em pedir ajuda de Deus. Peça, clame a Deus. E, se faz tempo em que você está pedindo a resposta a Deus, seja perseverante; a oração de fé opera milagres.

**Jornalista:** Amém! Continuemos perseverando. Você também pode encontrar esse Jesus que tem poder sobre as doenças físicas, emocionais ou espirituais, e que inclui os excluídos e rejeitados. Não há situação que enfrentemos que seja tão grande nem nenhuma dor tão pequena que Ele não Se importe. Jesus é a solução para sua vida. Ele pode curar você.

Muito obrigada por esta super entrevista. Que Deus abençoe vocês!



#### **ATIVIDADE PRÁTICA:**

##### **1. Coração restaurado**

Você já se sentiu como a mulher da entrevista? Doente físico, emocional ou espiritualmente? Rejeitado por seus amigos por algum defeito ou deficiência de caráter? Além disso, você se sente assim agora? Deus te aceita e te ama do jeito que você é. Nele você encontra seu verdadeiro valor. Assim como fez com a mulher com fluxo de sangue, Deus deseja curar seu coração e mudar todas as coisas que você não deseja que estejam em sua vida.



Você precisará de: um coração recortado e plastificado, canetinhas hidrográficas, recipiente com água com sabão/detergente (na parte de fora deve ter uma etiqueta ou rótulo que diga “Jesus”), música suave ao fundo.



Instruções: Entregue a cada participante um coração de papel plastificado. Cada juvenzinho, de maneira pessoal, deverá escrever dentro do coração aquelas coisas que deseja que Deus cure ou mude em seu coração, como se fossem manchas. Em seguida, um adolescente de cada vez colocará seu coração com “manchas” dentro do recipiente com água e sabão e poderá observar como ele se lava. Reflitam juntos sobre o desejo de Jesus de limpar seu coração hoje, se tão somente Lhe pedirmos com fé.

**Deus quer trocar o reflexo da REJEIÇÃO pelo reflexo da ACEITAÇÃO. (Coloque o cartaz de ACEITAÇÃO no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)**

**ENCERRAMENTO:** Encerre o programa agradecendo a Deus por Seu grande amor e por curar nosso coração.

## Dia 2 – Os pratos quebrados da sua vida



**TEXTO-CHAVE:** “Pois tudo o que foi escrito no passado, foi escrito para nos ensinar, de forma que, por meio da perseverança e do bom ânimo procedentes das Escrituras, mantenhamos a nossa esperança” (Romanos 15:4, NVI).

**Reflexo de hoje:** Erros pessoais



**DINÂMICA DE ORAÇÃO:** Acróstico de oração

Você precisará de: folhas, canetas.

Procedimento:

1. Os nomes de cada um fazem parte de quem somos, da nossa identidade. Cada nome pode ter um ou vários significados. Você sabe o significado do seu nome? (Dê oportunidade de resposta aos juvenzinhos.) Se nenhum deles souber, você pode procurar na internet imediatamente ou descobrir para o dia seguinte.
2. Em uma folha de papel, cada um dos adolescentes deverá escrever seu nome verticalmente, deixando um espaço entre cada uma das letras. Em seguida, eles deverão escrever um motivo de oração (pedido, agradecimento, louvor a Deus, etc.), para cada letra do seu nome, como se fosse um acróstico (podem incluir mais de uma



palavra, nomes de amigos ou familiares, etc.). Para encerrar, façam uma oração, todos juntos pelos motivos escritos nas folhas.

Meu irmão Dylan

Amigos

Vida

Colégio

Diversão



### **ATIVIDADE INICIAL: Os pratos quebrados da sua vida (Parte I)**

**Você precisará de:** pequenos pratos descartáveis de plástico ou papel, tesoura, canetões pretos, fita crepe ou “band-aids”.

(Importante: Esta atividade será realizada em dois momentos; começará na “atividade inicial” e encerrará na “atividade de aplicação”.)

Introdução à dinâmica: Você já quebrou um prato? (Mostre um prato.) O mais provável é que sim. Quem nunca quebrou um prato na vida? (Permita que os adolescentes compartilhem suas experiências.) Na vida também há situações quando “nosso prato está quebrado”: o relacionamento com um amigo ou com nossos pais que se quebra, um sonho que rompe, a esperança que está quebrada, etc.

Um prato pode se quebrar porque somos nós mesmos que, em uma situação de raiva ou de descontrole das emoções, “quebramos nosso prato”. Outras vezes, pode acontecer que, sem querer, ele caia e quebre.

#### Procedimento:

1. Entregar um prato a cada adolescente. Cada um deverá cortar o prato de plástico em quatro ou cinco pedaços, como se fosse um quebra-cabeça. É importante que os pedaços sejam grandes o suficiente para escrever uma palavra em cada um deles.

2. Usando a metáfora dos “pratos quebrados da vida”, deverão pensar em situações da vida pessoal que se “quebram”. Se as situações não surgirem espontaneamente, você pode dar exemplos práticos (ruptura do eu, que nos faz sentir “quebrados por dentro”: a busca de quem somos, um problema vivido, a interrupção dos sonhos, a quebra da alegria, uma ruptura da família ou de uma amizade: discussão com os pais, briga com um amigo, etc.).

Uma vez que todos tenham pensado em diferentes situações, eles deixarão os pedaços dos pratos cortados de lado, para continuar a programação. Diga-lhes que terminarão a atividade em breve.

**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes que leia esta seção.)**



“Muitas vezes eu me olho no espelho e sinto que faço tudo errado. Às vezes, eu acredito ser a dona do mundo, mas, outras vezes, a culpa e o medo do fracasso me impedem de pensar e agir. Ninguém nunca me disse essa etapa seria tão difícil. Com frequência, sinto que não escolho bem, cometo erros e quero decidir de novo, recomeçar, mas vejo que já não dá mais e uma grande depressão toma conta de mim. Depois eu me animo e volto a tentar; no entanto, gostaria que fosse mais fácil.”

**Martina - 14 anos**

E você, já se sentiu assim?

Vamos colar em nosso espelho o reflexo de hoje: **ERROS PESSOAIS** (cole o cartaz no espelho decorativo).



## **DESENVOLVIMENTO DO TEMA**

### **Entrevista com um enganador**

**Você precisará de:** um(a) adolescente vestido(a) de jornalista e um adolescente fantasiado de homem dos tempos bíblicos.

**Entrevistador:** Olá, pessoal! Estamos novamente no celular, com uma nova entrevista que deixará vocês de boca-aberta. Hoje nos visita um homem cujo nome significa “O enganador” ou “O suplantador”. Vocês imaginam como seria ter um nome assim? Você se imagina andando pela rua e as pessoas o cumprimentando: “Oi Enganador! Como você está?” Vocês já sabem quem é o entrevistado de hoje?

**Jacó:** Olá, olá! Com licença. Me disseram que eu tinha que vir aqui para uma entrevista especial... É aqui?

**Entrevistador:** Olá, Jacó! Sim, sim! Aqui é o lugar. Muito obrigado por ter vindo contar sua magnífica história que parece até um filme de suspense. Jacó, você é famoso por ter comprado a primogenitura de seu irmão Esaú por um prato de lentilhas. Você devia cozinhar muito bem. Você deveria se apresentar em um concurso de culinária!

**Jacó:** Sim! Embora eu quisesse que as pessoas não lembrassem de mim por causa desse incidente, é sim. Meu irmão gêmeo Esaú nasceu um pouco antes de mim e era o herdeiro legítimo da bênção da primogenitura, mas Deus havia prometido a minha mãe que eu seria mais forte e que meu irmão Esaú me serviria.

**Entrevistador:** Que incrível! Isso não era nada comum... o filho mais novo recebendo a bênção que era dada ao irmão mais velho como de costume. Imagino que, com essa promessa, você deve ter ficado mais tranquilo.

**Jacó:** Quem me dera eu tivesse ficado tranquilo e confiado na promessa de Deus! Por causa de minha impaciência, eu comprei a primogenitura de meu irmão por um prato de lentilhas. E, na verdade, eu não sou um cozinheiro tão bom. Na realidade, quem cozinha bem é minha mãe. Quando nosso pobre pai Isaque, que estava quase cego, disse a Esaú que cozinhasse um



cabrito e que depois daria sua bênção, foi minha mãe que cozinhou e me disfarçou como meu irmão para que eu roubasse sua bênção. Esse foi um dos maiores erros que cometi em minha vida.

**Entrevista:** Eu imagino a cara de Esaú quando chegou com seu prato de comida para receber a bênção. Que decepção! Agora eu entendo muito melhor porque seu nome é “O enganador”. E como seu irmão reagiu quando percebeu que você tinha usurpado da bênção dele?

**Jacó:** Quando Esaú percebeu que meu pai havia me dado a primogenitura, ele ficou furioso. Ele literalmente queria me matar! Para me salvar, eu tive que fugir de minha terra e nunca mais voltei a ver meus pais. Em apenas uma hora, isso me trouxe uma longa vida de arrependimento. Em vez de esperar o tempo de Deus e permitir que Deus resolvesse a situação, com minha mãe, recorri ao engano e à mentira.

**Entrevistador:** Que terrível, Jacó! E por que você fez isso? O que te levou a enganar seu pai assim?

**Jacó:** Puxa! Sabem de uma coisa? Eu me sentia deixado de lado e tratado injustamente. Pensava: “Coitado de mim! Meu irmão receberá a primogenitura e eu não!” A autocompaixão não é nada boa... me levou a mentir, a enganar e a romper o relacionamento com meu irmão Esaú, além de ter que fugir de minha casa com culpa.

**Entrevistador:** E para onde você fugiu?

**Jacó:** Eu andei sozinho pelo deserto uns 800 quilômetros até chegar a Harã. Eu não podia fugir da minha consciência e sentia muito medo dos bandidos ou das tribos do deserto. Eu me sentia exausto, muito esgotado para dar mais um passo. Na primeira noite da minha viagem, eu me deitei no chão frio, usando uma pedra como travesseiro. Foi então que algo surpreendente aconteceu. Deus Se manifestou a mim através de um sonho e me deu o consolo de Sua presença.

**Entrevistador:** Uau! Apesar de seus erros e culpa, Deus Se aproximou para confortá-lo. Agora eu me lembro, em Gênesis 28:15 estão as maravilhosas palavras que Deus lhe disse: “Eis que eu estou com você e o guardarei por onde quer que você for. Farei com que você volte para esta terra, porque não o abandonarei até que eu cumpra aquilo que lhe prometi”. É realmente incrível!

**Jacó:** Sim! Eu estava tão emocionado. Esse é o meu Deus e o Deus de cada um de vocês. Apesar de meu egoísmo e erros, Ele tinha um plano para minha vida, e tenho certeza de que Ele também tem um plano para sua vida.

**Entrevistador:** Obrigado pelas palavras, Jacó. Mas o que aconteceu depois? Imagino que foi excelente depois desse encontro com Deus...

**Jacó:** Deus me abençoou muito, mas minhas ações tiveram suas consequências. Eu havia enganado, e, depois, eu fui enganado. Meu futuro sogro me prometera Raquel. Trabalhei sete





anos por ela e, na noite do casamento, ele me enganou, entregando-me Lia, sua outra filha. É tão desagradável ser enganado! Mas colhemos aquilo que semeamos.

**Entrevistador:** Isso mesmo. E o que aconteceu com seu irmão? Você voltou a vê-lo?

**Jacó:** Depois de 20 anos, eu desejava reencontrar meu irmão e pedir perdão pelo que eu havia feito. Eu não queria dar nenhuma desculpa, desejava reparar as coisas com Deus e depois com o meu irmão. No caminho em direção à casa do meu irmão, um homem saiu ao meu encontro, e eu lutei com ele a noite toda. Era o próprio Senhor Jesus!

**Entrevistador:** Você lutou com o próprio Jesus! Mas a derrota já estava certa ne? Quem pode lutar contra Deus e vencer?

**Jacó:** Foi exatamente isso que eu pensei. No entanto, vocês não acreditarão no que aconteceu. Jesus me disse que naquele dia Ele mudaria meu nome; eu não seria mais chamado de Jacó, “o enganador”, e sim Israel, “aquele que venceu”. Se tivessem chamado algum lutador profissional para ver a luta, provavelmente diriam que eu fui derrotado.

**Entrevistador:** Não estou entendendo... se é assim, como você diz que venceu?

**Jacó (sorri):** Naquela noite, Deus me perdoou completamente e transformou meu coração. Venci porque aprendi a não depender de minhas próprias forças, mas a confiar nas promessas de Deus. E o resto é história... Deus amoleceu o coração de meu irmão. Nós nos reencontramos, choramos e nos demos um grande abraço de reconciliação.

**Entrevistador:** Que extraordinário... agora eu entendi! Agora você era um novo homem, perdoado e transformado por Deus. Ele se encarregou de resolver todo o resto... Obrigado, Jacó, por seu testemunho impactante. Isso me faz pensar que se você pôde vencer, nós também podemos.

**Jacó:** É um prazer acompanhá-los. E lembrem-se, pessoal, não importa o conflito ou a dificuldade que vocês estejam passando, não importam os erros do passado, não importa quão estragada uma relação esteja... nunca se rendam, amigos. Há esperança para vocês e suas famílias. Jesus, o poderoso Guerreiro está ao seu lado! Tchau! Que Deus os abençoe!

