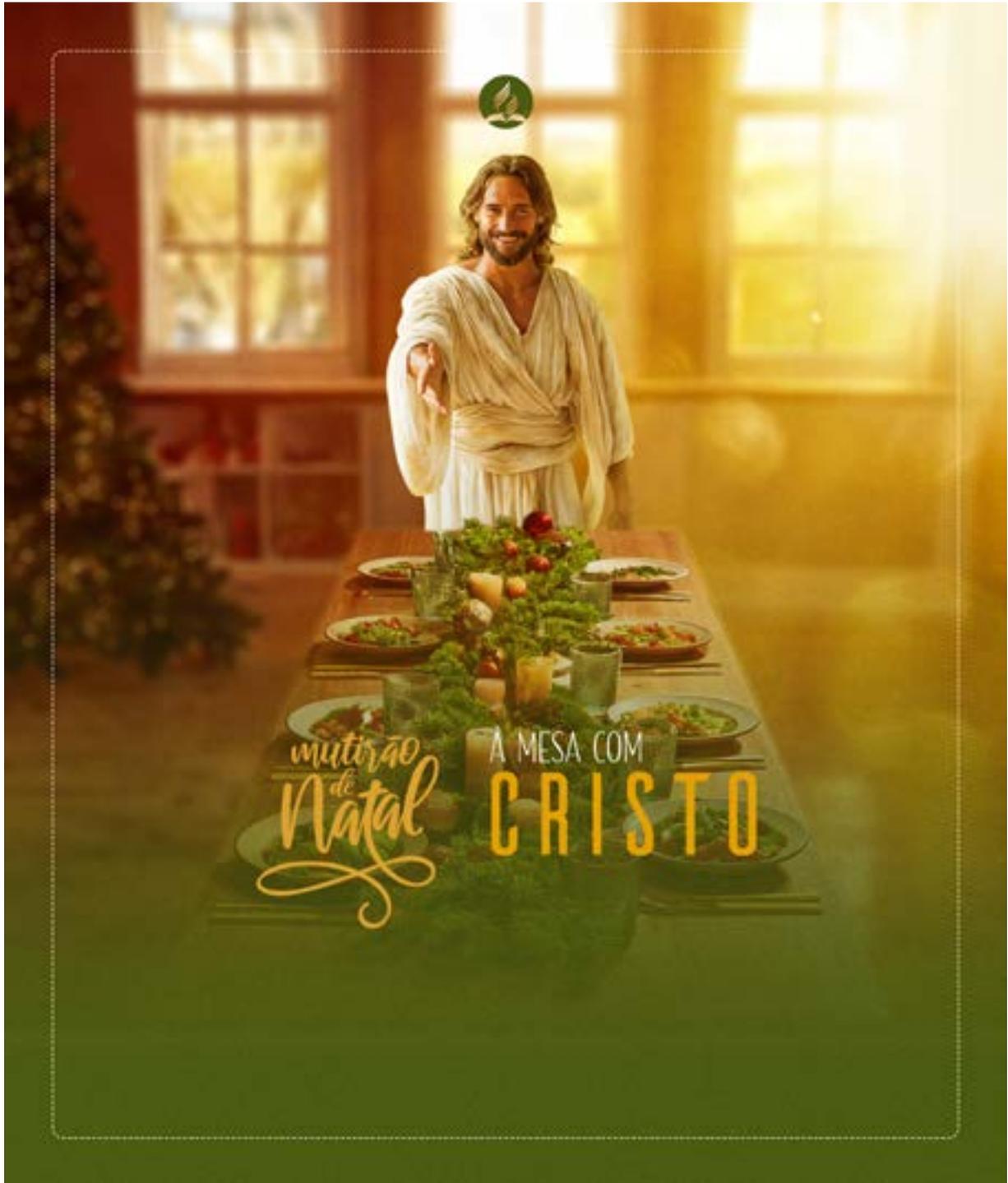


Ação Jovem

Quarto trimestre 2024



ÍNDICE

DESAFIOS 6

SVA 8

PROFISSÕES 16

ENTREVISTA 22

CALENDÁRIO MJ 2025 70



4

MENSAGEM DO LÍDER
MUITO OBRIGADO!



10

ATUALIDADES
A GERAÇÃO DA ANSIEDADE

CULTO

O AMOR QUE NÃO ACABA: UM ENCONTRO COM O DIVINO

46



ARTIGO

A LUZ DA VIDA

50



28

ARTIGO
TRANSIÇÕES: UM PROJETO DIVINO PARA TODAS AS GERAÇÕES



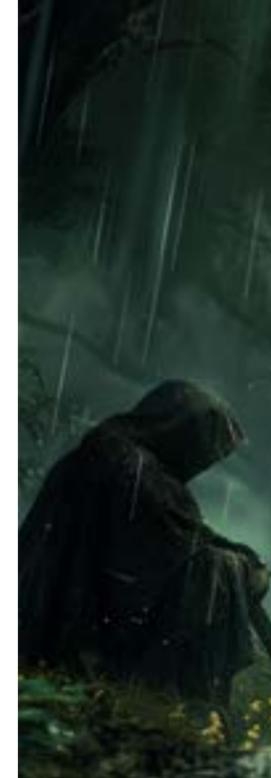
34

CULTO
LIBERDADE, DOCE LIBERDADE



38

CULTO
ADVENTISTA PRATICANTE



42

CULTO
JÁ OUVI FALAR DE VOCÊ

CULTO

O SEGREDO É A ORAÇÃO

55



CULTO

DE UM ANO PARA UMA VIDA!

58



CULTO

UMA VIDA COM PROPÓSITO

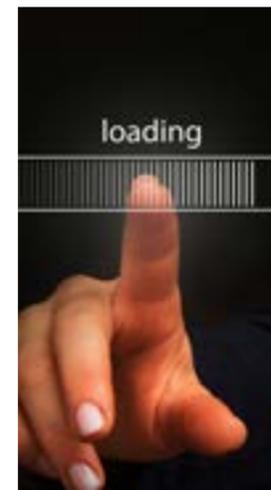
62



CULTO

PLANOS PARA O ANO DE 2025

66



Direção: Carlos Campitelli
Produção: Ministério Jovem da DSA
Coordenação Editorial: Bárbara Jacinta Streicher Kopitar
Tradução: Departamento de Tradução - DSA
Projeto Gráfico: De Lima Design

Revisão: Edlyn Pastana
Capa: DSA

Colaboradores: União Boliviana, União Noroeste Brasileira, Tatiane Lopes, Carlos Magalhães e SVA.



@carloscampitellioficial

MUITO OBRIGADO!

Há uma frase de Meister Eckhart que tem me inspirado profundamente: “Se a única oração que você fizesse em toda a vida fosse ‘Muito obrigado’, isso seria suficiente.” Agora que nos aproximamos do final de 2024, quero te fazer uma pergunta importante: você tem cultivado uma atitude de gratidão?

Há algo que precisamos compreender profundamente: o nível de gratidão que expressamos é um indicador claro de nossa saúde espiritual. Creio que 2024 será lembrado como um ano marcante para a juventude adventista na América do Sul, e, com sinceridade, sou profundamente grato a Deus pelas maravilhas que Ele realizou em nós e através de nós.

Sou grato a cada líder que se dedicou com empenho, guiando os jovens para mais perto de Jesus e cumprindo a missão que Ele nos confiou. Sou grato a você, que se permitiu ser um instrumento nas mãos de Deus, trazendo salvação e serviço ao próximo.

A mensagem de “Maranata” continua ecoando com força em nossos co-

rações, e ao olharmos para este ano, não podemos deixar de reconhecer, com espírito de gratidão, tudo o que Deus fez. Epicuro uma vez refletiu: “Nada é suficiente para o homem que considera o bastante muito pouco.” Ser comedido na gratidão é sinal de mediocridade. Não nos deixemos absorver tanto pelos pedidos que fazemos a Deus a ponto de não termos tempo para agradecer por suas bênçãos.

Em 1 Tessalonicenses 5:17-18, a Palavra nos desafia: “Orem continuamente. Dêem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.” Sigo orando e sonhando com uma juventude que reflita o caráter de Jesus. Nesta reta final do ano, sejamos gratos pelo que recebemos e continuemos comprometidos em contagiar outros com essa mensagem transformadora.

Muito obrigado e sempre Maranata!

Carlos H. Campitelli
Ministério Jovem – DSA

DESAFIOS DO TRIMESTRE

MARANATA
MODO
ON

OUTUBRO

#Pg Jovem em #ModoON

Fazer o levantamento de pessoas que estejam impossibilitadas de ir à igreja ou afastadas e levar a reunião do PG Jovem até elas.

PG JOVEM



NOVEMBRO

Culto Jovem Retrô em #ModoON

Organizar um #CultoJovem especial com músicas antigas, concurso bíblico, retrospectiva anual e social à moda antiga.



DEZEMBRO

Solidariedade em #ModoON

Inspirados no Mutirão de Natal: Reunir os jovens e arrecadar dinheiro para pagar uma compra de uma pessoa em necessidade no mercado / feira.



O Poder do Voluntariado, como o SVA Faz a Diferença.

O **Serviço Voluntário Adventista** (SVA) é um programa que oferece aos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia a oportunidade de colocar sua fé em ação por meio do serviço em nível local e internacional. Este programa permite que os voluntários se envolvam em projetos de educação, saúde, construção, evangelização e muito mais, levando esperança e alívio a comunidades necessitadas. Fazer parte do SVA não é apenas uma forma de seguir o exemplo de Cristo, que dedicou sua vida ao serviço desinteressado, mas também proporciona crescimento pessoal e espiritual.



O voluntariado adventista oferece uma experiência transformadora que permite aos participantes desenvolver habilidades valiosas, aprender sobre novas culturas e fortalecer sua relação com Deus enquanto fazem a diferença na vida dos outros. Além disso, o SVA ajuda a cumprir a missão da igreja: compartilhar a mensagem do evangelho e mostrar o amor de Deus em todo o mundo. Participar do SVA não é apenas uma oportunidade de servir, é um chamado para ser luz em um mundo necessitado.



Você está pronto para fazer a diferença? Junte-se ao Serviço Voluntário Adventista e seja um instrumento de esperança hoje mesmo. Deus pode usá-lo para transformar vidas!



Eis-me aqui

EN
VIA
ME
a mim!



Isaías 6:8



A GERAÇÃO DA ANSIEDADE

Como os adolescentes estão navegando em um mundo de incertezas

Nos últimos anos, tem-se percebido um aumento significativo nos índices de ansiedade e depressão entre os jovens.

A geração atual, composta principalmente por Millennials e pela Geração Z, enfrenta desafios que seus pais não conheceram, os quais estão moldando suas vidas de maneiras profundas. Reconhecer e compreender essas dificuldades é o primeiro passo para ajudar os mais jovens a encontrar caminhos saudáveis e sustentáveis para lidar com suas ansiedades.

PESQUISAS

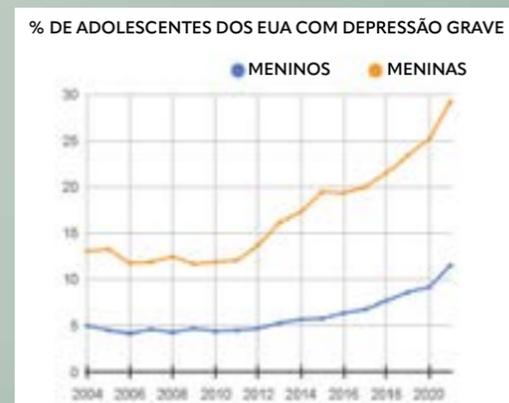
Várias pesquisas têm buscado explicações para o aumento repentino e alarmante da ansiedade entre os adolescentes. O documento “Adolescent Mood Disorders Since 2010”¹ é um deles e oferece uma análise detalhada sobre essas pressões e como elas estão impactando a saúde mental dos jovens.

O principal argumento da pesquisa é que o aumento dos índices de suicídio e depressão entre adolescentes está fortemente associado ao rápido crescimento do uso de **smartphones e redes sociais**.

Desde a adoção generalizada dessas tecnologias entre 2009 e 2011, houve um aumento significativo nos sintomas de depressão e nos comportamentos relacionados ao suicídio.

Para os pesquisadores, isso não é mera

coincidência. Eles defendem que, embora o mundo tenha sido afetado por crises econômicas, guerras e atentados terroristas nesse período, o crescimento do uso de smartphones e redes sociais é o fator que melhor explica o aumento da ansiedade e depressão entre os mais jovens.



Esse fenômeno é especialmente notável entre as meninas, que são mais vulneráveis às pressões das redes sociais, resultando em uma maior incidência de problemas de saúde mental.

