



RETIRO ESPIRITUAL PARA MULHERES



Walkiria Vespa Moreira é psicóloga pela FAESA, pedagoga pelo UNASP, psicopedagoga clínica pela UNAP (Argentina), especialista em Educação pela FADMINAS e professora há 33 anos. Cursou Gestão de Projetos pela PUC (Rio de Janeiro). É palestrante motivacional e coautora do livro Filhos Saudáveis e Felizes. Casada com o pastor Marcelo de Souza Moreira, é mãe de três rapazes: Lucas, Daniel e Thiago.



Igreja Adventista
do Sétimo Dia
MINISTÉRIO DA MULHER



RETIRO ESPIRITUAL PARA MULHERES

Walkiria Vespa Moreira

Departamento de Tradução da
Confederação das Uniões Brasileiras da IASD

Divisão Sul-Americana
Brasília - DF
2025

DIVISÃO SUL-AMERICANA DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA
Direção Geral: Ministério da Mulher – DSA
Autora: Walkiria Vespa Moreira
Edição: Márcia Ebinger e Rejane Godinho
Revisão: Departamento de Tradução - DSA
Diagramação e capa: Evellyn Littke
Ano 2025

su má rio

Sumário

Introdução	—————	04
Organização do Retiro Espiritual	—————	05
Amada por Deus	—————	06

Introdução

Alice vive um pesadelo na vida matrimonial. O romance tornou-se perseguição e humilhação. Ela se sente sozinha, desvalorizada e sobrecarregada. Além de lidar com o relacionamento conjugal tóxico, tem os filhos para cuidar. Exausta, segue trabalhando para contribuir com o sustento da casa. Quando se deita à noite, pensa com frequência: “*Onde Deus está que não O vejo? Será que Ele Se importa? Será que Ele ainda me vê?*” Por que preciso sofrer tanto?”

Você já viveu alguma situação em que questionou o silêncio de Deus? Em que se sentiu sozinha e sua fé fraquejou? Perdeu o ânimo de orar por acreditar que suas orações não eram ouvidas?

As promessas de Deus não falham. Ele prometeu que estaria com você:

“*Não tema, porque Eu estou com você; não fique com medo, porque Eu Sou o Seu Deus. Eu lhe dou forças; sim, Eu o ajudo; sim, Eu o seguro com a mão direita da Minha justiça.*”
Isaias 41:10, NAA.

“É quando chegamos a circunstâncias difíceis que Ele revela Seu poder e sabedoria em resposta à humilde oração. Nele confiai como um Deus que ouve e responde à oração. Ele se vos revelará como Alguém capaz de socorrer em todas as emergências. Aquele que criou o homem, que lhe deu suas maravilhosas faculdades físicas, mentais e espirituais, não recusará aquilo que é necessário para manter a vida por Ele dada”. (A Ciência do Bom Viver, p. 199).

Este retiro espiritual, **Amada por Deus**, foi preparado para ajudá-la a fortalecer a confiança Naquele que a ama, Naquele que tudo pode, tudo vê e está aí, perto de você! Caminhe pelos textos bíblicos, colocando-se no lugar dos personagens. Ouça as palavras das Escrituras. Medite nelas. Perceba a presença de Deus nas vitórias e nos fracassos dos personagens. E creia: Deus esteve com você até aqui, Ele está com você hoje e continuará com você até que Ele venha para que vocês se encontrem nos ares (Mt 28:20; 1 Ts 4:17).

Organização do Retiro Espiritual

Quando?

As atividades propostas serão realizadas em dois momentos.

As seções “pense”, “experimente” e “estude” acontecerão no retiro.

A seção “viva” será realizada no seu lar.

Como?

No retiro, você será direcionada a períodos de estudo individual e períodos de estudo em grupo. Anote suas impressões pessoais para consultar depois e para compartilhar no grupo.

1. PENSE – Esta seção convida você a refletir na constância do amor humano e na constância do amor de Deus por você. Sinta-se à vontade para compartilhar suas respostas no grupo.

2. EXPERIMENTE – Esta é uma seção de autoconhecimento e acolhimento enquanto você analisa os hábitos de Jesus.

3. ESTUDE – Nesta seção, você será conduzida a refletir no significado das passagens bíblicas. Leia os textos indicados em atitude de oração e mente aberta para receber a influência do Espírito Santo na interpretação do que você está lendo. Lembre-se de que a Bíblia interpreta a si mesma. Para melhor compreensão, leia versos e capítulos anteriores e posteriores ao texto que você está estudando. Oração e estudo da Bíblia são uma dupla inseparável.

Em casa, você realizará a seção “viva” durante cinco dias.