**Entrevistador:** Tchau, Jacó... ou melhor, tchau Israel! Obrigado!



### **ATIVIDADE PRÁTICA: Os pratos quebrados da sua vida (Parte II)**

Deus pode ajudá-lo(a) a restaurar qualquer coisa que esteja “quebrada” em sua vida, assim como fez com Jacó.

A seguir, peça aos jovens que peguem novamente os pedaços do prato cortado para terminar a atividade.

1. Cada adolescente deverá pensar sobre o que faria para reconstruir essas situações e escrever uma palavra-chave em cada pedaço do prato, palavras com a “fita crepe” ou “band-aid” para reconstruir o prato (Por exemplo, se você pensa em uma relação de amizade quebrada, as palavras para “curar” que poderiam ser escritas em cada pedaço seriam: Deus, compreensão, perdão, aceitação, valorização, oportunidade, escutar,



expressar, etc.) Reflitam juntos sobre como o prato é utilizado para servir os outros e o objetivo é reconstruí-lo para voltar a ter utilidade.

2. Pergunte a eles: Qual é a melhor maneira de consertar o que está quebrado em nossa vida? Qual seria a palavra de “adesivo/band-aid” mais importante? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.) A única maneira de ter nosso prato realmente restaurado é por meio da intervenção de Deus. Ele pode colocar em nós todas as qualidades e atitude positivas para enfrentar qualquer situação e restaurá-la.
3. Para encerrar, eles deverão remontar o prato de tal maneira que todas as peças fiquem em seu lugar, utilizando fita adesiva ou band-aid.

Compartilhem as palavras escritas nos pedaços dos pratos de todos e destaquem as palavras que se repetem.

**Lembre-se, nunca pense que você é muito mau ou que não há esperança para você. Não importam os erros que você cometeu (“quantos pratos você tenha quebrado”); apesar da culpa e da vergonha, se você reconhece seu erro e se arrepende, Deus pode perdô-lo(a) e dar-lhe esperança.**

**Deus quer trocar o reflexo de seus ERROS PESSOAIS pelo reflexo do PERDÃO e da ESPERANÇA. (Coloque o cartaz do PERDÃO e da ESPERANÇA no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)**

**ENCERRAMENTO:** Encerre o programa com uma oração, pedindo a Deus que tome em Suas mãos “os pratos quebrados de nossa vida”.

### Dia 3 - Penso, logo existo



**TEXTO-CHAVE:** “De tudo o que se deve guardar, guarde bem o seu coração, porque dele procedem as fontes da vida” (Provérbios 4:23).

**Reflexo de hoje:** Pensamentos negativos



**DINÂMICA DE ORAÇÃO:** Cesto de lixo

**Você precisará de:** folhas de papel, canetas, cesto de lixo.

**Procedimento:** Leia **Salmo 139:23 e 24**. Motive os adolescentes a confessarem suas faltas e seus pecados a Deus, escrevendo-os em um papel. Ao terminar, cada um deverá jogar seu papel no cesto de lixo, como uma forma de esquecer essas faltas e esses pecados e receber o perdão de Deus. Termine com uma oração.

**Varição:** Com a supervisão de um adulto, eles podem queimar os papéis dentro de uma lata de lixo ao ar livre.

(Se a reunião for virtual, cada um pode escrever no papel e depois jogá-lo em uma cesta de lixo de sua casa.)



## ATIVIDADE INICIAL: Experimento

Você precisará de: 1) uma caixa de papelão pequena, um celular, fone de ouvido; 2) uma bandeja de metal, quatro facas de aço inoxidável, fósforos.

- 1) Mostre a caixa e retire um a um os diferentes itens de seu interior. Pergunte e deixe que os adolescentes respondam: *De onde esses itens saíram? Da loja onde os compramos? Quem os fez? Como Ele os fez?*

Todas as invenções, como este celular ou os fones de ouvidos, até as explorações no espaço, nasceram de um pensamento. Tudo o que o homem faz tem sua origem em um pensamento.

- 2) *Qual é a matéria da escola de que você mais gosta?* (Deixe que os participantes deem suas respostas.) Embora não estejamos na aula de Biologia, deixe-me contar que cada um dos nossos pensamentos são pura informação que circula em nosso cérebro, como uma corrente elétrica, através das células nervosas chamadas *neurônios* (mostre a imagem de um neurônio). Nosso cérebro é formado por cerca de 100 bilhões de neurônios especializados em receber e transmitir informações. Você acredita nisso? E cada um deles está conectado a centenas ou até milhares de outros neurônios, formando redes extraordinárias. A conexão entre os neurônios é chamada de *sinapse*.

Com a supervisão de um adulto, vamos juntos, fazer um experimento para observar como são as sinapses, essas conexões maravilhosas entre os neurônios.

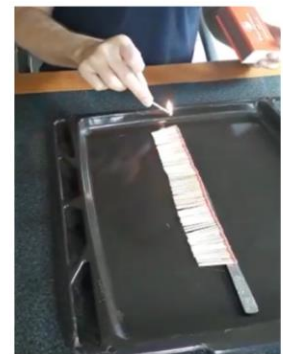
Procedimento: 1. Organize as facas em fileiras e empilhadas em pares, dentro da bandeja. 2. Coloque os fósforos sobre as facas em fileira, um ao lado do outro, com as cabeças para o mesmo lado. Eles devem estar bem juntos e muito bem alinhados. 3. Acenda um fósforo e, com ele, acenda o primeiro fósforo da fileira montada. 4. Observem e apreciem todos juntos o “efeito dominó” dos fósforos que vão se acendendo.

Aplicação: A capacidade de pensar é um Deus. Nossos pensamentos dependem da os neurônios. Entre os neurônios, são ou “caminhos” que vão se fortalecendo pensamos em algo específico. **É uma lei da pensamos sobre algo com muita por muito tempo, chegaremos à etapa em podemos deixar de pensar sobre isso.**

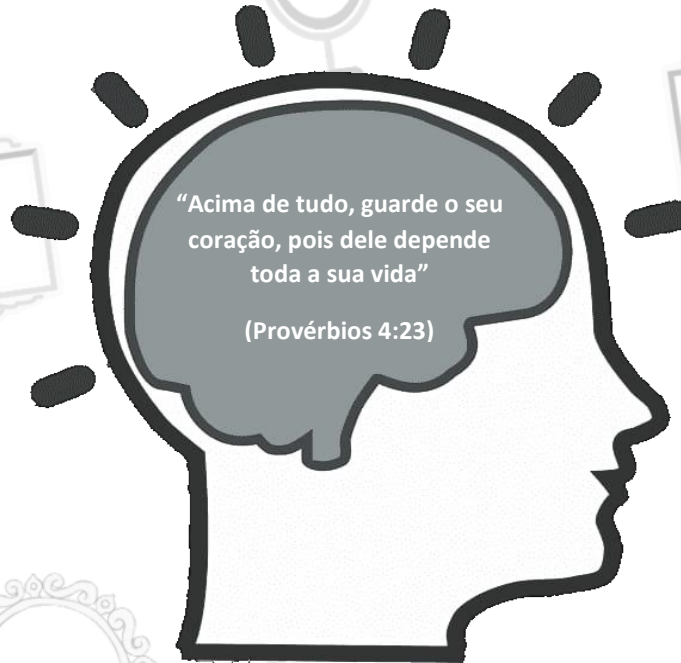
**é importante, portanto, cuidar de nossa mente e pensamentos.**

Vamos ler juntos **Provérbios 4:23: “Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida” (NVI).**

(Variação: Escreva o versículo atrás do desenho de um cérebro e peça a um dos adolescentes que leia em voz alta para todos. Se a reunião for virtual, você pode escrever o versículo em cima da imagem e compartilhar sua tela com todos.)



presente de conexão entre formados redes quanto mais **vida que, se frequência e que não Incrível! Como**



**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)**

“Antes de ser adolescente, eu pensei que esta fase seria mais fácil, mas sinto que não é assim. Todos os dias eu luto com um monte de pensamentos negativos que vêm à minha cabeça, sobre mim mesmo e sobre os outros, tanto que às vezes até parecem me sufocar. Muitas vezes eu penso que nada vai dar certo para mim, que vão me enganar e que nem meus pais nem ninguém vai me ajudar. Às vezes fico tão confuso que chego a pensar que sou o único ser incompreendido.

Quem me dera mudar meus pensamentos e sentimentos... Mas como fazer isso?”

**Federico-16 anos**

Vamos colar o reflexo de hoje em nosso espelho. Você já sabe qual é? (Cole o cartaz PENSAMENTOS NEGATIVOS no espelho decorativo.)



## DESENVOLVIMENTO DO TEMA

### I) Somos o que pensamos

Vamos ler **Provérbios 23:7** (peça a um dos alunos que procure e leia em sua Bíblia): **“Porque, como imagina em sua alma, assim ele é”**. Esse versículo confirma que “nós somos o que pensamos”. Falamos, sentimos e agimos de acordo com nossos pensamentos. Ou seja, o que você pensa influencia diretamente sobre como você sente e sobre as ações você realiza. Nossa mente e pensamentos são muito poderosos, seja para o bem seja para o mal.

### II) Ilustração: Como cuidar da nossa mente?



## Dinâmica: As lanternas

Você precisará de: três lanternas, pilhas para uma das lanternas, papéis pequenos, canetão.

Procedimento: Em uma mesa, coloque as três lanternas, uma ao lado da outra, para que os adolescentes observem. Diga-lhes que eles têm três lanternas, todas aparentemente sem nenhum problema. Depois convide um deles para tentar acendê-las. (Se a reunião for virtual, ligue você mesmo as lanternas.) Nenhuma delas dá luz. Peça a outro adolescente que verifique a razão de não estar funcionando.

Essas lanternas representam a vida das pessoas. Nossos pensamentos dependerão do que colocamos em nossa mente, do que olhamos, escutamos, lemos, etc.



**Lanterna 1:** A primeira lanterna contém papezinhos escritos dentro no lugar das pilhas. Vejamos o que eles dizem (leia o que está escrito em cada um dos papezinhos): VÍDEOS, SÉRIES OU FILMES IMORAIS, NOVELAS, MÁIS COMPANHIAS, FOCAS.

Tudo o que entra em nossa mente terá um impacto positivo ou negativo sobre nossa mente. Algumas pessoas são como esta lanterna; estão tão “cheias” de coisas ruins que perderam todo o interesse em Deus e nas coisas espirituais.

**Não espere ter bons pensamentos se você não colocar coisas boas em sua mente. Pense: O que você está deixando entrar em sua mente? Há alguma coisa que você deveria evitar ou deixar de contemplar?**

**Lanterna 2:** Esta lanterna tem outros papezinhos escritos dentro. Vamos lê-los? (Leia o que está escrito em cada um dos papezinhos.) “SOU UM DESASTRE/DESAJEITADO(A)”, “NINGUÉM É CONFIÁVEL”, “ACREDITAM QUE SOU DESAJEITADO”, “ACREDITAM QUE EU SOU MONÓTONO”, “ELES NUNCA TÊM RAZÃO”, “SEMPRE SERÁ RUIM”, “COM CERTEZA FOI CULPA MINHA”.

Algumas pessoas são como esta segunda lanterna. Elas têm pensamentos negativos sobre si mesmas, sobre os outros e sobre as coisas que lhes sucedem. É como se colocassem óculos escuros e vissem tudo da cor preta (coloque os óculos escuros). Esses pensamentos, quando são frequentes e excessivos, podem ser perigosos, afetando nosso bem-estar e nossos relacionamentos. Curiosamente, quando temos pensamentos negativos, tendemos a exagerar e a usar generalizações como “sempre” e “nunca” (ex.: “Eles sempre se esquecem de mim”, “Nunca faço nada bom”).

O que fazer com esses pensamentos tão negativos e danosos? Não aceite cada pensamento que passa pela sua mente como verdadeiro. Só o fato de você pensar em algo não transforma o que você pensa em realidade.

- a) **Pensamentos sobre nós mesmos:** A Bíblia é clara. **João 3:20** diz: **“Pois todo aquele que pratica o mal detesta a luz e não se aproxima da luz, para que as suas obras não sejam reprovadas”.** Simplesmente porque temos pensamentos negativos sobre nós mesmos, outras pessoas ou as circunstâncias que estamos enfrentando não torna esses pensamentos uma realidade. Substitua pensamentos negativos por



pensamentos positivos, baseados em Deus e no que a Bíblia diz. Por exemplo: Se você sente que não é valioso, lembre-se de que você é tão valioso que Jesus deu a vida por você. Quando os pensamentos passarem por sua mente, peça a Deus que o(a) ajude a distinguir entre os pensamentos verdadeiros e os errados. Se um pensamento o(a) afasta de Jesus e de Sua Palavra, se não o(a) ajuda a crescer e a ser uma pessoa melhor, renuncie a ele em nome de Jesus. Deus conhece você melhor do que ninguém, só Ele pode lhe dizer seu verdadeiro valor. Ele o(a) criou e tem um plano e um propósito para sua vida.

