



PEQUENO GRUPO  
**COMUNIDADE**  
DISCIPULADORA



**Lição PG**

# A CHAVE DA VIRADA

Lição PG

# A CHAVE DA VIRADA

ESTA LIÇÃO PERTENCE A:

Igreja: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_



UNIÃO  
CENTRO-OESTE  
BRASILEIRA

**Presidente**  
Matheus Tavares

**Secretário**  
Ozeias Costa

**Tesoureiro**  
Celso Santos

**Autor**  
Jean Quenehen

**Projeto Gráfico**  
Marcos Santos

**Revisão**  
Vanessa Quenehen

**Imagens**  
Adobe Stock  
iStock image  
Lightstock

# Lição PG



# A CHAVE DA VIRADA

LIÇÃO 1, PG. 4

**As Chaves Para  
o Bem-Estar  
Emocional**



LIÇÃO 2, PG. 6

**A Chave  
do Alívio**



LIÇÃO 3, PG. 8



LIÇÃO 4, PG. 10



LIÇÃO 5, PG. 12



LIÇÃO 6, PG. 14



LIÇÃO 7, PG. 16



BÔNUS, PG. 18



# 1 AS CHAVES PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL



**QUEBRA GELO** Compartilhe uma situação recente em que você teve que controlar suas emoções. Como se sentiu depois?

## INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, quase 1 bilhão de pessoas enfrentam transtornos mentais, segundo a Organização Mundial da Saúde. Entre as causas, destacam-se abuso emocional, estresse e desequilíbrios na vida diária. Muitas dessas doenças são resultado de uma soma de fatores como: predisposição genética, ambiente no qual estamos inseridos, experiência de vida, exposição a fatores de risco e escolhas pessoais. Essas condições afetam nossa saúde física, nossos relacionamentos e até mesmo nossa produtividade.

Apesar das adversidades, temos a capacidade de ressignificar nossas experiências e recomeçar. O passado já passou, o futuro ainda não chegou e o presente é onde residem nossas oportunidades de mudança. Ao aprender a lidar com as emoções e dar sentido positivo aos desafios, podemos superar barreiras e viver de forma plena e equilibrada.

## TEXTO BÍBLICO:

GÊNESIS 37, 39-42;  
3 JOÃO 2

## PERGUNTAS

- 1 Na sua opinião, por que José não desistiu quando foi quase morto, vendido como escravo e preso?
- 2 Como José se manteve fiel aos seus princípios e dando o seu melhor em cada lugar onde estava?
- 3 O que levou José a não se vingar dos seus irmãos quando ocupava a função de poder?
- 4 De que forma a espiritualidade pode ajudar a fortalecer sua saúde emocional?
- 5 O que podemos aprender com a história de José sobre como lidar com desafios e adversidades?
- 6 Deus se importa com sua saúde emocional?

## CONCLUSÃO

Alguns pilares nos proporcionam estabilidade emocional: família, amigos, trabalho e espiritualidade. Nosso bem-estar emocional depende de como lidamos com as emoções e dos pilares que sustentam nossa vida. Ao priorizá-los e confiar em Deus, podemos encontrar serenidade mesmo diante dos desafios.

## DESAFIO

Durante a semana, identifique e anote três emoções predominantes que você sentiu em situações diferentes. Na próxima reunião, compartilhe como lidou com cada uma delas.



# 2 A CHAVE DO ALÍVIO

**QUEBRA GELO** Compartilhe algo que você faz para relaxar quando está se sentindo sobrecarregado.

**INTRODUÇÃO** O estresse é uma sobrecarga emocional e física que afeta nossa saúde mental, relacionamentos e desempenho no dia a dia. Quando negligenciado, pode levar ao esgotamento, conhecido como burnout. Os sinais incluem exaustão, despersonalização e perda da sensação de realização pessoal. Além disso, cada pessoa manifesta os efeitos do estresse em algum órgão específico.