Nos meninos, os problemas parecem estar relacionados ao tempo excessivo em frente às telas, como videogames, pornografia e radicalização on-line, com consequências que parecem estar mais associadas ao fracasso em amadurecer do que a transtornos internos.²

Embora esse estudo tenha sido realizado entre o público norte americano, quando os resultados são comparados a outros países, o resultado é bastante similar.³

² What is happening to boys: A collaborative review. https://docs.google.com/document/d/1Fcio_tkbnNkmCi1nsHGITLinFqdLJJIAtCzmeC-Ss4s/edit#

³ Haidt, Jonathan. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness (p. 41). Penguin Publishing Group. Edição do Kindle. <https://g1.globo.com/saude/noticia/13/03/2023/depressao-de-adolescentes-e-hoje-mais-frequente-e-tem-maior-risco-de-suicidio.ghtml>

¹ Haidt, J., Rausch, Z., & Twenge, J. (ongoing). *Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review*. Unpublished manuscript, New York University. <https://tinyurl.com/TeenMentalHealthReview>



A competição acirrada por vagas em universidades de prestígio e a necessidade de se destacar no mercado de trabalho.



POR QUE AS MENINAS SÃO MAIS AFETADAS?

Algumas pesquisas apontam que as redes sociais desempenham um papel significativo no aumento da ansiedade e depressão, especialmente entre as meninas. O uso constante de smartphones, a superexposição, a comparação social e a busca por validação são fatores que reforçam essa correlação.

As meninas são particularmente vulneráveis às pressões das redes sociais, levando a uma diminuição da autoestima e ao aumento de sentimentos de depressão e ansiedade. A constante comparação com imagens irreais de beleza e sucesso nas redes sociais pode ser devastadora para a saúde mental das jovens.⁴

⁴ Sales, Nancy Jo. American Girls: Social Media and the Secret Lives of Teenagers (p. 3). Knopf Doubleday Publishing Group. Edição do Kindle.

Comparação social intensa: As meninas tendem a usar mais as redes sociais que os meninos, expondo-se mais à comparação social.

Sensibilidade às interações sociais: As meninas geralmente são mais sensíveis às interações sociais online, o que pode amplificar sentimentos de exclusão ou inadequação.

Maior pressão para conformidade: Há uma maior pressão cultural sobre as meninas para se conformarem a ideais de beleza e comportamento, pressão que é exacerbada pelas redes sociais.

Cyberbullying: As meninas são frequentemente alvos de cyberbullying, o que pode resultar em aumentos significativos na ansiedade e depressão.

ALÉM DA TECNOLOGIA

Os smartphones e as redes sociais são apontados como os principais responsáveis pela redução do tempo de sono, alterações na socialização e no estilo de vida dos adolescentes. Porém, essas tecnologias podem não estar sozinhas entre as causas da ansiedade e depressão entre os adolescentes.

A pressão do sucesso. Desde cedo, os jovens estão sendo incentivados a buscar excelência acadêmica e profissional. A competição acirrada por vagas em universidades de prestígio e a necessidade de se destacar no mercado de trabalho. Essa busca incessante pelo sucesso pode levar a um estado de ansiedade permanente, onde o medo de falhar se torna um companheiro constante.

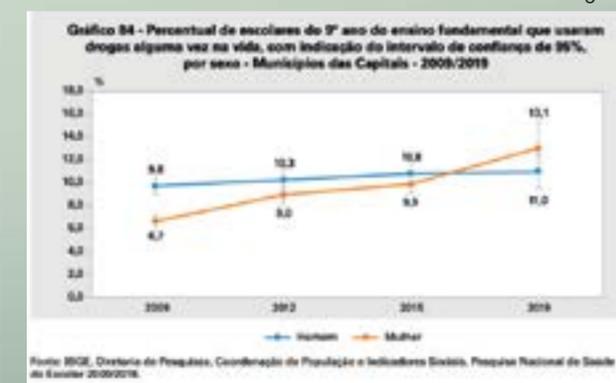
1. Incertezas econômicas. A economia global volátil é outra fonte de preocupação. Muitos jovens enfrentam dificuldades para encontrar empregos estáveis e bem remunerados, e muitos lidam com dívidas estudantis significativas. A incerteza econômica cria uma sensação de instabilidade e insegurança sobre o futuro, exacerbando ainda mais a ansiedade.

2. Mudanças sociais e políticas. Vivemos em tempos de rápidas mudanças sociais e políticas. Questões como a crise climática, movimentos por justiça social, guerras e catástrofes naturais estão constantemente nos noticiários, criando um ambiente de incerteza e medo. Para os

jovens, essas questões muitas vezes parecem esmagadoras, contribuindo para um sentimento de desamparo e insegurança.

3. Problemas familiares. Mudanças nas práticas parentais, como a superproteção (conhecida como “helicopter parenting”⁵), resultam em menor autonomia para os adolescentes. Essa falta de liberdade para explorar e resolver problemas por conta própria pode aumentar a ansiedade e a sensação de incapacidade.

4. Medicamentos e substâncias. A exposição a substâncias nocivas e o abuso de drogas podem agravar os problemas de saúde mental.



5. Ambientes familiares instáveis. Conflitos familiares, divórcios e ambientes domésticos estressantes têm um impacto significativo na saúde mental dos adolescentes. A falta de um ambiente seguro e de suporte pode levar ao aumento da ansiedade e depressão.⁷

⁵ <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/what-is-helicopter-parenting>

⁶ <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101955>

⁷ Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores

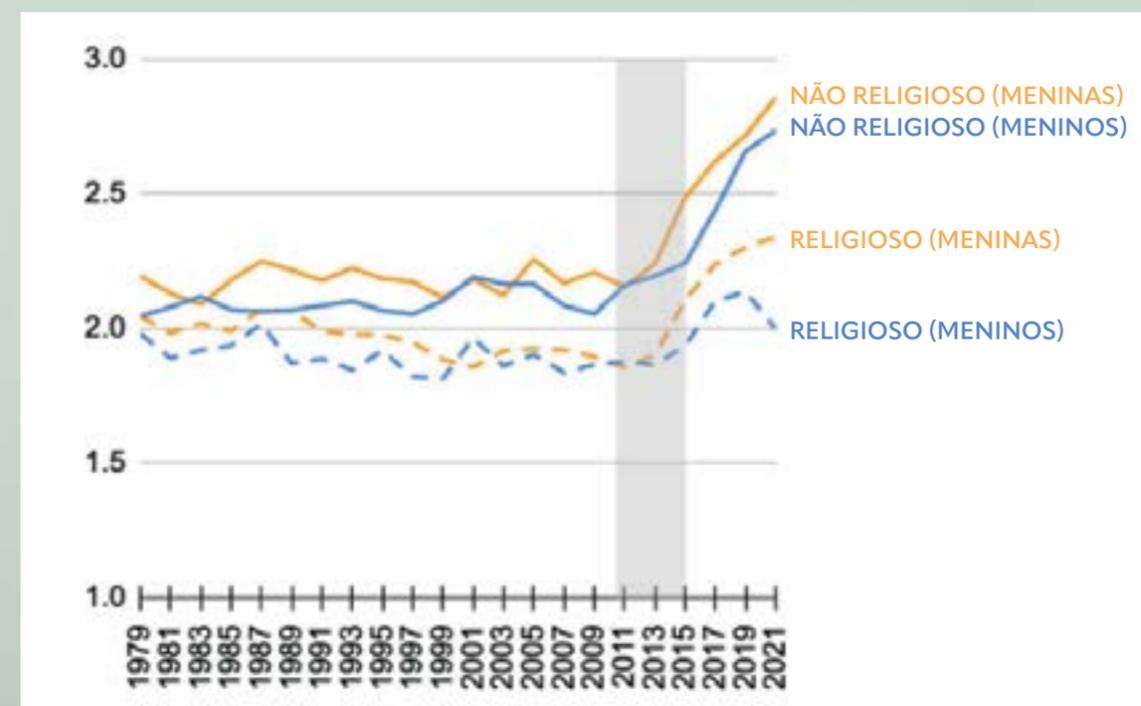
6. Sedentarismo. Há uma forte relação entre a ansiedade e depressão dos adolescentes com o sedentarismo e a falta de exercício. Diversos estudos científicos apontam que a inatividade física pode aumentar o risco de desenvolver ou agravar problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão.⁸

RELIGIOSIDADE

Segundo o estudo “Adolescent Mood Disorders since 2010”, a religiosidade pode desempenhar um papel significativo na saúde mental dos jovens. Dados da pesquisa mostram que ado-

lescentes que participam regularmente de atividades religiosas apresentam índices mais baixos de suicídio e pensamentos suicidas. A religião pode oferecer uma rede de apoio comunitária, um senso de propósito e uma estrutura moral que ajudam a mitigar sentimentos de desespero. No entanto, a relação entre religiosidade e saúde mental é complexa e pode variar dependendo do contexto cultural e individual.

Tendências de sentimento de autodesprezo. Fonte: Monitoring the Future, intervalos de 2 anos.



comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental: municípios das capitais: 2019/2009. <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101955>

⁸ Laranjeira, A. C. (2011). Sedentarismo como fator de risco de ansiedade e depressão em adolescentes do Recife: um estudo transversal. Disponível em: http://higia.imip.org.br/bitstream/1/546/123456789/Artigo_de_Ana%20Ceci%CC%81lia%20Laranjeira.pdf

Schuch, F. B. et al. (2020). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 825-816, (9)177.

COMO PODEMOS AJUDAR?

É crucial que abordemos essas questões com empatia, compreensão e proatividade. Precisamos criar espaços seguros onde os jovens possam expressar suas preocupações sem medo de julgamento. Além disso, é fundamental promover a educação sobre saúde mental, incentivando práticas de autocuidado e resiliência. As instituições educacionais, locais de trabalho e igrejas também têm um papel importante, oferecendo suporte e recursos para ajudar os jovens a gerenciarem o estresse e a ansiedade.

CONCLUSÃO

Com os desafios enfrentados pela Geração da Ansiedade, é essencial lembrarmos da promessa bíblica em Filipenses 4:6-7: “Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus”.

A fé e a comunidade religiosa podem oferecer um suporte essencial e um senso de pertencimento e propósito. A oração, a meditação na Palavra de Deus e a comunhão com outros crentes podem trazer consolo e esperança em tempos de incerteza. Encorajemos os jovens a buscarem refúgio na fé, cultivando uma vida espiritual rica que possa guiá-los e fortalecê-los. Que possamos ser instrumentos de paz e amor, refletindo a luz de Cristo em um mundo que tantas vezes parece sombrio e incerto.



CARLOS MAGALHÃES

é um entusiasta em tecnologia e mídia digital. Há vários anos desenvolve projetos nessas áreas, com foco em religião e novas gerações. Entre suas formações acadêmicas mais recentes estão a especialização em Disrupção Digital e o mestrado em Cinema, Religião e Cosmovisão. Atualmente é líder da equipe que cuida das Estratégias Digitais da sede da Igreja Adventista na América do Sul e produtor executivo da plataforma de streaming Feliz7Play.



UMA EPIDEMIA CHAMADA BURNOUT

Foi o psicanalista Herbert Freudenberger que, em 1974, usou pela primeira vez o termo “Burnout”, expressão derivada do inglês “To burn out”. Freudenberger notou que não sentia mais satisfação em seu trabalho, uma sensação que associou ao esgotamento causado pela diminuição de energia emocional. Então, os estudos sobre o assunto começaram e foram se intensificando até janeiro de 2022, quando a Organização Mundial da Saúde (OMS), oficializou a Síndrome de Burnout em sua Classificação Internacional de Doenças (CID-11).

Falta de energia e entusiasmo, sentimento de frustração e incapacidade, dificuldade de concentração, alteração de humor, sensação de esgotamento físico, emocional e mental. Essas são algumas das características da síndrome de burnout, que tem afetado diversos profissionais, principalmente os que lideram.

Cinquenta anos depois, aqui estamos nós, no cenário do mercado de trabalho onde a síndrome tem atingido cada vez mais profissionais jovens. A juventude é uma fase marcada pela incerteza e insegurança quanto ao próprio futuro. Além das diversas mudanças biológicas e psicológicas, o imediatismo imposto para “ser alguém”, em meio a estudo, trabalho, papel social e muitos outros dilemas, torna esse contexto ainda mais desafiador, fazendo com que o início da vida profissional seja um período de expectativas elevadas, tanto pessoais quanto sociais. No entanto, a transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho pode ser abrupta e desafiadora. E por mais que a escolha da profissão seja aquela tão amada, na qual haja a identificação de que é um dom, e o use com o propósito correto, é possível enfrentar o problema. Mas por que isso acontece com os jovens?