- b) **Pensamentos sobre os outros:** Às vezes criticamos e julgamos as pessoas injustamente. Apenas Deus conhece todos os feitos e pode julgar as pessoas. Os pensamentos que temos com relação a outras pessoas muitas vezes não são verdadeiros. Não permita que esses pensamentos arruinem suas relações com seus amigos ou família.
- c) **Pensamentos sobre as circunstâncias da vida:** Satanás muitas vezes coloca pensamentos em nossa mente como estes: “Essa situação é impossível”, “A vida é tão injusta”, “Por que isso está acontecendo comigo?”, “Eu não mereço isso”. Há muitas coisas que não entendemos completamente sobre as circunstâncias da vida. Muitas vezes ficamos confusos, mas você pode ter a certeza de que quando as coisas parecem fora de controle, Deus ainda está no controle. Sabemos que Ele nos ama e nos tem seguros em Suas mãos. Lembre-se de que seus pensamentos negativos nem sempre refletem a realidade.

**Lanterna 3:** (Coloque as pilhas na lanterna.) Esta última lanterna tem pilhas dentro. As pilhas representam o amor e a Palavra de Deus (a Bíblia) na vida das pessoas. Somente quando tivermos Jesus e Sua Palavra em nossa mente e coração, não haverá coisas ruins em nossa vida. Teremos bons pensamentos e poderemos iluminar todos os que nos rodeiam. Lembre-se de que a mente nunca estará vazia. Você decide com o que quer preenchê-la. **Filipenses 4:8 nos diz: “Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o pensamento de vocês”.**

Como qual das três lanternas você quer ser?

### III) A ação também muda o pensamento

Atividade: ingredientes para um bom pensamento

Você precisará de: papeizinhos coloridos, canetões, fita adesiva.

Procedimento: Com antecedência, escreva um “Ingrediente para ter um bom pensamento” em cada um dos papéis coloridos, tipo *post-it*.

- ✓ *Reserve um tempo para orar todos os dias.*
- ✓ *Leia a Bíblia ou a meditação a cada dia.*
- ✓ *Seja grato(a) a Deus.*
- ✓ *Vá à igreja.*
- ✓ *Participe dos diferentes programas da Base Teen.*
- ✓ *Conte a um amigo o que Jesus significa para você.*



Comece a dinâmica dizendo: Nossos pensamentos impactam nossos sentimentos e nossas ações, mas nossas ações também influenciam nossos pensamentos. Ou seja, o que você faz influencia seus pensamentos. **Provérbios 16:3** diz: **“Entregue as suas obras ao Senhor, e o que você tem planejado se realizará”**. Se você quiser mudar seus pensamentos, mude sua ação.

Em seguida, peça aos participantes que procurem os papezinhos embaixo dos assentos com os “Ingredientes para um bom pensamento”. Cada um lerá o papelzinho que encontrou com o resto do grupo.

Aplicação: Você pode utilizar esses ingredientes para mudar seus pensamentos. Lembre-se de que você precisa pedir a Deus que lhe dê Seu poder para mudar os pensamentos e hábitos negativos de sua vida.



### **ATIVIDADE PRÁTICA: Eu escolho meus pensamentos**

Você precisará de: uma cópia do quadro “Eu escolho meus pensamentos” para cada participante (ver o arquivo imprimível anexo).

Objetivo: Identificar os pensamentos pessoais, principalmente aqueles que são negativos e confrontá-los com a realidade e com o que Deus diz em Sua Palavra. Essa atividade deve ser realizada com tranquilidade e muita reflexão pessoal.

Procedimento: Coloque uma música suave e tranquila ao fundo. Dê uma cópia para cada um dos participantes. Em espírito de oração e de maneira pessoal, os participantes deverão completar o quadro (ver o exemplo abaixo). Se houver tempo, eles podem completar algum dos itens e terminar em casa.

Estas são as três perguntas principais:

- 1) **O que eu penso?** O adolescente deve escrever quais pensamentos positivos e negativos ele tem (sobre si mesmo, sobre os outros e sobre as circunstâncias da vida).
- 2) **O que é na realidade. É assim mesmo?** O adolescente deve escrever as evidências que de alguma maneira confirmam ou contradizem os pensamentos. Geralmente, quando se trata de pensamentos negativos, descobrimos que a realidade não coincide totalmente com esses pensamentos negativos.
- 3) **O que Deus diz?** Esse é ponto mais importante. Os adolescentes devem escrever o que Deus pensa a respeito. Eles podem usar versículos bíblicos para fundamentar.



	O que eu penso?	O que é na realidade (evidências). É assim mesmo?	O que Deus diz?
Sobre mim mesmo(a)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Não muito ruim e fraco(a) para vencer os maus hábitos da minha vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sou fraco(a), mas Deus é poderoso, sou Seu filho (Sua filha) e com Sua ajuda posso vencer qualquer coisa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eu te ajudo, você poderá vencer. Porque para Deus não há nada impossível (Lucas 1:37). “Em todas estas coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou” (Romanos 8:37).</li></ul>
Sobre os outros (amigos/pais, etc.)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meus pais sempre são injustos comigo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ É verdade que muitas vezes me tratam como se eu ainda fosse uma criança, mas também não me comportei com responsabilidade. Eles me amam e querem que eu me dê bem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Obedeça a seus pais. “Meu filho, ouça o ensino de seu pai e não despreze a instrução de sua mãe” (Provérbios 1:8).</li></ul>
Sobre as circunstâncias da vida	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Esta situação é a pior que poderia acontecer comigo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Não vejo o lado positivo desta situação. Talvez não seja tão terrível quanto eu penso que é.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Estou ao seu lado nesta situação difícil. “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus [...]” (Romanos 8:28).</li></ul>

**Deus quer trocar o reflexo de seus PENSAMENTOS NEGATIVOS pelo reflexo de PENSAMENTOS POSITIVOS. (Coloque o cartaz PENSAMENTOS POSITIVOS no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)**

**ENCERRAMENTO:** Encerre com uma oração, deixando nossa mente e pensamentos nas mãos de Deus, pedindo que Ele nos ajude a colocar em nossa mente coisas boas e positivas.





## Dia 4 – Seu verdadeiro valor



**TEXTO-CHAVE:** “Os teus olhos viram a minha substância ainda informe, e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles ainda existia” (Salmo 139:16).

**Reflexo de hoje:** Falta de valor próprio



### **DINÂMICA DE ORAÇÃO: Oro por você**

**Você precisará de:** papezinhos coloridos, canetas.

**Procedimento:** Peça a cada um dos adolescentes para escrever seu nome em um pequeno pedaço de papel e também escrever um ou dois motivos de oração. Depois, coloque todos os papéis em um recipiente (lata pequena ou cestinha) e misture-os. Cada adolescente deverá pegar um dos papezinhos e fazer uma oração silenciosa pela pessoa que pegou. Para encerrar, eles podem descobrir quem orou por eles naquele momento.



### **ATIVIDADE INICIAL: O que me define**

**Você precisará de:** uma cópia da atividade “10 coisas que me definem” para cada um dos adolescentes (se a reunião for virtual, você pode enviar o arquivo digitalmente: WhatsApp, e-mail, etc.); caneta.

**Procedimento:** Entregue uma cópia com a atividade a cada um dos presentes. Eles devem completá-las individualmente, com as informações que os definam como pessoa. Quando todos tiverem terminado, anime-os a compartilhar suas respostas com o resto do grupo. Se desejar, coloque uma música suave de fundo enquanto eles preenchem a folha. Favorece um clima acolhedor e de confiança. Com certeza será um momento de diversão e troca valiosa entre os adolescentes.

**Aplicação:** Embora possamos ter algumas coisas em comum, somos todos diferentes. Cada uma de suas características pessoais, sua história, seus gostos e preferências fazem de você uma pessoa única e especial.



# 10 COISAS QUE ME DEFINEM

Uma cor

Um lugar

Uma data

Uma comida

Uma música

Um adjetivo

Um livro

Um animal

Um cheiro

Um personagem





**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça que um dos adolescentes leia esta seção.)**

“Eu gostaria de me sentir valioso, mas não posso. Eu gostaria de sentir que minha vida aos olhos dos outros é importante, mas não consigo sentir isso. Todos se destacam em algum aspecto. As pessoas aplaudem os vencedores, aqueles que saem da multidão e realizam algo excelente. Eu não consigo! Não sou o melhor aluno, nem o mais bonito, nem o que tem mais dinheiro, sou comum. Quem me dera me olhar no espelho e descobrir meu verdadeiro valor.”

**Anny - 13 anos**

Você já se sentiu assim alguma vez?

Vamos colar em nosso espelho o reflexo de hoje. Qual vocês acham que é? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder). Hoje nosso espelho reflete a FALTA DE VALOR PRÓPRIO (cole o cartaz no espelho decorativo).



### DESENVOLVIMENTO DO TEMA

#### I) **Atividade: O que o mundo valoriza hoje?**

Vivemos em um mundo impessoal onde muitas vezes somos “um número” (usuário, senha, número de RG, protocolo, número de telefone, etc.). Em grande média o valor pessoal se perdeu, as pessoas são classificadas segundo a sua profissão, religião, aparência, clientes, cor da pele, status socioeconômico etc.

*Você já se sentiu como uma “coisa classificado” ou apenas “um número”?*

Você precisará de: imagens que reflitam o que o mundo valoriza (beleza, ser o primeiro, fama, dinheiro). As imagens podem ser impressas ou digitais, se você tiver um computador ou se a reunião for virtual.

Procedimento: Pergunta: *O que valoriza o mundo na atualidade ou que coisas você considera importantes em alguma pessoa?* (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.)

Mostre as diferentes imagens de elementos que são considerados importantes na atualidade, o que o mundo pensa que é valioso e define uma pessoa. Juntos, eles devem se colocar de acordo e colocar as imagens em ordem de importância, de acordo com o que acreditam ser os valores do mundo.

Aplicação: Pergunta: *O que você pensa sobre as coisas que o mundo valoriza? Essas coisas realmente definem o valor de uma pessoa e podem trazer uma felicidade duradoura?* (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.)

O que o mundo valoriza e pensa que é importante, na verdade, são coisas superficiais e passageiras. O valor de uma pessoa não é definido por quanta beleza ou dinheiro ela possui. E nem é pela fama que é possível obtê-la. A sociedade não determina seu valor.

#### II) **Seu verdadeiro valor**



Gênesis é o livro das origens e nos conta a história da criação de Deus. **Gênesis 1:1** diz: **“No princípio, Deus criou os céus e a terra”**. Esse versículo é a base para toda a Bíblia e para a sua vida e a minha.

### **Dinâmica: A obra mais linda**

Você precisará de: uma caixa de sapatos vazia, um espelho.

Procedimento: Com antecedência, coloque o espelho dentro da caixa de sapatos e coloque a tampa. Mostre a caixa aos adolescentes e diga-lhes que dentro dessa caixa está a criação mais especial de todas as outras criações feitas por Deus. Todos vão querer ver o que há dentro da caixa, talvez alguns possam tentar deduzir o que é. Abra a tampa e mostre o conteúdo, um por um (cada participante deverá se olhar no espelho), mas você deve avisá-los que eles não podem contar aos outros até que todos tenham visto.

*Você também quer saber o que há dentro desta caixa?* Há um ESPELHO! Qual é a criação mais especial de Deus? A obra mais especial da criação É VOCÊ, cada um de vocês. Deus o(a) criou com Suas próprias mãos, e, para Ele, você é o(a) mais valioso(a).

Vamos ler juntos **Salmo 33:15**: **“Ele, que forma o coração de todos eles, que contempla todas as suas obras”**. Deus nos criou individualmente.

*Pense nisto:* Foram necessários muitos fatores para que você se desenvolvesse no ventre de sua mãe e chegasse à existência. Do ponto de vista puramente estatístico, sua existência neste planeta é um milagre. Não importa o que você pensa de si mesmo neste momento, você já é um vencedor. Não importa o que você tenha o que enfrentar na vida, não importa a família em que nasceu, não importam os problemas que você tenha, você deve saber que veio para este mundo como um campeão. A vitória foi seu ponto de partida. É mais do que claro que **alguém escolheu você**.

### **III) Deus o(a) escolheu antes mesmo de você nascer**

**Salmo 139:13-16** diz (peça a um adolescente para ler os versículos):

***“Pois tu formaste o meu interior, tu me teceste no ventre de minha mãe. Graças te dou, visto que de modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as tuas obras são admiráveis, e a minha alma o sabe muito bem. Os meus ossos não te foram encobertos, quando no oculto fui formado e entretecido como nas profundezas da terra. Os teus olhos viram a minha substância ainda informe, e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles ainda existia”***.

Esses versículos são maravilhosos. Deus pensou em você e o(a) escolheu antes mesmo de você nascer e já conhecia toda a nossa existência.

### **Dinâmica: Perguntas**

Você precisará de: círculos de papel com um sinal de pergunta desenhado em um dos lados, caneta, Bíblia, chaves diferentes para a pergunta n° 4 (podem ser de metal ou uma ilustração de papel).

Procedimento: Anteriormente, escreva cada uma das perguntas em um círculo.

Você já sabe que é valioso porque Deus o(a) criou, mas talvez algumas destas perguntas possam surgir em sua mente:



**1) E o que acontece se sua vida é um fracasso, se você erra e estraga tudo? Você continua sendo um escolhido e valioso para Deus?**

Você provavelmente se lembra do rei Davi. Ele errou e errou muito feio. Mas, ele foi perdoado? Claro que sim! Mesmo quando você erra, e Deus já sabia disso muito antes, você foi escolhido. Mesmo sabendo dos erros que você cometeria, Deus disse: “Eu quero este meu filho, quero que ele nasça, que viva”. Não é maravilhoso? Talvez até aqui, até este momento de nossa vida, você já tenha falhado para com Deus. E Deus diz: “Eu sabia que você me decepcionaria, mas não importa, eu ainda te amo, porque tenho outro plano para você”.



