



SEMANA DA FAMÍLIA 2023

Vivendo os Frutos do Amor de Deus

Sermonário



ÍNDICE

Vivendo os Frutos do Amor	3
Amor	11
Alegria	19
Paz	27
Paciência	34
Amabilidade e bondade	42
Fidelidade	50
Mansidão e domínio próprio	58

Ficha Técnica

Material produzido pela Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Coordenação Geral: Alacy e Cristina Barbosa

Autor: Willie e Elaine Oliver

Adaptação: Alacy Mendes Barbosa

Capa: Tiago Wordell

Diagramação: Tiago Wordell

Tradução: Juliana Alves

Revisão: Departamento de Tradução da DSA

Ano: 2023



Tema 1

Vivendo os Frutos do Amor

Textos bíblicos:

Apocalipse 12:7-11; Romanos 7:14-20;
Colossenses 3:12-14; Gálatas 5:16-26.

Introdução

Em Sua infinita bondade, Deus nos concedeu inúmeros presentes para sermos felizes e saudáveis. O principal deles na vida espiritual é o fruto do Espírito Santo, e, na vida física, podemos citar os frutos deliciosos das árvores frutíferas. Por isso, ao falarmos sobre o fruto do Espírito, decidimos associá-los a algumas frutas criadas por Deus para nosso deleite e preservação da vida. As frutas são alimentos essenciais para a saúde: são fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Dentre os inúmeros benefícios, elas nos dão energia, retardam o envelhecimento precoce, auxiliam na saciedade e no equilíbrio do intestino, o que é fundamental para manter nossa imunidade alta. Comer frutas diariamente ajuda o organismo a funcionar de forma correta e equilibrada. Assim acontece com o fruto do Espírito Santo; ele manterá nossa vida espiritual forte, equilibrada e com imunidade alta contra o inimigo e suas ações.



Ao longo desta semana, falaremos sobre o fruto do Espírito Santo. Quando temos esse fruto em nossa vida, é impossível não transbordarmos de *amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio*. Isso só é plausível mediante uma vida diária de oração e intimidade com Deus. Como resultado, nossas atitudes e relacionamentos – especialmente em nossa família – refletirão os efeitos dessa comunhão.

Nesta Semana da Família, abriremos cada tema apresentando um tipo de fruta e, na sequência, apresentaremos uma das facetas do fruto do Espírito Santo:

- **Morango** – amor
- **Banana** – alegria
- **Coco** – paz
- **Abacate** – paciência
- **Laranja** – bondade e amabilidade
- **Uva** – fidelidade
- **Manga** – mansidão e domínio próprio

Desenvolvimento do tema

Uma das grandes alegrias da vida é saber que Deus nos ama com um amor inigualável e tem planos maravilhosos de vivermos juntos eternamente, em gozo e paz em Seu reino. Ele nos ama tanto que escolheu assumir o risco de ser rejeitado ao nos criar com livre arbítrio. Ele nos fez com a capacidade de tomarmos decisões por conta própria, de escolhermos como agir e nos comportar. Porém, devemos arcar com as consequências dessas decisões.

Ao nos criar, Deus queria que nossas escolhas e decisões nos levassem a uma vida eterna, em uma atmosfera de saúde perfeita, num ambiente de amor pleno e harmonioso, desfrutando de Sua presença e das demais pessoas que formariam a família humana.

Por que hoje não conseguimos ter um lar feliz e um ambiente de amor? Estamos todos fadados a viver em constante desarmonia, num clima de conflitos constantes, e sem direito a alegria e paz?

Para respondermos a essas perguntas, primeiro precisamos compreender que apesar do sonho de Deus para as famílias continuar o mesmo (amor, paz, harmonia, felicidade e intimidade com Deus), o mundo foi corrompido a partir da entrada do pecado, quando Satanás ludibriou Adão e Eva no Éden. Até aquele momento, nossa natureza era puramente espiritual, sem propensões para o pecado. Agora nossa vida é vivida no contexto do Grande Conflito, que foi iniciado no Céu com a rebelião de Lúcifer contra Miguel (Ap 12:7-11).

A partir da queda do homem, temos que lidar com duas naturezas: a carnal e a espiritual. Elas lutam entre si para obter o domínio de nossa vida, decisões, ações e reações. Em Romanos 7:14-20, lemos:

¹⁴ Porque bem sabemos que a lei é espiritual. Eu, porém, sou carnal, vendido à escravidão do pecado.

¹⁵ Porque nem mesmo compreendo o meu próprio modo de agir, pois não faço o que prefiro, e sim o que detesto.

¹⁶ Ora, se faço o que não quero, concordo com a lei, que é boa.

¹⁷ Neste caso, quem faz isso já não sou eu, mas o pecado que habita em mim.

¹⁸ Porque eu sei que em mim, isto é, na minha carne, não habita bem nenhum, pois o querer o bem está em mim, mas não o realizá-lo.

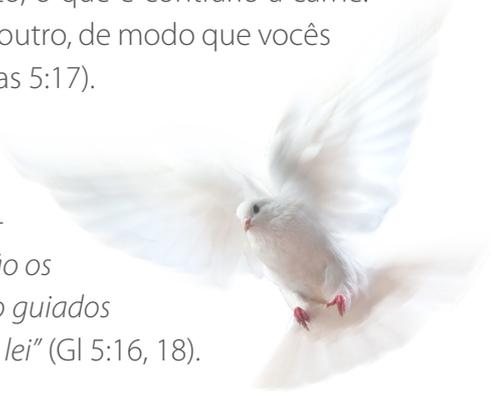
¹⁹ Porque não faço o bem que eu quero, mas o mal que não quero, esse faço.

²⁰ Mas, se eu faço o que não quero, já não sou eu quem o faz, e sim o pecado que habita em mim."



Que desafio gigantesco, pois já nascemos com a natureza movida pela “carne”. Porém, o Senhor não desiste de nós e proporciona meios e ferramentas espirituais para alcançarmos vitória. A pergunta é: Como podemos produzir frutos segundo o Espírito, se nossa natureza é carnal? O apóstolo Paulo afirma, “Pois, a carne deseja o que é contrário ao Espírito; e o Espírito, o que é contrário à carne. Eles estão em conflito um com o outro, de modo que vocês não fazem o que desejam” (Gálatas 5:17).

O próprio Paulo tem a resposta direta e objetiva: viver pelo Espírito, *“Por isso digo: Vivam pelo Espírito, e de modo nenhum satisfarão os desejos da carne. Mas, se vocês são guiados pelo Espírito, não estão debaixo da lei”* (Gl 5:16, 18).



Em Colossenses, Paulo nos orienta e nos ensina sobre o que é viver pelo Espírito: *“Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência. Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou. **Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito**”* (Cl 3:12-14, grifo acrescentado).

Como podemos perceber, nesse texto, o amor é a base do êxito da vida cristã. É a sustentação da própria vida em Deus. É a coluna que faz tudo ficar equilibrado. É o ingrediente que deveria nos unir a Deus e às outras pessoas. É a mola que nos impulsiona em direção às virtudes espirituais. É o vínculo da perfeição (Cl 3:14). Porém, somente Deus tem esse amor perfeito e verdadeiro. Ele nos amou tanto a ponto de dar Seu único filho a fim de nos resgatar e salvar.

Esse é o amor Ágape, um amor incondicional e voluntário, que não discrimina e não impõe nenhuma pré-condição. É um amor que, independentemente do que a outra pessoa faça, de bom ou de ruim,

não aumentará nem diminuirá. Aqui a fonte do amor é o coração de quem ama incondicionalmente, Deus. Ele nos ama, embora não sejamos merecedores.

O amor de Deus por nós é um amor imutável e sacrificial. Quando olhamos para Ele, somos impulsionados a amá-Lo. De nosso coração brotará a mesma afirmação que o apóstolo Paulo expressou: *“Pois o amor de Cristo nos constrange, porque estamos convencidos de que um morreu por todos; assim, todos morreram”* (2CO 5:14) e somos estimulados também a amar os nossos semelhantes.

Portanto, só conseguiremos amar nossos semelhantes, amigos e até inimigos, quando mantivermos uma vida de intimidade com Deus. Por meio do estudo diário de Sua Palavra e uma vida de oração, receberemos o fruto do Espírito Santo. Em sua integralidade, esse fruto único se apresenta em múltiplas facetas: *amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio* (Gl 5:22).

A Bíblia nos revela que o fruto do Espírito Santo está à nossa disposição e que, de forma simples, podemos alcançá-lo e vivê-lo. Ele é oferecido gratuitamente a quem queira receber. Ao aceitarmos o sacrifício de Cristo na cruz, entendemos que a vida com Ele é como uma árvore que cresce, amadurece e dá frutos. À medida que crescemos em Jesus, o Espírito Santo transforma nossa vida, tornando-nos mais maduros e frutíferos em todos os âmbitos da vida. O fruto do Espírito não é obra do esforço humano; é o resultado da obra miraculosa de Deus em nossa vida, quando nos submetemos em obediência à Sua Vontade.



Ellen White nos traz a seguinte orientação: *“Deus toma os homens tais quais são, e educa-os para Seu serviço, uma vez que se entreguem a Ele. O Espírito de Deus, recebido na mente, vivificar-lhes-á todas as faculdades. Sob a direção do Espírito Santo, o intelecto que se consagra sem reservas a Deus desenvolve-se harmonicamente, e é fortalecido para compreender e cumprir o que Deus requer. O caráter fraco e vacilante muda-se em outro forte e firme. A devoção contínua estabelece uma relação tão íntima entre Jesus e Seu discípulo, que o cristão se torna como Ele em espírito e caráter. Mediante ligação com Cristo terá visão mais clara e ampla. O discernimento se tornará mais penetrante, mais equilibrado o juízo. Aquele que anela ser de utilidade a Cristo é tão vivificado pelo vitalizante poder do Sol da Justiça, que é habilitado a produzir muito fruto para glória de Deus”* (O Desejado de todas as Nações, p. 168).

Por outro lado, aqueles que não buscam a presença de Deus e se afastam de Sua influência e comunhão apresentarão em sua vida outros tipos de frutos: *“Ora, as obras da carne são manifestas, as quais são: a prostituição, a impureza, a lascívia, a idolatria, a feitiçaria, as inimizades, as contendas, os ciúmes, as iras, as facções, as dissensões, os partidos, as invejas, as bebedices, as orgias, e coisas semelhantes a estas, contra as quais vos previno, como já antes vos preveni, que os que tais coisas praticam não herdarão o reino de Deus”* (Gl 5:19-21). A única forma de não produzirmos essas obras da carne é estarmos ligados à fonte que produzirá o fruto do Espírito em nós: *“Mas o fruto do Espírito é: o amor, o gozo, a paz, a longanimidade, a benignidade, a bondade, a fidelidade, a mansidão, o domínio próprio; contra estas coisas não há lei”* (Gl 5:22-23). Precisamos vigiar e orar, porque a carne é fraca. Com certeza, o poder e a graça do Senhor que nos alcança nos darão força para continuar a caminhada e vencer as tentações.



Precisamos enxergar o fruto do Espírito como os atributos do caráter de Cristo produzidos em nós, pela ação do Espírito Santo. Em Jesus, Deus nos forneceu o exemplo perfeito no qual podemos encontrar essas múltiplas facetas do fruto:

- **Amor:** Ele enfrentou as duras provas do Getsêmani e o Calvário em meu lugar.
- **Alegria:** Ninguém jamais teve maior deleite e alegria em fazer a vontade do Pai.
- **Paz:** Veja Sua serenidade ao enfrentar um julgamento injusto.
- **Longanimidade:** Ele pediu ao Pai que perdoasse Seus algozes cruéis.
- **Benignidade:** Perceba o tratamento que Ele deu à mulher adúltera diante de seus acusadores.
- **Bondade:** Perceba Seu olhar e atitudes ao trazer alívio aos sofredores.
- **Fidelidade:** Ele prometeu que, se o homem pecasse, daria Sua vida em seu lugar. Ele sofreu duras provas, mas cumpriu Sua promessa.
- **Mansidão:** Como ovelha muda, enfrentou Seus acusadores e a turba ensandecida.
- **Domínio próprio:** Sua maior tentação era não utilizar Seus poderes divinos em Seu próprio favor. Ele foi vencedor!

Conclusão

Começamos este sermão fazendo duas perguntas: Por que hoje não conseguimos ter um lar feliz e um ambiente de amor? Estamos todos fadados a viver em constante desarmonia, num clima de conflito constante, e sem direito à alegria e paz? A primeira pergunta já respondemos hoje. Quanto à segunda, a resposta é não. Não estamos fadados a viver infelizes enquanto a guerra entre o bem e o mal

acontece, especialmente em nossa mente. Por isso, ao longo desta semana, aprenderemos com dicas práticas como viver e produzir o fruto do Espírito Santo em nossa vida, porque essa é a resposta para termos um lar feliz, harmonioso e pacífico onde o amor transborde.

Lembremos que a vida com Jesus é como uma árvore que cresce, amadurece e dá fruto. À medida que crescemos com Jesus, o Espírito Santo transforma nossa vida, tornando-nos pessoas mais maduras, frutíferas e mais produtivas.

