

Estarei pronta no

Sá**ba**do



## POR QUE SE PREPARAR PARA O SÁBADO?

*“Se desviares o teu pé do sábado, de fazeres a tua vontade no Meu santo dia, e chamares ao sábado deleitoso, e o santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares, não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falares as tuas pró-prias palavras, Então te deleitarás no Senhor, e te farei cavalgar sobre as alturas da Terra, e te sustentarei com a herança de teu pai Jacó: porque a boca do Senhor o disse.”*

Isaías 58:13



## POR QUE O SÁBADO É IMPORTANTE?

- ✓ É o sinal entre Deus e Seu povo. Um diferencial.
- ✓ É a demonstração de completa obediência da criatura para com seu Criador.
- ✓ É o ponto central em torno do qual giram todas as nossas atividades domésticas.







*“Na sexta-feira deverá ficar terminada a preparação para o Sábado... É possível deixar tudo preparado, se tomar isto como regra: O preparo para o sábado não começa na sexta-feira.”*



Para muitas donas de casa, a preocupação semanal de ter “tudo em ordem” para receber o sábado faz com que o dia de “descanso e felicidade” se torne um dia de “tensão e tristeza”. Há muita coisa para fazer em tão pouco tempo...



# CAPÍTULO 1

---

## PLANEJAMENTO E ADMINISTRAÇÃO





Para se ter um lar bem administrado é importante fazer um planejamento, dividir as tarefas entre pessoas, dias e horas.

O problema nem sempre é a falta de tempo, mas sim, a falta de um cronograma de trabalho que funcione.



Existem muitas razões pelas quais devemos nos esmerar em manter nossa casa em ótimas condições.

1. Uma casa bem ordenada mantém a família sadia
2. Uma casa bem ordenada é exemplo para os filhos
3. Uma casa bem ordenada honra a Deus e a sociedade
4. Nossos lares refletem nosso cristianismo



## CAPÍTULO 2

---

# COMO MANTER A CASA ARRUMADA DURANTE TODA A SEMANA





Cada família vive realidades diferentes, porém, todas têm a necessidade de ordenar sua casa e mantê-la organizada durante a semana.



## A NOITE ANTERIOR É A CHAVE PARA O DIA SEGUINTE

Se arrumarmos a casa à noite, antes de deitarmos, então será fácil manter a casa em ordem.



## O QUE PODE SER FEITO AO ANOITECER?



Dê início ao que chamaremos de  
**Operação Arrastão**

# CAPÍTULO 3

---

## COMEÇANDO BEM O DIA





Um momento devocional com Deus deve ser a parte mais importante do seu dia como dona-de-casa.

Só depois de estar com Deus por algum tempo, você estará pronta para enfrentar mais um dia.

De nada adiantará um bom programa de preparo para o sábado se não amarmos o Senhor do Sábado!



## QUAL É A PRIORIDADE?

Ao estarmos diariamente com o Senhor, descobriremos coisas que são importantes para Ele. É o Espírito Santo que nos convence de que essas coisas devem também ser importantes para nós.

Prioridade é colocar as coisas em ordem de importância. Maria aos pés de Jesus e Marta no diligente trabalho do lar nos dão a dimensão da verdadeira prioridade.

Tenha uma hora determinada para a devoção. Se não incluir o momento de devoção em seu cronograma diário, provavelmente nunca o terá.



## CAPÍTULO 4

---

# PREPARAÇÃO PARA O SÁBADO PASSO A PASSO



## SEGUNDA-FEIRA

### Manhã

Devocional – Culto Pessoal

Devocional – Culto Familiar

Desjejum – Preparar, deixar a mesa organizada e louças na pia.

Casa – Arrumar as camas e limpar a casa que já havia sido organizada na noite anterior.





“Sejam os períodos de culto familiar curtos e espirituais. Não deixem que os filhos, ou qualquer membro da família, os tema, devido à sua monotonia ou falta de interesse. ... Deve ser o alvo principal dos chefes da família tornar a hora do culto muitíssimo interessante”

*(Orientação da Criança, p. 521)*



## ALMOÇO E JANTAR

- Saiba antecipadamente o que fazer: Este é o segredo.
- Verifique antecipadamente se tem todos os ingredientes necessários.
- Na noite anterior, pense sempre no que pode adiantar para o almoço.