## TEXTO BÍBLICO

MATEUS 11:28-30;  
LUCAS 10:38-42

## PERGUNTAS

- 1 O que significa para você o convite de Jesus para “descansar” nEle?
- 2 Como podemos descansar carregando o jugo de Jesus?
- 3 Marta queria receber Jesus da melhor maneira em sua casa. Onde foi que ela errou?
- 4 De que forma a orientação divina pode nos ajudar na definição de prioridades e na organização das áreas mais importantes de nossa vida?
- 5 Quando estamos atarefados e preocupados com muitas coisas, o que acontece com nossa vida espiritual?
- 6 Faça um balanço de sua vida. O que mudaria se você colocasse em prática esses conselhos dos textos bíblicos de hoje?

Viver no “modo multitarefa” aumenta ainda mais os níveis de estresse. Somos constantemente bombardeados por informações e demandas, dificultando a concentração e prejudicando a saúde. Entretanto, ao reorganizar nossas prioridades, buscar momentos de descanso e investir no relacionamento com Deus, podemos encontrar alívio e restabelecer a paz em meio às adversidades.

## CONCLUSÃO

Superar o estresse exige coragem para reavaliar nossa vida e fazer mudanças necessárias. Para isso devemos: 1. Reordenar as prioridades de nossa vida, 2. Entender que precisamos mudar, independentemente de nossa vontade, 3. Precisamos aprender a lidar com nossas emoções, 4. Criar rotina, 5. Valorizar o que é positivo, 6. Seguir o plano de higiene do sono, 7. Abandonar o desnecessário, 8. Ajustar as expectativas de nossos familiares, 9. Gastar tempo com pessoas e 10. Praticar exercícios físicos.

Jesus nos oferece descanso e alívio, mas também somos chamados a reorganizar nossas prioridades e buscar o equilíbrio. Ao confiar em Deus e simplificar nossa rotina, podemos experimentar verdadeira paz.

## DESAFIO

Todos os membros do pequeno grupo estão desafiados a seguirem os “Passos para uma boa higiene do sono” descritos na página 21 do livro “A chave da virada”. Na próxima reunião todos devem relatar o que melhorou em sua vida.

# 3 A CHAVE DA TRANQUILIDADE

**QUEBRA GELO** Quando foi a última vez que você sentiu raiva? Como você lidou com isso?

**INTRODUÇÃO** A raiva é uma emoção humana comum, mas pode ter consequências devastadoras se não for controlada. Ela geralmente surge como uma resposta a uma ameaça percebida, seja ela física, emocional ou psicológica. O problema é que, quando agimos dominados pela raiva, muitas vezes nos arrependemos, pois as consequências podem ser duradouras e prejudiciais.



## TEXTO BÍBLICO

ÊXODO 2:11-12; 32:15-19;  
NÚMEROS 20:9-11; 12:3

## PERGUNTAS

- 1 O que a bíblia diz sobre a mansidão de Moisés?
- 2 Quais foram os motivos que levaram Moisés a ter explosões de raiva? Ele tinha razão?
- 3 O que podemos aprender com a história de Moisés sobre como lidar com a raiva?
- 4 Como a raiva pode ser usada como justificativa para comportamentos inadequados?
- 5 De que forma um hobby pode nos ajudar a lidar com a raiva?
- 6 Como a fé e a espiritualidade podem nos ajudar a lidar com a raiva?

## CONCLUSÃO

A raiva é uma emoção complexa que pode causar muitos problemas, mas podemos aprender a lidar com ela de forma saudável. Ao desenvolver empatia, evitar confrontos desnecessários, não alimentar ressentimentos, analisar racionalmente nossas reações, praticar um hobby, cuidar do sono e da atividade física, e buscar apoio em Deus, podemos encontrar tranquilidade e bem-estar emocional.

## DESAFIO

Durante a semana, identifique os principais gatilhos que desencadeiam a raiva em você e tente aplicar as estratégias apresentadas neste estudo para lidar com ela.



# 4 A CHAVE DA LIBERDADE



**QUEBRA GELO** Você já tentou mudar um hábito difícil? Como foi o processo? O que lhe ajudou ou dificultou essa mudança?

**INTRODUÇÃO** Muitas vezes, buscamos alívio para nossas dores e frustrações em coisas que, em vez de nos libertarem, nos aprisionam ainda mais. O vício pode assumir várias formas, desde substâncias químicas até comportamentos compulsivos como redes sociais, compras e jogos. Ele se torna um túnel de fuga ilusório, afastando-nos do real problema em vez de resolvê-lo. Assim como um prisioneiro que cava sua própria rota de escape apenas para voltar à cela no dia seguinte, os viciados repetem seus comportamentos sem encontrar uma verdadeira saída.