Apelo

Aceite Jesus Cristo como Senhor e Salvador de sua vida, e dê a Ele a liberdade de atuar em você por meio do Espírito Santo. Dessa forma, você será capacitado a fazer Sua obra e “amar o próximo como a você mesmo”. Sua vida será mais coerente, e suas atitudes serão de amor, alegria, paz, paciência, bondade, amabilidade, fidelidade, domínio próprio, mansidão, e você dará testemunho sobre o Deus a quem serve sem a necessidade de dizer uma só palavra.

Por isso, hoje é o dia de tomar a decisão de buscar a Cristo como Salvador e Senhor de sua vida. Busque-O em todas as circunstâncias que a vida lhe apresentar. Ore suplicando pelo batismo do Espírito Santo, para que Seu fruto seja realidade presente em sua casa, e promova um ambiente mais saudável e feliz. Assim, você poderá enfrentar com mais equilíbrio e esperança os embates que a vida trouxer, até que Ele venha.

Oração

Querido Jesus, somos agradecidos por nunca desistir de nós, mesmo quando voluntariamente decidimos nos afastar do Senhor. Seu amor nos constrange a voltar para Seus braços. Muito obrigado por operar milagres tão maravilhosos em nossa vida a ponto de mudar os frutos que a carne produz em nós para o fruto do Espírito, que refletirão as lindas facetas do Seu amor e caráter. Em nome de Jesus, amém.



Tema 2

Amor

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; 1 Coríntios 13:4-8;
Apocalipse 12:7-9.

Introdução

Em Gálatas 5:22 e 23, o apóstolo Paulo anuncia: *“Mas o fruto do Espírito é **amor**, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”*.

Hoje vamos conversar sobre o AMOR. Quando pensamos em amor, lembramo-nos de relacionamentos: em família, entre um casal, entre irmãos, entre amigos, entre outros. E com certeza, se relacionarmos amor a uma fruta, vamos nos lembrar do morango. Vamos ver algumas curiosidades sobre essa deliciosa e aromática fruta.

Quando se fala em morango, você pensa numa fruta de que cor? Vermelho, não é? De acordo com o *“Mundo Ecologia”*, há morangos de outras cores: amarelos, azuis, brancos, pretos e roxos. Sabia que no Japão existem morangos que são completamente brancos por dentro



1. <http://mundoecologia.com.br>

e por fora, e têm sementes vermelhas? E não pense você que só existem morangos pequenos que você ama comer e fazer sobremesas. Alguns morangos são tão grandes quanto uma laranja.

Sabia que o morango mais pesado chegou a 250 gramas? Ele foi cultivado pelo japonês Koji Nakao e foi pesado em Fukuoka, no Japão, em 2015. Já notou como plantas de morangos invariavelmente são muito perfumadas? Isso se deve porque morangos estão na mesma família das rosáceas, a família das rosas.

Levando em consideração apenas a composição de um morango, poderíamos quase afirmar que o morango é uma melancia em miniatura. Isso porque a composição do morango em sua maior parte é água (91% especificamente) e apenas cerca de 7% de carboidratos, 0,3% de gordura e somente 0,7% de proteína. Muito semelhante à composição da melancia.

Existe até um museu na Bélgica chamado “Musée de La Fraise”² dedicado aos morangos. Tem todo tipo de curiosidades sobre o morango, e você pode comprar produtos e *souvenirs* referentes ao morango.

Devido à sua cor vermelha, sabor intenso, perfume adocicado e formato de coração, o morango costuma simbolizar o amor entre um homem e uma mulher. Algumas culturas associam o morango à tranquilidade de um lar, a um sonho realizado ou uma vida feliz.

Assim, acontece em nossa vida quando, por meio do Espírito Santo, desenvolvemos o amor em nossa vida e relacionamentos: teremos uma vida mais feliz, e o perfume que exalaremos se espalhará a todos que nos rodeiam.



2. <https://youtu.be/qtRYdljmy5Y>

Desenvolvimento do tema

Se falamos de amor, é impossível não citar o texto de 1 Coríntios 13:4-8:

“O AMOR é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha.

Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor.

O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade.

Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

O amor nunca perece; mas as profecias desaparecerão, as línguas cessarão, o conhecimento passará.”

A cidade de Corinto era um importante centro comercial do sul da Grécia na época de Paulo. No entanto, ela também era conhecida por sua imoralidade, paganismo e devassidão. Enquanto Paulo estava ensinando em Éfeso, soube de brigas na igreja de Corinto. Assim, Paulo dedicou uma parte significativa de seus escritos ao tópico do amor ou à falta dele entre os irmãos.

Em 1 Coríntios, o destaque é o poder transformador do amor de Cristo pelo indivíduo e pela igreja como um todo. Paulo escreve sobre o que o amor faz e os efeitos na vida do cristão ao ser transformado pelo amor de Jesus Cristo. Esse tipo de amor transbordará naturalmente do coração do crente.

O amor deve ser o maior testemunho externo da transformação interior na vida de cada cristão, na vida de cada um de nós. O amor deve estar na raiz de tudo o



que fazemos e especialmente em nossas ações. Deve haver coerência entre o que falamos e vivemos. Desta forma seguiremos as orientações deixada pelo nosso Mestre Jesus: *“Nisto todos saberão que vocês são meus discípulos, se amarem uns aos outros”* (João 13:35).

Hoje, fala-se muito sobre o amor e, com certeza, todos queremos desfrutar, em nossa igreja e em nossa vida familiar, desse fruto maravilhoso que é o amor. Porém, há muitos lares que sofrem e estão a ponto de serem destruídos por falta de amor. E isso tem um grande impacto na igreja.



Certa vez, procuramos Raimundo e Francisca (nomes fictícios), um casal de fiéis cristãos, pessoas com boas intenções que se casaram com o desejo de formar uma linda e saudável família cristã. Depois de 10 anos de casados e com 3 lindos filhos, Francisca chegou à conclusão de que não existia mais amor entre o casal. Estava exausta, triste, desanimada, deprimida e chegou a pensar em abandonar o esposo e as crianças. Chegou até mesmo a pensar em atentar contra a própria vida. Raimundo, por sua vez, com a postura da esposa, acreditava que realmente o amor já não existia mais. Vivia cabisbaixo, depressivo, atônito, sem esperança e sem enxergar nenhuma luz no fim do túnel. Os filhos do casal se encontravam perdidos, inseguros, sem direção e sem perspectiva para a vida. A família toda sofria, e a alegria já não existia mais naquele lar. Porém, eles descobriram que ainda havia o desejo de reconstruir a família e tornar o lar feliz e cheio de amor. Com ajuda, orientações bíblicas, apoio emocional e espiritual, eles alcançaram compreensão simples e clara do amor e hoje, pela graça de Deus, eles desfrutam uma vida mais saudável e feliz apesar de enfrentarem as lutas da vida, como todos nós enfrentamos.

Com certeza, você também já encontrou pessoas boas sofrendo em suas relações familiares ou, quem sabe, você mesmo trave duras batalhas em sua vida familiar. Saiba que o sonho de Deus é que as famílias sejam saudáveis. Isso inclui a sua também.

Você e eu já ouvimos alguma pergunta como esta: Por que algumas pessoas dizem que amam tanto enquanto outras, que convivem com essa pessoa, não se sentem amadas? Por vezes, nós nos deparamos com situações familiares ou matrimônios nas quais as pessoas estão desesperadas, angustiadas, perdidas, não se sentem amadas e vivem verdadeiros turbilhões de dor e desesperança. Na maioria das vezes, percebemos que isso acontece porque as pessoas não sabem o que é o verdadeiro amor nem como demonstrá-lo aos que estão ao seu redor.

Por nós mesmos, somos incapazes de amar. Nossa natureza é egoísta e pecaminosa. Quando entramos em um relacionamento, o egoísmo está lá presente e atuante. Por isso, um dos grandes problemas que notamos nos relacionamentos é o egoísmo. Sabia que o oposto do amor não é o ódio? O oposto do amor é o egoísmo. Enquanto o egoísmo concentra-se em si mesmo e em seus desejos que devem ser atendidos pelo outro, o amor concentra-se no outro e em como atender às suas reais necessidades.

A partir do momento em que começamos a nos preocupar verdadeiramente com o outro e com seu bem-estar, começamos a amá-lo. No entanto, é necessário produzir primeiro esse amor em nós para depois compartilhá-lo. Como podemos fazer isso a fim de alcançar uma vida familiar mais plena e feliz? Eis algumas dicas:



1. Comunhão com a fonte do verdadeiro amor

Busquemos manter uma comunhão profunda, real, verdadeira e constante com Cristo através do estudo e da prática de Sua Sagrada Palavra, a Bíblia (ver Mateus 7:24-27). Precisamos estar cheios desse amor até transbordar. Isso só é possível mediante uma entrega diária de nossa vida a Deus.

2. Agir com altruísmo

Devemos buscar primeiro as reais necessidades do outro, assim como Deus age conosco. Lembremos que o foco do verdadeiro amor não é satisfazer desejos e caprichos, que em determinadas circunstâncias também é possível atender, mas, sim, o que é essencial e vital para o outro.

Precisamos ter cuidado com os extremos. Em Mateus 22:37-39, a Bíblia orienta que devemos amar nosso próximo como a nós mesmos. Não podemos cometer o equívoco de amar mais o próximo do que a nós mesmos nem de amar mais a nós mesmos do que ao próximo.

3. Falar sempre a verdade

O amor verdadeiro só pode prosperar num ambiente de confiança e verdade. A verdade nos permite desfrutar a paz mesmo em meio às tempestades desta vida que o mundo moderno nos impõe. Em João 8:32, a Bíblia nos ensina que somente a verdade pode produzir a real liberdade, tão necessária para nossa saúde familiar e matrimonial.

4. Manter atitudes de respeito como base dos relacionamentos

O respeito é ação correta e coerente embasada nos princípios bíblicos para lidar conosco e com



o outro em toda e qualquer situação, desde circunstâncias agradáveis até as mais desagradáveis. Ninguém jamais amará verdadeiramente aquele que não respeita.

5. Perseverar e perdoar

Em nossas relações, por mais saudáveis e boas que possam ser, cometeremos deslizes e erros. Em algum momento, com certeza, decepcionaremos os que nos amam, e eles nos decepcionarão. Precisamos perdoar e seguir em frente, lutando para sermos melhores a cada dia. Somente Deus não nos decepciona e nunca desiste de nós, Seus filhos. Apocalipse 3:20 nos assegura que o Senhor bate à porta de nosso coração respeitosa e perseverantemente por todo o tempo de nossa vida. Ele simplesmente não dormita nem se fatiga em Seu desejo de nos alavancar com Seu mais puro amor.

Conclusão

Sobre produzir o fruto do amor, Ellen White diz:

“A obediência à Palavra produz o fruto da qualidade requerida – ‘caridade fraternal, não fingida’ (1Pe 1:22). Este amor tem a sua origem no Céu, e conduz aos mais altos motivos e ações altruístas” (Atos dos Apóstolos, p. 270).

A Bíblia deixa claro que o amor é a resposta abrangente do verdadeiro seguidor de Jesus. Sim, o amor é o resultado de uma vida para Jesus e em Jesus. E, caso alguém esteja pensando no amor como algo sentimental e nebuloso, o apóstolo Paulo não deixa dúvidas sobre o que quer dizer quando compartilha: *“Irmãos, vocês foram chamados para a liberdade. Mas não usem a liberdade para dar ocasião à vontade da carne; pelo contrário, sirvam uns aos outros mediante o amor” (Gl 5:13).*

Apelo

Hoje, pedimos que você tenha a coragem de plantar e cultivar no terreno certo, com ações inspiradas pelo Espírito Santo, para que sua família possa colher o fruto do **amor** em todos os âmbitos da vida.

Lembre-se, quando um novo dia nasce, Deus deixa fluir Seu amor, que é o princípio central de Sua vida e caráter, sobre todos nós. Que sejamos sábios para colher de Seu amor, a fonte de toda sabedoria e amor verdadeiro. Ao fazer isso, nós nos converteremos em uma linda bênção no casamento, em nossa casa e em nossos relacionamentos até que Cristo volte.

Oração

Querido Pai celestial, obrigado por Seu precioso amor que sempre nos cerca. Encha-nos com esse precioso e verdadeiro amor. Assim, poderemos amar uns aos outros e ter relacionamentos saudáveis hoje e até que Jesus venha. Em nome de Jesus, amém.



Tema 3

Alegria

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Salmo 28:7; Salmo 16:8, 9;
João 15:11; Provérbios 17:22.

Introdução

Gálatas 5:22 e 23 diz: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”.

Nosso fruto espiritual de hoje é a ALEGRIA, e queremos representá-lo com a banana.

Quem não gosta de uma deliciosa banana, não é mesmo? Pode estar *in natura*, assada, cozida, em uma sobremesa, bolos e tortas. Ela

é a rainha no combate às cãibras. As bananas são consideradas as frutas mais populares em vários países, inclusive no Brasil e na maioria dos países na América do Sul. Inclusive, ela é símbolo do Brasil.

As bananas que comemos são variedades estrangeiras, originadas na Ásia, que foram trazidas para o Brasil pelos portugueses. Hoje, o Brasil é a terceira maior nação produtora da fruta, e por aqui existe



até um dia dedicado a ela: o Dia Nacional da Banana, celebrado em 22 de setembro.