## APÓS AS REFEIÇÕES

Toda a família ajuda a organizar a louça na pia e deixar a mesa arrumada.



Se os filhos estão em casa, podem ajudar nesta tarefa.

## ATIVIDADES AO ANOITECER

- Depois do jantar, toda a família ajuda a arrumar a cozinha.
- Hora de escovar os dentes e fazer o culto.
- Verifique se tudo está em ordem.
- Coloque todos os filhos para dormir após uma história e a oração.





## TERÇA-FEIRA DIA DE IR AO SUPERMERCADO



- Siga as mesmas orientações de segunda-feira.
- Acrescente a limpeza da geladeira.
- Verifique o que precisa ser comprado. Faça uma lista e siga as compras.

Após retornar das compras e organizá-las no armário siga o mesmo programa do dia anterior para almoço e jantar.

A noite não se esqueça da  
**Operação Arrastão**



## QUARTA-FEIRA UM DIA PARA VOCÊ

1. Pela manhã siga a mesma orientação do dia anterior.

2. Desfrute o restante do dia para fazer algo pessoal. **Aproveite!!!**

3. Almoço e jantar siga os mesmos passos do dia anterior

E não esqueça da  
**Operação Arrastão**



## QUINTA-FEIRA LIMPEZA PARA O SÁBADO



- ✓ Limpeza Geral da casa e banheiros.
- ✓ Distribuir durante o dia os melhores horários para limpar cada coisa/cômodo.
- ✓ Este também é o momento de trocar as toalhas de banho.



## O LAVAR E O PASSAR DA ROUPA

Se tem grande volume de roupa suja, lave e passe todos os dias.

Do contrario 2 ou 3 x por semana é suficiente.

Se estão muito sujas, aproveite a noite para deixar de molho e jamais misture roupas brancas com coloridas.



## SEXTA-FEIRA TROCAR AS ROUPAS DE CAMA

A mesma rotina de todas as manhãs  
com algumas exceções:

- Trocar as roupas de cama e se possível colocar colcha especial para sábado.
- Separar a roupa para o sábado



- A comida e a sobremesa do sábado devem ser preparadas com carinho e simplicidade, ainda pela manhã
- Organize sua cozinha. Prepare o lanche da tarde e pronto! Agora o tempo é todo seu e se preparar para receber o sábado.

## CAPÍTULO 5

---

# COMO MANTER A CASA ARRUMADA NO SÁBADO





Tudo deve estar pronto no sábado e deve ser mantido para que Deus esteja presente no lar. Toda a família deve estar empenhada e envolvida na conservação do que está arrumado.

O princípio do dia anterior permanece. Após o culto de pôr do sol e o jantar da sexta-feira, toda a família deve ajudar a guardar os alimentos e colocar na pia a louça usada no jantar. Nada deve ficar fora do lugar ao se deitar na sexta-feira à noite.



## SÁBADO PELA MANHÃ

Desperte a família com música agradável. Acorde cedo para não se atrasar para o culto.



## SÁBADO À TARDE

Após o almoço, toda a família ajuda a guardar os alimentos e arrumar a louça.



## SÁBADO À NOITE

Hora do banho e de arrumar a cozinha do sábado.

É o momento de toda a família participar. Papai, mamãe e filhos (filhos pequenos e grandes) ajudando na cozinha.



## HORA DE DORMIR

Depois da  
**Operação Arrastão**  
é hora de dormir o melhor dos sonhos





## CAPÍTULO 6

---

# PARA MULHER QUE TRABALHA FORA



Mulher com dupla jornada de trabalho: Trabalha fora e quando chega em casa à noite, ainda desenvolve as tarefas domésticas.



## COMO PROCEDER NA NOITE ANTERIOR

Deixar a casa completamente arrumada na hora de dormir. Nada de roupas, sapatos, brinquedos, papéis ou qualquer outra coisa fora do lugar.

Deixe a mesa pronta para o desjejum na noite anterior.