4. VIVA – Os temas bíblicos auxiliarão você a fortalecer a fé e o seu relacionamento com Deus. Inicie e termine os estudos com oração. Analise seus sentimentos e conceitos com relação aos textos propostos e dê respostas pessoais. Baseie-se em suas necessidades, fragilidades, fortalezas e amadurecimento na fé neste momento da vida. Afinal, a caminhada cristã acontece passo a passo, e o ritmo de caminhada de cada pessoa é diferente. A proposta desta seção de estudos é que você responda depois de profunda reflexão.



1. Pense

a. Você já foi separada de alguém que amava ou ainda ama?



Infelizmente, as separações são comuns. O fato de serem comuns não as torna menos dolorosas. As separações acontecem nos diversos tipos de relacionamento: entre cônjuges, pais e filhos, irmãos, amigos, você e seu pet, colegas de classe, trabalho, etc. A separação provoca uma inundação de emoções e um forte sentimento de perda, com uma dor lacerante, quase insuportável. Emoções negativas — como raiva, frustração, decepção, medo e culpa, por exemplo — são direcionadas contra nós mesmas, contra outras pessoas ou contra Deus.

Tudo está bem e, de repente, desmorona. Deus entende como essas perdas nos afetam. Ele não as minimiza. E promete que estará ao nosso lado. As pessoas podem se afastar ou ser afastadas de nós, mas Deus nunca o fará.

Deus nos vê. Ele vê você. Jesus caminha ao seu lado mesmo que você não perceba. Ele não abandona você. Nada pode separar você do amor de Deus. Leia **Româniros 8:38 e 39** bem devagar, e diga seu nome várias vezes durante a leitura. Talvez você se lembre de situações bem complicadas enquanto lê esses versos. Leia-os quantas vezes forem necessárias, até que interiorize que nada pode afastá-la do amor de Deus.

**Nada pode
separar você
do amor de
Deus.**

Perdas e separações continuarão a acontecer até que o mal seja eliminado do mundo, quando Jesus voltar, renovar a Terra e destruir o mal, Satanás e seus anjos (*1 Ts 4:16, 17; Is 65:17; Ap 20 a 22*). Mas durante todo o trajeto da vida, o Senhor continuará ao seu lado e não a abandonará. E isso é suficiente porque Ele é Deus. Poderoso. Misericordioso. Perdoador. Reconciliador. Justo. Restaurador.

“

As circunstâncias podem separar amigos; as ondas desassossegadas do vasto mar podem rolar entre nós e eles. Mas, nenhuma circunstância ou distância alguma nos pode separar do Salvador. Estejamos onde estivermos, Ele Se acha à nossa mão direita para sustentar, manter, proteger e animar. Maior que o amor de uma mãe por seu filho, é o de Cristo por Seus remidos. É nosso privilégio descansar em Seu amor; dizer: ‘Nele confiarei; pois deu a Sua vida por mim’. O amor humano pode mudar; mas o amor de Cristo não conhece variação. Quando a Ele clamamos por socorro, Sua mão está estendida para salvar.

— *A Ciência do Bom Viver*, p.72.



Há uma história impactante na Bíblia sobre separação e reconciliação. Encontra-se em **Gênesis 32:22-32**. Leia o texto bíblico e pense o que sua vida tem em comum com a história de separação e reconciliação desses dois irmãos? Lembre-se: Assim como Deus esteve com eles, Ele está com você. Porque "Jesus Cristo é o mesmo ontem, hoje e para sempre" (Hb 13:8). Anote suas conclusões nestas linhas.

2. Experimente

Inicie este momento com oração. Permita que os versos de **Romanos 8:38 e 39** sejam mais fortes em sua mente do que os pensamentos e crenças negativas.

“ Porque eu estou bem certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, nem do porvir, nem os poderes, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura poderá nos separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.

Romanos 8:38 e 39.

Decida crer que Deus ama você. Escreva, nestas linhas, as ações de Deus que demonstram que Ele a ama.



Decepções acontecem. Frustrações acontecem. Separações acontecem. Restaurações acontecem. Reconciliações acontecem. Recomeços acontecem. Nem tudo está perdido. As coisas boas passam. As coisas ruins também. Porém, é preciso manter firme a convicção de que Deus sempre está com você e caminha ao seu lado, ainda que os sentimentos, às vezes, não correspondam a essa convicção.

Leia a promessa Dele em **Isaías 41:10**:

“

“Não tema, porque Eu estou com você; não fique com medo, porque Eu Sou o Seu Deus. Eu lhe dou forças; sim, Eu o ajudo; sim, Eu o seguro com a mão direita da Minha justiça.”