Curiosidades sobre a banana³:

1. Além das bananas amarelas, que são as mais comuns, existem bananas vermelhas, rosas e até roxas. Você já experimentou alguma delas?
2. Comer a fruta é um tratamento natural para reduzir os efeitos do estresse e da ansiedade e ainda melhora o humor, produzindo alegria.
3. Você já testou seu desempenho na academia depois de comer banana pela manhã? Com duas bananas, é possível ter energia suficiente para 90 minutos de treino intenso.
4. Em todo o mundo, existem mais de 300 espécies de bananas que são cultivadas em mais de 100 países.
5. Contém bons níveis de potássio, o que auxilia a regular os níveis de água no corpo.
6. É rica em vitaminas, nomeadamente A, C, E e do complexo B (B1, B2, B6 e B9).
7. É uma fonte de fibras.
8. Tem minerais essenciais, como magnésio, cálcio, selênio, zinco e ferro.
9. A banana contém triptofano, um aminoácido essencial que ajuda o corpo a produzir serotonina, um neurotransmissor que nos faz relaxar e melhorar a disposição e nos faz sentir mais felizes.

3. <https://www.canalrural.com.br>



Assim, acontece com aquele que está cheio do Espírito Santo. Sua vida transmitirá alegria e contagiará aqueles que o cercam.

Desenvolvimento do tema

Feche os olhos e pense em uma ocasião em que algo o encheu de alegria. É fácil não é mesmo.

Sentimentos felizes marcam muito nossa vida. Talvez tenha sido reencontrar um ente querido depois de tanto tempo sem vê-lo. Talvez a alegria de simplesmente tomar seu sorvete favorito ou receber um buquê surpresa com flores ou balões em um dia que nem mesmo era seu aniversário. Quem sabe a cura ou tratamento de uma doença? Talvez você tenha recebido uma promoção no trabalho ou tenha experimentado o nascimento ou a adoção de um filho. Talvez a formatura de um filho ou sua própria formatura. Vamos exercitar nossa mente e nos lembrar de um momento muito feliz (1 minutinho).



Você sentiu a inundação de emoções felizes enchendo sua alma agora? Sim? Como é boa essa sensação de alegria! Nosso corpo responde nos dando a sensação de bem-estar. Quando fazemos coisas que nos geram alegria, nosso corpo libera quatro hormônios na corrente sanguínea que garantem essa sensação prazerosa. É uma sensação parecida com a que você sente depois de fazer uma caminhada ou corrida ou ainda quando recebe uma promoção. Os hormônios liberados são conhecidos como o quarteto da felicidade: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina. Esses hormônios estão sempre ativos em nosso organismo. Se eles se desequilibram, o corpo pode reagir com insônia, estresse, ganho de peso e, é claro, mau humor. Também podem levar à desmotivação e à tendência a adiar tarefas e compromissos, e, em casos graves de baixa desses neurotransmissores, as pessoas podem até desenvolver depressão.

Na prática, manter uma alimentação saudável é essencial para o bem-estar, pois ajuda na liberação desses neurotransmissores na corrente sanguínea. Mas não somente isso. Praticar atividade física com regularidade, ter momentos de prazer em família e com os amigos, dormir bem e meditar também são capazes de auxiliar a manter em alta os níveis desses hormônios. Afinal, são esses momentos de prazer e relaxamento que nos levam a ter uma boa qualidade de vida⁴.



Deixamos aqui um alerta: se você há muito não se sente bem, não consegue ter alegria, procure ajuda médica ou de um profissional da área, porque às vezes o problema é de outra ordem.

Voltando ao assunto alegria, o *Dictionary.com* define alegria como: “a emoção de grande deleite ou felicidade causada por algo excepcionalmente bom ou satisfatório; prazer intenso; euforia”. Outra definição oferecida é: “uma fonte ou causa de grande prazer ou deleite, algo ou alguém muito valorizado ou apreciado”.

As definições de alegria apresentadas acima são simplesmente deliciosas e maravilhosas. No entanto, o que torna a alegria de ter Jesus no coração uma experiência excepcional e única é que vai além do momento. Com certeza, esse tipo de alegria permanece conosco, independentemente do que alguém pode ou não fazer por nós, pois estamos cheios do Espírito de Cristo.

A alegria nem sempre é proveniente apenas de experiências agradáveis e felizes. Para o cristão que enfrenta todos os dias o drama do Grande Conflito, a alegria vem especialmente da confiança no amor e no cuidado do Senhor, independentemente das circunstâncias que esteja vivendo.

4. <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta>

Um casal de pais estava profundamente angustiado e sofria, pois sua única filha de 11 anos estava internada havia mais de 5 meses e em alguns momentos esses pais sentiam, cada vez mais perto, a possibilidade de perdê-la. Os pais ansiavam que ela voltasse ao vigor da vida, mas ela não conseguia se alimentar. Eles oravam, choravam, suplicando a Deus pela vida da filha. O sonho deles de vê-la tomando uma colher de água ou de sopa era seu pedido diário. Com a graça de Deus, o dia chegou, e eles explodiram em lágrimas de alegria, a mais doce alegria... o coração dos pais batia forte e transbordava da mais profunda alegria.



A alegria que esta família agora sentia é o tipo de alegria a que Jesus Se referia quando disse aos discípulos: “Estas coisas vos tenho falado, para que a minha alegria esteja em vós e a vossa alegria seja completa” (Jo 15:11). É uma alegria que está embutida dentro de nós para que possamos iluminar um ambiente com atitude alegre. Podemos fazer os outros felizes por estar perto de nós, pois nossa atitude dá esperança. Apesar dos desafios que enfrentamos, nossa vida é repleta de alegria, e podemos ser positivos e encorajadores para nós mesmos e para os que nos cercam.

Muitos estudos hoje mostram que o riso e as emoções positivas diminuem a dor e podem reduzir a ansiedade. Especialistas em saúde mental dizem que, se você está se sentindo estressado, deve reservar um tempinho para atividades alegres e divertidas, pois isso aumentará sua capacidade de se recuperar do estresse, combater doenças, resolver problemas e pensar com flexibilidade. O sábio Salomão nos diz: “Um coração alegre é um bom remédio, mas um espírito quebrantado seca os ossos” (Pv 17:22).

Que atitudes práticas posso aprender ou desenvolver para construir um ambiente alegre em minha família?

1. Seja gentil com você mesmo e especialmente com os outros.

A alegria quase sempre é a consequência ou reação de algo que aconteceu. Quando em casa tomamos a decisão de agir com cortesia e gentileza diante dos acontecimentos cotidianos da família, conseqüentemente teremos momentos de alegria e contentamento. Simples gestos como colaborar com os afazeres domésticos, disposição em ajudar na tarefa do outro, ter palavras de gratidão e reconhecimento ou um simples e honesto sorriso encherá o coração de cada membro da família de sincera alegria.

2. Valorize cada momento, especialmente os pequenos.

Temos a mania de valorizar mais ou apenas “coisas grandes”. Mas essas coisas não acontecem todos os dias, são mais raras, e isso nos dá a falsa sensação de não termos motivos para nos alegrar. Abra bem os olhos, e você terá lindos motivos para alegrar-se a todo instante. Basta olhar as bênçãos que Deus nos concede a cada dia. Abra os olhos e observe o sorriso de um bebê, de uma criança, de uma vovó, a beleza e a delicadeza de uma flor, uma abelha buscando o néctar na flor... os pequenos detalhes às vezes nos causam grande alegria e satisfação.

3. Concentre-se no melhor do outro.

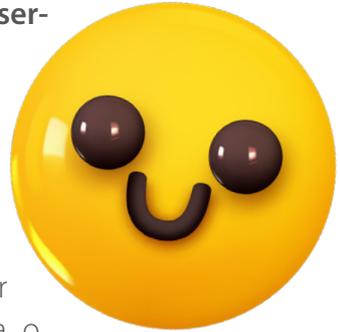
Em grande medida, nossa alegria em casa é fruto das interações que desfrutamos como família. Quando aprendemos a olhar o outro e suas ações buscando encontrar o melhor, e o outro nos retribui da mesma maneira, nossa vida familiar é mais feliz e saudável.

4. Seja grato e reclame menos.

Que coisa linda é a gratidão! Ela simplesmente enche de alegria aquele que agradece e o que recebe as palavras e/ou atitudes de gratidão. Quando tiver o desejo de reclamar, repense sua atitude, mas, quando tiver oportunidade de agradecer, seja ágil. Essa ação encherá sua casa de alegria real.

5. Aprenda a sorrir de si mesmo e conserve um cântico no coração.

Costumeiramente rimos das mazelas dos outros. Essa atitude pode demonstrar desrespeito e indelicadeza. Mas, quando aprendemos a rir de nós mesmos, e o fazemos com um humor sadio e descontraído, trazemos para o ambiente familiar uma leveza aconchegante.



Já percebeu que algumas pessoas estão sempre cantarolando? Elas costumam ser mais suaves e gentis em seu trato com os outros. Escolha um lindo hino e cantarole ao fazer suas atividades e tarefas. Às vezes, o problema estará lá, mas você terá a sensação de estar mais equilibrado, mais leve, e terá uma sensação prazerosa e agradável. Já diz o ditado popular: “Quem canta, seus males espanta”.

Conclusão

Concluimos compartilhando um conselho de Ellen White de como desenvolver e manter uma atitude de alegria: “O lar pode ser simples, mas sempre pode ser um lugar em que se profiram palavras alegres são ditas e se pratiquem atos de bondade, onde a cortesia e o amor são hóspedes constantes. [...] Onde o amor de Deus é nutrido na alma, haverá paz, haverá luz e alegria” (*O Lar Adventista*, p. 18, 19).

Apelo

Hoje, escolha ter o fruto da alegria em sua vida e família. Cante canções de alegria e adoração, aja com empatia e respeito, busque ver o melhor em seus queridos, seja agradecido a Deus e aos que vivem ao seu redor, não desperdice nenhum momento, por menor que seja, para desfrutar a vida com quem você ama. Suplique que o Espírito de Deus encha seu coração e os de seus familiares com Sua alegria eterna, ajudando a criar um lar, uma família onde os anjos amem habitar.

Oração

Querido Deus, como é bom saber que o Senhor Se preocupa tanto comigo e com minha família. Isso nos faz vibrar de tanta alegria! Só um Deus de verdadeiro e puro amor tem essa atitude com pobres pecadores que somos. Ajude-nos a valorizar as bênçãos diárias que o Senhor oferece, e a encontrar alegria em todas as situações e circunstâncias. Em nome de Jesus, amém.



Tema 4

Paz

Textos bíblicos:

Romanos 12:18, 19, Mateus 5:9,
Mateus 7:24-27, Efésios 4:26, 27

Introdução

Gálatas 5:22 e 23 diz: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, **paz**, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”.

Romanos 12:18 e 19: “Façam todo o possível para viver em paz com todos. Amados, nunca procurem vingar-se, mas deixem com Deus a ira, pois está escrito: ‘Minha é a vingança; eu retribuirei’, diz o Senhor” (NVI).

Mateus 5:9, “Bem-aventurados os pacificadores, pois serão chamados filhos de Deus” (NVI).

Perceberam que nosso fruto espiritual de hoje é a PAZ? Queremos representá-lo com o coco. Por que o coco? Pense que estamos no verão, à beira mar, tomando uma água de coco geladinha, uma delícia! Isso nos traz uma doce e refrescante sensação de paz, não é mesmo? Nesse



momento, só agradecemos a Deus por esse fruto tão abençoado. Além de sua água ser tão saborosa e ser um soro natural, aproveita-se praticamente tudo dessa fruta e de sua planta. Olhe só algumas curiosidades sobre o coco e o coqueiro.⁵

A polpa do coco, fibrosa, tem uma densidade que permite ao fruto flutuar no mar e, assim, se disseminar por terras distantes. Já foram encontrados e germinados cocos até na Noruega, vindos de alguma região tropical.

Originalmente, a planta do coqueiro é nativa do sudeste asiático e foi trazida ao Brasil pelos portugueses logo depois do descobrimento.

A palmeira do coco se adapta bem a solos arenosos e salinos, em regiões ensolaradas e com chuva regular. Por isso, a planta é normalmente vista no litoral.

Quase todas as partes do coco e do coqueiro são aproveitadas. Por exemplo, a parte branca carnosa é comestível

e usada na culinária; a água do interior do coco verde é uma bebida refrescante e saudável; da parte mais tenra do caule, pode ser retirado um palmito comestível; da parte carnosa, depois de seca, extrai-se um óleo; as folhas do coqueiro são usadas como cobertura de telhados e na fabricação de cestaria; a fibra do coqueiro pode ser usada na produção de cordas e tapetes, enchimento de estofos, vasos vivos e preparação de placas com resina; as raízes da árvore são usadas na confecção de cestos para pescaria.