## SUGESTÕES PARA O INÍCIO DO DIA

*“Buscai em primeiro lugar o reino de Deus e a Sua justiça e todas as outras coisas vos serão acrescentadas”.*

Mateus 6:33





## O QUE PODEM FAZER OS FILHOS?

- Arrumar a mesa para o jantar.
- Lavar a louça do desjejum.
- Jogar o lixo.
- Fazer as tarefas escolares.
- Começar os preparativos para o jantar.
- Aspirar a casa e tirar o pó.
- Manter a casa em ordem como você deixou pela manhã. Nada de tênis, uniformes e materiais escolares fora do lugar.
- Após o jantar, ajudar a limpar a cozinha e arrumar a mesa para o desjejum.



## ATIVIDADES NOTURNAS

- Segunda à noite: Limpar a geladeira.
- Terça à noite: Fazer compras e pôr roupas para lavar.
- Quarta à noite: Passar roupas e limpar o chão da cozinha.
- Quinta à noite: Lavar os banheiros e encerar os pisos.
- Sexta: Trocar as roupas de cama (pela manhã) e tirar o pó da casa (antes do pôr do sol).
- Fim de semana livre.

### IMPORTANTE

Não se permita dormir com a cozinha desarrumada e coisas na casa por guardar. Disso depende o funcionamento do programa durante toda a semana. Logo se tornará rotina e será muito fácil manter tudo arrumado e limpo.



## O CUIDADO COM A ROUPA

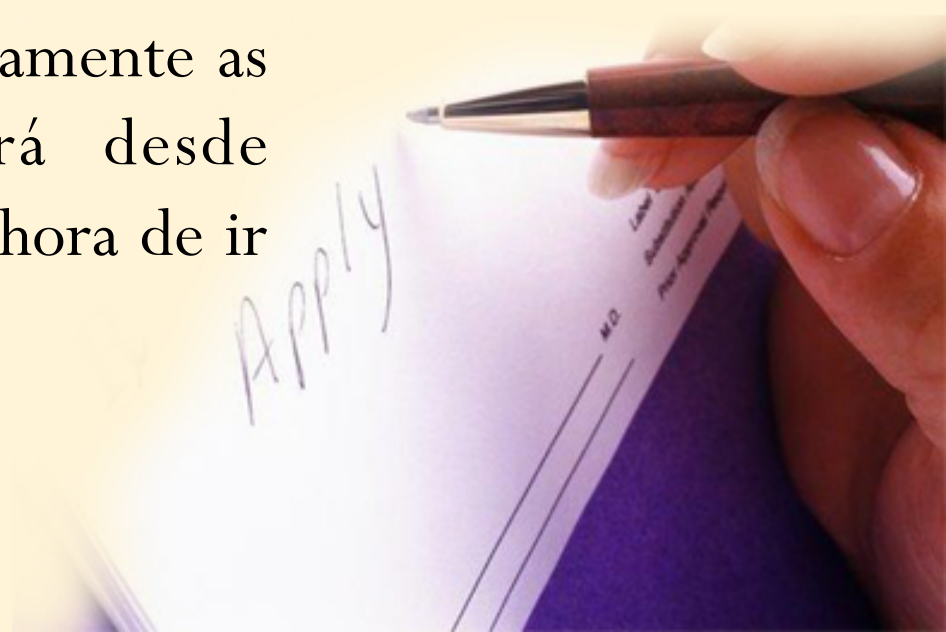


- Lave uma carga de roupa por dia ou a cada dois dias, deixando de molho pela manhã e completando o programa da máquina à noite. Na manhã seguinte recolha do varal, dobre, guarde o que puder ser guardado sem passar e coloque mais uma carga de roupa na máquina.
- Se for possível, passe as roupas logo que as recolher. Caso não seja possível passe uma ou duas vezes na semana.

## TRABALHA FORA E TEM FILHOS PEQUENOS

Sugestões simples que ajudam neste caso:

- Apegar-se a um esquema fixo.
- Planeje cuidadosa e exatamente as atividades que realizará desde quando chega a casa até a hora de ir para cama





## O QUE OS FILHOS PODEM FAZER PARA AJUDAR?

A partir de 2 anos os seus filhos já poderão ajudá-la é somente saber quais tarefas são apropriadas para sua faixa etária.



## CAPÍTULO 7

---

# HÁBITOS QUE TORNAM O SÁBADO DESEJÁVEL



## POR QUE É IMPORTANTE TER HÁBITOS DIFERENTES NO SÁBADO?

- Eles dão segurança à família.
- Mostram a real diferença entre o dia do Senhor e os demais dias da semana.
- Ensinam os filhos a amar e celebrar o sábado e a levar estes ensinamentos para as próximas gerações.