**2) E o que acontece se eu fui “um acidente” dos meus pais e eles nem me planejaram? Continuo sendo escolhido(a) e valioso(a) para Deus?**

Talvez em algum momento de sua vida você já tenha se feito essa pergunta e diga: “Quase ninguém sabe a verdade sobre mim, sobre minha vida. Eu fui um acidente. Meus pais não planejavam me ter; eles nunca ficaram juntos; foi uma questão do momento; e agora estou aqui! Sou um grande erro, um equívoco”. Eu não conheço sua história, e talvez você tenha razão sobre o homem e a mulher que o(a) conceberam, mas eu quero que você escute isto: Há um Deus no universo que os escolheu para criar você! Para que você chegasse à existência. Nunca diga que você não chegou pela vontade de Deus. Não importa seu passado, nem quem foram seus pais, porque “quando você é escolhido por Deus para viver, você tem todas as razões para viver por Deus”. Deus garantiu que você existisse.



**3) E o que acontece se eu tenho alguma desvantagem ou deficiência? Continuo sendo escolhido e valioso para Deus?**

Pode ser que você diga: “Você não conhece minha história. Eu tenho uma grande deficiência. Sou cego, surdo, paraplégico, parapléptico ou tetrapléptico, etc. Eu nasci com desvantagens. Sou um acidente da natureza”.

Um poeta cego escreveu: (“A obra dos cegos”, por Ray McAllister)

*“Oh Deus, deixa-me ser um cego fisicamente,  
Mas um que com o espírito te veja claramente  
E que os outros possam te conhecer,  
E que eu os guie a Ti, à Tua providência e amor.  
E assim eu possa ajudar aquele que com a visão vê,  
Mas é cego em espírito, a te ver”.*

Podem existir deficiências físicas, emocionais e espirituais. Há também deficiências de nascimento e outras adquiridas após o nascimento. Mas Deus sabia que você e eu viveríamos. E vivemos em um mundo imperfeito, somos criaturas imperfeitas, com probabilidades imperfeitas de haver chegado à existência, mas nós conseguimos! Estamos aqui! E sabe por quê? Porque Deus o(a) viu na barriga da sua mãe e disse: “Eu o amo, amo esse frágil bebê, quero que ele nasça, porque eu o escolhi. Ele é meu”. Não importam suas desvantagens, você continua sendo um escolhido de Deus.



#### 4) E o que acontece se eu penso que sou muito jovem para seguir a Deus, que ainda tenho muito tempo pela frente?

Explique isso ao pequeno Samuel ou a Joás, o menino rei. Eles eram muito jovens? Claro que não! Não importa sua idade, você é um escolhido de Deus e isso significa que você tem um destino e um propósito para sua vida, uma missão única para uma criação única. Para isso você nasceu: para cumprir o propósito de Deus.

Alguns de nós podemos estar sonhando um sonho que não está na mesma direção que o propósito de Deus. O objetivo da vida é encontrar esse destino.

Ilustração da chave (Entregue uma chave para cada participante): Você é como uma chave, e o artesão, que é Deus, moldou essa chave para abrir uma fechadura neste mundo que nenhuma outra chave pode abrir. Há uma fechadura nesta vida que só você pode abrir. E se você diz “Não vou fazer o que Deus me chamou para fazer”, essa fechadura ficará fechada. Uma porta poderia ter sido aberta e permaneceu fechada porque você era a única chave, formada e criada por Deus para abrir essa porta.

Você tem um lugar aqui na Terra, e Deus também está preparando um lugar para você no Céu. Você é valioso, e há uma razão para sua existência. Você está aqui pela vontade de Deus. E qual é esse destino? Isso eu não sei. Isso fica entre você e Deus.

Mas eu posso lhe garantir que Deus escolheu você! E, como se isso não bastasse, Ele não é apenas seu Criador, também é seu Salvador, que deu a vida você na cruz.

E por isso você é uma pessoa única na Terra, porque você foi criado(a) por Deus, você é original, não há nenhuma cópia ou clone de você em nenhum lugar, e na história do universo não haverá outro(a) igual a você. Pare de escutar as vozes das pessoas, ou mesmo a sua própria voz, que querem tirar seu valor pessoal. Da próxima vez que você se olhar no espelho, lembre-se de que você é único(a) e valioso(a).

Deus escolheu você. Não há dúvida. Mas a pergunta é: você O escolheu? Se quiser, você pode dizer hoje: “Escolho Aquele que me escolheu. Escolho o Deus que me escolheu. Eu quero fazer parte da geração que chegará ao Céu”.



#### ATIVIDADE PRÁTICA: O que eu gosto em você

Você precisará de: folhas brancas, canetões, fita adesiva ou prendedores de roupa.

Objetivo: O objetivo é expressar as qualidades dos outros de forma sincera e aberta.

Procedimento: Como vimos hoje, somos únicos e valiosos. Deus nos criou com qualidades e capacidades que nem sempre temos consciência de possuir.

Para começar, o coordenador da dinâmica deve colar uma folha de papel em branco nas costas de cada adolescente (pode ser com fita adesiva ou com um prendedor de roupa) e dar um canetão a cada um. Todos se colocarão de pé ao mesmo tempo e deverão escrever uma qualidade positiva (habilidade, aptidão social, força, etc.) de cada um dos presentes. Quando o jogo acabar, cada um deverá olhar para sua folha de papel e então descobrir que ela está cheia de cores e palavras de carinho. Será uma linda lembrança que cada adolescente poderá guardar. Se desejar, você pode colocar uma música suave de fundo enquanto a dinâmica está sendo feita.



Deus quer trocar o reflexo de sua **FALTA DE VALOR PRÓPRIO** pelo reflexo de **GRANDE VALOR PRÓPRIO**. (Coloque o cartaz de **GRANDE VALOR PRÓPRIO** no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)

**ENCERRAMENTO:** Termine o programa com uma oração por cada um dos adolescentes presentes, para que a cada dia possam relembrar o valor que possuem em Deus.

Material adicional: Escolha vídeos de adolescentes para assistir com eles.

## Dia 5 – Aonde você vai?



**TEXTO-CHAVE:** “E, quando tudo estiver pronto, virei buscá-los, para que estejam sempre comigo, onde eu estiver” (João 14:3, NVT).

**Reflexo de hoje:** Desesperança



**DINÂMICA DE ORAÇÃO:** As portas

- Você precisará de: imagens ou figuras de diferentes portas fechadas (podem ser impressas ou projetadas).
- Procedimento: Mostre as imagens das portas. Pergunte a eles: “Para que servem as portas?” “Em que você pensa quando vê as imagens das portas fechadas?” (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder).  
Ao olhar nosso futuro, podemos imaginar que estamos diante de uma (ou de várias) portas a serem abertas. Que situação ou dificuldade você precisa que Deus abra em sua vida? Motive os adolescentes a compartilhar com o colega da direita a porta que ele deseja que Deus abra em sua vida. Termine com uma oração por todos os motivos de oração.

Varição: Se a reunião for virtual, você pode encorajar aqueles que quiserem a expressar seu pedido em voz alta.



**ATIVIDADE INICIAL:** Foto-palavra do meu futuro

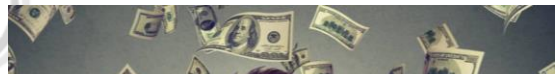
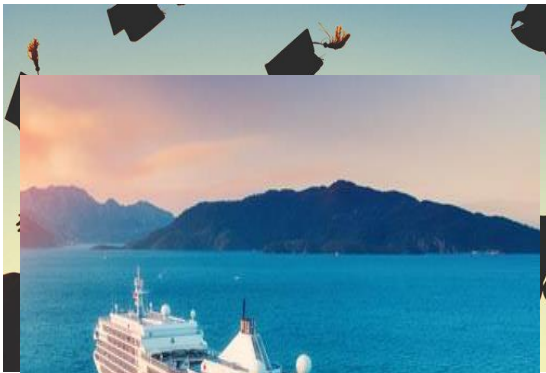


Você precisará de: várias imagens impressas sobre diferentes temas (dinheiro, família, estudos, profissão, etc.). Coloque várias opções para cada um dos temas.

Procedimento: Em primeiro lugar, coloque as imagens sobre uma mesa grande ou espalhadas pela sala. Em seguida, pergunte aos adolescentes: *“Como você se vê em 10 anos? O que você espera para seu futuro?”* Cada adolescente deve pensar e, então, escolher duas imagens que reflitam seus desejos para o futuro. Motive os participantes a compartilhar suas respostas. À medida que os adolescentes compartilharem suas respostas, anote as palavras-chave em um quadro ou papel grande, comparando as respostas em comum e aquelas que são diferentes (por exemplo: família, profissão, felicidade, filhos, estudos, trabalho, etc.). Você ficará surpreso(a) como surgem os valores e as coisas mais profundas, que os adolescentes realmente valorizam e apreciam.

Aplicação: Pensar no futuro, naquilo que virá mais adiante, muitas vezes, pode nos gerar medo e até certa ansiedade, não é?

Por outro lado, também pode ser uma fonte de motivação e expectativas pelo que virá no futuro. Além de influenciar nas decisões que você toma a cada dia.







**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)**

“Hoje, diante do espelho, eu simplesmente me pergunto: QUEM SOU EU? Dúvidas me assaltam. Eu quero saber o que estou fazendo no mundo, quero saber o que o futuro reserva para mim. Às vezes, eu sinto uma alegria imensa e me sinto o dono do mundo. Outras vezes, o medo me impede de pensar. Me assusta o que está por vir, penso em tudo o que poderia dar errado e não encontro esperança, mas ao mesmo tempo e com a mesma intensidade, gostaria que o amanhã chegasse logo.”

**Maxi-14 anos**

**Vamos colar o reflexo de hoje em nosso espelho. Hoje nosso espelho reflete DESESPERANÇA (cole o cartaz no espelho decorativo.)**



#### **DESENVOLVIMENTO DO TEMA**

##### **I) Aonde você vai?**

Conta-se que o brilhante cientista Albert Einstein estava viajando em um trem pela Europa, quando o fiscal (ou guarda) se aproximou dele e pediu a passagem. Einstein revistou seus



pertences, procurou em seus bolsos e carteira, mas todas as suas tentativas foram inúteis. Ele simplesmente não conseguia encontrar sua passagem.

O fiscal do trem simplesmente disse: “Eu sei quem o senhor é. Não se preocupe. Eu sei que sua passagem está em algum lugar”, e seguiu pelo corredor. Quando olhou para trás, ele viu Einstein de joelhos, freneticamente procurando a passagem debaixo de seu assento. O renomado cientista parecia tremendamente angustiado por não poder encontrá-la.

Na tentativa de aliviar sua ansiedade, o fiscal insistiu: “Senhor Einstein, eu sei quem é o senhor. Não se preocupe por isso”. Einstein respondeu: “Eu também sei quem sou, mas não sei aonde estou indo!”.

*Essa frase lhe soa familiar? Você já pensou a mesma coisa que Einstein?* Muitas pessoas têm pouca ou nenhuma ideia de para onde estão indo neste mundo. Elas têm alguma ideia, mas muito instável e confusa sobre o futuro. Não encontram solução. Procuram uma esperança em meio a um futuro desconhecido.

## II) Spoiler?

*O que é que dá sentido e esperança para sua vida, seu presente e seu futuro?*

Ontem vimos que a Bíblia nos diz que você e eu somos realmente valiosos, e que não é o mundo ou a sociedade que decide nosso valor.

A Bíblia não somente nos fala sobre nossa origem, mas também sobre nosso futuro.

*Você conhece alguém, talvez algum amigo que tenha o costume de dar spoiler do final dos filmes ou das séries?* A maioria das pessoas não gosta de ouvir os finais, mas e se for sobre seu futuro? A Bíblia nos diz que no grande “Filme da sua vida” acontecerá algo surpreendente e espetacular: “O grande retorno de Jesus a este mundo”. Procure em sua Bíblia **João 14:1-3 (ACF): “Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas; se não fosse assim, eu vo-lo teria dito. Vou preparar-vos lugar. E quando eu for, e vos preparar lugar, virei outra vez, e vos levarei para mim mesmo, para que onde eu estiver estejais vós também”.**

Jesus voltará nas nuvens para buscar você e eu, e é esta promessa que dá o verdadeiro sentido e esperança a nossas vidas hoje.

Alguém disse uma grande verdade: “A vida não tem valor a menos que encontremos algo valioso”. A grande esperança do retorno de Jesus dá sentido a nossas vidas hoje. Podemos viver uma vida cheia de alegria e esperança porque sabemos o fim da história.

Mas o que significa ter esperança? Ter esperança significa ver que existem possibilidades, que o mundo e a história não terminam como o conhecemos hoje, mas que um futuro maravilhoso nos espera. Em que ou em quem você tem colocado sua esperança? Em uma faculdade? Um bom trabalho no futuro? Conhecer o menino ou a menina dos seus sonhos? Todas essas coisas são muito boas e importantes, mas nada, absolutamente nada, encherá seu coração como Jesus pode encher.