Vamos dar um destaque aqui para a água de coco, pois é uma grande aliada do verão por ser refrescante e saborosa. Ela contém 95% de água, vitaminas, sais minerais, carboidratos, aminoácidos e antioxidantes que promovem benefícios que vão da hidratação e



5. <https://www.bol.uol.com.br/listas/12-curiosidades-sobre-o-coco-sem-acento.htm>

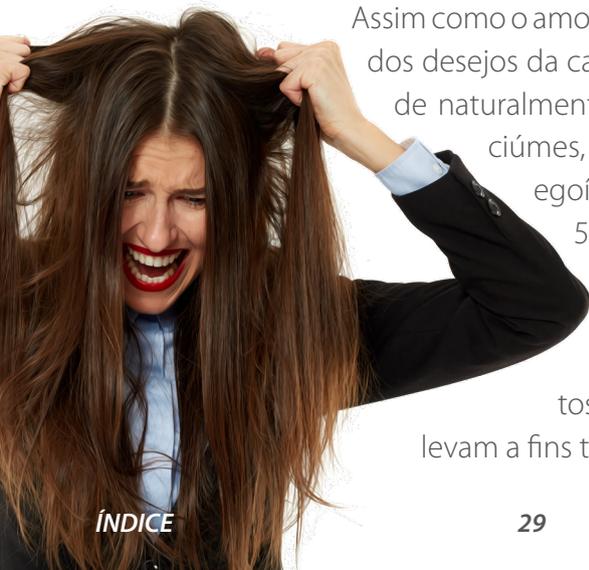
diminuição do estresse até a prevenção de doenças, consequentemente, traz refrigério à alma.

Assim, acontece com a paz vinda de Deus sobre nós, por meio do Espírito Santo, trazendo-nos saúde, tranquilidade, bem-estar e refrigério.

Desenvolvimento do tema

Em um mundo onde a guerra, a violência e a maldade dominam, ter paz é o que quase todos desejam, mas não conseguem alcançá-la. Isso acontece em nosso dia a dia, pois boa parte das pessoas não conseguem ter paz, seja por doença, problemas financeiros ou familiares, falta de perdão, brigas entre o casal, entre pais e filhos, entre irmãos, entre vizinhos e até mesmo entre membros de igreja.

Quando paramos para ouvir alguém que está passando por uma grande provação, especialmente quando envolve outras pessoas, ouvimos que seu maior desejo nesse momento é ter PAZ consigo mesmo, com Deus e com os outros. A PAZ é uma das maiores dádivas e bênçãos que almejamos receber e desfrutar. Há um desejo ardente em nosso coração de vivermos em paz. Porém, precisamos entender que esta paz não vem sobre nós por acaso ou como um golpe de sorte. Ela é construída com o poder de DEUS em nossa vida e com dedicação da parte de cada um de nós.



Assim como o amor, a paz deve ser vista diferente dos desejos da carne. A natureza humana tende naturalmente a “hostilidades, contendas, ciúmes, explosões de raiva, ambição egoísta, dissensões, facções” (Gl 5:20). Com certeza, o contraste entre a paz e a lista de más ações não poderia ser mais perceptível. Esses sentimentos vêm de fontes diferentes e levam a fins totalmente opostos.

O problema sobre o qual Paulo está escrevendo na Igreja da Galácia é aquele contra o qual ainda lutamos hoje: a separação entre as obras e a fé. Boa parte das pessoas acredita que, por suas próprias forças, alcançará uma vida boa e conquistará a almejada paz. Outros, por sua vez, compreendem que viver uma vida de liberdade só é possível porque Deus está trabalhando em nós por meio de Seu Espírito Santo. A verdade é que depender apenas de nossa própria força só nos leva a ações carnais, enquanto o fruto do Espírito é um sinal de que Cristo vive em nós. As obras mostrarão quem controla e conduz nossa vida. Ações pacíficas e coerentes, especialmente com os membros de nossa família, mostrarão a coerência entre fé e obras em nossa vida.

Que atitudes práticas podemos aprender ou desenvolver para construir um ambiente de paz em nossa família?

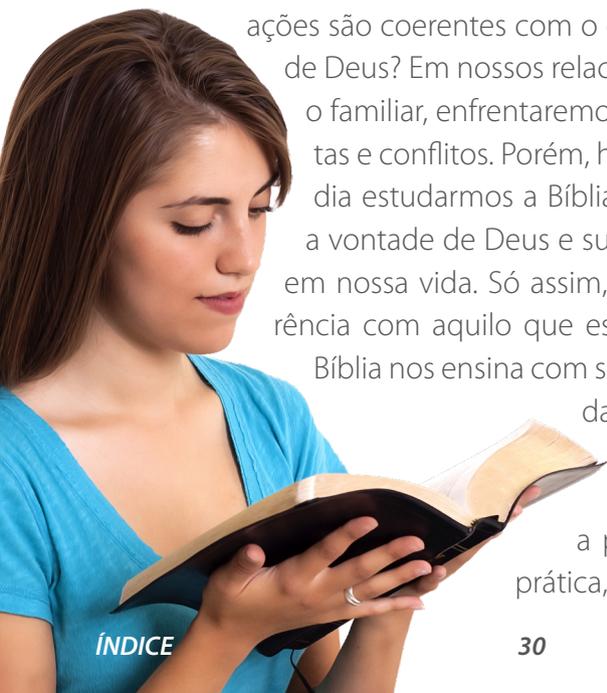
1. Seja coerente na vida cristã.

Em Mateus 7:24-27, aprendemos com a parábola do sábio e do insensato: "Todo aquele, que escuta as minhas palavras e as pratica..." Em que base estamos construindo nossa vida? Nossas

ações são coerentes com o que aprendemos na Palavra de Deus? Em nossos relacionamentos, especialmente o familiar, enfrentaremos situações desafiadoras, lutas e conflitos. Porém, haverá vitória e paz se a cada dia estudarmos a Bíblia em oração, para descobrir a vontade de Deus e suas verdades para praticá-las em nossa vida. Só assim, teremos uma vida de coerência com aquilo que estudamos e aprendemos. A

Bíblia nos ensina com sabedoria: "Sejam praticantes

da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos. Aquele que ouve a palavra, mas não a põe em prática, é semelhante a um homem



que olha a sua face num espelho e, depois de olhar para si mesmo, sai e logo esquece a sua aparência” (Tg 1:22-24).

2. Decida ser um pacificador.

Para termos paz, é necessário que decidamos ser pacificadores. Assim, poderemos fazer nossa parte na construção de um ambiente de paz, como lemos na Bíblia: “Façam todo o possível para viver em paz com todos” (Rm 12:18). Nessa passagem, o apóstolo Paulo fala sobre a importância de amar, mesmo diante de dificuldades no relacionamento. Aqui abrimos um parêntese para o cuidado com a violência (se for o caso, deve ser tratado de outra forma e com ajuda profissional). Voltando ao assunto, de fato, o versículo 17 nos diz como o povo de Deus, aqueles cheios do Seu Espírito, deve se comportar: “Nunca retribua mal por mal a ninguém. Respeite o que é certo aos olhos de todas as pessoas”. Isso inclui como devemos nos comportar com os membros de nossa família: marido ou mulher, pai ou mãe, filha ou filho, irmã ou irmão, tia ou tio, primo ou avós; ou qualquer outra pessoa com quem nos relacionamos.

Repita todos os dias: “pelo poder do Santo Espírito, em minha casa, serei um pacificador”.

3. Reflita antes de agir.

Na hora da contrariedade, alguns minutos de silêncio, oração e reflexão nos farão economizar cem anos de arrependimento. O Apóstolo Paulo nos orienta “Quando vocês ficarem irados, não pequem. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha, e não deem lugar ao diabo” (Ef 4:26 e 27). É na hora



da contrariedade que o inimigo aproveita a oportunidade para destruir a harmonia de nosso lar e roubar nossa paz e a de nossa família.

4. **Seja respeitoso nas palavras e nas atitudes.**

Atitudes respeitadas sempre geram tranquilidade e boa vontade, bem como acalmam os ânimos na hora da contenda. É uma questão de causa-efeito. Nossas atitudes geram efeito e resposta no outro. Ao escolher as palavras com cuidado e expressá-las com leveza, podemos acalmar o outro e levá-lo para mais perto da serenidade, predispondo-o a resolver o conflito.

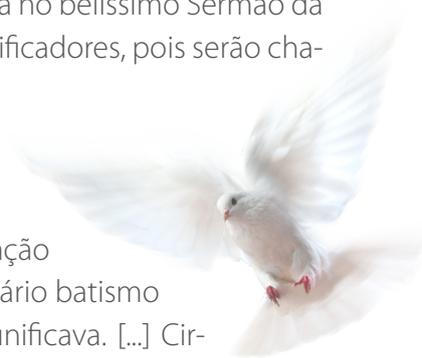
5. **Ore suplicando o batismo do Espírito Santo.**

O Espírito Santo nos ajudará a agir como verdadeiros filhos de Deus. Somente o batismo diário do Espírito em nossa vida nos levará a ser pacificadores e conseqüentemente ter um ambiente de paz. Esse é um fruto que não vem naturalmente: é preciso suplicar e pedir a Deus que nos conceda esse dom. O próprio Jesus nos motiva e nos inspira a ser pacificadores com a seguinte promessa encontrada no belíssimo Sermão da Montanha: “Bem-aventurados os pacificadores, pois serão chamados filhos de Deus” (Mt 5:9).

Conclusão

Para que o fruto da paz se manifeste em nossa vida a cada dia, sigamos a orientação dada por Ellen White: “Tem de haver um diário batismo do amor que nos dias dos apóstolos os unificava. [...] Circunde seu espírito com uma atmosfera que fortaleça a vida espiritual. Cultive a fé, a esperança, o ânimo e o amor. Que a paz de Deus reine no seu coração” (*Testemunhos Seletos*, vol. 8, p. 191).

Paulo deixa claro que há uma diferença enorme entre o comportamento da pessoa guiada pelos desejos da carne e o daqueles que



são controlados pelo Espírito de Deus. Em vez de hostilidade, raiva e dissensão, a pessoa produzirá o fruto do amor, exibido especialmente em um espírito de paz.

Apelo

Deus chama para sermos pacificadores em um mundo onde a guerra, a violência e a maldade dominam. Que possamos buscar a verdadeira paz que só vem como resultado de sermos cheios do Espírito de Deus. Eu aceito esse convite, e você? Portanto, hoje nós o encorajamos a beber dessa fonte e viver a paz que só Cristo pode dar, não apenas nas dificuldades que você possa estar enfrentando, mas, no relacionamento com a sua família e com outras pessoas com quem você se relaciona.

Oração

Querido Pai Celestial, pedimos que Sua paz esteja conosco hoje e inunde nosso ser. Que sintamos Sua presença e paz também em nossas casas e em cada membro de nossa família. Se há alguém hoje aqui que não consegue ter paz, que esteja sofrendo por alguma situação, venha preencher esse coração com Sua paz e serenidade. Que possamos encontrar paz em todas as situações e circunstâncias, pois sempre contamos com o Senhor. Em nome de Jesus, amém.



Tema 5

Paciência

Textos bíblicos:

Romanos 12:12, Efésios 4:12,
Provérbios 15:8.

Introdução

Paulo escreveu em Gálatas 5:22 e 23: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, **paciência**, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio”.

Nosso fruto espiritual de hoje é a PACIÊNCIA, e queremos representá-lo com o abacate.

Muitas pessoas gostam de fazer mudas a partir da semente. Quem já teve a oportunidade de fazer sabe que é muito gratificante ver a semente brotando, crescendo e se tornando uma muda de árvore frutífera. Esse processo é muito interessante:

você espeta 3 palitos de dente na semente e a coloca pendurada em um recipiente com água. E enquanto aguarda a semente brotar, vai trocando a água toda semana. Tem que ter muita paciência até ver a primeira raiz nascendo e depois o



primeiro brotinho. Porém, dentro de algum tempo você verá uma muda pronta para ir para a terra.



Sabia que existem mais de 500 variedades de abacate? É uma fruta bem saborosa e nutritiva. Ela é bastante versátil, podendo ser consumida em receitas salgadas e doces, como o guacamole acompanhado de nachos, amassada com açúcar ou limão e cremes. Pode até fazer parte de saladas e patês para comer com pão ou torrada.

Encontramos alguns benefícios para a saúde do uso moderado do abacate⁶:

1. Ajuda a reduzir a pressão arterial. Isso acontece devido à presença de potássio no alimento.
2. Ajuda a combater o colesterol ruim do organismo. A fruta possui gorduras insaturadas que agem diminuindo a absorção do colesterol no intestino e sua síntese pelo fígado. Sendo assim, auxilia no controle do colesterol LDL (colesterol ruim) e aumenta o colesterol HDL (colesterol bom), além de reduzir os níveis de triglicérides do organismo.
3. Faz bem para o coração, pois tem alto teor de gordura do tipo monoinsaturado, o que o torna um aliado do coração.
4. Diminui o cortisol, hormônio do estresse. O consumo da fruta também ajuda a controlar a ansiedade devido ao potássio e ao lítio, ajudando a garantir uma boa noite de sono. A vitamina B3 encontrada no abacate age no sistema nervoso, contribuindo para a manutenção da produção de alguns hormônios que proporcionam uma sensação de relaxamento no organismo.

6. <http://www.uol.com.br/vivabem>

Desenvolvimento do tema

O dicionário define paciência como: “a qualidade de ser paciente, suportar a provocação, aborrecimento, infortúnio ou dor, sem reclamação, perda de humor, irritação ou algo semelhante”. Além disso, “uma capacidade ou vontade de suprimir a inquietação ou aborrecimento quando confrontado com o atraso”.