## COMEÇANDO NA SEXTA-FEIRA

Maneiras simples aumentam  
as alegrias sabáticas:

- Coloque um vaso de flores naturais na mesa.
- Tenha brinquedos de sábado.
- Estabeleça um prato especial para as noites de sexta. Algo que não seja comum durante a semana.





## ROUPAS PARA A IGREJA

*“Muitos precisam ser instruídos quanto ao modo de se apresentarem nas reuniões para o culto de Sábado. Não devem comparecer à presença divina com roupa usada no serviço durante a semana. Todos devem Ter um traje especial para assistir os cultos de Sábado... Devemos vestir-nos com asseio e elegância, posto que sem luxo e sem adornos. Os filhos de Deus devem estar limpos interior e exteriormente”*

(Orientação da Criança, p. 531)



## SÁBADO DE MANHÃ

*“Não deveis perder as preciosas horas do sábado, levantando-vos tarde. No sábado, a família deve levantar-se cedo. Despertando tarde, é fácil atrapalhar-se com a refeição matinal e a preparação para a Escola Sabatina. Disso resulta pressa, impaciência e precipitação, dando lugar a que a família tenha sentimentos impróprios nesse dia. Quando profanando, o sábado se torna um fardo, e sua aproximação será para a família motivo de desagrado e não de regozijo”*

(Orientação da Criança, p. 530).



## O ALIMENTO DO SÁBADO

*“No sábado, não devemos aumentar a quantidade de alimento nem preparar maior variedade do que em outros dias. Ao contrário a refeição no sábado deve ser mais simples, convindo comer menos do que comumente, a fim de ter o espírito claro e em condições de compreender os temas espirituais. A alimentação em excesso entorpece a mente. As mais preciosas verdades podem ser ouvidas sem serem apreciadas, por estar a mente obscurecida por um regime alimentar impróprio. Pelo comer demais aos sábados, muitos têm contribuído mais do que imaginam para desonrar a Deus. ...As refeições, posto que simples, devem ser Apetitosas e atraentes. Trata-se de arranjar Qualquer prato especial, que a família não costuma comer todos os dias”*

(Orientação da Criança, p. 532).





## CAPÍTULO 8

---

**SOCORRO!  
TENHO VISITAS PARA  
ALMOÇAR!**





A maior preocupação é “O que servir na refeição”?

Existem produtos que podem ser preparados com facilidade e rapidez nesses casos.



## CAPÍTULO 9

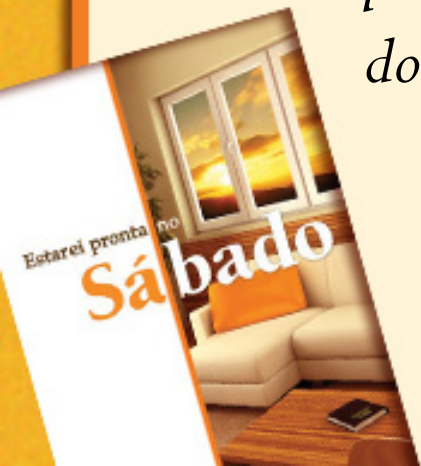
---

# UM PROGRAMA DE SUCESSO



*“Você não precisará de sonhos para ser um trabalhador comum, massacrado pela rotina, que faz tudo igual todos os dias, mas precisará de sonhos para ser alguém que busca a excelência, amplia os horizontes de sua inteligência, fica atento às pequenas mudanças, tem coragem para corrigir rotas, tem capacidade para prevenir erros, tem ousadia para fazer das suas falhas e dos seus desafios um canteiro de oportunidades”*

(Nunca Desista de Seus Sonhos, p. 148).



## LEMBRE-SE: O ESPOSO É A CABEÇA DO LAR



Frequentemente, quando a esposa domina no lar, o esposo fica frustrado e ressentido e os filhos terminam ficando confusos. Sua influência terá maior impacto se seu esposo e seus filhos sentirem que você respalda e apoia o esposo como cabeça do lar.