A Bíblia nos ensina que o ser humano foi criado para viver em liberdade, mas essa liberdade só é possível quando nos voltamos para Deus. Jesus oferece não apenas um novo começo, mas uma transformação genuína. Como o Filho Pródigo, muitas pessoas precisam reconhecer sua condição, tomar uma decisão e voltar para a casa do Pai.

## TEXTO BÍBLICO

LUCAS 15:11-24

## PERGUNTAS

- 1 De acordo com a parábola do Filho Pródigo, quais foram as consequências das escolhas erradas do jovem?
- 2 Você já presenciou ou viveu uma situação em que o vício trouxe perdas e sofrimento? Como isso impactou a vida da pessoa?
- 3 Por que as pessoas recorrem aos vícios como forma de fuga?
- 4 O que significa, na prática, "voltar para a casa do Pai"?
- 5 Como podemos ajudar alguém que está preso a um vício e deseja mudança?
- 6 Que passos concretos você pode tomar para vencer hábitos negativos e se aproximar de Deus?



## CONCLUSÃO

13 passos para lutar contra o vício:

**1.** Reconheça o problema – O primeiro passo é admitir que há um vício e que ele está prejudicando sua vida. **2.** Marque sua decisão com um ato – Faça algo simbólico para marcar o início da mudança, como descartar objetos relacionados ao vício ou cancelar assinaturas que incentivam o hábito. **3.** Crie uma rede de apoio – Busque ajuda de amigos, familiares ou grupos de apoio que possam oferecer suporte emocional e motivacional. **4.** Comprometa-se com a mudança – Estabeleça metas e estratégias para evitar recaídas, eliminando o acesso ao objeto do vício e mudando hábitos. **5.** Desintoxique o organismo – Adote um estilo de vida saudável, com boa alimentação, hidratação, exercícios físicos e um sono regulado para equilibrar o corpo e a mente. **6.** Não desista – Recaídas podem acontecer, mas o importante é continuar tentando e aprender com os erros. **7.** Seja honesto – Não esconda recaídas ou dificuldades. A transparência com as pessoas que apoiam sua mudança fortalece a recuperação. **8.** Adote estratégias para lidar com a abstinência – Encontre alternativas saudáveis para substituir o vício e reduzir os impactos da abstinência. **9.** Reconstrua relações quebradas – Busque restaurar laços afetivos prejudicados pelo vício, pedindo perdão e demonstrando mudança com ações, não apenas palavras. **10.** Faça a higiene do sono – Manter uma rotina de sono saudável ajuda na recuperação, reduz a ansiedade e melhora o autocontrole. **11.** Pratique atividades físicas – Exercícios ajudam a reduzir o estresse, aumentam a produção de hormônios do bem-estar e auxiliam no controle do desejo pelo vício. **12.** Desenvolva a espiritualidade – A fé e a conexão com Deus trazem força, esperança e propósito, ajudando na superação do vício. **13.** Procure ajuda profissional – Terapia com psicólogos e, se necessário, acompanhamento médico são fundamentais para tratar as causas profundas do vício.

A verdadeira liberdade não está na ausência de regras, mas na escolha de seguir a vontade de Deus. O Filho Pródigo pensou que seria livre ao sair de casa, mas descobriu que sua independência o levou à miséria. Da mesma forma, o vício promete prazer e alívio, mas na realidade rouba nossa dignidade, saúde e relacionamentos. No entanto, assim como o pai da parábola esperava pelo retorno de seu filho, Deus nos espera de braços abertos, pronto para restaurar nossa vida.

## DESAFIO

Durante a próxima semana, reflita sobre hábitos que precisam ser transformados em sua vida. Escolha uma área específica para buscar mudança e compartilhe seu progresso no próximo encontro. Além disso, ore diariamente por alguém que precisa de libertação.