Esperança é fé e confiança em Deus. Sua vida não é um barco à deriva. Você tem um futuro, você tem a verdadeira esperança.



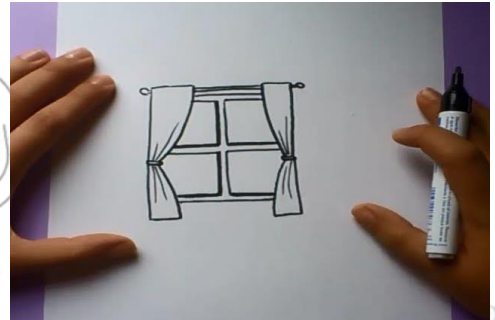
### Atividade: A janela da esperança

Nesta atividade, utiliza-se a metáfora de uma janela para ajudar os adolescentes a compreenderem melhor a importância da esperança em Deus e da Sua segunda vinda, para enfrentar as crises pessoais e os problemas que nos são apresentados nesta vida. Certifique-se de criar um ambiente tranquilo e de confiança para realizar esta atividade.

Você precisará de: folhas de papel, canetas.

Procedimento: Entregue uma folha a cada participante, peça que eles desenhem uma janela como mais gostarem. Depois pergunte: *O que é uma janela e para que serve?* (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.)

Muitas vezes, quando temos problemas ou nos sentimos mal, nós nos fechamos em nós mesmos. Hoje vamos “abrir uma janela” nesse interior escuro onde muitas vezes nos fechamos ou nos escondemos. Esse interior escuro que geralmente pode estar cheio de pensamentos negativos e sem esperança.



Compartilhe oralmente as três funções de uma janela:

1. Ilumina o aposento, dando luz e clareza: A luz entra de fora, nos ajuda a compreender melhor nosso interior, o que está acontecendo conosco, nos proporciona otimismo e uma visão positiva do problema. A esperança em Deus e em Sua segunda vinda é a luz que nos permite focar nas soluções e em um futuro melhor, mais que na escuridão deste mundo.
- 1) Permite ver o exterior “de fora”, além das “quatro paredes de nós mesmos”: A esperança em Deus e em Sua segunda vinda nos permite imaginar a manhã que sonhamos, nos ajuda a ter “uma lembrança do futuro que virá” e nos empurra para frente. Isso nos dá motivação para sair de nós mesmos, caminhar para este lugar, esquivando a dúvida e a incerteza.
- 2) Ajuda a aclimatar e ventilar o interior, regula a quantidade de ar que entra de fora: As promessas que encontramos na Bíblia nos permitem “aclimatar nosso interior” e alcançar um equilíbrio pessoal (trazem tranquilidade, confiança, segurança). A esperança em Deus nos permite ajustar nossos objetivos ou decisões diárias.

Depois de compartilhar a metáfora da janela com os adolescentes, cada um deverá realizar a atividade em três etapas.

1. Imagine esse aposento interior de seu problema ou crise; está escuro, com a janela fechada. Pense sobre quais são esses problemas e dificuldades que o(a) preocupam e entristecem.  
Nesse aposento, há apenas um papel e uma caneta para escrever. Escreva cinco palavras que expressem como você está e como você se sente nessa situação ou problema.
2. Em segundo lugar, imagine-se nesse mesmo quarto, mas agora você abriu a janela e entra a luz da Palavra de Deus, radiante e esplêndida, que nos ajuda a viver o presente e que também nos lembra que há esperança, que uma vida melhor nos espera quando Jesus voltar para nos buscar.



Imagine que você volta à mesa e vira o papel. Agora leia os seguintes versículos e escreva cinco palavras que esses versículos sugerem. Agora você está com a janela aberta e a luz da Palavra de Deus. Convide os adolescentes a compartilhar o que escreveram.

Versículos (entregue aos adolescentes um papel com as seguintes referências bíblicas):

- ✓ **Jeremias 33:3**
- ✓ **Jeremias 29:11**
- ✓ **Isaías 35:4**
- ✓ **Sofonias 1:14**
- ✓ **Mateus 16:27**
- ✓ **João 14: 1-3**

3. Compare a lista de palavras “sombra” com palavras “luz” e você descobrirá que as palavras “sombra” deixam de ser tão escuras e graves quando você as compara com a luz da Bíblia. Elas continuam sendo sombras, continuam sendo problemas, mas com tons mais claros, já parecem diferentes. Guarde esta imagem da janela e lembre-se das palavras “luz” toda vez que as sombras quiserem cobri-lo(a).

A esperança em Deus e em Sua Segunda Vinda nos permite desaparecer dos problemas desta vida e nos convida a contemplar nosso futuro com esperança e sem medo, enfrentando tudo o que vier com otimismo.

### III) Quando começa o Céu?

Em um sábado, um adolescente se aproximou de seu pastor e fez uma confissão íntima de que não sentia vontade de ir para o Céu. O pastor, surpreso e um pouco preocupado, perguntou qual era a razão pela qual ele não desejava ir ao Céu.

Encolhendo os ombros, o adolescente respondeu: “No Céu, eu não vou poder comer minha comida favorita, hambúrgueres e batatas fritas; muito menos poderei jogar on-line com meus amigos e, para completar, acho que não haverá celulares. Isso só para mencionar algumas coisas, querido pastor... não fique bravo comigo, por favor”.

Podemos até achar essa história engraçada, mas pense: Qual é o conceito que você tem do Céu? O Céu não é um lugar com puras flores, e você sobre uma nuvem tocando harpa, como alguns desenhos animados apresentam. A Bíblia diz em **1 Coríntios 2:9: “Nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem jamais penetrou em coração humano o que Deus tem preparado para aqueles que o amam”**. Hambúrgueres e batata fritas? No Céu, haverá comida mil vezes melhor e mais saborosa. Jogos on-line e celulares? Não podemos nem sequer imaginar a extraordinária tecnologia do Céu. Você não sentirá falta alguma do seu celular. Posso te garantir! O Céu será maravilhoso! Poderemos desfrutar das melhores iguarias. Você poderá viajar e conhecer os diferentes mundos. Você nunca mais sentirá medo, tristeza nem nada que te cause dor. Porém, o mais maravilhoso de tudo será que estaremos com Jesus. Sim! Esse Jesus que te conhece e te ama como ninguém. Esse Jesus que te criou e que morreu por você para te dar a salvação.

**João 13: 1-3** diz que Ele virá nos buscar para que ONDE ELE ESTIVER, NÓS TAMBÉM POSSAMOS ESTAR. Jesus quer estar com você, mas não somente no Céu, desde agora, desde hoje. Jesus quer caminhar a cada dia ao seu lado, ajudá-lo(a) a tomar decisões, curar as feridas do seu



coração e, acima de tudo, dar um propósito e uma esperança para seu futuro. Não há nada mais valioso do que conhecer Jesus e ter a esperança de Seu breve retorno em seu coração. Jesus quer estar com você hoje e a cada dia da sua vida até que Ele retorne. A pergunta é: Você também quer estar com Ele? Se sua resposta for sim, eu o(a) convido a ficar de pé, e neste momento eu farei uma oração por você.

**Deus quer trocar o reflexo de sua DESESPERANÇA pelo reflexo da ESPERANÇA. (Coloque o cartaz da ESPERANÇA no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)**

**ENCERRAMENTO:** Termine o programa com uma oração pelos adolescentes que se colocaram de pé e por todos os adolescentes presentes.

## Dia 6 – Adeus, decepção!



**TEXTO-CHAVE:** “Jesus respondeu: — O que eu faço você não compreende agora, mas vai entender depois” (João 13:7).

**Reflexo de hoje:** Decepção



**DINÂMICA DE ORAÇÃO:** Oração de perdão

**Você precisará de:** uma vasilha ou um recipiente grande com água, sabão, caneta lavável.

**Procedimento:** Convide os adolescentes a escrever, em suas mãos, os nomes das pessoas que precisam perdoar. Em seguida, devem lavar as mãos na água, apagando os nomes que escreveram. Enquanto fazem isso, cada um deve orar de forma silenciosa, pedindo a Deus que os ajude a perdoar totalmente aquelas pessoas. Encerre com uma oração geral.



**ATIVIDADE INICIAL:**

**Você precisará de:** frases escritas ou impressas em cartazes pequenos, fita adesiva.

**Procedimento:** Você já se decepcionou? Ou mais, já foi decepcionado por outras pessoas? Provavelmente ninguém pode dizer que nunca foi iludido ou decepcionado. O mais normal é que, em algum momento ou outro de nossas vidas, todos nós tenhamos provado o amargo sabor da decepção. Quem nunca sonhou em ganhar aquele concurso, aquele prêmio ou aquele jogo tão importante? Quem não esperou com ilusão uma gentileza, um presente



ou um olhar de alguém que ama ou admira? Quem não ficou decepcionado com algum familiar ou amigo?

1. Leia junto com os adolescentes as seguintes frases relacionadas com a decepção e cole-as em um quadro. Peça a cada um dos participantes para escolher uma das frases com a qual concorda e compartilhe por que a escolheu.
  - ✚ Para mim, é muito pior ficar triste e decepcionado do que com raiva.
  - ✚ Sinto como se eu estivesse esperando por algo que não vai acontecer.
  - ✚ A maioria das coisas decepciona até que você olhe mais profundamente.
  - ✚ Apesar da decepção e da tristeza, sempre há um caminho para seguir.
  - ✚ O pior sentimento é estar decepcionado consigo mesmo.
  - ✚ Às vezes, a desilusão te faz colocar os pés no chão.
2. Normalmente, nos decepcionamos quando esperamos algo e acontece outra coisa. Podemos nos decepcionar com as pequenas coisas da vida cotidiana ou com as coisas maiores e importantes.  
Peça que os adolescentes se dividam em grupos pequenos de dois ou três integrantes. Cada grupo deverá conversar sobre situações ou pessoas com as quais se decepcionaram e o que fizeram para se sentir melhor.

**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)**

“Às vezes, eu penso que sou uma fraude. Meus pais sofrem comigo, penso que eles estão decepcionados comigo, como eu estou muitas vezes comigo mesmo. Mas para ser sincero, eu acredito que na distribuição dos pais, eu saí perdendo...

Para mim, a amizade é tudo e um amigo é alguém em quem eu sempre posso confiar. No entanto, eu sinto que é um ideal muito alto, é como sonhar acordado, porque é muito raro encontrar esse tipo de amigos, pelo menos eu sinto que nunca encontrei essa pessoa. Meus amigos estão tão ocupados com seus próprios problemas que é difícil para eles me ajudarem. Eu gostaria de esquecer todo o mal que aconteceu comigo e deixar as decepções que me impedem de desfrutar do que há de bom na minha vida, mas como fazer?”

**Cristian - 15 anos**

O que você acha que está acontecendo com esse adolescente? Por que será que ele afirma que “na distribuição dos pais”, ele saiu perdendo e que não encontrou “esse tipo de amigos”? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.) Já aconteceu com você alguma vez?

**Vamos colar em nosso espelho de hoje. Hoje nosso espelho reflete a palavra DECEPÇÃO (cole o cartaz no espelho decorativo.)**



## DESENVOLVIMENTO DO TEMA

Muitas vezes, podemos nos decepcionar com nós mesmos, com os outros ou com os resultados das circunstâncias inesperadas. Tudo é mais fácil quando as coisas vão bem, mas o que acontece quando não conseguimos atender às nossas expectativas?

Hoje temos um convidado especial que certamente nos ajudará a compreender melhor o que fazer quando o espelho da nossa vida refletir a decepção.

### 1) Entrevista com um sonhador

Você precisará de: um(a) adolescente vestido(a) de jornalista, um adolescente fantasiado de José (roupa dos tempos bíblicos).

**Jornalista:** Fala, pessoal! Como vocês estão? Estamos em uma nova transmissão do nosso canal. Hoje temos um convidado de luxo e poderemos conhecer sua história de vida e seu segredo para enfrentar as decepções.

**José:** Olá! Boa tarde a todos! Para mim é um privilégio estar com vocês. Obrigado pelo convite.

**Jornalista:** O privilégio é nosso, José. Mas conte-nos, é verdade que você é um sonhador? Imagino que você deve gostar muito de dormir.

**José (sorri):** Na verdade, o apelido de “o sonhador” me foi dado pelos meus irmãos. Desde que meu pai me presenteou com uma linda túnica e eu lhes contei os sonhos que Deus havia me dado, eles se encheram de inveja e ódio de mim.

**Jornalista:** Seus próprios irmãos o odiavam? Isso deve ter sido muito difícil. Vamos ver se eu entendi... o que no começo foi um sonho incrível dado por Deus tornou-se mais um motivo para que seus irmãos o desprezassem e odiassem. O que você achou disso?

**José:** Eu me sentia muito confuso. Meus irmãos, dominados pela inveja e pela vingança, quase me mataram. Decidiram me vender como escravo, o que para mim era algo muito pior do que a própria morte. Meus sonhos haviam me levado até aquele momento terrível e confuso. Eu tinha tantas perguntas sem respostas. Eu me senti sozinho, abandonado, mas até mesmo essa terrível situação seria uma benção de Deus para mim.