Isaías 41:10, NAA.

Agora pense em seus desafios, em seus medos, nas situações que a enfurecem ou frustram e que estão paralisando você, congelando seus sonhos, impedindo suas conquistas. Essa promessa é um incentivo para que você avance em fé e coragem!

Escreva nestas linhas o que você fará, daqui em diante, para sair desse estado de paralisia e avançar com fé, tendo Deus ao seu lado.

Encerre este precioso momento com **oração**. Não uma oração mecânica. converse com Deus sobre as decisões que você tomou. converse, também, sobre o que você não conseguiu decidir. seja específica. Ele sabe todas as coisas e a conhece melhor do que você mesma. A questão é que você precisa saber o que quer mudar, o que quer manter e o que precisa deixar. Ele continuará ao seu lado, encorajando, fortalecendo, repreendendo você quando necessário. Decida! Avance!



3. Estude

Leia **Romanos 8:31-39**.

- a. *"Se Deus é por nós, quem será contra nós?"* (verso 31). Explique como essa pergunta de Paulo contribui para o seu desenvolvimento pessoal.

- b. *"Aquele que não poupou o Seu próprio Filho, mas por todos nós O entregou, será que não nos dará graciosamente com Ele todas as coisas?"* (verso 32). Essa pergunta reafirma que você é "amada por Deus" e que Ele suprirá suas necessidades. Pense nos diversos aspectos da vida: espiritual, emocional, em sua saúde, família, trabalho, estudos, sonhos, relacionamentos, etc. Descreva o que você precisa.

- c. *"Quem intentará acusação contra os eleitos de Deus? É Deus quem os justifica"* (verso 33). Arrependimento genuíno, mudança de vida e perdão dos pecados geram "pessoas novas", com outras perspectivas, outros valores, outras prioridades. Julgamentos por comportamentos e ações do passado são apagados dos registros celestes quando você se arrepende, pede perdão a Deus e é justificada por Ele. É Deus que justifica você, que a torna justa, a despeito de suas falhas. Que acusações você precisa deixar para trás para aceitar o perdão e a justificação do Seu Salvador?



d. "Quem os condenará? Cristo Jesus morreu, ressuscitou, está à direita de Deus e intercede por nós" (verso 34). Qual das ações de Cristo em seu favor (morrer, ressuscitar, interceder) chama sua atenção? Por quê?

e. "Quem nos separará do amor de Cristo? Será a tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo ou a espada?" (verso 35). Você tem colocado barreiras ao amor de Deus? Você tem se permitido ser amada por Deus? Neste momento, há algo impedindo que você convide Deus para trilhar o caminho da vida com você?

f. "Em todas estas coisas, porém, somos mais que vencedores, por meio daquele que nos amou" (verso 37). Creia nessa afirmação e decida vencer! O poder de Deus está à sua disposição. Reflita na letra da música **O Poder do Amor**:



Abra a câmera do celular e escaneie o código para escutar a música no YouTube.



Para usar esse recurso, o Spotify precisa ter acesso à câmera do seu celular. Clique na barra de busca. Clique em ESCANEAR. Aponte a câmera para o código do Spotify.

*Venho a Ti, Jesus, quero renovar meu ser.
Sei que a graça vem só de Ti, Senhor.
Eu descobri, ó, Deus,
Que tudo que é mau em mim
Vai se transformar, com o poder do amor*

*Meu Jesus, Teu amor me envolve.
Quero estar firme em Tuas mãos.
Eu vou buscar com fé a Tua graça,
Vivendo em Ti, Jesus,
Aceito em Tua cruz,
Com o poder do amor.*

*Abre os olhos meus, quero ver o Teu olhar.
Mostra o Teu amor, vem viver em mim.
Renova o meu pensar, ensina-me o Teu querer
Cada dia mais, com o poder do amor.*



g. Pensando em **Romanos 8:39**, que “nada será capaz de nos separar do amor de Deus”, escreva uma oração pedindo força em Cristo para abandonar tudo o que tem separado você do Senhor. Sinta-se à vontade para compartilhar sua prece com sua dupla ou com o grupo.

4. Viva

Nas próximas páginas, você encontrará leituras sugestivas das Escrituras para passar um tempo a sós com Deus durante cinco dias. O tema de cada leitura se concentra no amor de Deus, expresso nas cartas de Paulo. Leia as passagens com atenção e utilize-as como fonte de encorajamento para prosseguir com as decisões que você tomou.



Leia o texto bíblico que está em **Romanos 5:5**. Reflita na citação de Ellen White e complete as atividades a seguir.