A prevenção do burnout entre jovens profissionais requer uma abordagem integrada que envolva tanto os indivíduos quanto as organizações



1. Expectativas irrealistas: Muitos jovens entram no mercado de trabalho com expectativas elevadas, tanto em termos de realizações quanto de reconhecimento, o que pode gerar frustração e estresse quando essas expectativas não são atendidas rapidamente.

2. Alta pressão por desempenho: Empresas frequentemente esperam que os novos profissionais entreguem resultados imediatos, muitas vezes sem fornecer o suporte ou treinamento adequado, o que aumenta o estresse. Sem contar com a cobrança própria por bons resultados.

3. Ambientes de trabalho tóxicos: A cultura de trabalho em algumas organizações pode ser extremamente competitiva e exigir longas jornadas de trabalho, o que pode contribuir para o esgotamento.

4. Insegurança no emprego: Jovens profissionais muitas vezes enfrentam insegurança no emprego, seja por contratos temporários, estágios ou condições de trabalho precárias, o que aumenta a ansiedade.

5. Falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal: A dificuldade em equilibrar as demandas do trabalho com a vida pessoal é um dos fatores mais citados por jovens que experimentam burnout. Eles esquecem que há uma vida fora do ambiente de trabalho e que a alimentação, o exercício físico e os relacionamentos são essenciais. Isso se intensifica quando o cargo é de liderança.

Uma pesquisa conduzida pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) em 2022 revelou que cerca de 30% dos

jovens trabalhadores no país relatam sentir-se esgotados regularmente. Outro levantamento, realizado pela Isma-BR (Associação Internacional de Manejo de Estresse no Brasil), aponta que o burnout afeta mais de 40% dos jovens profissionais nas grandes cidades, como São Paulo e Rio de Janeiro, onde a pressão e a competitividade no mercado de trabalho são particularmente intensas.

Esses números são alarmantes, pois indicam que uma parcela significativa dos jovens trabalhadores está enfrentando desafios consideráveis em termos de saúde mental logo no início de suas carreiras.

A prevenção do burnout entre jovens profissionais requer uma abordagem integrada que envolva tanto os indivíduos quanto as organizações. Essa parceria é

fundamental. Algumas estratégias eficazes para prevenir ou até solucionar o problema incluem:

1. Reconheça que você está exausto.

Você deve primeiro reconhecer que atingiu seu limite e está exausto. E sem aquele costume de ficar pensando: “Nosso, mas eu sou tão novo!”. Se você se sentir esgotado e incapaz de concluir as tarefas e perceber que sua força vital está perigosamente fraca, você chegou ao seu limite.

2. Fale com seu chefe.

Muito embora na maior parte dos casos de burnout o ambiente de trabalho contribua, suas bagagens do passado, a maneira como você encara a vida e sua personalidade são cruciais para o surgimento da síndrome. Então, procure seu chefe e converse sobre isso.

3. Procure ajuda profissional.

O processo da cura passa por procurar ajuda de um profissional de saúde, que vai avaliar se o quadro é psicológico, psiquiátrico ou ambos. Não tenha vergonha nem adie essa busca.

Se a ajuda for procurada e a resposta ao tratamento for positivo, o burnout pode ser superado. Porém, para que a vida continue e os processos se desenvolvam, é importante que algumas coisas sejam ajustadas na rotina de trabalho. Anote aí:

Ame seu trabalho novamente. Certamente você escolheu uma profissão que ama, mas o esgotamento pode ter te tirado a paixão e a motivação. Então, faça uma reflexão sobre seu dom e seus propósitos. Quando você voltar a olhar o que faz e o quanto tem sua parcela de relevância para o mundo, terá energia para continuar.

Tire folga. Os que iniciam suas carreiras costumam pensar que precisam estar disponíveis 24h por dia. Afinal, como vão “provar” que são dignos da função? Não pense dessa maneira, pois sua vida não é só trabalho. Então, tire folga, férias e faça coisas que o deixem relaxado.

Não tenha medo de dizer “não”. Conheça seus limites e entenda que não é

possível abraçar todas as coisas. Aceite o que couber em sua agenda de horários e de sonhos.

Organize sua mesa ou área de trabalho. A neurociência explica que o cérebro humano processa ambientes com muita bagunça, replicando para os pensamentos de desânimo, e sugere que a organização pode ser uma forma de influenciar a liberação de neurotransmissores que regulam humor, prazer, estresse e motivação.

Reserva pausas diárias para relaxar. Escolha algo que você gosta de fazer e faça por, ao menos, meia hora todos os dias. Pode ser ler um livro, assistir algo que o relaxe ou tomar um suco com um amigo. Seja o que for, todos os dias é preciso de uma pausa para continuar.

Não é de hoje, nem desde 1974, que o cansaço tem causado desânimo e até cegueira no propósito de vida.

A Bíblia nos conta sobre um grande profeta do Antigo Testamento que possivelmente experimentou algo semelhante ao burnout.

Elias foi um profeta que enfrentou grandes desafios e pressões durante seu ministério. Ele teve um confronto direto com o rei Acabe e a rainha

Jezebel, que adoravam deuses pagãos e perseguiram os profetas do Senhor. Em um episódio notável, Elias desafiou os profetas de Baal no Monte Carmelo, e Deus respondeu à sua oração enviando fogo do céu, demonstrando Seu poder e autoridade (1 Reis 18).

A experiência de burnout de Elias

Apesar dessa grande vitória, Elias logo enfrentou uma profunda crise emocional e espiritual. Após saber que Jezebel jurou matá-lo, ele fugiu para o deserto. Em 1 Reis 19:4, Elias chega ao ponto de desejar a morte, dizendo: “Já basta, ó Senhor; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais”. Elias estava exausto, com medo, desanimado e sentindo-se completamente sozinho, sintomas que hoje poderiam ser identificados como sinais de burnout.

A recuperação de Elias

Deus respondeu ao desespero de Elias de maneira compassiva. Primeiro, permitiu que ele descansasse e o alimentou através de um anjo (1 Reis 19:5-8). Em seguida, Elias foi conduzido a uma caverna, onde Deus falou com ele, não através de manifestações poderosas, mas em um “cicio tranquilo

e suave” (1 Reis 19:12). Esse episódio mostra a importância do descanso, do cuidado espiritual e da renovação do propósito para a recuperação.

A história de Elias é um exemplo poderoso de como até os mais devotos e fortes entre nós podem enfrentar esgotamento e desespero. O cuidado divino que ele recebeu enfatiza a importância de cuidar de nós mesmos física, emocional e espiritualmente em tempos de estresse e sobrecarga.

“Não há nada que pareça mais desamparado, mas na verdade seja mais invencível, do que a pessoa que reconhece o quão insignificante é e que confia totalmente em Deus. A lição da experiência de Elias, ao aprender de novo a confiar em Deus na hora da prova, não é apenas para homens em posição de grande responsabilidade. Aquele que foi a fortaleza de Elias é forte para sustentar cada um de Seus filhos em luta, não importa quão fraco seja” (Ellen White, *Profetas e Reis*, p. 102).

Acredite, Deus está contigo!

Dica de Leitura: BROWN, Brené. Mais forte do que nunca: Caia. Levante-se. Tente outra vez. Editora Sextante.



AMAR A PROFISSÃO É ESSENCIAL. TER LIMITES TAMBÉM!

A escolha da profissão foi assertiva.

Você faz na prática o que gosta, mesmo tendo aquelas coisinhas que não curte tanto. Mas, no geral, é apaixonado pelo que faz. Então, projetando que o empreendedorismo pode lhe proporcionar um retorno financeiro com uma melhor qualidade de tempo e um alcance maior do seu propósito, você investe nele.

É aí que tudo começa. Dias e noites rascunhando estratégias para seu empreendimento crescer. Detalhes e mais detalhes a serem pensados em mecanismos para avançar seu negócio. Ufa! É uma maratona intensa para que tudo dê certo e continue se renovando. É, na realidade, uma rotina sem fim. E o que era para lhe dar mais tempo de qualidade, agora está ocupando as 24 horas do seu dia.

A natureza do empreendedorismo envolve altos níveis de responsabilidade, incerteza e pressão. Diferentemente de empregados em empresas estabelecidas, os empreendedores enfrentam a necessidade constante de inovar, competir e sustentar seus negócios em um mercado muitas vezes instável. Isso cria um ambiente propício ao estresse e, em muitos casos, ao burnout. Alguns dos fatores associados ao burnout em empreendedores são:

1. Sobrecarga de trabalho: Muitos empreendedores trabalham longas horas, frequentemente sacrificando o tempo com a família e o lazer.

2. Isolamento social: A solidão é um problema comum, especialmente para empreendedores solo, que frequentemente sentem a ausência de uma rede de apoio.

3. Incerteza financeira: A instabilidade financeira é uma fonte significativa de estresse, com muitos empreendedores lidando com a pressão de manter o fluxo de caixa e garantir a sustentabilidade do negócio.

4. Exigências múltiplas: Os empreendedores muitas vezes acumulam várias funções dentro do negócio, desde a gestão até o atendimento ao cliente, o que aumenta a carga mental e emocional.

5. Perfeccionismo: Pessoas com traços perfeccionistas costumam ser excelentes empreendedores. No entanto, elas estão bastante propensas ao esgotamento, pois estabelecem padrões irrealistas e implacáveis para seu próprio desempenho, que muitas vezes são impossíveis de cumprir.

Quem já viveu grande parte desses fatores é a empreendedora Patrícia Queiroz, de 36 anos. Formada e apaixonada por fonoaudiologia, amante da natureza e de um



Muitos empreendedores trabalham longas

horas, frequentemente sacrificando o

tempo com a família e o lazer



estilo de vida saudável, Patrícia, que hoje mora em Joinville, SC, viu no empreendedorismo digital um nicho de negócio, mas não imaginava que sua dedicação à profissão que tanto ama desenvolveria o burnout.

Ela conta para a Ação Jovem como é enfrentar essa síndrome.

Ação Jovem: Como você escolheu sua profissão?

Quando eu estava no ensino médio, sempre ouvia os conselhos dos professores que diziam da importância de escolher uma profissão que amássemos, pois seria a ela que dedicaríamos grande parte do nosso tempo. Comecei a orar sobre o assunto e, um dia, visitando minha irmã no internato da Faculdade Adventista do Paraná, FAP, antigo IAP, no Paraná, conversei com algumas meninas que faziam fonoaudiologia e vi aquilo como uma possibilidade. Então, senti Deus me direcionando para essa área. Meus estudos foram pagos com a colportagem, e a cada período de férias que saía para o trabalho via Deus realizando milagres como se Ele estivesse confirmando aquela escolha. Quando comecei a faculdade, não imaginava que eu a amaria tanto, mas hoje não tenho dúvidas de que é o meu dom.

Ação Jovem: Qual é seu nicho de empreendedorismo?

Há dois anos, eu saí de uma empresa onde era funcionária para abrir meu



próprio consultório. Foi uma bênção, e o negócio deu certo. Tenho um método de trabalho diferente com as crianças na fonoaudiologia. Então, eu decidi abrir um curso digital para ensinar os pais como estimular a fala da criança em casa. Abrir um negócio no mundo digital é difícil, porque são muitos detalhes a serem ajustados. Foi quando me vi fazendo tudo sozinha dentro da empresa, desde a parte administrativa, o agendamento, o atendimento, os cursos em si, até o marketing e a interação dentro do Instagram e outras redes sociais. E eu amava tudo. Cada detalhe do que eu fazia era necessário.

Ação Jovem: De que maneira você começou a perceber o burnout?

Eu sempre tive o hábito de acordar às 5 horas da manhã, ter meu primeiro momento com Deus e então seguir a rotina. Mas, devido à alta demanda, a primeira coisa que comecei a fazer ao acordar era entrar nas redes sociais. Eu, que sempre tive o hábito de dormir até as 21 horas, me via até as 23



Você está passando por algum estresse elevado ou depressivo?



horas grudada nas redes sociais sem conseguir me desligar. E isso passou a ser muito cansativo.

Nessa fadiga em que me encontrava, eu tive uma disfagia, que é um problema no qual existe a dificuldade para engolir. Isso me preocupou muito, porque esse sintoma atinge pessoas que têm uma doença neurológica grave. Como inicialmente foi leve, eu fui ao médico, e ele foi me solicitando exames, que eu realizei lentamente. Porém, a situação começou a piorar ao ponto de eu conseguir ingerir apenas líquido. Eu fui internada, e então uma bateria de exames foi feita na tentativa de descobrir o que poderia ser. Eu brinco que “me viraram do avesso” para tentar encontrar algo. E nada. Todos os exames davam negativo. Foi quando o neurologista fez a pergunta: “Você está passando por algum estresse elevado ou depressivo?”. E eu respondi que depressão não poderia ser; afinal, eu estava em um momento muito feliz. Porém,

estressada e esgotada era um quadro que parecia comigo. O neuro, então, suspeitou de um quadro de burnout e fui encaminhada para o psiquiatra.