**Jornalista:** Uau, José! Isso é realmente surpreendente. Conte-nos mais, por favor.

**José:** Com todo o prazer! A caravana me levou para o Egito, onde eu fui vendido a Potifar, que era o chefe da guarda real. Eu trabalhei muito e com muita energia na casa do Potifar. Deus abençoava tudo o que eu fazia. Conheci os homens mais importantes e sábios do Egito e aprendi muitas coisas. Agora eu estava começando a encontrar um sentido para o que estava vivendo no Egito...

**Jornalista:** Que desafio deve ter sido para você, José, morar em um país com costumes tão diferentes, com tanta adoração a deuses falsos, riquezas e vícios. Como você conseguiu se manter fiel a Deus? Qual foi o segredo?



**José:** Ah, sim! Eu me lembro como se fosse ontem. Quando a caravana me levou como escravo, eu chorei amargamente. Pensei em Deus e em tudo o que haviam me ensinado em casa: as promessas de Deus, os cuidados dos anjos e o amor de Deus. Naquele momento e sento um adolescente, decidi que o Deus do meu pai seria o meu Deus. Naquele dia, eu me entreguei completamente a Deus e decidi ser fiel a Deus independentemente do que acontecesse.

**Jornalista:** Eu também desejo ter essa firmeza de caráter, essa decisão. Então, seu segredo para vencer as tentações foi sua firme decisão de ser fiel a Deus.

**José:** Exatamente! Mas quando as coisas pareciam andar muito bem, a falsa acusação da esposa de Potifar me levou à prisão. Ela quis me seduzir e me fazer pecar. Eu sabia que, se resistisse, iria para a cadeia e até a morte, mas estava decidido a não pecar contra Deus e ser fiel a toda prova. E assim aconteceu. Infelizmente, por ser fiel, eu acabei no cárcere.

**Jornalista:** José, naquele momento você deve ter tido todas as razões para se deitar com a esposa de Potifar: ela tentava te seduzir com todos os seus encantos, você tinha que obedecer, ela era sua serva e você, seu escravo, e mais ainda, poderiam matá-lo se você desobedecesse. Meninos, o que vocês teriam feito se estivessem no lugar dele?

**José:** É verdade, ela insistiu e tinha a autoridade para me obrigar, mas nunca devemos esquecer que sempre estamos na presença de Deus. Deus conhece e vê cada um de nossos atos, palavras e pensamentos. Se tivéssemos mais isso em mente, teríamos mais medo de pecar.

**Jornalista:** Muito obrigado(a), José, pelas palavras. No entanto, apesar de você ter sido fiel a Deus, as coisas não foram boas para você ou pelo menos é isso o que parece nesse momento.

**José:** Parecia que o mundo estava de cabeça para baixo! Mandaram-me para um calabouço escuro por ter sido inocente e fiel ao meu Deus. Meus anos de fiel serviço foram pagos da forma mais cruel. Qualquer pessoa no meu lugar ficaria decepcionada e sem esperança, mas eu sentia paz e confiei tudo em Deus.

**Jornalista:** Que incrível, José! É difícil quando nossas expectativas ou desejos não se cumprem. No entanto, você confiou em Deus, mesmo nos momentos mais difíceis e de maior decepção.

**José:** Não foi nada fácil. Minhas esperanças se dissiparam pouco a pouco quando o copeiro, aquele cujo sonho eu havia interpretado, se esqueceu de falar do meu caso ao Faraó. Mas Deus tinha um plano espetacular: o Faraó teve um sonho que ninguém pôde interpretar e, naquele momento, o copeiro se lembrou de mim, e mandaram me chamar. Deus me revelou a interpretação daquele sonho e, de uma maneira incrível, eu passei de escravo a governador de todo o Egito.

**Jornalista:** José, isso é coisa de filme! De escravo estrangeiro a governador do país mais importante da época! E o mais incrível é que isso não é ficção; isso realmente aconteceu.

**José:** Claro que sim! Minha história está no livro de Gênesis. Deus é incrível e me surpreendia a cada momento. De alguma forma, todas as provas e aflições injustas que tive que suportar





foram a maneira de Deus polir e mudar meu caráter. Ele estava me preparando para um grande futuro.

**Jornalista:** José, você teve que passar por muitas dificuldades e decepções, mas Deus tinha um propósito e um plano para tudo o que acontecia com você. Obrigado(a), muito obrigado(a) por compartilhar sua história conosco. Há algum outro conselho que você gostaria de nos dar antes de ir embora?

**José:** Sim! Quando você estiver enfrentando decepções porque suas expectativas não foram atendidas, pergunte-se: Será que Deus está preparando algo especial aqui que eu ainda não entendo?

**Jornalista:** Muito obrigado(a), José por nos dar essa estratégia para enfrentar a decepção. Ao escutar sua história, fica muito claro que, quando Deus fecha uma porta, Ele abre outra maior.

**José:** Foi um prazer. Deus abençoe cada um de vocês e nunca duvidem de Seus planos para a vida de cada um de vocês.

## II) Quatro ingredientes para enfrentar a decepção

Você precisará de: cinco frasquinhos ou recipientes de condimentos de cozinha, cartõezinhos para colar nos recipientes (“algo especial”, “recalculando”, “não fique sentado”, “coisas importantes”).

Procedimento: À medida que as perguntas forem mencionadas, mostre o recipiente com o aviso correspondente.

Depois dessa entrevista impactante, vamos repassar rapidamente cinco ingredientes para enfrentar a decepção:

1) **ALGO ESPECIAL – Pergunte-se: Será que Deus está preparando algo especial aqui que ainda não entendo?** (Deus nunca fecha uma porta sem abrir outra.) Vamos ler juntos **João 13:7: “Jesus respondeu: — O que eu faço você não compreende agora, mas vai entender depois”**. Embora José não entendesse na época, Deus tinha um plano maravilhoso para sua vida.

*“Na vida futura, os mistérios que aqui nos inquietaram e desapontaram serão esclarecidos. Veremos que as orações na aparência desatendidas e as esperanças frustradas têm lugar entre as nossas maiores bênçãos” (A Ciência do Bom Viver, p. 474).*

2) **RECALCULANDO – Reorienta suas expectativas e suas prioridades:** Em vez de submergir na decepção, busque alternativas e possibilidades. José decidiu que seria fiel a Deus, não importava o que acontecesse. Ele foi vendido como escravo a Potifar e lá aprendeu muitas coisas necessárias que foram de grande utilidade quando ele foi governador do Egito.



- 3) **NÃO FIQUE SENTADO – Não fique sentado, sentido pena de si mesmo:** José trabalhou na casa de Potifar com toda a sua energia. Sua fidelidade e responsabilidade nas pequenas coisas o prepararam para coisas maiores e importantes. Você é fiel e responsável em tudo o que faz?
- 4) **COISAS IMPORTANTES – Concentre-se nas coisas que realmente são importantes:** Independentemente das circunstâncias, Jesus sempre está ao nosso lado. Ele jamais nos deixará ou abandonará. Esse pensamento foi o que sustentou José, mesmo nos momentos mais difíceis.

**Salmo 30:11 diz: “Tornaste o meu pranto em dança alegre; tiraste o meu pano de saco e me cingiste de alegria”.** Servimos a um Jesus que pode transformar nosso “lamento em alegria”.

**2 Coríntios 4:17 diz: “Porque a nossa leve e momentânea tribulação produz para nós um eterno peso de glória, acima de toda comparação”.**

Se você está enfrentando a decepção ou está passando por alguma prova, não perca seu senso da perspectiva eterna. Ou seja, permita que as circunstâncias o(a) levem a uma confiança e fé mais profundas. Permita que o Espírito Santo modele e forme seu caráter por meio das experiências.

- 5) **PERDÃO:** Vamos ler **Hebreus 8:12 (NVI): “Porque eu lhes perdorei a maldade e não me lembrarei mais dos seus pecados”.** Quando você comete um pecado e pede perdão a Deus, Ele Se esquece completamente. Deus quer que você tenha uma memória curta para seus próprios pecados e erros e para os erros dos outros, e uma memória curta para lembrar da dor que nos causaram. Perdoe aqueles que o decepcionaram, assim como Deus o perdoa. Deus pode ajudá-lo(a) a confiar novamente e devolver a satisfação perdida. Se ficar pensando em suas decepções, você perderá a porta que Deus deseja abrir e a alegria das “coisas novas” que Ele fará em sua vida.



#### **ATIVIDADE PRÁTICA:**

Você precisará de: cesta ou caixa pequena, balas com embalagens de cores diferentes.

Procedimento: Com antecedência, coloque os doces dentro da cesta ou caixinha pequena.

- a) Diga aos adolescentes que outro antídoto para a decepção é ser grato. As pesquisas comprovaram que um dos maiores fatores que contribuem para a felicidade das pessoas é a quantidade de gratidão que demonstram. Agradeça a Deus por Seu amor, por Seu poder, por Jesus, porque Ele em breve voltará e por todas as bênçãos em sua vida.

Quando sua vida estiver cheia de gratidão, a decepção desaparecerá da mesma forma que a noite desaparece antes de o sol nascer.

O primeiro passo para se sentir grato é estar ciente das bênçãos que se tem e valorizá-las.



b) Cada adolescente deverá pegar uma bala e, de acordo com a cor que ganhar, deverá comentar algum fato pelo qual seja grato. O ideal é que ele fale um pouco sobre a experiência para revivê-la e compartilhá-la com os outros. Exemplo: vermelho, por uma pessoa; azul, pela escola ou clube; amarelo, por um amigo; verde, por coisas cotidianas.



**Deus quer trocar o reflexo da sua DECEPÇÃO pelo reflexo da SATISFAÇÃO. (Coloque o cartaz da SATISFAÇÃO no espelho que tem a legenda “Com Jesus”).**

**ENCERRAMENTO:** Termine o programa com uma oração. Peça a Deus para ajudá-lo(a) a superar as decepções que você experimentou em sua vida; ser grato pelas bênçãos recebidas e, embora no momento talvez não vejamos, não esquecer que Deus tem um plano para cada um dos adolescentes.

Material adicional: Escolha vídeos de adolescentes para assistir com eles.

## Dia 7 - “E viveram felizes para sempre...”



**TEXTO-CHAVE:** “mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede. Pelo contrário, a água que eu lhe der será nele uma fonte a jorrar para a vida eterna” (João 4:14).

Reflexo de hoje: Infelicidade



### **DINÂMICA DE ORAÇÃO: Pontos de oração**

Você precisará de: cartazes individuais nos quais estejam escritas as seguintes expressões: “amigos”, “família”, “escola”, “pedido especial”; fita adesiva.

Variação: Também podem ser usadas imagens alusivas para cada ponto. Se a reunião for virtual, você pode mostrar os diferentes cartazes e cada adolescente ora em sua casa.

Procedimento: Com antecedência, colocar em diferentes partes da classe, cada um dos cartazes. Cada adolescente deverá visitar o ponto de oração e realizar uma breve oração silenciosa, segundo o motivo indicado no cartaz. Eles podem orar expressando um pedido ou um agradecimento de acordo com a necessidade do adolescente. Podem fazer a dinâmica em círculo ou deixar que eles escolham aonde querem ir.





family  
♡

SCHOOL



#### **ATIVIDADE INICIAL: O que te faz feliz?**

Esta atividade pode ser adaptada para reunião presencial ou virtual.

Você precisará de: câmera fotográfica ou *smartphone*.

Procedimento: Com antecedência (melhor se for no dia anterior), peça aos adolescentes que, usando sua criatividade, tirem cinco fotos de coisas, pessoas ou situações que “os fazem felizes”. Como, por exemplo: pessoas (amigos, família), animais de estimação, realizações pessoais (foto de troféu, medalha, diploma), habilidade (tocar um instrumento, praticar um esporte, pintar ou cozinhar, etc.). Peça-lhes que as organizem, colocando em primeiro lugar qual é, para eles, a maior fonte de sua felicidade.

Cada adolescente deverá compartilhar suas fotos com o grupo, mostrando quais são as principais coisas que o fazem feliz. Você pode preparar uma apresentação em PowerPoint ou enviar as fotos ao coordenador da atividade.

Aplicação: *O que te faz feliz? Divertir-se? Sair com seus amigos? Comer sua comida favorita? Ganhar dinheiro?*

A felicidade sempre foi uma das principais metas do ser humano. Todos nós temos coisas ou pessoas que contribuem para nossa felicidade (repita algumas das coisas que os adolescentes mostraram nas fotos). É muito importante que você coloque sua felicidade naquilo que pode te fazer realmente feliz. Hoje vamos descobrir qual é a fonte da verdadeira felicidade. Você está pronto(a)?



**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)**

“Antes de ser adolescente, eu pensava que essa fase seria mais feliz, mas sinto que infelizmente não é assim. Se me perguntassem qual é meu maior desejo na adolescência, eu diria que não gostaria de deixar essa fase sem desfrutá-la o máximo possível. Às vezes eu gostaria de esquecer tudo e me dedicar a aproveitar cada minuto, me divertir, em suma, ser feliz.

No entanto, eu tenho a sensação de estar em uma busca incansável, mas não sei bem pelo quê. Talvez por algo que me complete, que dê sentido à minha vida, à minha existência. Eu sei que, se buscar bastante e com a ajuda de Deus, em breve encontrarei o que busco; pelo menos é o que eu espero.”