# 5 A CHAVE DO PERDÃO

**QUEBRA GELO** Você já se sentiu culpado por algo que fez ou deixou de fazer? Como lidou com esse sentimento?

## **INTRODUÇÃO**

A culpa é uma emoção complexa e pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos na vida de uma pessoa. Em sua forma saudável, a culpa atua como um regulador moral, ajudando-nos a reconhecer erros e buscar formas de reparação. No entanto, quando se torna crônica e paralisante, pode gerar impactos psicológicos profundos, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. Pessoas que vivem sob o peso da culpa tendem a se autossabotar, evitar desafios e desenvolver padrões de pensamento destrutivos.

Psicologicamente, a culpa está relacionada a padrões internos de valores e expectativas sociais. Ela pode surgir da transgressão de normas pessoais ou impostas pela sociedade, levando o indivíduo a um ciclo de autopunição. Esse sentimento pode ser intensificado por eventos inesperados, nos quais a pessoa se culpa por situações fora de seu controle. Se não for devidamente tratada, a culpa pode se transformar em um estado emocional tóxico que afeta todas as áreas da vida. Por isso, compreender sua origem e aprender a lidar com ela são passos essenciais para o equilíbrio mental e emocional.



## TEXTO BÍBLICO

SALMOS 51:1-14;  
MATEUS 6:12

## PERGUNTAS

- 1 Qual foi a reação de Davi ao perceber o peso de sua culpa?
- 2 Davi reconhece seu pecado e admite que está sempre diante dele. Como o reconhecimento dos erros é um passo essencial para a transformação?
- 3 Davi pede para ter de volta a alegria da salvação e um espírito voluntário. De que forma o arrependimento sincero pode restaurar nossa alegria e propósito?
- 4 Qual é a relação entre perdoar e ser perdoado por Deus?
- 5 Davi pede que Deus crie nele um coração puro. Como essa oração pode ser aplicada em nossa vida diária?
- 6 Você acredita que Deus deseja que vivamos sob o peso da culpa? Você já aceitou o perdão divino?

## CONCLUSÃO

A culpa pode ser um fardo pesado, mas Deus nos oferece libertação por meio do perdão. Assim como Davi clamou a Deus pedindo um coração puro, também devemos entregar nossas falhas e dores ao Senhor. O perdão de Deus não é parcial, mas completo, restaurando nossa comunhão com Ele e nos dando um novo começo.

Jesus nos ensina a buscar o perdão e a perdoar os outros. Quando reconhecemos nossos erros e recebemos a graça divina, podemos abandonar o passado e viver com esperança. Não carregue um fardo que já foi pago na cruz. Confie na misericórdia de Deus e experimente a verdadeira liberdade.

## DESAFIO

Durante a próxima semana, reflita sobre algo que ainda traz culpa ao seu coração. Ore pedindo a Deus que lhe ajude a lidar com isso e, se necessário, tome uma atitude concreta para resolver a situação, como pedir perdão ou se perdoar.



# 6 A CHAVE DE UMA NOVA VIDA

**QUEBRA GELO** Você já passou por um momento de tristeza profunda ou conheceu alguém que enfrentou a depressão? Como essa experiência impactou sua visão sobre a vida?

**INTRODUÇÃO** A depressão é mais do que uma tristeza passageira. Ela não se resume a um estado emocional momentâneo, mas é uma condição debilitante que afeta a maneira como uma pessoa pensa, sente e se comporta. Diferentemente das tristezas naturais da vida, a depressão cria um estado contínuo de desânimo, tornando difícil realizar tarefas cotidianas, interagir socialmente e encontrar prazer em atividades antes apreciadas. Em casos graves, pode levar ao isolamento extremo e até ao suicídio. Estudos indicam que fatores genéticos, experiências traumáticas e alterações químicas no cérebro contribuem para o seu desenvolvimento.

Por ser uma doença multifatorial, a depressão exige uma abordagem ampla para o tratamento. A falta de interesse, um dos principais sintomas, faz com que a pessoa tenha dificuldades em buscar ajuda. Isso leva ao estigma social, pois muitos acreditam que quem sofre de depressão simplesmente não quer melhorar. No entanto, a depressão não é uma escolha e precisa ser tratada com seriedade. Buscar apoio profissional, manter relações saudáveis, praticar atividades físicas e cuidar da saúde emocional são passos essenciais para a recuperação.