Ação Jovem: Como está sendo o processo de cura?

Assim que cheguei à consulta com o psiquiatra, mostrei todos os exames, e, pela conversa que tivemos, ele viu que as características do que estava acontecendo comigo eram muito parecidas com as de burnout. Nesse período, eu estava com espasmos musculares, fadiga intensa, sobretudo quando eu me encontrava deitada, descansando. Então, o psiquiatra entrou com medicamento, e o quadro foi melhorando.

Hoje, a disfagia já teve uma melhora muito significativa, quase em sua totalidade, mas os espasmos musculares ainda continuam.

Fora o tratamento medicamentoso, a terapia com o psicólogo foi um



Instagram: fono.audiologapaty

Ação Jovem: Que conselho você daria para um jovem empreendedor que pode ter se identificado com as características do burnout?

Deus nos deu oito remédios naturais, porque nós precisamos de todos. Contudo, o empreendedorismo, muitas vezes tira de nós a temperança, e isso afeta muitas coisas em nossa vida e saúde. Todo empreendedor precisa não apenas conquistar o espaço sonhado, mas sempre ir mais longe. Então, meu conselho é que nós, empreendedores, possamos focar no equilíbrio e nesses remédios que Deus deixou, pois eles nos darão suporte para não ficarmos doentes e conseguirmos ir mais longe.



TRANSIÇÕES: UM PROJETO DIVINO PARA TODAS AS GERAÇÕES



Vamos começar definindo esta palavra

O Dicionário Michaelis define a palavra “transição” como “ação ou efeito de transitar, mudança de uma condição a outra”.¹

Por outro lado, Kirk King sugere duas definições em relação ao termo “transição”. A primeira que ele indica é “um tempo intermediário”. A segunda tem a ver com o fato de que a transição “não é um evento, mas um processo” (KING, 2010, p. 64). Entendendo dessa forma, William sugere que é “o processo de deixar de lado a maneira como as coisas costumavam ser e depois retomar a maneira como elas se tornaram posteriormente” (WILLIAM, 2011, p. 2).

¹ <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/transicao/>

ENTÃO, QUAIS SÃO AS PARTICULARIDADES DAS TRANSIÇÕES?

Dentre as diferentes transições que existem na vida, por exemplo, da infância para a adolescência, ou da adolescência para a idade adulta, existem 3 particularidades que as caracterizam.

A primeira é que as transições podem ser emocionantes. Um exemplo claro é a fase escolar, que para muitos é empolgante e repleta de expectativas. Entre os jovens, pode ser a fase do namoro ou o período da gravidez para as pessoas casadas.

A segunda é que as transições são desafiadoras. Passar por uma doença não é algo que nos enche de alegria, e costuma ser muito desafiador. Outro exemplo difícil seria passar pela fase de luto pela perda de um ente querido. Você percebe? Nem todas as transições são emocionantes. No entanto, é aqui que vem a terceira particularidade.

A última é que as transições revelam nossa dependência de Deus. Em outras palavras, independentemente do quão emocionante ou desafiadora uma transição possa ser, a maneira como lidamos com ela exibe nosso relacionamento com

Deus. Por exemplo, se eu passar por uma transição emocionante e escolher não agradecer a Deus, isso mostra o quão longe estou Dele. Por outro lado, se tivermos comunhão com Deus, agradeceremos em oração, e se passarmos por uma transição desafiadora, o mesmo acontecerá. Pois a Palavra de Deus nos diz: “Perseverai em oração, velando nela com ação de graças” (Colossenses 4:2).

ALGUM EXEMPLO BÍBLICO?

Um exemplo bíblico ou estudo de caso seria o salmista Davi. Podemos resgatar 4 atitudes que nossa geração precisa ter ao enfrentar transições.

Davi não nasceu com uma autoridade elevada, mas sim limitada. Como muitos de nós, ele não viveu inicialmente uma vida luxuosa e confortável. Sua vida era simples e difícil. Quando criança, talvez nunca tenha imaginado ser um rei. Consequentemente, Davi não estava focado na prosperidade de um reino, mas na segurança de seu rebanho. Da mesma forma, ele não aprimorou suas habilidades em liderança e diplomacia, mas na criação de animais e na autodefesa contra predadores.

No entanto, apesar de não ter a certeza de que ele seria rei, a vida de Davi exemplifica algumas das atitudes ou comportamentos que precisamos para enfrentar melhor as transições da vida. A atitude e o comportamento fazem a diferença.

AO ESTUDAR A VIDA DE DAVI, O QUE POSSO APRENDER PARA LIDAR MELHOR COM AS TRANSIÇÕES?

A seguir, analisaremos quatro atitudes ou comportamentos que extraímos da vida do salmista Davi e que nos ajudarão nessa fase importante da juventude.

A primeira atitude é: **humildade, apesar de seu potencial**. O profeta Samuel registra nas Sagradas Escrituras que quando Saul estava procurando alguém para tocar a arpa e acalmá-lo, “respondeu um dos jovens e disse: Eis que tenho visto um filho de Jessé, o belemita, que sabe tocar e é valente, e animoso, e homem de guerra, e sisudo em palavras, e de gentil presença; o Senhor é com ele” (1 Samuel 16:18).

Descrição impressionante! Eu não ficaria surpreso se uma garota que soubesse que um rapaz tem essas características dissesse: “É esse!” Ou um empregador que estivesse procurando alguém para ocupar uma determinada posição dissesse: “Contratado!”

Por outro lado, Davi podia se gabar silenciosamente ou se orgulhar, porém não o fez. Dessa forma, precisamos de humildade, apesar de nosso potencial.

No fim das contas, “Senhor é excelso, atenta para o humilde; mas ao soberbo, conhece-o de longe” (Salmo 138:6).

A segunda atitude é: **fidelidade ao seu papel**. Davi era o caçula dos quatro filhos



de Jessé de Belém. Os três primeiros, deixaram seu pai e foram para a guerra. O último, nesse caso Davi, desempenhou uma função dupla. Por um lado, foi para a guerra enviado por seu pai como provedor de alimentos para seus irmãos e, mais tarde, como aquele que derrotou Golias, mas, por outro lado, como o filho que não abandonou o papel de pastor de ovelhas. Interessante! Você não acha? A Bíblia comprova desta forma: “Davi, porém, ia e voltava de Saul, para apascentar as ovelhas de seu pai, em Belém” (1 Samuel 17:15).

Davi poderia ter escolhido não ir e voltar, muito menos continuar pastoreando ovelhas, mas isso é fidelidade ao seu papel. Não nos esqueçamos que a fidelidade nas tarefas pequenas e comuns de hoje, podem nos preparar para enfrentar desafios maiores no futuro. Claro, não por uma posição ou status, mas por uma vida de serviço.

O terceiro comportamento é: **coragem diante do perigo**. Dentre os vários feitos que Davi realizou guiado por Deus, uma vez enfrentou dois grandes animais selvagens. Isso lhe veio à mente quando chegou o momento de enfrentar alguém

muito maior que ele, ou seja, o gigante Golias. Suas palavras antes da batalha foram: “O Senhor me livrou da mão do leão e da do urso; ele me livrará da mão deste filisteu. Então, disse Saul a Davi: Vai-te embora, e o Senhor seja contigo” (1 Samuel 17:37).

Você percebe? Aparentemente Davi sempre teve coragem, mas, de onde vinha essa coragem? Alguns, para ganhar coragem, decidem entrar em escolas de artes marciais, no exército ou outros métodos. A coragem de Davi, no entanto, estava intimamente ligada à sua fé em Deus. Sendo um pastor de ovelhas, ele derrotou um urso, um leão e o gigante Golias. Não foi fruto de um treinamento físico, psicológico ou meditação transcendental, mas de sua dependência de Deus. Lembra que dissemos que as transições revelam nossa dependência de Deus? Bem, aqui está um exemplo claro de que “se Deus é por nós, quem será contra nós” (Romanos 8:31). Portanto, fortaleça seu relacionamento com Deus para ter coragem diante do perigo.

Finalmente, o quarto comportamento é: **autocontrole e dependência de Deus para ser guiado**. Se fôssemos procurar um

exemplo de uma pessoa tóxica na Bíblia, creio que seria Saul. Sua vítima por muito tempo, como resultado de sua inveja, foi precisamente Davi. Essa toxicidade o levou a querer matar Davi várias vezes. Uma delas foi quando “procurava Saul encravar a Davi na parede, porém ele se desviou de diante de Saul, o qual feriu com a lança a parede; então, fugiu Davi e escapou naquela mesma noite” (1 Samuel 19:10).

O que mais chama a atenção no texto é a atitude de Davi. O que você teria feito no lugar dele? Fiz essa pergunta várias vezes aos meus alunos, e dentre as respostas mais comuns estavam: “Pegaria a lança e enfiaria nele ou o mataria antes que ele tentasse novamente”. A justificativa poderia até ser legalmente aceitável como uma questão de legítima defesa. No entanto, não foi a atitude que Davi escolheu. Incrível! Não é mesmo? Davi soube lidar com uma situação tóxica de vida ou morte, simplesmente fugindo do lugar. Isso é autocontrole e dependência de Deus para ser guiado! Não tenho a menor dúvida de que era isso que Deus queria que ele fizesse.

Muitas vezes as transições podem ser assim tão tóxicas ou semelhantes, mas o autocontrole é fundamental. Quantas vezes, por causa de uma reação ruim, arruinamos relacionamentos, famílias, perdemos amigos ou até mesmo nosso emprego. Podemos até estar certos em reagir de forma para “nos defender”, no entanto, precisamos depender de

Deus para nos guiar. Ellen White diz que “Ainda perseguido pelo rei, Davi não encontrou lugar de descanso ou segurança” (*Patriarcas e Profetas*, p. 488). Imagine! Mesmo nessa situação, devemos ter autocontrole e dependência de Deus para sermos guiados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE AS TRANSIÇÕES

Em primeiro lugar, é importante entender que as transições são inevitáveis e fazem parte do plano de Deus. Lembremos que o tempo de Deus é perfeito, mesmo quando o período de transição parece confuso.

Em segundo lugar, Deus nos prepara para cada transição. Ele nos dá habilidade e a força que precisamos. Dessa forma, as habilidades e experiências que adotamos em momentos comuns, nos preparam para enfrentar momentos desafiadores no futuro.

Finalmente, nossas atitudes e comportamentos são cruciais durante as transições. Vimos o exemplo de Davi. Quando se tornou rei, ele não escolheu o orgulho ou a arrogância, em vez disso, escolheu a humildade.

PORTANTO, NÃO SE ESQUEÇA

As transições não são situações ou eventos aleatórios, mas momentos projetados por Deus para cumprir o propósito Dele em você (Salmo 138:8).





Porque as obras da carne são manifestas, as quais são: prostituição, impureza, lascívia”

Gálatas 5:19

LOUVOR

Câmbiame-Heme aquí
Purifica-me
Teu Poder

LIBERDADE, DOCE LIBERDADE

TESTEMUNHO

Durante muitos anos, Lucas foi um líder comprometido em todas as atividades da igreja. Ele conheceu Jesus em uma série evangelística realizada em sua cidade. Nos primeiros anos de sua experiência cristã, foi crescendo de maneira saudável em todas as atividades que desenvolvia como adventista. Seus pais não eram cristãos; por isso, ele recebia pouco apoio em seu crescimento espiritual.

Um dia, enquanto fazia tarefas em seu computador, ele se sentiu tentado a olhar algumas páginas de pornografia. Com o passar do tempo, esse desejo foi se intensificando na mente de Lucas. Esses desejos o perturbavam constantemente a ponto de cobiçar e prostituir amigas e colegas.

Lucas começou a se sentir distante de Deus, indigno, sujo, culpado e alguém que não merecia graça nem misericórdia. Ele perdeu a capacidade de orar, estudar a Palavra de Deus e frequentar a igreja regularmente.

Em suas noites de grande angústia, ele buscava ajuda de Deus e sentia muita vergonha de procurar ajuda na igreja, com seus pais ou líderes espirituais.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Hoje vamos orar por nossos amigos que sofrem com a lascívia, pecados da carne. Muitos deles estão lutando para permanecer em seus princípios e não cometer alguma loucura imoral. Vamos orar para que Deus purifique nossas mentes, limpe nossos desejos e traga novas ações em nossas vidas.