Uau! Realmente se pudéssemos viver dentro dos limites dessas definições sobre paciência, seria maravilhoso! Imaginem como seria o relacionamento entre marido e mulher se, em vez de reclamar, perder a paciência ou ficar irritado com tudo, eles apenas ficassem calmos. Sem dúvida, haveria mais paz em nosso lar, e nossos filhos teriam a alegria e a bênção de crescer em um ambiente sem tensão e ansiedade. Isso não seria incrível?

Imaginem a cena: pais gritando com seus filhos porque estão um pouco atrasados para o culto do sábado de manhã. Que diferente seria se, em vez de ficarem agitados ou frenéticos, destruindo o espírito de ‘sábado’, eles simplesmente permitissem que o doce Espírito de Deus lhes desse a paciência para responder com calma e compostura! Sabemos que é importante chegar à igreja na hora, mas mesmo chegar na hora não poderia ser mais importante do que exibir o Espírito de Jesus em nossa casa.

Em um mundo cada vez mais acelerado, com tantas demandas dentro e fora de casa, tudo parece ser urgente. Saímos do trabalho, mas o trabalho não sai de nós, pois, o celular está o tempo todo nos lembrando e nos chamando para as responsabilidades e compromissos. O senso de urgência toma conta de nossa vida numa proporção gigantesca. Como resultado, o estresse chega, não há tempo



para a família, e a paciência chega próximo de zero, especialmente com nossos queridos.

O que fazer para que tenhamos esse maravilhoso fruto do Espírito para tornar nossa vida e a de nossos queridos mais saudáveis e felizes?

1. Busque o autoconhecimento.

O autoconhecimento é uma tarefa fundamental para tomarmos decisões conscientes e acertadas. É importante desenvolver essa habilidade porque nos ajuda a lidar bem com aqueles momentos difíceis. Conhecer-se mais e melhor também nos ajuda no controle das emoções, tanto das negativas quanto das positivas. Dominar essas emoções nos ajuda a evitar problemas de relacionamento, ansiedade, frustração e instabilidade emocional.

Por onde começar? Um bom começo seria fazer perguntas a si mesmo: Sou uma pessoa impaciente? Como lido com a contrariedade? Que “gatilhos” são disparados e despertam em mim a impaciência? Se você tem essas respostas, pode buscar ações que o distanciem desse estado de irritabilidade. Você também pode encontrar formas de controlar as emoções que destroem as melhores relações pessoais, especialmente as familiares.

2. Pratique atividade física.

Geralmente, a impaciência tem ligação direta com o estresse. Por isso, a atividade física regular é um excelente aliado que ajuda a relaxar o corpo e a mente, bem como a aliviar a pressão emocional a que somos submetidos todos



os dias. A pressão no trabalho e em outras esferas da vida produz cansaço e irritabilidade, levando ao mínimo nosso nível de paciência. A atividade física vem para aliviar essa tensão, mudar o foco, trazer equilíbrio, sensação de bem-estar, relaxamento e autocontrole.

3. Planeje e seja organizado.

Nossa vida é tão cheia de atividades e responsabilidades que, por vezes, nos perdemos nesse amontoado de coisas. Isso gera ansiedade e impaciência. Quanto mais bagunçado estiver o lado de fora, igual ou pior estará o lado de dentro. Daí a importância de termos, pelo menos, um mínimo de organização em nossas tarefas e atividades. Usar uma agenda, organizar as prioridades, fazer uma coisa de cada vez, entre outras ações, nos dará a sensação de maior controle sobre a situação. Com organização, teremos a sensação de mais segurança, tranquilidade, calma e menos ansiedade.

4. Vá mais devagar.

Rapidez não significa eficiência e qualidade. Em determinadas ocasiões, a pressa gera má qualidade no trabalho e em outros âmbitos da vida. É obvio que, dependendo da situação, é necessário ser rápido e ágil, mas, em boa parte das vezes, é melhor ir um pouco mais devagar. Isso ajudará no controle das emoções e da ansiedade. A tendência é que pessoas muito aceleradas sejam mais impacientes e intolerantes, pois querem que todos andem, ajam, pensem no mesmo ritmo que elas. Precisamos lembrar que as pessoas têm temperamentos e ritmos diferentes, motivo pelo qual precisam ser respeitadas. Precisamos aprender uns com os outros. Os acelerados precisam ir um pouco mais devagar; aqueles que



são mais tranquilos precisam acelerar um pouquinho mais. A beleza dos temperamentos está justamente em suas diferenças e vontade de aprender uns com os outros.

5. Aprenda a ouvir o outro com atenção.

A arte de ouvir precisa ser treinada. Alguns já nascem com esse dom, outros precisam desenvolvê-lo. Ouvir com atenção é fundamental para gerar atitudes pacientes. Precisamos aprender a ouvir com todos os nossos sentidos, pois às vezes estamos só de corpo presente enquanto nossa mente divaga em outros assuntos ou está pensando nas respostas e argumentos que dará. Grande parte da perda de paciência com alguém ou em alguma situação é porque ouvimos apenas uma parte do assunto, ou não compreendemos com clareza o que nos foi dito. Assim, ao interpretarmos mal, a confusão está feita. Por isso, aprender a ouvir é fundamental para a saúde relacional. Começemos treinando um pouquinho por dia, e gradualmente vamos aumentando o tempo gasto para ouvir. Sejamos bons ouvintes!

6. Ore ao Senhor suplicando paciência.

Vivemos cercados por pessoas impacientes e egoístas cuja vontade tem que prevalecer. Facilmente somos influenciados por esse comportamento. Sabemos também que ter paciência não é tarefa fácil. Muita oração e súplica a Deus são necessárias para desenvolver esse dom. Esse fruto de amor chamado paciência é algo pelo qual realmente devemos orar durante esta Semana da Família e ao longo de nossa vida.



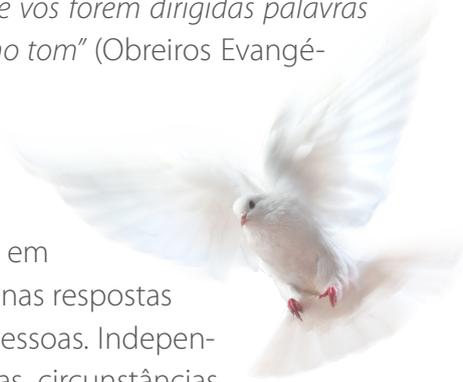
Conclusão

Embora alguns pensem, com base em sua atual situação familiar, que desenvolver essa PACIÊNCIA é impossível. Nós nos apressamos em lembrar o que Jesus tem a dizer sobre esse tipo de pensamento: “Para as pessoas é impossível, mas não para Deus’. Jesus diz: ‘Porque para Deus todas as coisas são possíveis’” (Mc 10:27). A verdade é que, quando admitimos que não temos a capacidade ou o poder de responder com paciência em situações familiares difíceis, Deus pode realizar o impossível em nosso lugar. Precisamos invocar Jesus, e Ele nos encherá com Seu Espírito, que produzirá o doce fruto da paciência em nossas vidas. Essa transformação será evidente em todos os nossos relacionamentos!

Porém, é necessário que façamos nossa parte controlando nossas emoções e palavras, pois “A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira” (Pv 15:1). Os escritos inspirados também nos trazem este conselho precioso: *“Se vos forem dirigidas palavras impacientes, nunca respondais no mesmo tom”* (Obreiros Evangélicos, p. 475).

Apelo

Peça em oração para que o Espírito de Deus o ajude a desenvolver paciência em todas as circunstâncias, especialmente nas respostas aos membros de sua família e outras pessoas. Independentemente de quão difíceis sejam as circunstâncias, você precisa escolher “andar pelo Espírito” em vez de se entregar às “obras da carne”. Isso garantirá que suas interações familiares e seus relacionamentos sejam preenchidos com o amor de Deus, gerando maiores bênçãos todos os dias para sua casa e para a igreja. Lembre-se de que Deus é paciente com cada um de nós. Ele nos dá muitas chances para nos arrependermos e nos perdoa quando erramos. Nós também precisamos ter paciência com outras pessoas,



especialmente com nossos familiares. Se a ansiedade ou sentimentos negativos impedem que você tenha domínio próprio em situações de conflito, talvez seja necessário consultar com profissionais da saúde mental. Busque em oração esse fruto de amor que é a paciência.

Oração

Querido Pai Celestial, pedimos ao Senhor que nos conceda paciência hoje. Ajude-nos a praticá-la em nossa casa todos os dias. E que possamos nos lembrar de ser pacientes com todas as pessoas que encontrarmos neste dia. Ajude-nos a desenvolver esse fruto de amor, pois sabemos que não é tarefa fácil enquanto vivermos neste mundo impaciente e imediatista. Conceda-nos esse fruto do Espírito para que sejamos bênçãos em todos os lugares, especialmente em nossa casa. Em nome de Jesus, amém.



Tema 6

Amabilidade e bondade

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Efésios 4:31, 32;

Salmos 23:6.

Introdução

Em Gálatas 5:22 e 23, o apóstolo Paulo anuncia: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, **amabilidade, bondade**, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”.

Nossos frutos espirituais de hoje são a amabilidade e a bondade. Vamos representá-los com a laranja.

Das frutas cítricas, a laranja é uma das mais consumidas no mundo *in natura* ou em suco. Famosa por ser fonte de vitamina C, ela apresenta diversas variedades que em geral são suculentas, saborosas e nutritivas, principalmente as orgânicas. Além da vitamina mencionada, a fruta contém vitaminas A, B6, B12 e D, bem como os minerais cálcio, ferro, magnésio e potássio, todos amplamente benéficos à saúde.

Independentemente da variedade, a laranja é um dos alimentos mais saudáveis e nutritivos. Embora apresente



alto teor de açúcar, ela deve ser consumida com moderação, mas regularmente.

Dentre seus inúmeros benefícios, podemos citar⁷:

1. Auxilia no combate a gripes e resfriados, por conter grande quantidade de vitamina C, que é essencial ao fortalecimento do sistema imunológico;
2. Fornece energia ao organismo, pois apresenta alto teor de frutose;
3. Contém fibras que ajudam a evitar a prisão de ventre, auxiliando o bom funcionamento do trato intestinal. Também dá saciedade!
4. Como apresenta alto teor de vitamina C, a laranja estimula a absorção de ferro pelo organismo, favorecendo o combate à anemia;
5. Quando consumida regularmente, favorece a absorção de colágeno, indispensável à saúde da pele e das articulações, além de ajudar no combate ao envelhecimento;
6. Por sua ação antioxidante, ajuda a prevenir os males causados pelos radicais livres.



Você já experimentou descascar laranjas e compartilhá-las em uma rodinha de conversa entre amigos ou familiares? Esse pequeno gesto de bondade e amabilidade traz aconchego, proximidade, descontração e cria vínculos. A bondade e a amabilidade devem estar presentes não só nesses momentos, mas em todos os âmbitos de nossa vida.

7. <http://www.cpt.com.br>

Desenvolvimento do tema

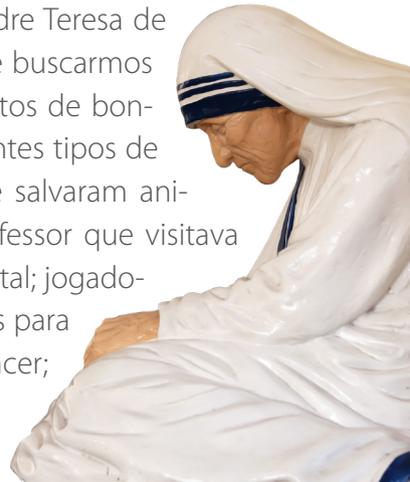
De acordo com o dicionário de português on-line www.lexico.pt, **amabilidade** significa:

1. Característica ou atributo de ser amável; afabilidade, ternura ou delicadeza: preferiu-lhe amabilidades;
2. Vocábulo ou comportamento que revela educação, cortesia ou fineza; educação, graciosidade ou cordialidade.

E de acordo com esse mesmo dicionário, **bondade** é:

1. Generosidade, humanidade ou benevolência; tendência ou inclinação natural para praticar o bem;
2. Característica ou atributo da pessoa que é boa e honesta; decência, nobreza, honradez; qualidade de quem possui boa índole ou essência;
3. Cortesia, delicadeza ou educação; ato ou postura de quem é afável e gentil.

Bondoso e amável são dois adjetivos que estão presentes quando falamos de uma pessoa generosa e gentil. Facilmente nos lembramos de amigos ou familiares com essas características, por serem agradáveis, prestativos, bondosos, educados e corteses. Na história da humanidade, muitas pessoas se destacaram por sua bondade e amabilidade para com os que sofriam ou eram marginalizados. Temos alguns exemplos como Madre Teresa de Calcutá, Oskar Schindler e tantos outros. Se buscarmos na internet, rapidamente encontraremos atos de bondade praticados em nossos dias por diferentes tipos de pessoas ao redor do mundo: pessoas que salvaram animais abandonados e maltratados; um professor que visitava todos os dias seu aluno internado no hospital; jogadores e artistas que fazem doações financeiras para ONGs e campanhas para crianças com câncer;

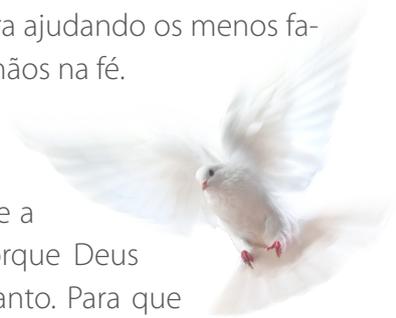


bombeiros e policiais que salvam vidas de crianças e idosos em situações delicadas e de risco, entre outros. Com certeza, cada um de nós conhece pessoas com lindas e emocionantes histórias que envolvem atos de bondade e amabilidade.