# DEPRESSÃO



## TEXTO BÍBLICO

JÓ 3:1-11, 23-26

## PERGUNTAS

**1** Jó passou por uma situação de extremo sofrimento e expressou sua dor abertamente. Como isso se relaciona com a forma como lidamos com nossas emoções?

**2** Qual foi o resultado da intervenção dos amigos de Jó, mesmo que fossem bem-intencionados?

**3** Em Jó 42, vemos que Deus restaurou a vida de Jó. Isso significa que todo sofrimento sempre terá fim? Como a fé nos ajuda a enfrentar a depressão mesmo quando as circunstâncias não mudam imediatamente?

**4** A depressão é sinal de falta de fé? Justifique sua resposta.

**5** O que você acha que impede algumas pessoas de procurarem ajuda quando estão deprimidas?

**6** O isolamento social agrava a depressão, mas muitas vezes quem sofre com ela evita o contato com os outros. Como podemos ajudar alguém nessa condição sem forçá-lo?



## CONCLUSÃO

A depressão é uma condição que não deve ser ignorada ou minimizada. Assim como Jó expressou sua dor, é fundamental que possamos falar sobre nossos sentimentos e buscar apoio quando necessário. O sofrimento pode ser intenso, mas a recuperação é possível com o suporte certo. Buscar ajuda profissional, investir em relacionamentos saudáveis e adotar práticas que promovam o bem-estar são passos essenciais para a superação.

O apoio de amigos, familiares e da comunidade é indispensável. Precisamos quebrar o estigma e oferecer acolhimento àqueles que lutam contra a depressão. Todos podemos fazer parte desse processo de cura, trazendo esperança para aqueles que mais precisam.

## DESAFIO

Nesta semana, pratique a empatia: entre em contato com alguém que esteja passando por um momento difícil. Ofereça uma palavra de apoio e mostre-se disponível para ouvir sem julgá-lo.

# 7 A CHAVE DA PAZ

**QUEBRA GELO** Você já ficou ansioso por algo que acabou não acontecendo? Como você lidou com essa preocupação na época?

## **INTRODUÇÃO**

A ansiedade é uma reação natural do corpo diante de situações que exigem atenção e preparo. Ela ativa mecanismos no cérebro que aumentam a frequência cardíaca, liberam hormônios do estresse e nos deixam em estado de alerta. Esse sistema é útil para lidar com desafios imediatos, como enfrentar um problema no trabalho ou se preparar para uma apresentação importante. No entanto, quando a ansiedade se torna crônica, ela pode gerar preocupação excessiva, insônia, dificuldade de concentração e até sintomas físicos, como dores musculares e fadiga. Em casos mais graves, pode evoluir para transtornos como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e a Síndrome do Pânico.

Estudos mostram que a ansiedade pode ser causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Desequilíbrios químicos no cérebro, como alterações nos níveis de serotonina e cortisol, podem intensificar a sensação de medo e preocupação. Além disso, experiências traumáticas, estresse prolongado e hábitos de vida pouco saudáveis contribuem para o aumento dos sintomas ansiosos. Compreender esses mecanismos é essencial para encontrar formas eficazes de controle e tratamento, que envolvem desde mudanças na rotina e alimentação até terapias e práticas de relaxamento.

## TEXTO BÍBLICO

I REIS 18:36-39; 19:1-18

## PERGUNTAS

**1** Elias tinha acabado de testemunhar um grande milagre no Monte Carmelo (1 Reis 18:36-39), mas logo depois entrou em pânico e fugiu (1 Reis 19:3). O que isso nos ensina sobre como as emoções podem oscilar, mesmo quando experimentamos vitórias?

**2** No versículo 4, Elias pede para morrer, demonstrando um alto nível de ansiedade e desespero. Como isso se compara aos momentos em que sentimos que não somos capazes de lidar com os desafios da vida?

**3** Deus envia um anjo para alimentar Elias e fortalecer seu corpo (1 Reis 19:5-8). O que isso nos ensina sobre a importância do cuidado físico – como alimentação, descanso e exercícios – no combate à ansiedade?

**4** Quando Elias chega ao Monte Horebe, Deus o pergunta: “O que você está fazendo aqui, Elias?” (1 Reis 19:9). Como essa pergunta pode nos ajudar a refletir sobre as causas de nossa ansiedade?