MENSAGEM

O Dr. William Backus define a lascívia como “ensaio imaginário de uma conduta sexual pecaminosa”, e o Dr. Gary Collings afirma: “A lascívia é o desejo específico pelo corpo de outra pessoa”.

As causas

1. Considerações fisiológicas, mudanças hormonais do corpo que acontecem naturalmente. O problema é não conseguir controlar ou direcionar esses desejos.
2. Influência do ambiente – jovens e adolescentes vivem em um contexto de obsessão com o sexo, a atração e a satisfação sexual.
3. Curiosidade – muitos jovens e adolescentes pesquisam e descobrem o despertar da sexualidade. Muitos deles despertam essa curiosidade.
4. Busca de intimidade – muitos jovens desejam ter intimidade e proximidade com outras pessoas. Esse desejo natural

de intimidade leva muitos adolescentes a terem fantasias, especialmente aqueles que se sentem sozinhos, mal-amados e rejeitados.

OS EFEITOS

1. Esses pecados fazem os jovens se sentirem culpados e que não têm o perdão de Deus.
2. Atrofia espiritual, os jovens não crescem mais em sua vida espiritual e se sentem estagnados nesse desenvolvimento.
3. Cometer pecados sexuais – todas as informações na mente levarão a desejos e ações. Um jovem com todas essas informações pode se tornar perigoso e cair em armadilhas viciantes, vícios, ociosidade e doenças mortais.
4. Dependência sexual – muitos jovens tornam-se prisioneiros e escravos dos vícios e vícios sexuais, que podem prender e escravizar.

JESUS MENCIONA

“Ouvistes que foi dito aos antigos: Não cometerás adultério. Eu porém, vos digo que qualquer que atentar numa mulher para a cobiçar já em seu coração cometeu adultério com ela” (Mateus 5:27, 28).

Segundo nossos princípios bíblicos, devemos atentar para estes conselhos importantes para nós:

1. Deus nos criou como seres sexuais. O relacionamento sexual deve acontecer no âmbito do casamento, que é uma grande bênção, protege, fortalece e dignifica (Gênesis 2:24, 25).

2. Os jovens adventistas devem levar a sério orientação de Deus sobre a expressão da sexualidade através da Palavra e do Espírito de Profecia (Salmo 119:9-16).
3. Deus deseja que Seu povo viva uma vida santa (1 Coríntios 10:31).
4. Não devemos esquecer que Deus perdoa as pessoas que voltam arrependidas (Salmo 51).
5. Deus pode ajudar, por meio do Espírito Santo, e ser uma fonte de poder para nos ajudar a guiar e controlar nossos desejos carnis.

VENCER A LASCÍVIA EM SUA VIDA DIÁRIA

1. Busque o perdão e a graça de Deus.
2. Arrependa-se de todo o coração e busque a presença de Deus nos principais cultos da sua vida (pessoal, familiar, PG, sábado, etc.). Não se esqueça de que o desejo e a prática sexual antes do casamento podem distanciá-lo da igreja. Porém, se permanecer fiel na igreja, você pode se distanciar desses desejos e práticas.
3. Deixe seu computador em um lugar neutro onde você terá a presença de seus familiares.
4. Limite o tempo de navegação, evite a navegação aleatória.
5. Coloque filtros em seu computador.
6. Se você sente ansiedade em relação ao vício, visite amigos de confiança, faça exercícios, coma alimentos saudáveis.
7. Se o vício for muito forte, procure ajuda psicológica, aconselhamento e outros especialistas que podem te ajudar.
8. Existem grupos de ajuda mútua gratui-

tos e anônimos que trabalham na recuperação do vício.

9. Uma prática que ajuda muito é escolher uma pessoa de confiança que seja seu amigo maduro em quem você pode confiar para encorajá-lo nos piores momentos da sua vida. O objetivo é que você conte a essa pessoa o que está passando e peça a ajuda dela para incentivá-lo a manter uma vida saudável (Michelson Borges/Thais Souza, *El verdadero sexo seguro*, p. 88, 89).

ESPÍRITO DE PROFECIA

“Satanás desceu com grande poder para efetuar seus enganos. Ele volta a atenção da mente para coisas impuras e ilícitas. Os cristãos tornam-se como Cristo em caráter pela contemplação do Modelo divino. Aquilo com que entram em contato tem uma influência modeladora sobre a vida e o caráter” (Ellen White, *Cartas a Jovens Namorados*, p. 60).

MÃOS À OBRA

Louvor: Peça que o grupo de louvor conduza as músicas de uma forma muito espiritual.

Testemunho: Comece com a pergunta: Você já enfrentou um desafio que parecia muito difícil de conseguir e se frustrou por não ter conseguido?

Oração intercessora: Entregue papel para que os jovens façam seus pedidos de oração. Eles não devem colocar seu nome, somente fazer um pedido sincero.

Mensagem: Convide um ancião ou pastor para apresentar o tema.



ADVENTISTA PRATICANTE



Ninguém o despreze pelo fato de você ser jovem, mas seja um exemplo para os fiéis na palavra, no procedimento, no amor, na fé e na pureza"

1 Timóteo 4:12

LOUVOR

Sou de Jesus – CD Jovem 2006
Entre Milhões – AcampJA AAmaR 2023
Usa-me – Adoradores 5

TESTEMUNHO

Um novo período iniciava e as expectativas eram inúmeras para Mathias. Os períodos ímpares sempre pareceram mais desafiadores, e aquele, sendo o 5º, não foi diferente. Ele trouxe muitos desafios, pois, naquela época haviam chegado ao departamento três professores doutores para ministrar as disciplinas mais difíceis.

Após se apresentar e revelar a ementa da sua disciplina, a professora Sinara Garcia, em tom austero, perguntou:

- Há sabatistas nesta turma?

Em meio a um silêncio cortante, Mathias ergueu o braço, afirmando ser um guardador do sábado. Ao que a professora respondeu com um forte pigarrear.

Mathias era aluno em um campus secular e até ali, ser diferente, lhe tinha custado dias bastante difíceis. Visto que os colegas sempre tinham um motivo para lhe ridicu-

larizar, fosse pelos hábitos alimentares, fosse pela polidez no falar, ou fosse pelas decisões que lhes contrariassem as opiniões.

Para ele, Sinara Garcia seria mais um motivo para permanecer íntegro no procedimento e na qualidade da produção de seus trabalhos daquela disciplina. Contrariando a lógica da professora, que insistia em criar obstáculos e marcar avaliações para o dia de guarda observado por aquele jovem adventista, Mathias, com seu trato adequado com ela e impecável dedicação aos estudos, conseguiu ser aprovado com excelente desempenho e ainda ganhou o respeito dela.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Nesta tarde, uniremos nossas orações por cada um de nossos amigos que têm enfrentado grandes batalhas espirituais. Jovens que, em meio às pressões do meio acadêmico, do local de trabalho ou do círculo familiar, têm sido provados em sua fidelidade aos princípios divinos. Apresente-se e apresente seus amigos a Deus de forma intencional e específica.

MENSAGEM

É desejo de Deus que os jovens tornem evidentes os princípios de Seu reino e vivam de maneira que os títulos de 1 Pedro 2:9 se tornem legítimos: “Sacerdócio real, nação santa, povo exclusivo de Deus”. Para que essa tarefa se cumpra com sucesso, cada jovem precisa educar e disciplinar a mente para amar a pureza e estimular o amor pelas coisas espirituais.

Paulo, ao escrever para o jovem Timóteo, endereçou muitos conselhos que favoreciam seu crescimento espiritual e fortaleciam sua liderança. Eles tinham uma amizade tão robusta, profunda e sagrada que aquele idoso apóstolo não se poupou da responsabilidade de falar ao seu filho espiritual sobre a importância da fidelidade à sua sagrada missão: o cuidado da igreja de Éfeso.

Timóteo era bem jovem quando assumiu a liderança, por isso, Paulo o estimulou dizendo: “Ninguém o despreze pelo fato de você ser jovem, mas seja um exemplo para os fiéis na palavra, no procedimento, no amor, na fé e na pureza” (1 Timóteo 4:12).

Conselho forte! Ele pede para o jovem ser um EXEMPLO!

Ser exemplo na palavra: “Evite as conversas inúteis e profanas, pois os que se dão a isso prosseguem cada vez mais para a impiedade” (2 Timóteo 2:16). “Agora, porém, abandonem igualmente todas estas coisas: ira, indignação, maldade, blasfêmia, linguagem obscena no falar. Não mintam uns aos outros, uma vez que vocês se despiram da velha natureza com as suas práticas e se revestiram da nova natureza que se renova para o pleno conhecimento, segundo a imagem daquele que a criou” (Colossenses 3:8-10).

Ser exemplo no agir: Diante de uma geração cética, de princípios frágeis e indisciplinada, o jovem adventista não pode ser apenas um religioso, mas viver o ideal do caráter cristão que é ser semelhante



**Evite as conversas inúteis
e profanas, pois os que
se dão a isso prosseguem
cada vez mais para a
impiedade**



a Cristo e refletir tudo que é bom, puro, nobre e elevado.

Ser exemplo no amor, na fé e na pureza:

“Filhinhos, não amemos de palavra nem de boca, mas em ação e em verdade” (1 João 3:18);

“Vigiai, estai firmes na fé; portai-vos varonilmente, e fortalecei-vos” (1 Coríntios 16:13);

“Como pode o jovem se manter puro? Obedecendo à tua palavra” (Salmo 119:9, NVT).

Paulo expôs a Timóteo os deveres que repousa sobre um jovem de alto ideal. Seja você também um jovem adventista praticante.

ESPÍRITO DE PROFECIA

“A maneira como tratam a luz que Deus lhes envia fará pender a balança para a felicidade ou o infortúnio. Vocês mesmos estão moldando seu próprio destino. Todos vocês têm uma influência para o bem ou para o mal sobre a mente e o caráter de

outros. E justamente a influência que exercerem será escrita nos livros do Céu” (Ellen White, *Jesus, Meu Modelo*, p. 27).

MÃOS À OBRA

Louvor: Convidar cinco jovens para dirigir o louvor congregacional.

Testemunho: Iniciar esse momento com perguntas que desafiem os ouvintes a refletirem sobre as situações mais complexas em que sua fidelidade foi essencial para fazer a diferença.

Oração intercessora: Sugira a formação de duplas de amigos para que orem um pelo outro.

Mensagem: Elabore previamente alguns estudos de caso para que, em grupo, seus jovens possam analisar a importância de ser exemplar diante das situações-problema enfrentadas no cotidiano. Cada grupo deve apresentar brevemente uma solução.



JÁ OUVI FALAR DE VOCÊ



Com o ouvir dos meus ouvidos ouvi, mas agora te veem os meus olhos."

Jó 42:5

LOUVOR

EU CREIO – CD Jovem 2017
TUA VONTADE – Adoradores 2
SEJA O CENTRO – Adoradores 4

TESTEMUNHO

No início do meu ministério, visitei muitas comunidades na região do vale do meu país. Fui recomendado para liderar um distrito que estava muito distante da cidade, e foi lá que pude ver a mão de Deus em todas as etapas do meu crescimento espiritual. No primeiro ano, percorri o bairro e a visitação foi a pé, pois eu não tinha um meio de transporte, além disso, o acesso a algumas comunidades era apenas por uma trilha, não havia estrada. Foi lá que pude passar mais tempo com Deus, pois cada viagem era uma aventura especial, ainda mais vendo os rostos alegres dos nossos irmãos. Em uma das viagens que precisei fazer, precisei atravessar uma montanha para chegar ao outro lado e visitar uma das igrejas. Já era meio-dia e levei cerca de 5 horas para subir. Não me dei conta de que, naquele cume, quando estava escurecendo, a névoa cobria toda a minha visão e eu não conseguia ver o caminho, muito menos o que estava ao

meu redor. Além da escuridão da noite que começava a aumentar, eu me perdi e não conseguia achar uma saída. Havia muitas histórias de que naquela montanha, os ursos comiam o gado dos irmãos. Imaginei que talvez poderia me deparar com um, então procurei um lugar para me abrigar. Enquanto procurava um lugar, caí em um barranco. Para salvar minha vida, precisei me agarrar ao pasto que estava ali, e decidi parar de procurar e ficar naquele lugar. Começou a chover e a cair granizo, as horas passavam lentamente e a temperatura do meu corpo estava muito fria. Naquele momento, orei a Deus e pedi por minha vida, pois na verdade estava com muito medo. Depois da oração, fiquei calmo e senti a resposta do Senhor. No meio da escuridão e da noite, senti a mão de Deus, pude vencer a noite mais fria da minha vida com a ajuda do Senhor. Ao ver os primeiros raios do sol, depois de uma penumbra, pude observar com meus próprios olhos o amor de Deus.