Mesmo em meio a um mundo marcado por maldade, abandono, ódio, guerras e conflitos, sempre encontraremos pessoas dispostas a ajudar e a fazer o bem. Na Bíblia, encontramos vários exemplos de bondade: em 1 Samuel 25, lemos sobre Abigail, mulher sábia e de bom coração que impediu que Davi fizesse algo muito ruim. Já no Novo Testamento, encontramos Dorcas, que era muito ativa na comunidade e trabalhava como costureira ajudando os menos favorecidos. Ela era muito querida pelos irmãos na fé.

A Bíblia nos fala não só de atos de bondade e de amabilidade, mas de uma vida ligada à fonte de onde emanam o bem e a gentileza. Somos bondosos e gentis porque Deus nos modela por meio de Seu Espírito Santo. Para que esses frutos sejam vistos em nossa vida, o apóstolo Paulo ensina a essência da bondade aos membros da igreja de Éfeso: “Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade. Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoadando-se mutuamente, assim como Deus perdoou vocês em Cristo” (Ef 4:31 e 32).

Paulo fala aos crentes, tanto judeus como gentios, pois todos são parte da família de Deus e, como tal, seus relacionamentos familiares devem ser formados por valores do reino de Deus. Isso significa abandonar os pecados: amargura, indignação, ira, gritaria, calúnia e malícia. É necessário substituí-los por gentileza, compaixão e perdão no comportamento com os outros, porque é assim que Deus Se relaciona conosco. Essas ações, incluindo a bondade, têm o objetivo de construir famílias e desenvolver unidade no corpo de Cristo.



Jesus praticou a bondade todos os dias de uma forma muito ousada e radical para Seu tempo. Sua gentileza frequentemente se estendia aos marginalizados e aos que estavam aquém da sociedade. Ele curou leprosos, expulsou demônios e alimentou pessoas que estavam famintas. Também atendeu gentilmente pessoas que tinham muito poder financeiro.



Um coração puro é necessário para cultivar o fruto da bondade. Devemos exibir diariamente a bondade (piedade) de Cristo, conforme lemos em Salmos 23:6: “Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida, e minha morada será na casa do Senhor para sempre”. Bondade é ter o caráter de Cristo. Por isso, devemos não só praticar atos de bondade, mas torná-la um estilo de vida.

Como podemos produzir esse maravilhoso fruto da bondade e amabilidade para que tornemos nossos relacionamentos mais saudáveis e felizes?

1. Mantenha comunhão com a fonte da verdadeira bondade e amabilidade.

Busquemos manter uma comunhão profunda, real, verdadeira e constante com Cristo através do estudo e da prática de Sua Sagrada Palavra, a Bíblia (ver Mateus 7:24-27).

2. Busque fazer pelos outros o que gostaria que fizessem a você.

Encontramos a base da ética de Jesus Cristo para as relações humanas em Mateus 22:39, “Ame ao seu próximo como a si mesmo” e em Mateus 7:12, “Tudo o que quereis que os homens vos façam, fazei-o vós a eles”. Cristo nos ordena a sermos empáticos e a nos colocarmos no lugar do outro. Precisamos nos sensibilizar com suas dores, seus dramas, suas lutas e suas alegrias. Dessa forma, podemos decidir qual é a melhor ação

ou reação diante dessas circunstâncias e de outras que a vida nos apresentar. É necessário ter cuidado especial com os de nossa família, pois infelizmente é lá que agimos com impaciência e irritação.

3. **Aja com humildade.**

Gostamos muito de estar na presença de pessoas que, apesar de seu conhecimento, status ou posição, tratam os outros com igualdade, respeito e atenção. Pessoas assim reconhecem que todos somos diferentes. O humilde não olha de cima para baixo, com ar de superioridade, mas, se for preciso, ele se abaixa para olhar as pessoas na mesma altura. Isto é amabilidade em essência: “importa que Ele cresça e eu diminua” (Jo 3:30).

4. **Tenha verdadeiro interesse pelo outro.**

O bondoso se interessa realmente pelo outro e por suas necessidades e carências, independentemente de quem seja a pessoa. Também se dispõe a ajudar e apoiar sem esperar algo em troca. “[...] não saiba a tua mão esquerda o que faz a tua direita” (Mt 6:3).

5. **Veja o melhor no outro.**

Todas as pessoas têm virtudes e debilidades. O bondoso sabe disso, mas busca ver o melhor que o outro é ou pode ser. Não se trata de uma visão ingênua do outro, mas de uma visão mais otimista e positiva. O outro, por sua vez, ao perceber a bondade de alguém, luta para se tornar uma pessoa melhor. Graças a Deus, por Seu amor, Ele não olha apenas o que sou, mas vê o que eu posso me tornar. “O Senhor não vê como o homem; o homem vê a aparência, mas o Senhor vê



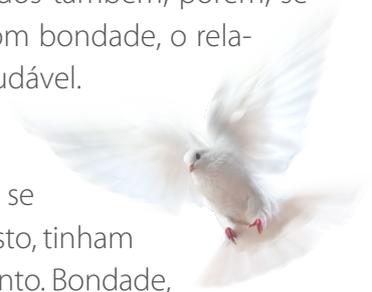
o coração” (1Sm 16:7). “Como posso retribuir ao Senhor toda a sua bondade para comigo?” (Sl 116:12).

6. Seja gentil e educado com os mais difíceis.

Conviver com pessoas difíceis faz parte do nosso dia a dia, seja em casa, no trabalho, na igreja, na vizinhança, seja em outras esferas da vida. Sempre encontraremos pessoas que reagirão de forma agressiva e nervosa quando nossa opinião e decisão divergirem da opinião delas. Porém, em meio às tensões, a pessoa bondosa busca a gentileza e a educação antes de qualquer coisa. Isso não significa estar imune aos impactos de uma relação difícil. Podemos ficar irados também, porém, se tivermos autocontrole e reagirmos com bondade, o relacionamento poderá se tornar mais saudável.

Conclusão

Ellen White escreveu que: “Todos quantos se houvessem de tornar súditos do reino de Cristo, tinham que dar demonstrações de fé e arrependimento. Bondade, honestidade e fidelidade se manifestariam na vida dessas pessoas. [...] Assim, os seguidores de Cristo darão provas do poder transformador do Espírito Santo” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 64). Que possamos a cada dia nos tornar súditos do reino de Deus e mostrar ao mundo o poder transformador Dele em nossa vida.



Apelo

Neste dia, peça para ser transformado pelo Espírito de Deus, para que você seja um cristão verdadeiro. Diga, “hoje escolho regar o fruto da amabilidade e bondade em meu coração e em minha casa”. Ao compartilhar um sorriso ou palavras de encorajamento com seus familiares, vizinhos, colegas de trabalho e amigos, que todos reconheçam que você está “andando no Espírito” (Gálatas 5:16) em vez de viver “pelos desejos da carne” (Gálatas 5:17), porque o Espírito de Deus vive em você.

Oração

Querido Pai Celestial, o Senhor é tão amoroso, gentil e bom para nós todos os dias. Ajude-nos a ser amorosos, gentis e bons uns com os outros em todas as oportunidades que tivermos. Que nossa vida possa ser uma constante testemunha do poder transformador de Deus. Pai, o Senhor que é amor e bondade, e nos trata com tanta amabilidade, constranja-nos a sermos como o Senhor. Que dia a dia, todos os nossos atos sejam expressões de autêntica amabilidade e bondade, marcas distintivas que caracterizam Seus filhos onde quer que estejam. Ó Pai, nunca permita que nos desviemos do caminho que nos leva ao Senhor. Em nome de Jesus Cristo, oramos e agradecemos. Amém.



Tema 7

Fidelidade

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Mateus 7:24-27; Gênesis 2:15-17; 3:1-24;
Mateus 5:37; Malaquias 3:10; Mateus 25:23, Hebreus 11:8-19.

Introdução

Em Gálatas 5:22 e 23, o apóstolo Paulo anuncia: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, **fidelidade**, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”.

Nosso fruto espiritual de hoje é a fidelidade, e queremos representá-lo com a uva.

A uva é uma fruta linda de ser e deliciosa de se comer. Colhê-la em um parreiral é uma experiência maravilhosa. Você fica deslumbrado ao ver os lindos cachos de uva pendurados, reluzindo ao sol com sua cor vibrante. O cultivo da videira para produção de vinho é uma das atividades mais antigas da civilização, cerca de 6.000 a 8.000 anos atrás, no Oriente Médio.

A uva é classificada quanto ao destino de produção, de mesa ou para vinicultura. Pode ser consumida *in natura* ou usada na preparação de doces, passas, mousses, geleias, tortas, gelatinas, sucos. De





acordo com artigo na revista Casa e Jardim, estima-se que existam mais de 6 mil tipos de uvas espalhados pelos cinco continentes. Mais de 60% das uvas são destinadas à vinicultura. Aquelas que compramos no mercado são as chamadas uvas de mesa, desenvolvidas para o consumo *in natura*, e são bem doces.

A uva é rica em antioxidantes, fibras e resveratrol, o que a torna uma grande aliada no combate e prevenção de doenças cardiovasculares, além de ajudar na circulação sanguínea e a diminuir o colesterol ruim.

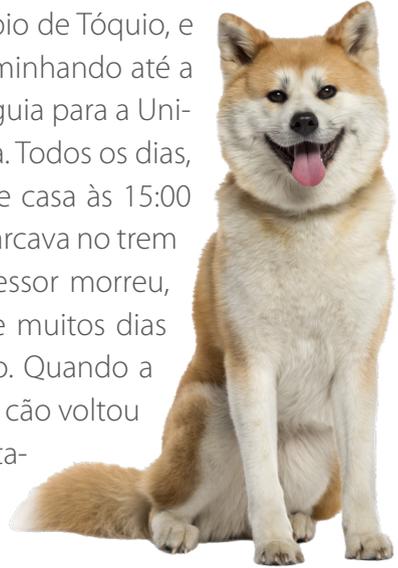
Sempre que lembramos da uva, lembramo-nos do vinho, o qual simboliza o sangue de Cristo para os cristãos. Para os israelitas, as uvas da Terra Prometida representam a possibilidade de alcançar uma vida nova. No evangelho de João, Jesus Se compara a uma videira: “Eu sou a videira; vocês são os ramos. Se alguém permanecer em mim e eu nele, esse dará muito fruto; pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma” (Jo 15:5). Só podemos produzir frutos se estamos ligados à fonte. Só podemos ser sinceros em nossa fidelidade se estamos no Senhor.

Desenvolvimento do tema

O Dicionário on-line define fidelidade como: “lealdade duradoura e confiabilidade nos relacionamentos, especialmente no casamento e na amizade”. Além disso, há a definição de “qualidade de ser fiel à sua palavra ou compromissos, quanto ao que se prometeu fazer ou ao que se professa acreditar”. E ainda “o fato ou a qualidade de ser dedicado e constante no desempenho de seu dever, trabalhando por uma causa”. Fidelidade e confiança são parceiras. Se confiamos em alguém, somos leais e nos tornamos fiéis a ele com maior facilidade.

Você já deve ter ouvido falar do cão da raça Akita por nome de Hachiko e sua extrema fidelidade. Esse cão foi dado de presente em 1924 a Eisaburo Ueno, professor da Universidade de Tóquio. O professor

Ueno morava em Shibuya, no subúrbio de Tóquio, e todos os dias os dois amigos iam caminhando até a estação de trem, onde o Dr. Ueno seguia para a Universidade e Hachiko voltava para casa. Todos os dias, durante quase um ano, o cão saía de casa às 15:00 para receber seu amigo que desembarcava no trem das 16:00. Em maio de 1925, o professor morreu, e seu amigo Hachiko voltou durante muitos dias na esperança de encontrar seu dono. Quando a família Ueno se mudou de Shibuya, o cão voltou e se instalou definitivamente na estação aonde seu amigo deveria voltar. Hachiko morreu em 8 de março de 1935 com idade de 11 anos e 4 meses. Seu tempo de espera fiel foi de 9 anos e 10 meses.



Quem dera fôssemos tão fiéis quanto Hachiko. No livro de Hebreus, o autor utiliza 12 versos (Hebreus 11:8-19) para exaltar as atitudes de fé de um homem chamado Abraão, que falhou em sua fidelidade algumas vezes. Ele é mencionado na galeria dos heróis da fé porque, nos momentos mais cruciais de sua jornada com o Senhor, decidiu confiar plenamente em Sua orientação e direção. Com certeza, uma das mais severas demonstrações de fidelidade foi pedida a Abraão. Ele se angustiou, chorou, buscou comprovar se de fato aquela era a vontade do Senhor, mas avançou apesar da dor e da compreensão incompleta do que aconteceria. Abraão confiou incondicionalmente que o Senhor sabia o que era o melhor.