# CAPÍTULO 10

---

## E OS FILHOS?



*“A influência de um lar cristão cuidadosamente protegido nos anos da infância e mocidade é a mais segura salvaguarda contra as corrupções do mundo”*

(O Lar Adventista, p. 19)

Os filhos precisam ser e se sentir parte da família. Precisam saber que o amor aos pais será manifesto em obras de auxílio em casa. Desde o menor até o filho universitário, todos devem ter suas responsabilidades nas atividades do lar.



*“O mais agradável símbolo do Céu é um lar presidido pelo Espírito Santo do Senhor”*

(O Lar Adventista, p. 15).

# CAPÍTULO 11

---

## PREPARAÇÃO COMPLETA



Você pode ter a casa mais limpa e mais bem arrumada da cidade, porém, se seu coração e os de sua família não estiverem em harmonia com Deus e uns com os outros, não obterá nenhuma bênção pela limpeza da casa. Sua estima pelo sábado e pelo Senhor crescerá à medida que vocês prepararem a casa e o coração para Ele.





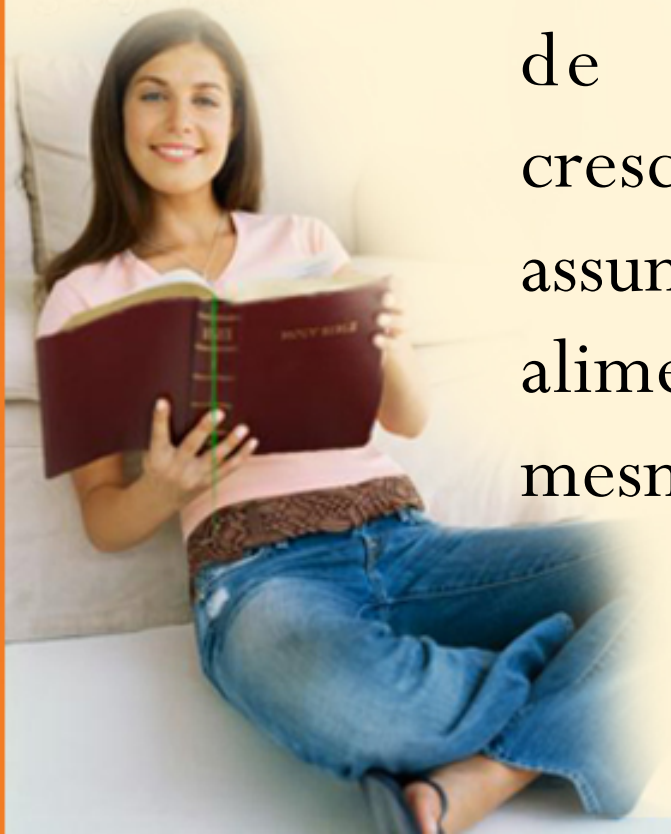
## PERDÃO

Às vezes, parece que o inimigo planeja para que haja alguma discussão com o esposo ou filhos um ou dois dias antes do sábado. Nunca vai ser demais se desculpar, pedir perdão, ser a primeira a oferecer reconciliação.



## O ESTUDO DIÁRIO DA BÍBLIA

Não podemos depender totalmente de outras pessoas para nosso crescimento espiritual. Temos que assumir a responsabilidade de nos alimentar espiritualmente por nós mesmos.



## ENRIQUECENDO A EXPERIÊNCIA SABÁTICA

Sua experiência no sábado será enriquecida por meio da oração praticada durante a semana. Quanto mais você orar, mais diferente será tudo ao seu redor.



## O CULTO DO PÔR DO SOL NA SEXTA-FEIRA

O culto da sexta-feira deve ser o mais elaborado da semana. Cantem alguns cânticos que a família aprecia, conforme a idade de cada filho. Se puder, recapitem a lição através de concursos, perguntas. Receba as horas do sábado com um culto, onde haja leitura da Palavra de Deus, cânticos e oração.





Por meio da fé e da oração, você pode ter  
a mesma certeza de Paulo

*“Posso todas as coisas nAquele  
que me fortalece”*

(Filipenses 4:13).



Desejamos a você sucesso na execução deste programa. Desejamos uma vida próspera e feliz e que a cada semana você possa dizer:



**Estarei pronta  
no sábado!**



Divisão Sul-Americana