**Esperança e coragem são essenciais
ao perfeito serviço a Deus.**

Esses são frutos da fé



ORAÇÃO INTERCESSORA

Peçamos sempre ao Senhor forças para superar as provações de nossa vida, pois Ele está sempre no controle.

MENSAGEM

Atualmente, muitas pessoas questionam a existência de Deus simplesmente porque não podem vê-Lo, e esse é um dos motivos pelos quais nossa sociedade tem a percepção de que Deus não existe ou que está morto. No entanto, a Palavra assegura que Deus está mais interessado em Se relacionar com as pessoas para salvá-las. Nisto consiste o amor: não que tenhamos amado a Deus, mas Ele nos amou e enviou Seu Filho para ser oferecido como sacrifício pelo perdão de nossos pecados (1 João 4:10).

Hoje em dia, precisamos passar mais tempo com Deus, não precisamos de alguém que nos fale sobre Ele, para assim sentir Sua presença em nossas vidas. Assim como o patriarca Jó, que conhecia o Senhor por ouvir dizer, teve que passar por aquela provação para vê-Lo face a face, podemos passar pela mesma experiência e ver a providência divina e o plano que Deus tem para nós.

ESPÍRITO DE PROFECIA

“Esperança e coragem são essenciais ao perfeito serviço a Deus. Esses são frutos da fé. O desânimo é pecaminoso e insensato. Deus pode e quer conceder aos Seus servos “mais abundantemente” (Hb 6:17, ARC) a força de que necessitam



para a tentação e a prova. Os planos dos inimigos de Sua obra podem parecer bem preparados e firmemente estabelecidos; mas Deus pode subverter os mais fortes deles. E Ele faz isso em seu devido tempo e maneira, quando vê que a fé de Seus servos foi suficientemente testada (*Profetas e Reis*, p. 95).

MÃOS À OBRA

Louvor: Peça ao grupo de louvor que dirija o louvor congregacional lembrando nossa experiência de vida e meditando sobre a letra.

Testemunho: Um jovem pode narrar em primeira pessoa e mostrar fotos de montanhas e regiões distantes.

Oração intercessora: Você pode pedir para que cada um, de maneira pessoal, tenha um momento de oração pedindo que Deus direcione nossas vidas. Depois de um tempo, fazer uma oração audível para encerrar este momento.

Mensagem: Para a mensagem, você pode examinar as estatísticas das pessoas mais ricas do mundo e compará-las com Jó. Além disso, pode mostrar imagens da Via Láctea, dos mundos e das maravilhas da natureza.



O AMOR QUE NÃO ACABA: UM ENCONTRO COM O DIVINO



Eis que eu estou com você e o guardarei por onde quer que você for. Farei com que você volte para esta terra, porque não o abandonarei até que eu cumpra aquilo que lhe prometi”

Gênesis 28:15

LOUVOR

Teu amor – Adoradores 4
Meu tudo – CD Jovem 2012
Deus não cansa de amar – CD Jovem 2009

TESTEMUNHO

Tadeu Xavier, 36 anos, por muito tempo alimentou o sonho de fazer parte da Polícia Rodoviária Federal (PRF). Em 2019, ele passou no teste teórico, porém, não avançou para o teste de aptidão física devido a uma lesão de 2º grau no abdômen, causada por intensos treinamentos. Apesar disso, ele tentou fazer o teste físico, porém não obteve a aprovação desejada. Naquele momento, não compreendeu o que havia ocorrido, mas sempre acreditou que deveria dar graças a Deus por tudo. Aquele seria o ano ideal, pois o curso de formação teria os sábados livres.

No ano de 2021, ele realizou novamente o concurso para a PRF e finalmente conseguiu passar

em todas as etapas do concurso. Qualificado para entrar na academia de formação, Tadeu saiu de Rondônia rumo a Florianópolis, SC, com a certeza de se manter fiel mesmo que isso lhe custasse seu sonho. Sendo um jovem adventista, respeitando sua consciência, não poderia ir às aulas aos sábados. Mas, para sua surpresa, a aula de abertura foi num sábado. Depois de ter faltado a primeira aula, com 4 faltas, procurou a administração do curso para pedir dispensa das aulas que caíssem aos sábados.

Foi-lhe permitido um total de 15% de faltas justificadas. Porém, com o acúmulo de aulas no período de sexta-feira à noite e sábado ele chegou a um total de 52 faltas, perto do limite, mas, ainda tinha um bom período de curso pela frente, pois ainda estava na oitava semana de um total de treze semanas de curso. Unido em oração com a família e amigos da mesma fé, eles pediram a Deus para que não houvesse mais aulas no período sabático.

Deus foi misericordioso com Tadeu e seus amigos. Além de formar, ele teve o privilégio de retornar para servir em seu estado de origem. Hoje ele ocupa uma função que lhe dá flexibilidade para guardar o Dia do Senhor e possibilita seu envolvimento nas atividades da juventude de sua igreja local. Seu testemunho representa a ação de um Deus que nunca abandona Seus filhos e que os abençoa de forma completa.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Hoje vamos orar para que os jovens da igreja desenvolvam uma experiência pro-

funda de entrega e relacionamento com Deus e possam compartilhar com outros o Deus de amor que salva e transforma.

MENSAGEM

Com o coração profundamente perturbado Jacó partiu em sua viagem solitária. Com apenas um cajado na mão viajou por centenas de quilômetros pelos territórios habitados por tribos selvagens e errantes. Mas o que o fez chegar nesta situação?

O conhecimento de Deus sobre o caráter de Jacó e Sua presciência do futuro tornaram possível a escolha de Jacó como herdeiro do direito de primogenitura e como progenitor de Cristo. Usando a teoria de que os fins justificam os meios, Jacó fez uma proposta inescrupulosa e desprezível da compra da primogenitura de seu irmão Esaú (Gn 25:29-31) e mais tarde, com a ajuda de sua mãe Rebeca, usou de estratégia, contando uma mentira após a outra para atingir o objetivo de enganar seu pai, Isaque, e obter a bênção prometida por Deus (Gn 27:5-10).

Ameaçado de morte pela ira de Esaú, Jacó saiu da casa de seu pai como fugitivo. Agora, longe da casa de seu pai, ele sentia-se rejeitado e sabia que a angústia e inquietação que trazia em seu coração fora causado pelo seu próprio errado procedimento. Jacó perdeu totalmente a confiança em si, receava que o Deus de seus pais o houvesse rejeitado e que tivesse perdido para sempre a bênção que fora propósito de Deus proporcionar-lhe.

Depois de dois longos dias, durante os quais Jacó pôde refletir sobre seu compor-

tamento e perceber seu desamparo, Deus lhe apareceu em sonho. Apresentando-Se a Jacó como o Deus de seus pais, não só lhe confirmou todas as promessas aos seus antepassados como também lhe garantiu proteção na viagem e retorno seguro à sua terra (Gn 28:12-15).

Deus não abandonou Jacó. Sua misericórdia ainda se estendia a Seu servo errante e destituído de confiança. O Senhor com compaixão revelou precisamente o que Jacó necessitava: um Salvador.

Daquele momento em diante, Jacó deu evidências da lealdade a Deus e rendeu-se ao controle divino. A graça reinava dentro dele, mas também havia conflito. Suas tendências para o mal permaneciam ativas e várias vezes ele cedeu rapidamente a elas. No entanto, os princípios corretos passaram a ser mais consistentes e ganhar o controle de sua vida.

Apesar dos altos e baixos na vida de Jacó, Deus nunca o abandonou. Na verdade, nos momentos em que mais se sentiu desamparado, ele descobriu Deus mais próximo e real do que nunca. Como cristãos, também temos altos e baixos em nossa caminhada com Deus e sentimos que não existe salvação pela nossa conduta, mas lembre-se: Ele está com você e promete nunca lhe deixar. Ele o ama e não mede esforços para tê-lo ao Seu lado. Confie e entregue sua vida a Deus e veja como Ele pode transformar o pior dos pecadores em Seu filho e instrumento.

ESPÍRITO DE PROFECIA

Como prova de que fora perdoado, seu nome foi mudado de um nome que lembrava seu pecado para outro que comemorava sua vitória. “Não se chamará mais o teu nome Jacó” [suplantador], disse o Anjo, “mas Israel; pois como príncipe lutaste com Deus e com os homens, e prevaleceste” Gênesis 32:28.

Jacó tinha recebido a bênção que seu coração havia anelado. Seu pecado como suplantador e enganador fora perdoado. Era passada a crise de sua vida. A dúvida, a perplexidade e o remorso lhe tinham amargurado a existência, mas agora tudo estava transformado; e doce era a paz de reconciliação com Deus. (*Patriarcas e Profetas*, p.136).

MÃOS À OBRA

Louvor: Escolha músicas que falem sobre o amor e cuidado de Deus.

Testemunho: Procure em sua igreja alguém que tenha passado por um momento em que se sentiu abandonado por Deus, mas tenha conseguido sentir o Seu amor e cuidado.

Oração intercessora: Forme trios de oração com pessoas que nunca oraram juntas.

Mensagem: Você pode começar perguntando: “Você já sentiu que Deus jamais o perdoaria?” Continue perguntando: “Você já sentiu angustiado após cometer um erro? Além do personagem citado na mensagem, busque outros exemplos que tiveram a demonstração do amor e cuidado de Deus em sua vida, apesar de suas falhas.



A LUZ DA VIDA



**“Então Deus disse: – Haja luz!
E houve luz” (Gênesis 1:3).**



Uma visão geral dos nossos dias

Desde o ano 2000, a América do Sul tem sofrido a maior taxa de suicídio. Porém, o país mais preocupante é o Uruguai. Apesar de ser um dos países com maior estabilidade econômica e de ser um país muito tranquilo, sua taxa de suicídio ultrapassa 20 casos por 100 mil habitantes.

Muitas vezes acreditamos que essas coisas não podem acontecer conosco e muito menos com os cristãos. Contudo, quando começamos a investigar sobre esses casos, infelizmente percebemos que eles são mais comuns do que pensamos.

Enfrentar esse tipo de situação levamos a refletir muito na origem da vida,

sua importância, propósito, no passado e principalmente no futuro. Essa é a razão de um estudo que fiz sobre o primeiro livro da Bíblia, Gênesis, um livro que considero um dos meus preferidos, especialmente o primeiro capítulo.

Uma olhada no passado

Pessoalmente, acredito que o primeiro capítulo de Gênesis é o mais importante de toda a Escritura. No versículo 1, podemos descobrir como Deus começou Seu projeto mais importante - a criação de nosso planeta. O versículo 2 nos conta como a terra ficou depois de ser criada.

Se nos aprofundarmos na descrição do segundo versículo, “A terra era sem



forma e vazia; havia trevas sobre a face do abismo, e o Espírito de Deus se movia sobre as águas”, podemos pensar que a Terra não parece ser grande coisa.

Avancemos por partes. Primeiro, a terra estava desordenada e vazia. Você já imaginou como era a terra naquela época? Você já tentou entrar em um quarto bagunçado? Claro que sim. Não é fácil caminhar ou andar nele, muito menos encontrar aquela peça do seu quebra-cabeça preferido. Agora, acrescente mais um nível de dificuldade: apague as luzes. Você certamente tropeçaria nos móveis, se machucaria e logicamente não conseguiria encontrar o que procura.

A Palavra de Deus relata que a terra não somente estava desordenada e vazia, mas que havia trevas sobre ela. Em poucas palavras, podemos dizer que a escuridão cobria toda a criação de Deus

nesse momento. Só depois que Deus fez a luz é que a terra foi iluminada.

O dicionário da RAE (Real Academia Espanhola) define a escuridão da seguinte maneira: “Falta de luz para perceber as coisas”. Gosto muito dessa definição, porque, quando a escuridão ou as trevas cobrem a vida, não conseguimos perceber o que é melhor para nós. Na verdade, começamos a errar em nossas decisões. Se não contamos com a sabedoria de Deus, não podemos tomar boas decisões.

Tenho uma pergunta: Você já se sentiu confuso ou vazio? Não importa a quantos projetos você se proponha ou quantos objetivos alcance na vida. Não importa se conseguiu obter um diploma ou se está apenas começando a universidade. Talvez você tenha acabado de ser investido como líder de desbravadores

ou esteja iniciando um namoro. Talvez já esteja vivendo a fase do casamento em sua vida. Quando a noite cai e você vai dormir, começa a se sentir confuso ou vazio.