Em sua mente e coração, Abraão “matou o filho”. O fato só não consumou porque o Anjo do Senhor segurou o braço dele quando o cutelo descia em direção ao filho, que também confiou plenamente em Deus e no pai Abraão. Apesar de não compreender completamente o que estava acontecendo, o filho que, sendo jovem, poderia ter fugido não o fez. Dessa forma, Isaque também avançou pela fé.

Por essa grande demonstração de obediência e fidelidade, Abraão é conhecido como o Pai da fé.

Podemos aproveitar a oportunidade desta Semana da Família para sermos cheio do Espírito Santo e conseqüentemente fiéis a Deus. A verdadeira fidelidade em nosso relacionamento com os outros, especialmente em nossa família, é alimentada pelo amor de Deus em nós. Cada vez que cumprimos nossas promessas e somos leais uns aos outros, demonstramos na prática que temos o fruto do amor de Deus em nosso coração. Ao sermos fiéis aos nossos votos matrimoniais, seja em casa ou em viagem de negócios, mostramos o fruto do amor por meio de nossa fidelidade e mostramos a quem Deus servimos.

Boa parte das dores e traumas familiares que observamos estão diretamente ligados à falta de fidelidade ao cônjuge e ao não cumprimento das promessas feitas no altar. Somos muito bons em fazer promessas, mas nem sempre somos bons para cumpri-las, especialmente quando chegam as lutas e tribulações da vida. Infelizmente, muitos lares sucumbem diante de situações como essas. Todas as famílias passam por dificuldades e provações. Porém, a diferença está na fonte à qual estamos ligados. Somente em Deus conseguimos ser fiéis e vitoriosos.



A infidelidade e o descumprimento de nossas promessas e compromissos geram uma sensação de abandono, desprezo e desrespeito para com o outro. Isso trará conseqüências desastrosas para todos os envolvidos. Aquele que por escolha própria decide ser infiel trará prejuízo para si e para os que estão à sua volta, pagando uma conta mais alta.

Encontramos o perfeito exemplo de fidelidade e amor nas atitudes de Cristo. No Getsêmani, a agonia era tanta que Ele suava grossas gotas de sangue. No calvário, Ele sofreu todas as torturas impostas pela cruz e pelas hostes do mal, pois havia uma promessa e um plano de salvação desde a fundação do mundo: se o homem pecasse, Jesus pagaria o preço do resgate. Apesar de toda a dor e a angústia, Ele foi fiel no cumprimento de Sua promessa. Ele o fez movido pelo Espírito Santo.

Enquanto a fidelidade é um resultado da vida no Espírito (ver Gálatas 5:22), imoralidade sexual, impureza, comportamento indecente (v. 19) são indicações dos desejos da carne. Devemos nos perguntar: sou fiel como José foi quando foi tentado pela esposa de Potifar? A resposta de José aos avanços inadequados da Sra. Potifar foi: “Como, pois, posso eu cometer este grande mal, e pecar contra Deus” (Gn 39:9). Ser cheio do Espírito de Deus significa ter o combustível para andar pelo Espírito em fidelidade e ao mesmo tempo se opor aos desejos da carne. Essas duas forças são antagônicas, contraditórias, discordantes e incompatíveis entre si. Uma vem daquele que é a luz enquanto a outra vem do príncipe das trevas. Todos os dias, em cada momento, em cada decisão, por menor que seja, precisamos ser fiéis assim como foi José.

Cada um de nós tem a escolha de andar pelo Espírito (ver Gálatas 5:22, 23) ou de se envolver nas obras da carne (v. 19-21). Andar pelo Espírito significa que andaremos em obediência. A obediência é a essência da fidelidade que culminará com a vida eterna. Andar pela carne significa que andaremos em desobediência, que é a essência da infidelidade. O resultado será morte eterna.

Lembremos sempre que a infidelidade é filha da desconfiança do amor e do cuidado do Senhor; da desconfiança de que DEUS é Deus e de que Sua fidelidade é imutável. O pecado e a morte



entraram em nosso mundo porque nossos primeiros pais foram infiéis ao Senhor. Eles não confiaram nas afirmações e orientações recheadas de amor dadas por Deus no Éden, antes da entrada do pecado (ver Gênesis 2:15-17; 3:1-24).

Por isso, todos nós somos atingidos.

Como podemos produzir esse maravilhoso fruto da fidelidade em nossa vida e tornar a vida de nossa família mais saudável e feliz?



1. Tenha comunhão com a fonte do verdadeiro amor.

Busque manter uma comunhão profunda, real, verdadeira e constante com Cristo através do estudo e da prática de Sua Palavra, a Bíblia (ver Mateus 7:24-27).

2. Pense e ore antes de fazer promessas.

Promessas são muito importantes e preciosas para quem as recebe, pois na maioria das vezes geram expectativas positivas e especiais. Quando não cumpridas, elas causam danosa frustração e ruptura na relação, especialmente quando se trata de membros da família (ver Mateus 5:37).

3. Confie sempre no “Assim diz o Senhor”.

As verdades bíblicas são nossa bússola. Confiemos sempre, mesmo que não compreendamos plenamente o porquê de determinadas situações. Deus é sempre fiel e digno de confiança, pois Ele cumpre tudo o que promete. Por mais sábios e experientes que pensamos ser, jamais conseguiremos entender todos os mistérios da vida; por isso, se tivermos dúvida sobre alguma decisão ou situação, confiemos e decidamos pelo “Assim diz o Senhor”. Ele diz: “e vejam se não vou abrir as portas dos céus e derramar sobre vocês tantas bênçãos que nem terão onde guardá-las” (MI 3:10).

4. **Construa sua fidelidade a partir das pequenas coisas.**

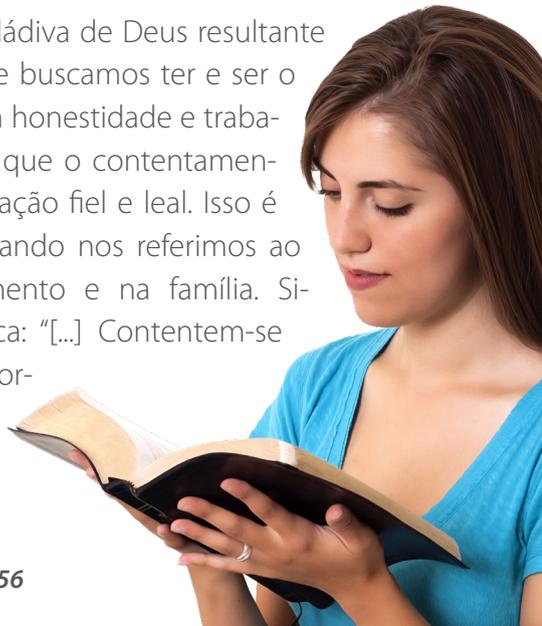
Fiquemos alertas, pois, nos pequenos detalhes, decisões e concessões aparentemente sem relevância, nossa fidelidade é minada. Se cedemos ou permitimos um pouco aqui e um pouco ali, nosso caráter está sendo moldado e danificado. Se formos fiéis em cada detalhe da nossa vida, temos a promessa: “[...] servo bom e fiel; sobre o pouco foste fiel, sobre o muito te colocarei” (Mt 25:23).

5. **Desconfie de você mesmo.**

Nossa natureza é pecaminosa, somos humanos, falhos e limitados (ver Isaías 64:6). Por mais que cuidemos para não cair em tentação ou por melhores que sejam nossos esforços e caráter, poderemos cair, porque as ciladas do inimigo estão ao nosso redor. Ele conhece nosso ponto fraco. Por isso, desconfiemos de nós mesmos. Fiquemos sempre alertas e ligados à fonte da vida, Deus. Que nossa oração seja: “Dirige os meus passos, conforme a Tua palavra; não permitas que nenhum pecado me domine” (Sl 119:133).

6. **Busque contentamento.**

O contentamento é uma dádiva de Deus resultante da fidelidade ao Senhor. Se buscamos ter e ser o melhor que podemos, com honestidade e trabalho, desfrutaremos da paz que o contentamento gera a partir de um coração fiel e leal. Isso é ainda mais importante quando nos referimos ao contentamento no casamento e na família. Sigamos a orientação bíblica: “[...] Contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: ‘nunca o deixarei. Nunca o abandonarei’”. (Hb 13:5)



Conclusão

As bênçãos de Deus são as respostas à nossa fidelidade. Sejamos obedientes a Deus e às Suas orientações. No entanto, isso só será possível mediante relacionamento íntimo com Ele. Ellen White aconselha: "Precisamos constantemente de nova revelação de Cristo, uma experiência diária que esteja em harmonia com os Seus ensinamentos. Altas e santas conquistas se acham ao nosso alcance. Um progresso contínuo em conhecimento e virtude, eis o desígnio de Deus a nosso respeito." (*Obreiros Evangélicos*, p. 274).

Apelo

Sim, decida ser fiel sempre. Lembre-se de que a fidelidade só é possível se crescermos em nossa caminhada diária com Jesus e tivermos uma vida compatível com Seus ensinamentos. Isso só é possível quando somos cheios do Espírito de Deus. Portanto, colha hoje o fruto da **fidelidade**, não apenas nas questões fáceis de seu relacionamento familiar, mas principalmente nas questões mais difíceis e desafiadoras. Confie nas bênçãos do Senhor e peça para que Ele o ajude a ser fiel hoje e todos os dias até que Jesus volte.

Oração

Querido Senhor, obrigado por nos amar tanto a ponto de ficar pertinho de nós, mesmo quando tomamos decisões erradas. Sabemos que o Senhor está sempre nos esperando e desejando que sejamos fiéis; por isso, ajude-nos a buscarmos todos os dias e a sermos fiéis em cada detalhe de nossa vida. Sabemos que só do Senhor vem a força para alcançarmos vitória em todos os âmbitos de nossa vida. Nós rogamos que o Senhor nos ajude a permanecer firmes em nosso amor e em nossa fidelidade ao Senhor e uns aos outros. Em nome de Jesus, amém.





Tema 8

Mansidão e domínio próprio

Textos bíblicos:

Gálatas 5:22, 23; Efésios 4:2;
Provérbios 15:1.

Introdução

Em Gálatas 5:22 e 23, o apóstolo Paulo anuncia: “Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, **mansidão e domínio próprio**. Contra essas coisas não há lei”.

Nossos frutos espirituais de hoje são a **MANSIDÃO** e o **DOMÍNIO PRÓPRIO**, e queremos representá-los com a manga.

A manga é uma fruta muito consumida em várias partes do mundo. Destaca-se por apresentar grande quantidade de polpa bem como aroma e cor agradáveis. A polpa pode ser consumida *in natura* ou utilizada na preparação de receitas tanto doces quanto salgadas. O consumo de manga é benéfico à saúde, uma vez que ela é rica em vitaminas, sais minerais e fibras. Seu consumo ajuda na saúde dos olhos e da pele, no bom funcionamento do intestino e na



prevenção de algumas doenças, como o câncer. Ela contém antioxidantes, e seu alto teor de fibras dá saciedade.

Muitas pessoas se perguntam se consumir manga com leite é prejudicial à saúde. Essa dúvida se baseia em um mito, pois o consumo da fruta com leite pode ser nutritivo. De acordo com historiadores, esse mito surgiu na época da escravidão e foi criado para evitar que os escravizados comessem esses alimentos.

A manga apresenta polpa suculenta, com sabor adocicado e aroma característico. A manga é consumida principalmente *in natura*, mas pode ser usada na elaboração de diversos pratos, como vitaminas, sucos, cremes, tortas, geleias, bolos, sorvetes e mousses. Preparações salgadas também podem ser feitas, como risotos, saladas, ceviche e molhos para acompanhamento. Porém, o mais difícil é você ter autocontrole para não comer tantas mangas, pois são deliciosas e calóricas⁸.

Precisamos exercer o autocontrole ao saborearmos até mesmo alimentos tão saudáveis como a manga. O ideal é termos equilíbrio na alimentação e nas demais áreas de nossa vida.

Desenvolvimento do tema

De acordo com o dicionário on-line⁹, “mansidão é a característica ou condição do que é manso. Que possui o gênio brando; que é suave e pacífico; de temperamento fácil; meigo. Falta de agitação; sem pressa; desprovido de inquietação; tranquilidade ou brandura”.

8. <http://www.biologianet.com/curiosidades-biologia/manga>

9. <http://www.dicio.com.br>



No dicionário informal¹⁰, encontramos mansidão como sendo o estado de espírito de alguém que tem controle e domínio sobre seu temperamento e atitudes; calma; paciência; controle da situação; domínio próprio.

Com certeza, a mansidão está ligada ao domínio próprio, pois em muitas ocasiões de raiva, brigas ou situações difíceis, controlar as emoções exige um esforço gigantesco. Muitas pessoas já são de natureza e temperamento mais manso, o que facilita muito na hora do autocontrole. Porém, há outras de temperamento muito difícil, impaciente, colérico, que precisam de muito domínio próprio para se controlar diante de situações delicadas e difíceis. No entanto, independentemente de qual seja o temperamento, a presença do Espírito Santo diariamente em nossa vida fará toda a diferença na forma que reagiremos e lidaremos com as contrariedades. Na carta de Paulo aos membros da Igreja em Éfeso, ele aconselha: “com toda humildade e mansidão, com paciência, suportando-vos uns aos outros em amor” (Ef 4:2).