**Micaela - 17 anos**

O que você acha que essa adolescente está procurando? Onde poderia procurar? **Vamos colar o reflexo de hoje em nosso espelho. Hoje nosso espelho reflete INFELICIDADE (cole o cartaz no espelho decorativo).**

### DESENVOLVIMENTO DO TEMA

#### 1) Onde encontrar a verdadeira felicidade?

a) *Você já ouviu falar dos livros de autoajuda? Se você quer ser milionário, popular e feliz, esses livros prometem lhe dar o “segredo” para alcançar. Alguns dos títulos que você encontrará são:*

- ❖ “Libere sua magia”
- ❖ “Como ser um adolescente feliz”
- ❖ “Dez passos para se tornar um milionário”
- ❖ “Como conseguir tudo o que você deseja na vida”

Muitas pessoas estão procurando a fórmula mágica que resolva seus problemas e os ajude a encontrar a felicidade. Todos, de alguma maneira, almejamos o: “E viveram felizes para sempre...”.

Percebe? Ainda que os livros de autoajuda possam motivar algumas pessoas, eles não fornecem o poder para mudar, nem um propósito maior na vida, além de si mesmo.

Hoje, nós também procuraremos a “Chave da felicidade”.

#### b) Atividade: A chave da felicidade

Você precisará de: cofre pequeno ou caixa com cadeado e chave, cartaz escrito “Felicidade”, diferentes chaves, chaveiros identificadores para chaves, ou pequenos sinais nas chaves colados com fita adesiva (“dinheiro”, “fama”, “beleza”, “prazeres”, “Jesus”), baú pequeno.





**Procedimento:** Com antecedência, cole o cartaz “felicidade”, em um lugar visível da tampa do cofre ou caixa. Coloque as diferentes chaves com seus chaveiros identificadores ou sinais no bauzinho. A chave correta, que abre o cadeado, deve ter uma etiqueta que diga: “Jesus” (que deve ficar guardada em outro lugar, para o fim da atividade). Peça aos adolescentes que, em turnos, escolham uma chave e tentem abrir o cofre da felicidade. À medida que realizarem as tentativas para abrir o cofre, faça as seguintes aplicações:

**Chave do “dinheiro”:** Nenhuma chave terrena de satisfação ou prazer dura para sempre. Podemos ter a chave da riqueza, alcançar nossos sonhos de ter muito dinheiro, mas isso não vai nos satisfazer por muito tempo.

**Chave da “fama”:** Podemos encontrar a chave da fama, ser populares e gastar nossa vida tentando adquirir poder, mas acabaremos no caminho da insatisfação.

**Chave da “beleza”:** Você pode ter a chave da beleza e sentir-se, por um instante, acima de tudo, mas essa “felicidade” será muito superficial e passageira. Muito menos encherá seu coração.

**Chave dos “prazeres”:** Você pode experimentar a chave dos prazeres, mas nenhum prazer pode lhe dar uma satisfação real e duradoura. Cada vez você precisará de mais e mais e acabará vazio(a) e infeliz.

**Chave “Jesus”:** Quando você encontra a chave “Jesus”, sua vida muda para sempre. O Espírito Santo enche seu coração e o(a) completa como ninguém mais pode. Não se trata de uma satisfação superficial; ela transforma você, dá-lhe poder e um propósito para sua vida. Você encontra a verdadeira felicidade que tanto almeja.

**Aplicação:** Quando você tem Jesus, sua felicidade não dependerá das alegrias ou tristezas da vida, sua felicidade não dependerá do que acontece ao seu redor. Tanto nos momentos bons como nos difíceis, Jesus, através do Espírito Santo, fortalecerá você e encherá seu coração para que você possa ser uma bênção para aqueles ao seu redor.

## II) Ilustração: O único que pode saciar sua sede

Você precisará de: um copo de suco e um copo de água.



Você já sentiu muita, mas muita sede? Eu já! Ter sede e não poder saciá-la pode ser desesperador. Você pode tentar saciá-la com refrigerantes ou sucos (mostre um copo de suco), e talvez você sinta algum alívio momentâneo, mas na verdade, a água e somente a água pode saciar sua sede e satisfazer sua necessidade (mostre um copo de água e tome seu conteúdo).

Você se lembra da extraordinária história da mulher samaritana que encontrou Jesus no poço de água? Eu convido você a abrir a Bíblia em **João 4:14**. Jesus diz: **“Mas aquele que beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede. Pelo contrário, a água que eu lhe der será nele uma fonte a jorrar para a vida eterna”**.

**Vejamos juntos três frases desse versículo:**

a) Jesus disse à mulher: **“Quem beber desta água voltará a ter sede”**. Qual água você acha não sacia e que pode fazer a sede voltar? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.)



Existem outras águas (ou chaves, usando a ilustração da atividade anterior: fama, dinheiro, prazeres, etc.) que não podem encher seu coração. Será apenas uma ilusão vazia.

b) Por outro lado, Jesus também diz: “aquele que beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede”. Jesus, aquele que te criou e te conhece perfeitamente, sabe que a única coisa que pode encher seu coração e torná-lo(a) verdadeiramente feliz é a presença Dele em sua vida. Há um espaço em seu coração que só pode ser preenchido por Jesus.

Por que será que Deus insiste em dizer que Ele é o único que pode te satisfazer de verdade? O que você acha? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.) Todas as coisas, por melhores que sejam ou pareçam, não duram para sempre e, depois de tudo, te decepcionarão. As coisas boas podem contribuir para sua felicidade, mas nunca será a fonte de sua felicidade. Não deposite sua felicidade em pessoas (família, amigos, etc.), porque, mesmo sem querer, elas podem magoar você. Não coloque sua felicidade em coisas materiais (dinheiro, beleza, etc.), porque são instáveis e passageiras.

Coloque sua felicidade Naquele que nunca vai falhar e que sempre está ao seu lado. Busque sua felicidade em Jesus e coloque-O em primeiro lugar em sua vida.

Somente Jesus pode nos dar o poder para ser tudo o que Ele quer que sejamos e um propósito para viver além de nossa própria felicidade. O poder que provém de Deus, não de nós mesmos, pode fazer profundas mudanças em nossas atitudes, comportamentos e ações.

Somente quando reconhecemos nossa necessidade do Espírito Santo e clamamos a Deus para que Ele esteja em nossas vidas, a mudança será duradoura; você terá o verdadeiro contentamento e satisfação interior para sempre.

3. Por último, Jesus diz à mulher: “a água que eu lhe der será nele (a pessoa que bebe da água que Jesus oferece) uma fonte a jorrar para a vida eterna”. Quando Jesus entra em sua vida, há uma mudança real e profunda que você não pode esconder nem guardar. Ela flui de você como um poderoso rio. Sua vida se transforma em uma bênção para os que o(a) rodeiam. O Espírito Santo dá um propósito especial para sua vida.

### III) Ilustração: GPS e multivitaminas: O Espírito Santo

Quando o Espírito Santo está em sua vida, coisas maravilhosas acontecem. Vejamos juntos, algumas das funções do Espírito Santo:

Provavelmente você já tenha usado um GPS para chegar a algum destino ou endereço, certo? O Espírito Santo é como um GPS que nos ajuda a reconhecer o caminho incorreto. Não nos deixamos mais ser guiados por nossos sentimentos (“Eu gosto de disso”; “Isso é lindo”), que são inconstantes e enganosos, mas por Sua guia segura.





Se você desejar, o GPS tem a opção de escutar uma voz que vai lhe dizendo se você deve seguir direto pelo caminho ou virar. O Espírito Santo também fala à sua mente para que sua consciência não se endureça e seja sensível à voz de Deus.



Você conhece os suplementos vitamínicos? As pessoas que precisam reforçar alguns nutrientes que faltam em seu corpo, como a vitamina C, costumam tomar.

O Espírito Santo é como essa multivitamina que fortalece sua vontade. Muitas vezes sabemos o que fazer, mas não fazemos. Podemos ter boas intenções, mas nossa vontade não é suficiente.

Vamos ler **juntos Efésios 3:16**: **“Peço a Deus que, segundo a riqueza da sua glória, conceda a vocês que sejam fortalecidos com poder, mediante o seu Espírito, no íntimo de cada um”**. O Espírito Santo pode dar as forças de que você precisa para fazer a vontade de Deus e, assim, ser cada dia mais parecido com Jesus. Você deve apenas pedir!

Sem o poder do Espírito Santo, estamos destinados a errar repetidas vezes em nossas tentativas de viver uma vida justa. Não somos fortes o suficiente para enfrentar as tentações do diabo. Não somos sábios o suficiente para reconhecer suas armadilhas. Não somos poderosos o suficiente para vencer seus enganos. Não somos inteligentes o suficiente para superá-lo. Não somos firmes o suficiente para derrotá-lo. Mas o Espírito Santo é! Ele pode fazer por nós tudo o que não podemos fazer por nós mesmos. A vitória Dele é a sua vitória. Você não precisa viver frustrado, dominado pelos hábitos que você não pode vencer. Por meio do Espírito Santo, você pode ser transformado por dentro e viver a verdadeira felicidade.

A vitória na vida do cristão não é por nossa força, mas pela força Dele. Não é pelo que podemos fazer, é pelo que Ele pode fazer através de nós. Não é por nossas habilidades, é pelas Dele. Não é por quem somos, é por quem Ele é. Não é por nosso poder de vencer, é pelo poder do Espírito Santo em nós.

Experimente Deus. Essa é a verdadeira felicidade!

**Deus quer trocar o reflexo da sua INFELICIDADE pelo reflexo da FELICIDADE. (Coloque o cartaz da FELICIDADE no espelho que tem a legenda “Com Jesus”).**

**ENCERRAMENTO:** Termine com uma oração pedindo a Deus que envie Seu Espírito Santo para habitar nos lugares mais profundos de nossos corações para que possamos experimentar a verdadeira felicidade e ser uma bênção para todos ao nosso redor.





## Dia 8 – Retroceder, nunca... desistir, jamais!



**TEXTO-CHAVE:** “Combati o bom combate, completei a carreira, guardei a fé” (2 Timóteo 4:7).

**Reflexo de hoje:** Inconstância



### **DINÂMICA DE ORAÇÃO: Oração em duplas**

**Procedimento:** Dividir o grupo em duplas. Cada um, dentro da dupla formada, deve comentar com o outro o que mais o impactou e/ou gostou sobre os temas da Semana de Evangelismo *Teen* e um motivo de oração relacionado com isso. Para finalizar, os integrantes de cada dupla devem orar juntos.



### **ATIVIDADE INICIAL: Pouco a pouco**

**Você precisará de:** bolas de pingue-pongue e canudos, jogo de cartas (uno, cartas bíblicas, etc.).

**Procedimento:** Apresente uma prova em que precisam trabalhar com paciência e perseverança para alcançar o resultado. Não se deve medir o tempo nem a rapidez, e sim conseguir completar a atividade. Propomos várias opções para que você possa escolher a mais apropriada com seus adolescentes. Eles podem realizar a atividade individualmente ou em duplas, dependendo do tamanho do grupo.

- 1) Fazer uma bola de pingue-pongue avançar três metros soprando-a com um canudo.
- 2) Montar uma torre de cartas de três níveis.
- 3) Montar uma torre com a maior quantidade de copos descartáveis.
- 4) Montar um quebra-cabeças.

**Aplicação:** Que coisas foram necessárias para conseguir completar a atividade e cumprir o objetivo? (Dê aos adolescentes a oportunidade de opinar.) Paciência, perseverança, otimismo e trabalho em equipe foram algumas das características pessoais necessárias para completar a atividade.

**Pergunta:** Que outras coisas da vida requerem perseverança? (Deixe que eles opinem.) Aprender um novo idioma, estudar para uma prova, economizar para comprar algo desejado, etc.

Que coisas o(a) tornam inconstante? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.) Há algumas coisas que nos empolgam porque gostamos ou porque nos parecem divertidas. Mas depois de um tempo, começamos a nos entediar e não queremos continuar. A meta começa a ficar cada vez mais distante e podemos desanimar. Isso já aconteceu com todas as pessoas que lutaram para alcançar seus objetivos.

A diferença entre os que conseguem e os que não conseguem, na maioria das vezes, tem a ver com o controle do ânimo e da perseverança (controlar a ansiedade, ter paciência e vencer o desânimo e a frustração do processo).



Hoje teremos nosso último convidado desta semana especial, que nos contará sua experiência de perseverança.

**Você está pronto(a) para se olhar no espelho? (Peça a um dos adolescentes para ler esta seção.)**

“Hoje, diante do espelho, vêm à minha mente todas as vezes que fiz promessas e que não pude cumpri-las, todas as vezes que tentei estar firme e falhei. Quando escuto na igreja pregações sobre o tempo do fim, fico com medo, embora todos digam que eu deveria me alegrar... esse não é meu caso, pelo menos por enquanto. Quero permanecer, quero ser firme.

Algumas pessoas me dizem para aproveitar minha adolescência e tentar me divertir. Gosto da ideia, mas para que eu vivo? O que dá sentido à minha existência? Tenho tantas perguntas na cabeça! Deve haver algo mais, algo que me faça sentir pleno e que preencha meu coração.”

**Jonathan - 14 anos**

Quais você acha que são as grandes questões desse adolescente? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.)

Vamos colar em nosso espelho o reflexo de hoje (cole o cartaz INCONSTÂNCIA no espelho decorativo.)