Há muitas razões para nos sentirmos assim. A sociedade da qual fazemos parte, uma sociedade consumista, desinteressada, ocupada e amante de si mesma, nos leva a esse sentimento de solidão e vazio.

Em geral, as pessoas que se sentem deprimidas não aceitam isso facilmente, seja porque acham que é uma fraqueza, seja porque os amigos vão criticá-las. Aceitar que às vezes não conseguimos resolver algumas coisas em nossas vidas fere o orgulho, e esse pode ser outro motivo pelo qual guardamos esse sentimento de solidão para nós mesmos.

Como cristãos, podemos chegar a pensar que o mal-estar mental ou psicológico é até sinônimo de falta de fé. Contudo, atualmente, isso é reconhecido como uma doença e merece que prestemos muita atenção nela. Claro que ela anda de mãos dadas com a espiritualidade. De fato, Ellen White pensava que a fonte verdadeira da saúde mental é Deus, o “Pai amoroso”, Jesus, o “Grande Médico” e o Espírito Santo, “o Consolador” (Search the Scripture, *Review and Herald*, 22 de março de 1906, p. 8).

Por outro lado, o livro *Mente, Caráter e Personalidade*, de Ellen White, também diz: “Tratar com mentes humanas é a mais bela

obra em que já se empenharam os homens” (*Mente, Caráter e Personalidade*, v. 2, p. 769).

Então, o que fazer?

Acho que Deus tem um exército profissional (os psicólogos) pronto para nos ajudar a lutar. Não temos que lutar sozinhos. Se você se sente sozinho, triste ou vazio, busque ajuda! Converse com outra pessoa e diga como você se sente. Não esconda nada. Principalmente, busque a Deus em oração. Peça-Lhe sabedoria para encontrar essa pessoa que vai lhe escutar.

Sabe, o versículo dois não se detém no fato de que a terra estava bagunçada e vazia, mas continua dizendo que o Espírito de Deus se movia sobre ela. Sabe o que isso significa? Significa que enquanto o Espírito de Deus Se mover sobre sua vida, você ainda tem esperança, você ainda pode vencer a depressão, preencher esse vazio ou ordenar o que quer que esteja bagunçado em sua vida.

Enquanto o Espírito de Deus Se mover sobre sua vida, ainda existe a possibilidade de sair vitorioso. A terra chegou a ser perfeita, porque o próprio Deus a ordenou e encheu. Imagine o que Deus pode fazer em sua vida se você Lhe der a oportunidade. Ele pode lhe dar uma vida nova e plena em Cristo Jesus.

Não espere mais. Venha a Cristo, agarre-se a Ele e deixe-O ordenar sua vida. E, como diz Gênesis 1:3, que haja luz.



O SEGREDO É A ORAÇÃO

“ Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus”

Filipenses 4:6-7

LOUVOR

Meu Pastor – Adoradores 4
Brilha em Mim II – CD Jovem 2009
Falar com Deus – CD Jovem 2006

TESTEMUNHO

Meu nome é Mirna e tenho 19 anos. Durante os últimos três anos fui diretora de jovens em minha igreja. Não foi fácil. Penso que a única coisa que fortaleceu minha vida de liderança durante esse tempo foi a oração. Lembro-me de uma reunião na qual estávamos agendando um acampamento com todos os jovens da igreja. Tínhamos muitos desafios e muitas tarefas para fazer, e o tempo estava se esgotando. Então, do fundo de seu coração, nosso pastor disse: “Vamos orar para que Deus dirija tudo o que estamos programando e seja o melhor para os nossos jovens”. Então, uma das moças que prestava atenção a tudo o que era dito, disse: “Pastor, você só quer orar e orar! Não percebe que tudo está vindo para cima de nós? Temos que trabalhar!”. Fiquei

muito surpresa com isso que todos nós ouvimos e não soube o que fazer. O pastor respondeu o seguinte: “Eu apenas sei que se oramos e fazemos tudo com Deus, tudo ficará melhor. Deus é quem deve nos mostrar as tarefas e as pessoas responsáveis. As decisões que vamos tomar devem ser antecipadas por Ele”. Depois disso, meu coração ficou mais calmo. Coloquei a ansiedade que eu tinha em uma oração na qual contei a Deus quão preocupada eu estava e pedi que tudo fosse conduzido por Ele. Hoje posso dizer que a oração dirige minhas decisões, e tudo fica bem.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Unidos em oração, vamos dizer a Deus que não queremos nos preocupar com os programas e projetos que temos à frente, vamos dizer que queremos entregar a Ele e que tudo seja conduzido por Ele. vamos orar por todos os líderes do Ministério Jovem para que eles possam ver na oração a paz que somente Deus dá.

MENSAGEM

Estar na liderança do Ministério Jovem ou em qualquer posição de liderança não é fácil; por isso, Deus Se faz presente em Sua Palavra. Podemos até ficar perturbados por algum desejo na vida e nos deixar levar pelo que parece ser um atalho no caminho que o faz mais fácil; isso muitas vezes é influência do inimigo que não podemos ver a olho nu, que pode nos confundir e pensar que o bom é mau e o mau é bom.

O correto sempre será correto, mas como reconhecer? Como seguir pelo caminho certo?

A Palavra de Deus nos diz com clareza que não podemos nos distanciar da oração como um meio para ouvir a voz de nosso Pai. Devemos orar o tempo todo, em qualquer lugar e em qualquer hora. A vida pode nos oferecer muitos desafios à frente. Nesses momentos, certamente ficaremos ansiosos ou talvez exaustos. Então, será o momento de orar com fervor à espera de um milagre. É bom pedir, mas também agradecer; é melhor dar que receber, e então, nossa súplica é de intercessão, em busca de alívio para o nosso próximo.

O resultado de nossa conversa com Deus nos dará luz nas trevas que estamos passando, força nos momentos de fraqueza, segurança nos momentos de indecisão, nos dará tranquilidade, alegria e, acima de tudo, paz.

Então, o bom será reconhecível, muito de longe, e o errado também. Vamos deixar que Deus entre em nossa vida e a transforme em uma vida de oração.

ESPÍRITO DE PROFECIA

“A situação das pessoas que são designadas para ser líderes não é fácil. Mas elas devem ver em cada dificuldade um chamado à oração. Jamais devem deixar de consultar a grande Fonte de toda a sabedoria. Fortalecidas e iluminadas pelo Obreiro-Mestre, serão capacitadas a permanecer firmes contra influências pecaminosas e a

discernir entre o certo e o errado, entre o bem e o mal. Aprovarão o que Deus aprova e se empenharão com todo fervor contra a introdução de princípios errados em Sua causa” (*Profetas e Reis*, p. 16).

MÃOS À OBRA

• **Louvor:** O louvor congregacional também é uma oração. Motive esse conceito através de citações do Espírito de Profecia, e vocês podem cantar com os olhos fechados.

• **Testemunho:** Alguém pode dar o testemunho em primeira pessoa e ao terminar orar por todos aqueles que em algum momento passaram por uma dificuldade semelhante. Inclua uma caixa de oração.

Oração intercessora: Este momento deve ser muito solene. Prepare alguns cartazes que serão distribuídos por toda a igreja para que, de acordo com o cartaz, os membros se unam com aqueles que se identificam com o que diz o cartaz (SOBRECARRADO – TRISTE – NECESSITADO – FELIZ – VITORIOSO – ABENÇOADO).

Mensagem: Use um PPT com os textos bíblicos e com as citações bíblicas e do Espírito de Profecia. Você pode colocar uma caixa de oração para que todos deixem um pedido de oração no final da mensagem. Convide alguém para que apresente sua experiência de oração e motive os demais. Não termine sem fazer um chamado de compromisso perante Deus.

DE UM ANO PARA UMA VIDA!



E partiu Barnabé para Tarso à procura de Saulo; tendo-o encontrado, levou-o para Antioquia. E, por todo um ano, se reuniram naquela igreja e ensinaram numerosa multidão. Em Antioquia, foram os discípulos, pela primeira vez, chamados cristãos”

Atos 11:25, 26

LOUVOR

Maranata – Música tema MJ 2024
De Hoje em Diante – CD Jovem 2009
Sal da Terra – 269 Novo Hinário



TESTEMUNHO

Aos 19 anos, enquanto cursava Teologia, senti uma forte necessidade de me envolver mais intimamente na missão e tive a oportunidade de dedicar um ano da minha vida a essa tarefa no Níger, um país na África Ocidental localizado ao sul do deserto do Saara. Com os recursos obtidos durante as férias de colportagem, em vez de retornar à faculdade, aceitei o desafio de interromper os estudos para me dedicar à missão durante o

ano de 2016. Ir para um país muçulmano, com recursos limitados e a necessidade de aprender outro idioma, exige muita dependência de Deus.

Eu me sentia pequeno diante do cenário, cheio de dúvidas sobre se Deus realmente contava comigo e se eu poderia ser útil para a causa do Senhor. No entanto, cada desafio me trouxe respostas claras: Deus contava comigo, não por minha própria bondade, mas porque Deus é bom e estava usando



O Senhor tem escolhido muitos Paulos para a missão, e que essa mensagem os encontre para aceitar esse desafio.



a missão de salvar outros para me salvar. Ele não removeu os desafios, mas me fez confiar Nele para superar cada obstáculo. Cada casa visitada, pequeno grupo iniciado, atividade com o clube de desbravadores e pessoa batizada foram demonstrações do poder transformador de Deus na vida de um jovem que decide dedicar não apenas um ano, mas toda uma vida à missão.

Quando retornei ao seminário e, em 2019, iniciei o ministério como pastor da Igreja Adventista, o fiz com mais confiança e dependência em Deus. Embora eu pudesse ter sido um pastor sem essa experiência, com certeza não seria o mesmo pastor.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Orem para que Deus envie mais trabalhadores para a Sua seara (Lc 10:2) e que as características de um missionário se desenvolvam nos jovens de sua igreja. Essa experiência pode transformar a vida missionária da sua juventude.

MENSAGEM

Missionário, líder, apóstolo, enviado pela igreja e pelo Espírito Santo. Você deve ter pensado em Paulo, mas dessa vez vamos falar sobre Barnabé, que possuía essas mesmas características, mas muitas vezes é esquecido. Barnabé não buscava destaque, mas reconheceu em Paulo o potencial de um apóstolo, enquanto muitos ainda viam apenas Saulo, o perseguidor.

As características que fizeram de Barnabé um homem escolhido pela igreja para passar um ano em missão em Antioquia estão descritas em Atos 11:24: “Porque era homem bom, cheio do Espírito Santo e de fé”. E, como resultado disso, o versículo continua: “E muita gente se uniu ao Senhor”.

O Senhor tem escolhido muitos Paulos para a missão, e que essa mensagem os encontre para aceitar esse desafio. Contudo, nos tempos modernos, precisamos ainda mais dos “Barnabés”, que reconhecem o

potencial dos “Paulos” em nossa juventude. Após Barnabé, a vida de Saulo e de João Marcos nunca mais foi a mesma. Embora não tenha escrito nenhum livro da Bíblia, Barnabé influenciou os autores de mais da metade do Novo Testamento e seus frutos existirão para toda a eternidade.

As características esperadas por Deus em Seus futuros missionários são extraordinárias para o mundo, mas comuns para os salvos. Será você o próximo “homem bom, cheio do Espírito Santo e de fé” a atender o chamado de Deus e viver não apenas uma experiência missionária, mas toda uma vida em missão?

ESPÍRITO DE PROFECIA

“Com um exército de obreiros como o que pode fornecer nossa juventude quando devidamente preparada, quão depressa a mensagem do Salvador crucificado, ressurgido e prestes a vir poderia ser levada ao mundo!” (Ellen White, *Beneficência Social*, p. 109).

MÃOS À OBRA

Louvor: Escolha músicas que inspire a missão.

Testemunho: Convide alguém que está participando ou já participou do OYiM para contar como essa experiência contribuiu para o crescimento da sua fé. Esse testemunho pode ser contado de forma presencial ou virtual, sendo gravado antes ou mesmo em uma participação on-line.

Oração intercessora: Liste os jovens de 18 a 30 anos da sua igreja que possam participar do projeto OYiM (Um Ano em Missão). Organize grupos de oração para distribuir os nomes e garantir que todos sejam mencionados.

Mensagem: Use a dinâmica: “Eu vejo em você”.

Objetivo

1. Mostrar que Deus convida todos para a missão.
2. Demonstrar que uma experiência missionária pode resultar no reconhecimento de dons que ainda não se conhece.