**5** Deus se revela a Elias, mas não através do vento forte, do terremoto ou do fogo, e sim em uma voz mansa e suave (1 Reis 19:11-12). Como essa passagem nos ensina a buscar a paz de Deus no meio do caos?

**6** No final, Deus dá uma nova missão a Elias e o lembra de que ele não está sozinho (1 Reis 19:15-18). Como confiar nos planos de Deus pode nos ajudar a vencer a ansiedade e encontrar propósito?

## CONCLUSÃO

A ansiedade muitas vezes nos faz sentir sozinhos, sobrecarregados e sem saída. Elias passou por isso e pensou que sua missão havia acabado, mas Deus lhe mostrou que ainda havia um propósito para sua vida. Ele não apenas sustentou Elias fisicamente, mas também o restaurou emocionalmente, falando com ele de forma suave e amorosa.

Deus deseja fazer o mesmo por nós. Ele nos convida a lançar sobre Ele todas as nossas preocupações, pois Ele cuida de nós (1 Pedro 5:7). Quando confiamos no Senhor e seguimos Seus ensinamentos, encontramos paz em meio às tempestades da vida. Assim como Deus renovou as forças de Elias, Ele pode restaurar nossa mente e nos dar esperança para continuar.

## DESAFIO

Durante esta semana, toda vez que um pensamento ansioso surgir, pare e ore entregando sua preocupação a Deus. Anote a situação e, ao final da semana, reflita sobre como confiar em Deus trouxe paz ao seu coração.



# FERRAMENTAS PARA O LÍDER

## LIÇÃO 1 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Como é a primeira lição, não temos o momento da prestação de contas do desafio.



DINÂMICA

#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

**Dinâmica:** Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Onde colocar os sentimentos e emoções?” no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=CSD--kjNPHU&t=319s>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio de hoje é levar os membros a perceberem suas emoções no dia a dia e reforçar como devemos lidar com elas. Prepare um cesto de lixo e uma mala para repetir a dinâmica da primeira reunião, além de papéis e canetas para que os membros anotem suas emoções.

---

## LIÇÃO 2 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Repita a dinâmica da primeira reunião, mas utilizando os sentimentos que os membros do PG sentiram. Peça para que escrevam no papel as emoções que anotaram durante a semana. Ao escolher onde jogar, peçam para justificar o motivo de estarem descartando no lixo ou guardando na mala.



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

Dinâmica: Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Segura o estressado” no endereço [https://youtu.be/7luqioy30zQ?si=bC\\_HBonliAWkqKv2&t=66](https://youtu.be/7luqioy30zQ?si=bC_HBonliAWkqKv2&t=66)

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito desse desafio é proporcionar aos membros do pequeno grupo uma experiência de sono melhor, reduzindo não apenas o estresse, mas também melhorando outras áreas da vida. Destaque a importância do descanso como um dos oito remédios de Deus. Durante a semana, envie mensagens lembrando os passos e incentivando-os a seguir as dicas para um sono adequado.

---

## LIÇÃO 3 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Antes de iniciar o conteúdo da reunião, pergunte aos membros como foi o sono durante a semana, utilizando os passos ensinados no livro para uma boa noite de descanso. Não constranja quem não participou, mas incentive os membros a manterem esse hábito.



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

Dinâmica: Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Vai explodir” no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=fTOOyQS4Lg>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio é ajudar os membros do pequeno grupo a identificar as situações que podem gerar raiva. Esse exercício auxiliará no reconhecimento dos primeiros sinais da raiva e em estratégias para controlá-la. Estimule os membros a cumprirem o desafio.

---

## LIÇÃO 4 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Antes de iniciar o conteúdo da reunião, pergunte aos membros como foi o processo de identificação dos gatilhos da raiva. Peça para aqueles que quiserem compartilhar as situações que despertaram raiva. Não permita que os demais julguem os motivos; oriente-os a compreender que cada um reage de maneira diferente, sempre baseando-se na ideia de “direito” e “punição” que desejamos.