#### **DESENVOLVIMENTO DO TEMA**

A Bíblia nos conta a história de alguém que também teve que ser perseverante até o fim.

Vamos ler juntos **2 Timóteo 4:6-8**: “**Quanto a mim, já estou sendo oferecido por libação, e o tempo da minha partida chegou. Combati o bom combate, completei a carreira, guardei a fé. Desde agora me está guardada a coroa da justiça, que o Senhor, reto juiz, me dará naquele Dia; e não somente a mim, mas também a todos os que amam a sua vinda**”.

#### **I) Entrevista com um homem incansável**

Você precisará de: um(a) adolescente vestido(a) de jornalista, um adolescente fantasiado de apóstolo Paulo (roupa dos tempos bíblicos).

**Jornalista:** Olá, olá! Como vocês estão? Chegamos à última transmissão desta semana que, por sinal, foi muito especial. Hoje temos um convidado de luxo. Vou contar uma charada para que descubram quem é: “É o apóstolo que se converteu em fruta”. Quem é ele? (Dê aos adolescentes a oportunidade de responder.) É Paulo! Porque ele se converteu em Damasco. Um pouco de humor para começar esta transmissão faz bem, né?

E eu acho que nosso convidado já está no estúdio. Olá, Paulo! Bem-vindo! Obrigado(a) por se juntar a nós hoje.

**Paulo:** Olá! Obrigado por me convidar.



**Jornalista:** Paulo, faz alguns minutos que lemos o que você escreveu em 2 Timóteo. Que impressionante! Lá você diz que já está pronto para o dia da sua morte. É possível notar que você fica tranquilo por haver lutado a batalha até o final e com esperança na segunda vinda de Jesus. Sabemos que você sempre viajou muito. Onde você estava quando escreveu essas palavras tão incríveis?

**Paulo:** Ah, sim! Ao longo da minha vida, viajei mais de 30 mil quilômetros pregando e ensinando sobre Jesus. Escrevi o livro de Timóteo enquanto estava preso em Roma, pela segunda vez.

**Jornalista:** Da prisão? Conte-nos... Como era a prisão onde você estava preso?

**Paulo:** Como estava dizendo, não era a primeira vez que eu estava preso. Mas esta foi uma das mais difíceis. Na prisão, eu estava acorrentado a um soldado romano em uma cela subterrânea escura, úmida e suja. Naquela prisão, as pessoas eram jogadas nas celas e esquecidas enquanto esperavam sua execução. Era realmente horrível.

**Jornalista:** Só de imaginar já me dá calafrios, Paulo. Conte-nos. Por que você acabou preso em um lugar como esse?

**Paulo:** Houve um grande incêndio em Roma, e o imperador Nero culpou os cristãos pela destruição da cidade. A partir daí, fortes perseguições aconteceram. Os cristãos eram torturados de muitas maneiras e condenados à morte. Eu também precisei me apresentar diante do imperador para o julgamento. Ele era muito poderoso... seu nome fazia o mundo tremer, e sua cara amarrada era mais temida do que uma praga.

**Jornalista:** Que situação! Aquele homem podia condená-lo à morte. Paulo, imagino que você deve ter ficado muito nervoso naquele dia do julgamento...

**Paulo:** Sabem de uma coisa? Eu estava totalmente confiante em Deus, que esteve comigo em cada situação difícil que me ocorreu, e desta vez não seria diferente. Mais uma vez eu aproveitei a oportunidade para falar de Deus, do Seu grande amor pelo ser humano e que Ele nunca nos desaponta. Muitas pessoas ficaram comovidas pela mensagem do evangelho. Até Nero! Mas ele endureceu seu coração e não quis aceitar o Espírito Santo, que falava à sua consciência.

**Jornalista:** Paulo, que história impactante! Mesmo no momento mais difícil de sua vida, você estava servindo a Deus com amor e dedicação. Por quê?

**Paulo:** Queridos que estão aqui e que estão nos escutando na transmissão, eu aprendi que uma vida que vive para si mesma é muito pequena. A maior grandeza da vida é servir e abençoar os outros; olhar além de nossas próprias mágoas, tristezas e dores para ajudar os outros.



**Jornalista:** Amém! Obrigado(a), Paulo, por suas palavras. Vivemos em um mundo egoísta onde cada pessoa busca seu próprio benefício e felicidade. Deus nos faz um chamado diferente que certamente tem suas recompensas, não é mesmo?

**Paulo:** Isso mesmo! Quando entrega sua vida por amor a Jesus, você não a está desperdiçando; está fazendo um investimento. Todos nós “entregamos” nossa vida e interesses a algo: entretenimentos, esportes, redes sociais, para mencionar apenas algumas coisas. O tempo passa muito rápido, e devemos dedicar nosso tempo ao que realmente vale a pena.

**Jornalista:** Esta vida nos oferece tantas alternativas para ocupar nosso tempo, mas é muito importante nos esforçarmos e perseverarmos para nos mantermos perto de Jesus e de Sua vontade para nossas vidas.

**Paulo:** Concordo totalmente! Esta vida é como uma corrida e continua até o último dia de nossa vida. Ainda que você seja cristão, não confie, não tire seus olhos de Jesus, continue crescendo e siga até o fim. Pessoal, não permitam que o diabo lhes roube a coroa tão perto da linha de chegada. Resistam com a força de Jesus, permanecendo fortes até o fim. Aguentem firmes, perseverem, resistam.

**Jornalista:** Uau, Paulo! Sim, queremos ser perseverantes assim, não deixando que o mundo nos humilhe. Queremos ser fiéis ao que Deus nos pede... por amor a Ele.

**Paulo:** Que alegria ouvir isso! Porque eu combati o bom combati, completei a carreira, guardei a fé. E a coroa que Jesus me dará está me esperando, e não só a mim, mas a todos os que esperam a Sua vinda. Que Deus abençoe vocês!

**Jornalista:** Obrigado(a), Paulo! Foi um prazer ter você conosco. Nós também queremos nossa coroa. Querido adolescente, que ninguém tire sua coroa de você!

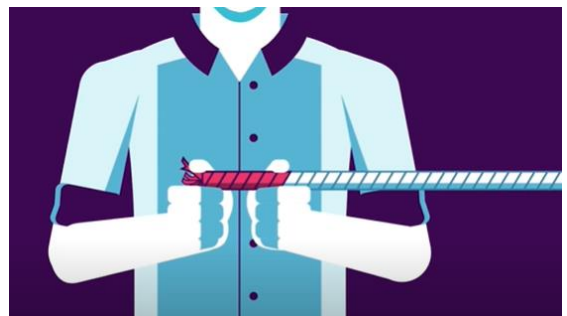


#### **ATIVIDADE PRÁTICA:**

Você precisará de: uma corda bem longa (precisa ser longa o suficiente para dar a volta em toda a sala), fita curta da cor vermelha.

Procedimento: Com antecedência, antes de começar o programa do dia, enrole a ponta da corda com a fita vermelha (20 cm aproximadamente) e depois, coloque a corda ao redor de toda a sala.

Pegue a ponta da corda (enrolada com a fita vermelha) nas mãos. Peça aos jovens presentes





que vejam o percurso e a extensão da corda e diga:

Imagine que esta corda seja infinita. Esta corda vai, hoje, simbolizar a linha de sua existência. É infinita porque Deus te criou para viver pela eternidade. Esta parte vermelha da corda representa o tempo de sua vida sobre este planeta Terra, e o resto da corda representa sua vida no Céu. Observe bem esta parte vermelha. Que tamanho ela pode ter? 70, 80, 90 anos? Em alguns casos excepcionais, 100 anos? Mas o que são 100 anos comparados com milhões de milhões de milhões de anos na eternidade (mostre o resto da corda). A maioria das vezes estamos obcecados pelo que acontece nesta pequena parte vermelha e ficamos inconscientes do que vai acontecer em todo o resto da corda.

Se Jesus não voltar primeiro, ainda que possamos parecer fortes, você e eu, certo ou tarde, morreremos. Vivemos apenas uma vez aqui na Terra, e a vida pode terminar a qualquer segundo para qualquer um de nós. Um dia você chegará ao final desta corda vermelha. Neste dia, muitas das coisas que agora te obcecaram e roubam seu coração, que te estressam e te deixam ansioso(a), não significarão nada para você. Nesse dia, não importarão quantos seguidores você tem nas redes sociais, quantas roupas ou coisas você tem. Pense, tudo isso ocupa um lugar pequeno nesta corda vermelha. Nesse dia, você terá apenas uma pergunta: Será que eu desperdicei minha vida ou a investi em algo que possa durar pela eternidade?

A Bíblia ensina que o que eu faço nesta pequena parte vermelha determina minha existência por milhões e milhões de anos, para sempre.

O Espírito Santo quer mudar a perspectiva de sua vida. Que, como Paulo nos disse na entrevista, você comece a viver para algo maior do que para si e para seus desejos egoístas. Que você viva para algo que faça história.

Talvez você se pergunte: Em que eu posso investir minha vida a ponto de ter a capacidade de atravessar a linha para o outro lado?

Vamos ler juntos **Romanos 12:1, 2: “Portanto, irmãos, pelas misericórdias de Deus, peço que ofereçam o seu corpo como sacrifício vivo, santo e agradável a Deus. Este é o culto racional de vocês”**.

Nesses versículos, quando Paulo fala de oferecer nossos corpos, ele está falando da soma de quem somos: corpo, mente e emoções.

Este é nosso culto racional ou, mais claramente, um ato de adoração inteligente.

Tudo o que você faz por e para Jesus cruzará a linha para a eternidade. Lembre-se de que a maior grandeza da vida é servir e abençoar os outros; olhar além de nossas próprias mágoas, tristezas e dores para ajudar os outros. É ter sua meta clara, deixando de lado tudo o que o(a) distrai e o(a) afasta dela.

Você também pode ser como um corredor focado e perseverante na corrida desta vida, com o grande objetivo de se encontrar com seu Deus.

Talvez alguns zombem de você, de algumas de suas decisões, dizendo que você é fanático, que está desperdiçando sua adolescência, que deveria experimentar tudo o que mundo oferece para te fazer feliz. Muitas pessoas só pensam em desfrutar o agora sem sequer saber se terão um amanhã. Isso é ser inteligente? Mas, um dia, quando este mundo acabar e somente o eterno permanecer, descobrirão quem era realmente mais inteligente.

E você, pelo que quer viver? Por uma pequena corda vermelha ou por toda a eternidade? (Peça aos adolescentes que desejam viver para sempre e ser perseverantes até o último dia que levantem a mão ou se levantem.)



**Deus quer trocar os reflexos da sua INCONSTÂNCIA pelo reflexo da PERSEVERANÇA.  
(Coloque o cartaz da PERSEVERANÇA no espelho que tem a legenda “Com Jesus”.)**

**ENCERRAMENTO:** Termine com uma oração pedindo a Deus por cada um dos adolescentes presentes, especialmente por aqueles que se levantaram.

Material adicional: Escolha vídeos de adolescentes para assistir com eles.



## Bibliografía:

- Miguel Ángel Núñez (1994). *Espejo para un adolescente*. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Rodolfo Vásquez (2020). *¡Tú vales! Que nadie te quite tu corona*. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Robinson Huguenin Amorim (2006). *Más que una milla*. Ministerios del Niño de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
- Mark Finley (2021). Sermonário para “Semana de evangelismo” 2021. Divisão Sul-Americana.
- Mark Finley (2006). *A Oração Faz a Diferença*. Casa Publicadora Brasileira.
- Susan L. Lingo (2005). *Ideas y juegos gigantes*. Editorial Dinámica.
- Ellen G. White (2015). *Patriarcas e Profetas*. Casa Publicadora Brasileira.
- Belén Colomina e Pedro García Aguado (2014). *La adolescencia: 7 claves para prevenir los problemas de conducta*. Amat Editorial.



## Anexo (para imprimir)

	O que eu penso?	O que é na realidade (evidências). É assim mesmo?	O que Deus diz?
Sobre mim mesmo(a)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Não muito ruim e fraco(a) para vencer os maus hábitos da minha vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sou fraco(a), mas Deus é poderoso, sou Seu filho (Sua filha) e com Sua ajuda posso vencer qualquer coisa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eu te ajudo, você poderá vencer. Porque para Deus não há nada impossível (Lucas 1:37). “Em todas estas coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou” (Romanos 8:37).</li></ul>
Sobre os outros (amigos/pais, etc.)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meus pais sempre são injustos comigo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ É verdade que muitas vezes me tratam como se eu ainda fosse uma criança, mas também não me comporte com responsabilidade. Eles me amam e querem que eu me dê bem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Obedeça a seus pais. “Meu filho, ouça o ensino de seu pai e não despreze a instrução de sua mãe” (Provérbios 1:8).</li></ul>
Sobre as circunstâncias da vida	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Esta situação é a pior que poderia acontecer comigo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Não vejo o lado positivo desta situação. Talvez não seja tão terrível quanto eu penso que é.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Estou ao seu lado nesta situação difícil. “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus [...]” (Romanos 8:28).</li></ul>





# 10 COISAS QUE ME DEFINEM

Uma cor

Um lugar

Uma data

Uma comida

Uma música

Um livro

Um adjetivo

Um animal

Um cheiro

Um personagem

Icons: Spoon and fork, city skyline, calendar, musical notes, open book, star, paw print, nose, person with paintbrush, heart, fingerprint.