Material

- Folha em branco
- Fita adesiva
- Caneta ou pincel

Passos:

1. Distribua uma folha, fita adesiva e caneta para cada pessoa.
2. Fixe a folha nas costas de cada um, para que não vejam o que é escrito.
3. Instrua todos a escreverem características missionárias que veem nos outros.
4. Dê de 2 a 4 minutos para completar.
5. Peça que leiam as características que foram escritas para eles.

Considerações: Descubra as características percebidas pelos outros e veja que Deus tem trabalhado para produzir frutos missionários em sua vida. Incentive os jovens a usarem essas virtudes para a obra de Deus.





Certa vez, enquanto alguns israelitas sepultavam um homem, viram de repente uma dessas tropas; então jogaram o corpo do homem no túmulo de Eliseu e fugiram. Assim que o cadáver encostou nos ossos de Eliseu, o homem voltou à vida e se levantou”

2 Reis 13:21

LOUVOR

Digno de Louvor – Adoradores 2
Em Ti – Adoradores 2

Em Meu Caminhar – Educação Adventista AB

UMA VIDA COM PROPÓSITO

TESTEMUNHO

Durante uma semana de oração, eu estava pregando e percebi que um jovem casal estava visitando. A esposa não parava de chorar. No final do programa, conversamos e marcamos uma visita. Eles começaram com a pergunta: “Por que às vezes a vida era tão difícil para aqueles que se esforçavam para vivê-la?” Eles tinham uma história triste. Eles conheciam a Igreja Adventista desde crianças, porém, devido a situações da vida e do trabalho, ambos se afastaram. Quando se conheceram, passaram por diferentes provações, mas decidiram unir suas vidas. Durante todo esse tempo, eles nem imaginavam voltar para a igreja e, em pouco tempo, tiveram um bebê, que se tornou uma luz e felicidade para a família. No entanto, em poucos meses o bebê ficou doente e faleceu, levando consigo todos os desejos e anelos dos pais.

A partir daquele momento, eles decidiram se fechar totalmente para qualquer esperança que pudesse preencher o vazio daquela perda, pois acreditavam que Deus os havia abandonado e que não conseguiriam encontrar mais sentido para suas vidas, até mesmo a mãe, uma jovem de apenas 22 anos, já havia tentado tirar a própria vida. Mas naquela noite, quando foram à Igreja Adventista por convite depois de muito tempo, sentiram o chamado de Deus. Nós entendemos que Deus permite determinadas situações com um propósito, e eles decidiram se entregar a Jesus por meio do batismo. Hoje eles frequentam uma Igreja Adventista, são grandes líderes do Ministério Jovem em sua igreja e missionários corajosos que levam mais jovens a conhecer Jesus.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Hoje vamos orar por todos os jovens que passaram por momentos difíceis em



suas vidas e que muitos não sabem, que talvez se escondam atrás de um sorriso ou de um “Está tudo bem”. Jovens que enfrentam grandes batalhas, nas quais às vezes pensam que estão sozinhos. Jovens que perderam o propósito de vida. Vamos orar para que Deus possa restaurá-los e dar-lhes uma nova vida.

MENSAGEM

Eliseu, um dos grandes profetas de Israel, foi um poderoso instrumento de Deus durante sua vida. Sua morte, no entanto, nos lembra que, mesmo que tenhamos uma influência significativa, todos nós enfrentamos a realidade da morte. A vida é uma viagem que termina para todos, não importa o quão influente ou importante você seja.

Para os jovens, essa realidade pode ser difícil de encarar, mas é uma parte inevitável da experiência humana. No entanto, essa realidade também nos leva a viver significativamente. Ela nos lembra que o tempo que temos é valioso e que devemos

aproveitar todas as oportunidades para fazer o bem e seguir o propósito que Deus tem para nós.

O segundo livro de Reis 13:14-21 nos mostra a última parte da vida do profeta Eliseu. E logo após sua morte, o texto bíblico menciona que bandos de moabitas estavam entrando na terra. Certamente para saquear e roubar as colheitas que haviam sido cultivadas com tanto esforço. A vida não para por causa de nossos problemas ou perdas.

O versículo 21 menciona que, certa ocasião, algumas pessoas carregavam um cadáver para enterrá-lo. Enquanto caminhavam, notaram um bando de moabitas e, com medo, fugiram, deixando o corpo daquele homem próximo ao sepulcro de Eliseu. De alguma forma, e até mesmo podemos pensar que foi por casualidade, o cadáver tocou os ossos de Eliseu, e a história bíblica afirma que ele voltou à vida.

Para nós, jovens, isso é uma importante lição. Podemos enfrentar desafios

e momentos de incerteza, ou até mesmo pensar que Deus se afastou de nós, mas é fundamental lembrar que, assim como o povo acreditava que Deus o havia abandonado, já que após a morte de Eliseu não houve milagres e as pessoas começaram a se sentir desamparadas, Deus usou os ossos de um cadáver como um canal de bênção, como o canal de um milagre.

Talvez você sinta sem vida por dentro, como aquela pessoa em nossa história. Talvez você tenha passado por muita coisa e tenha caído em um buraco tão fundo e tão escuro que sente que não consegue mais sair. Mas Deus quer lhe dar vida, nada acontece por acaso. Deus pode usar até mesmo alguns ossos, apenas para mostrar que Ele quer usá-lo, que ainda o chama e que quer dar um propósito à sua vida. Porque Deus deseja usá-lo para salvar e servir a muitos, Ele quer dar a você esse propósito para sua vida, seguindo o exemplo de que Ele veio para salvar e buscar o que estava perdido.

ESPÍRITO DE PROFECIA

Os jovens, homens e mulheres, são convidados a consagrar a Deus a força de sua juventude, a fim de que, pelo exercício de suas faculdades, mediante vivacidade de pensamento e vigor de ação, possam glorificá-Lo, e levar salvação a seus semelhantes (*Obreiros Evangélicos*, p.67).

MÃOS À OBRA

Louvor: Peça a um grupo de jovens que dirija o louvor com entusiasmo e dinamismo.

Testemunho: Pergunte se alguém alguma vez passou por um momento muito difícil e se gostaria de compartilhar sua história. Então, conte o testemunho e pergunte o que podemos fazer para ajudar os outros.

Oração intercessora: Peça que os irmãos façam grupos de oração e orem pelos desafios e para vivermos uma vida de serviço.

Mensagem: Mostrar imagens que ilustrem a perda de um ente querido ou que expressem a mensagem do testemunho, e que há trabalho que precisa ser feito para ajudar outras pessoas.



PLANOS PARA O ANO DE 2025

2024

loading



[...] Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês', diz o Senhor, 'planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro''

Jeremias 29:11.

LOUVOR

Maranata – Música tema MJ 2024
Vou me Entregar – CD Jovem 2014
Eu Vou para o Céu – CD Jovem 2012

TESTEMUNHO

Quando eu tinha 17 anos e estava decidindo que faculdade cursaria, tive a experiência de confiar nos planos de Deus para minha vida. Eu nasci e cresci em um contexto de ser preparado para trabalhar na empresa de minha família. Meu futuro seria cuidar de uma empresa de paisagismo e reflorestamento; por sinal, o plano era fazer o curso de agronomia. Mas após ter feito o vestibular de teologia para o Unasp apenas como preparo para o vestibular na Universidade Federal do Acre, acabei sendo aprovado. Foi então que Deus falou ao meu coração e disse que os planos Dele são maiores que os meus e que o mais importante é vivermos o que Ele idealizou para nós. Hoje sou realizado no ministério e tenho uma família linda (minha esposa Eriany Barbosa e meus dois filhos, Levi e Ruben). Coloque seus desejos e planos nas mãos do Senhor e confie no que Ele idealizou para sua vida.

ORAÇÃO INTERCESSORA

Hoje vamos separar um momento para orar para que Deus realize Sua vontade em nossa vida. É o momento de clamar por renovação do compromisso, por transformação e santificação, esse é o momento de apresentarmos nossos planos para Deus e pedirmos que Ele realize somente aquilo que realmente precisamos e não necessariamente o que desejamos.

MENSAGEM

No ano de 2025, seremos guiados pelos conceitos que norteiam o MRNT (Missão, Relacionamento, Nutrição e Templo). A chave do sucesso dos jovens é adotar esses conceitos como estilo de vida, levando-os a se prepararem para a Terra por vir, mas também para viverem os propósitos de Deus aqui na Terra.

Missão

Em Lucas 10:2, Jesus nos diz: “A seara é grande, mas os trabalhadores são poucos”. A missão é um chamado para cada um de nós. Este é um tempo para que vocês, jovens, procurem maneiras de servir ao próximo. Sejam em suas comunidades, escolas ou dentro da igreja, estejam atentos às necessidades ao seu redor. Cada ato de amor e cada palavra de encorajamento podem fazer uma diferença imensa na vida de alguém. Perguntem-se: “Como posso ser um instrumento nas mãos de Deus?”. Envolvam-se em projetos missionários, ajudem em

eventos comunitários e levem o amor de Cristo para aqueles que os cercam.

Relacionamento

Dois dos maiores dons que Deus nos deu são o amor e a comunhão com os outros. Em 1 João 4:7, está escrito: “Amados, amemos uns aos outros, porque o amor é de Deus; e todo aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus”. Cultivem relacionamentos saudáveis e positivos. Sejam amigos que incentivam, que se apoiam e que compartilham momentos de alegria e tristeza. Lembrem-se de que relacionamentos são construídos com respeito e empatia. Sejam luz na vida dos outros e permitam que essa luz ilumine também suas próprias caminhadas.

Nutrição

Assim como nosso corpo precisa de alimento para crescer forte, nossa alma necessita da Palavra de Deus. Em Mateus 4:4, Jesus nos lembra: “Nem só de pão vive o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus”. Reservem tempo diariamente para o estudo da Bíblia. Aprofundem-se nas Escrituras, façam anotações, reúnam-se em grupos de jovens para discutir e aplicar os ensinamentos sagrados em suas vidas. Que a cada dia vocês possam se alimentar da Palavra, permitindo que ela transforme seus corações e mentes.

Templo

Por fim, precisamos cuidar do templo que Deus nos deu. Em 1 Coríntios 6:19,



A missão é um chamado para cada um de nós. Este é um tempo para que vocês, jovens, procurem maneiras de servir ao próximo.



20, aprendemos que nossos corpos são templos do Espírito Santo. Isso nos chama à responsabilidade em relação à nossa saúde física, emocional e espiritual. Praticuem atividades físicas, alimentem-se de forma saudável e mantenham a mente em paz. A saúde é um presente que Deus nos deu e devemos honrá-la. Façam escolhas conscientes e lembrem-se de que um corpo saudável nos prepara melhor para cumprir a missão que Deus nos confiou.

ESPÍRITO DE PROFECIA

“Cristo confia a Seus seguidores uma obra individual – uma obra que não pode ser feita por procuração. O serviço aos pobres e enfermos, o anunciar o evangelho aos perdidos, não deve ser deixado a comissões ou caridade organizada. Responsabilidade individual, individual esforço e sacrifício pessoal, é uma exigência evangélica” (Ellen White, *A Ciência do Bom Viver*, p. 147).

MÃOS À OBRA

Louvor: Escolha músicas que falem de Deus como o guia de nossa vida. Se possível, oriente os participantes do louvor para ensaiarem antes e ministrarem entre as músicas.

Testemunho: Convide alguém que foi à Convenção Maranata para contar sua experiência de encontro com Deus no evento. Ou alguém que teve seus planos realizados por Deus ao longo do ano. Um ponto importante é inspirar os jovens a confiarem seus planos ao Senhor.

Oração intercessora: Dividam-se em grupos para submeter ao Senhor os planos para 2025.

Mensagem: Uma sugestão é dividir a igreja em quatro grupos e pedir para eles dialogarem sobre a importância de adotar os conceitos do MRNT (Missão, Relacionamento, Nutrição e Templo) como estilo de vida. Depois escolha o pregador para apresentar o tema e terminar com um apelo aos jovens para seguirem o estilo de vida de Jesus.





Data

Programa

Janeiro	Missão Calebe
13 a 22/02	10 Dias de Oração e 10 Horas de Jejum
15/03	Dia Mundial do Jovem Adventista
12/04	Impacto Esperança
12 a 19/04	Semana Santa
28/06	Sábado do Universitário Adventista
Julho	Missão Calebe
19 a 26/07	Semana de Oração JA
23/08	Quebrando o Silêncio
20 a 27/09	Semana da Esperança
27/09	Batismo da Primavera
20/12	Programa Mutirão de Natal



MARCAS PARA SEMPRE

20
25

Jovens
Adventistas
Divisão Sul-Americana

MRNT