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

**Dinâmica:** Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Dinâmica vícios” no endereço <https://youtu.be/ShHzBmFif7E?si=CSwbMQsXACp5n8b5&t=221>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio é ajudar os membros do pequeno grupo a identificar algum vício que possuam e do qual talvez ainda não tenham consciência. Incentive a participação e envie mensagens individuais durante a semana para reforçar a importância dessa reflexão pessoal.

---

## LIÇÃO 5 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Antes de iniciar o conteúdo da reunião, crie um ambiente de confiança para que os participantes compartilhem suas lutas. Mobilize o pequeno grupo para apoiar alguém que deseja se libertar de um comportamento indesejado.



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

**Dinâmica:** Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Perdão” no endereço <https://youtu.be/02YdowhWlhU?si=50d66W5RnQb3-hst&t=26>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio é ajudar os membros do pequeno grupo a se libertarem de alguma culpa. Como se trata de um assunto delicado e pessoal, tenha cuidado ao incentivar o compartilhamento. No entanto, motive todos a refletirem sobre possíveis culpas que ainda os atormentam. O perdão de Deus está disponível mediante o arrependimento, e precisamos buscá-lo.

---

## LIÇÃO 6 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Antes de iniciar o conteúdo da reunião, lembre a importância de se livrar da culpa. Parabenize aqueles que fizeram uma análise interior e incentive-os a buscar e aceitar o perdão, caso sintam alguma culpa. Talvez não seja necessário que todos compartilhem suas experiências, mas ofereça espaço para aqueles que desejarem falar.



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

**Dinâmica.** Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Como fortalecer as emoções” no endereço <https://youtu.be/M4a5Eqxy1F0?si=H-1H79a0JnwAsAl5&t=28>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio é incentivar os membros do pequeno grupo a serem luz na vida de alguém. Estimule-os a procurar alguém que esteja passando por um momento difícil. Apenas ouvir um desabafo pode fazer a diferença; aconselhar não é necessário. O simples ato de estar ao lado de quem sofre já é uma grande ajuda.

---

## LIÇÃO 7 – FERRAMENTAS PARA O LÍDER

### REUNIÃO

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Antes de iniciar o conteúdo da reunião, pergunte aos membros como foi a experiência de ouvir alguém e qual foi a reação da pessoa. Como eles se sentiram sendo um instrumento de Deus?



#### EXECUÇÃO DA REUNIÃO

**Dinâmica.** Se preferir não usar a pergunta do “Quebra-Gelo” sugerimos a dinâmica “Problemas (ansiedade)” no endereço <https://www.youtube.com/watch?v=-ufPJdVMG5M>

### PRÓXIMA SEMANA

O propósito do desafio é levar os membros do pequeno grupo a experimentarem os benefícios de confiarem em Deus, até nos pequenos detalhes.









## GERAÇÃO... MISSIONÁRIA

Hoje, enfrentamos uma variedade de **PROBLEMAS EMOCIONAIS QUE AFETAM NOSSA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR**. O estresse é um dos mais prevalentes, resultante das demandas da vida moderna e da pressão constante para alcançar objetivos. A raiva, muitas vezes desencadeada por frustrações e conflitos, pode levar a comportamentos impulsivos e prejudiciais. Além disso, os vícios, sejam eles relacionados a substâncias ou comportamentos, surgem como formas de escape, mas acabam agravando os problemas emocionais ao invés de resolvê-los.

A culpa e a depressão são outros desafios significativos. A culpa pode surgir de erros passados ou de expectativas não atendidas, corroendo a autoestima e a confiança. A depressão, caracterizada por sentimentos de tristeza profunda e desesperança, pode ser debilitante e afetar todos os aspectos da vida. A ansiedade, por sua vez, é marcada por preocupações excessivas e medo do futuro, dificultando a capacidade de viver o presente de forma plena.

Lidar com esses problemas emocionais é crucial para uma **VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA**. Discutir essas questões em grupo pode ser extremamente benéfico, pois oferece um espaço seguro para compartilhar experiências, encontrar apoio e principalmente **DESCOBRIR NA BÍBLIA COMO DEUS PODE NOS AJUDAR** a lidar com essas questões. Inicie essa jornada com seu pequeno grupo e descubra o que Deus tem reservado para nós.



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia

UNIÃO CENTRO-OESTE BRASILEIRA