Naquele momento da história em que Paulo deu esse conselho, a igreja era composta por judeus e gentios. Essa mistura de cultura, costumes, ideias e temperamentos resultava numa comunidade com muitos conflitos. Então, Paulo compartilhou com os efésios que a harmonia na igreja só seria possível por meio da presença de Deus na vida de cada um deles. Basicamente, os crentes deveriam ser cheios do Espírito Santo para poder exibir o amor de Deus por meio dos frutos da mansidão e do domínio próprio.

A pessoa que produz esse fruto de amor – o domínio próprio – é mais bem descrita como alguém que vive em autocontrole em seu círculo de amigos e familiares, que tem consciência de si mesmo, que entende que a única pessoa que ela pode controlar é a si mesma. Em nossa família, tendemos a nos concentrar em controlar o

10. <http://www.dicionarioinformal.com.br>



outro, em como devem fazer isso ou aquilo quando na verdade deveríamos nos concentrar em como controlar nossa própria resposta ao que os outros estão fazendo. O que sabemos, com base nas histórias da Bíblia e nas descobertas da pesquisa científica social, é que quanto mais nos concentramos em gerenciar nossas respostas sendo pacientes, gentis e mansos, menos problemas relacionais teremos. Se estivermos sob o controle do Espírito Santo, aprenderemos a cada dia a ter um melhor controle de nossas emoções e respostas, e, como resultado, haverá mais harmonia e paz nos relacionamentos. Isso não é tarefa fácil, especialmente para os de temperamento mais forte. O segredo está em buscar ajuda divina diariamente e, se necessário, buscar ajuda profissional. Por vezes, há problemas de outra ordem interferindo nas emoções e nas respostas que damos, como estresse, ansiedade, depressão, medo, entre outros.

No contexto familiar, mesmo que os cônjuges tenham a mesma cultura, a mesma religião, cresceram na mesma região ou até na mesma comunidade, haverá diferenças de opiniões sobre o mesmo assunto e pontos de vista opostos. Isso quase sempre resultará em conflitos no processo de construção da vida cotidiana do casamento e da família. No entanto, se estivermos cheios do Espírito de Deus, poderemos construir um ambiente familiar mais saudável, onde a mansidão e o autocontrole serão ingredientes essenciais para uma atmosfera familiar de cordialidade e respeito em vez de atitudes de explosões de raiva e ambição egoísta.

Quando falamos de mansidão, o nome bíblico que nos vem à mente é o de Moisés. Sua história é uma verdadeira inspiração: ele foi um dos maiores líderes do povo de Deus que teve a difícil tarefa de dirigir a retirada do povo de Israel do cativo

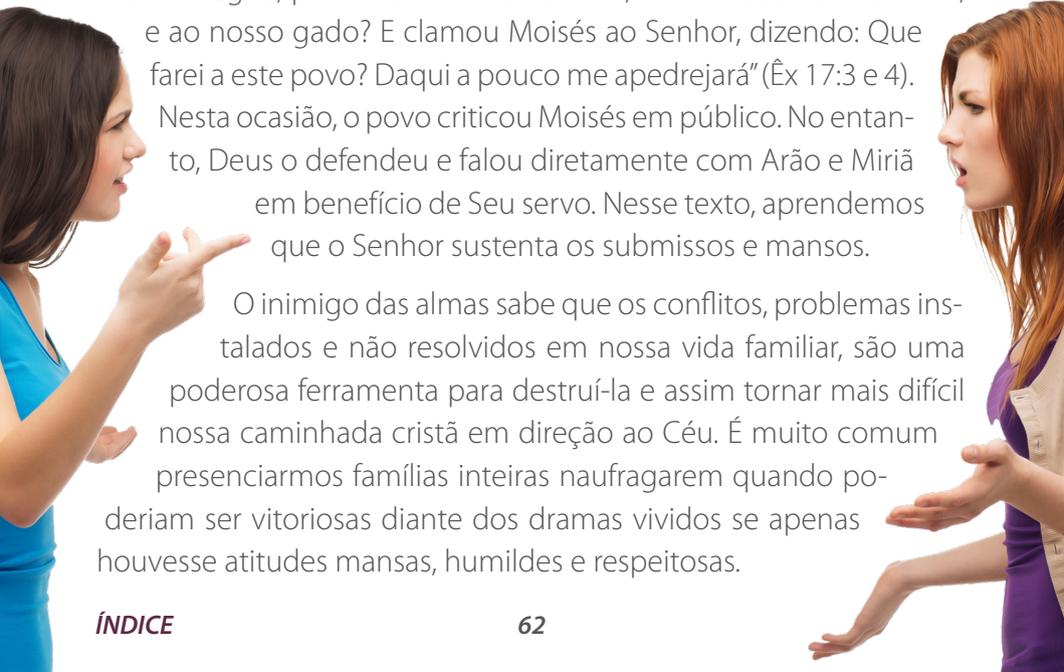


egípcio e conduzi-los rumo à Terra Prometida. Tal missão exigiu de Moisés firmeza, coragem, fidelidade e confiança na direção divina, mas, ao lidar com todo esse povo e suas diferenças de cultura e ideias, a mansidão se destacou. Essa foi uma qualidade que acompanhou Moisés na longa jornada e nos relacionamentos, tornando-se sua marca: “E era o homem Moisés mui manso, mais do que todos os homens que havia sobre a terra” (Nm 12:3).

Para cumprir os planos dados por Deus, Moisés teve que suportar de tudo, inclusive, falsas acusações, murmurações injustificadas, orgulho e inveja, fora e dentro de sua própria família. “Moisés era ‘mui manso, mais do que todos os homens que havia sobre a Terra’, e foi por isto que se lhe conferiu sabedoria e guia divinas mais do que aos outros. [...] Os mansos são guiados pelo Senhor, porque são dóceis e dispostos a serem instruídos. Eles têm o desejo sincero de conhecer e fazer a vontade de Deus” (*Patriarcas e Profetas*, p. 277).

Um dos momentos em que Moisés passava por críticas e murmurações do povo, Deus o defendeu: “Tendo, pois, ali o povo sede de água, o povo murmurou contra Moisés, e disse: Por que nos fizeste subir do Egito, para nos matares de sede, a nós e aos nossos filhos, e ao nosso gado? E clamou Moisés ao Senhor, dizendo: Que farei a este povo? Daqui a pouco me apedrejará” (Êx 17:3 e 4). Nesta ocasião, o povo criticou Moisés em público. No entanto, Deus o defendeu e falou diretamente com Arão e Miriã em benefício de Seu servo. Nesse texto, aprendemos que o Senhor sustenta os submissos e mansos.

O inimigo das almas sabe que os conflitos, problemas instalados e não resolvidos em nossa vida familiar, são uma poderosa ferramenta para destruí-la e assim tornar mais difícil nossa caminhada cristã em direção ao Céu. É muito comum presenciarmos famílias inteiras naufragarem quando poderiam ser vitoriosas diante dos dramas vividos se apenas houvesse atitudes mansas, humildes e respeitadas.



Ellen White escreve que Cristo é nosso exemplo e que, quando Seu Espírito Se manifesta em nossa família, tudo muda: “A mansidão de Cristo, manifestada no lar, tornará felizes os membros da família; ela não provoca disputas, não dá más respostas, mas acalma o gênio irritado, e difunde uma suavidade que se faz sentir por todos os que se acham dentro do aprazível ambiente. Sempre que é nutrida, torna as famílias da Terra uma parte da grande família do Céu” (*O Maior Discurso de Cristo*, p.16). O próprio Jesus nos orienta quando diz: “*Bem-aventurados os mansos porque herdarão a terra*” (Mt 5:5). A terra à que o Mestre Se refere não é esta terra de dor, desespero, ansiedade, angústias, corações partidos, sombra e morte; é a Nova Terra onde desfrutaremos a tão sonhada paz que só o Céu pode produzir.



Como podemos produzir estes maravilhosos frutos espirituais, a mansidão e o domínio-próprio, em nossa vida familiar?

1. Desenvolva comunhão com a fonte do verdadeiro amor.

Busquemos manter uma comunhão profunda, real, verdadeira e constante com Cristo através do estudo e da prática de Sua Sagrada Palavra, a Bíblia (ver Mateus 7:24-27). Supliquemos ao Espírito Santo para batizar nossas ações e reações.

2. Fale de maneira gentil e cortês.

A forma como nos expressamos demonstra muito como está ou como é nosso coração... “(...) porque a sua boca fala do que está cheio o coração” (Lc 6:45). Ao falarmos de maneira tranquila e calma, teremos muito mais condições de nos fazer entender, demonstraremos respeito pelo outro, e nossos ânimos serão amenizados, tornando os conflitos de mais fácil resolução. “A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira” (Pv 15:1).

3. **Aprenda a ser mais tolerante e flexível, sem renunciar aos princípios bíblicos.**

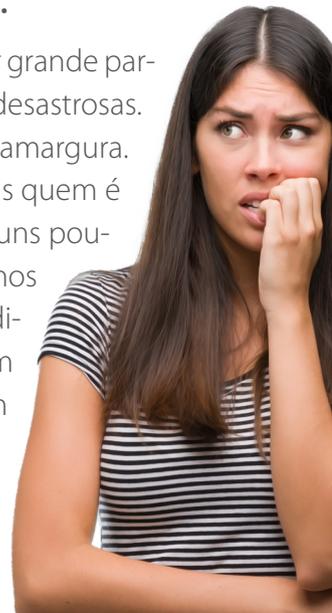
A tolerância e a flexibilidade viabilizam o entendimento e trazem tranquilidade e segurança para nossos relacionamentos. Porém, é importante lembrar que a mansidão não nos deixa sem vontade própria ou posição definida. Ela proporciona o equilíbrio adequado para fazer o que é correto, da forma correta e coerente com as verdades bíblicas. “Ora, o Deus de paciência e consolação vos conceda o mesmo sentimento uns para com os outros, segundo Cristo Jesus” (Rm 15:5).

4. **Pratique a empatia.**

Quando nos colocamos no lugar do outro para sentir suas dores e aflições; quando paramos para ouvir calma e respeitosa-mente o outro, nossa perspectiva da situação torna-se mais próxima da realidade. Isso criará possibilidades de estabelecer vínculos emocionais e espirituais mais saudáveis para a família, diminuindo as chances de julgamentos precipitados tão nocivos às nossas relações. “Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo” (Gl 6:2).

5. **Desacelere e economize aborrecimentos.**

A pressa e o estresse são os responsáveis por grande parte de nossas ações e reações precipitadas e desastrosas. Como consequência, geram conflito, dor e amargura. “O homem irritável provoca a dissensão, mas quem é paciente acalma a discussão” (Pv 15:18). Alguns poucos minutos de reflexão e oração podem nos fazer economizar muitos anos de arrependimento, pois nada melhor do que viver em paz. “Melhor é um pedaço de pão seco com paz e tranquilidade do que uma casa onde há banquetes e muitas brigas” (Pv 17:1).



6. Busque autoconhecimento para aprender a controlar suas ações e reações.

Quase sempre somos impulsivos quando damos vazão aos nossos impulsos de ações ou reações diante de contrariedade ou conflito. Depois, vem o arrependimento. Por outro lado, quando temos a percepção clara do que acontece conosco diante de um conflito, podemos estar um ou dois passos atrás antes da ação/reação impulsiva. Isso permite que tenhamos a possibilidade e a condição de agir mais racionalmente. “Quando vocês ficarem irados, não pequem. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha, e não deem lugar ao Diabo” (Ef 4:26, 27).

Conclusão

Ao vermos um lar onde os frutos da mansidão e do domínio próprio estão em uso, percebemos a conformidade com os desejos divinos. Ellen White aconselha: “Todo lar deve ser um lugar de amor, um lugar onde os anjos de Deus habitam, operando com influência sensibilizadora e suavizadora no coração dos pais e dos filhos” (*O Lar Adventista*, p. 19).

Busquemos ter mansidão, domínio próprio e a paz que só provem de Deus, pois isso nos dará força e coragem para combater e vencer a raiva e as paixões pecaminosas.

“A verdadeira mansidão é a submissão silenciosa da alma à providência Divina.” Matthew Henry

Apelo

Nosso desejo hoje é que você e sua família experimentem uma maior medida de união familiar, porque a presença do Espírito de



Deus nos membros de sua família produzirá o fruto do amor a cada dia. Que esse Amor seja expresso em alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio à medida que vocês se relacionam até que Jesus venha.

Que Deus o abençoe hoje e todos os dias para que você ande pelo Espírito e, junto com sua família, esteja pronto para a breve vinda de nosso Senhor Jesus Cristo!

Oração

Querido Pai Celestial, o Senhor é tão bom e gentil conosco. O Senhor nos ama incondicionalmente e nos perdoa por nossos erros. Somos humanos e falhos; por isso, peço que nos ajude hoje a praticar a mansidão e o domínio próprio em todas as situações em nossos relacionamentos. Que todos possam ver, em nós e em nossa família, os resultados dessa comunhão com o Senhor: alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Em nome de Jesus, pedimos. Amém.