66

É o Espírito que torna eficaz o que foi realizado pelo Redentor do mundo. É por meio do Espírito que o coração é purificado. Por Ele torna-se o crente participante da natureza divina. Cristo deu Seu Espírito como um poder divino para vencer toda tendência hereditária e cultivada para o mal, e gravar Seu próprio caráter em Sua igreja.

O Desejado de Todas as Nações, p. 671.

a. Que mensagem Deus implantou em seu coração com a leitura desses textos?



b. Às vezes, esperamos que o amor de Deus se manifeste de forma grandiosa, mas nem sempre é assim. De que maneiras você experimenta o amor de Deus, ainda que seja de maneira singela?

c. Termine esse momento com uma oração de agradecimento. Pense em maneiras como você pode compartilhar o amor de Deus com outras pessoas e escreva abaixo.

DIA 2

Leia o texto bíblico que está em **Romanos 5:6-8** e complete as atividades.

a. Quando sua fé está fraca, quando surgem dúvidas, quando parece que você não crê mais, Deus ainda a ama. Esses versos bíblicos destacam a morte e a ressurreição de Cristo por pessoas com a fé fragilizada. O que você pensa sobre isso?

Desde a queda de Adão e Eva, o pecado é a condição de toda a humanidade, independente de sentirmos que somos pecadores ou não. A percepção de que somos melhores porque somos cristãs e frequentamos uma igreja, ou a justificativa de que há pessoas piores do que nós, sempre nos impedirá de experimentar o verdadeiro arrependimento, receber o perdão de Deus e ser completamente renovadas.



b. Você tem consciência de que é pecadora, de que precisa de arrependimento e, em especial, do perdão de Deus diariamente?

c. Termine o estudo de hoje com uma oração de confissão e experimente o amor de Deus por meio do perdão.

000
dia 3

Leia o texto bíblico que está em **Efésios 2:8 e 9** e responda à seguinte pergunta:

a. Como você explica salvação pelas obras e salvação pela graça?

Agora reflita na citação de Ellen G. White e complete as demais atividades.

“ É necessário ter fé em Jesus e crer que vocês são salvos por Ele; mas há perigo em assumir a posição que muitos assumem, dizendo: ‘Estou salvo.’ Muitos têm dito: ‘Vocês devem praticar boas obras, e então viverão’; mas, à parte de Cristo, ninguém pode praticar boas obras. Muitos, hoje, dizem: ‘Crê, tão somente crê, e você viverá.’ A fé e as obras vão juntas, crer e fazer se combinam. O Senhor não requer da alma humana menos hoje do que exigiu de Adão no Paraíso, antes da queda: perfeita obediência, justiça sem mácula. O que Deus requer, sob o concerto da graça, é exatamente tão amplo como o que requereu no Paraíso: harmonia com Sua lei, que é santa, justa e boa. O evangelho não enfraquece as reivindicações da lei; ele exalta a lei e a torna gloriosa. Sob o Novo Testamento, não se requer menos do que foi exigido sob o Antigo Testamento. Que ninguém se entregue à ilusão, tão agradável ao coração humano, de que Deus aceitará a sinceridade, não importa qual seja a fé, não importa quão imperfeita seja a vida. Deus requer de Seu filho obediência perfeita.

Mensagens Escolhidas, v. 1, p. 373.



b. Que parte do texto acima mais chamou sua atenção? Por quê?

c. O amor é demonstrado em fé e obras. Pratique uma ação de amor ao próximo e registre o que você fez nas linhas abaixo.

000
DIA 4

Leia o texto bíblico que está em **Gálatas 2:20**. Reflita na citação de Ellen White e complete as atividades propostas.

“A vida do cristão é uma estranha mescla de tristezas e alegrias, de decepções e esperanças, de temores e confiança. Haverá descontentamento consigo mesmo, ao examinar ele o próprio coração, tão profundamente agitado pela paixão que parece levar de roldão tudo que se encontra à sua frente, e então vem o remorso e a tristeza e o arrependimento, seguidos pela paz e profundas alegrias ocultas, porque ele sabe, ao apegar-se sua fé às promessas que são reveladas na Palavra de Deus, que dispõe do amor perdoador de um Salvador longâmimo. E procura introduzir esse Salvador em sua vida e entretecê-lo em seu caráter. São essas revelações, essas descobertas da bondade de Deus que tornam a alma humilde e a levam a exclamar com gratidão: ‘Já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim!’ Gálatas 2:20.

Este Dia com Deus, p. 59.



a. Mencione uma situação em que a bondade de Deus modificou sua maneira de ver a vida ou de reagir a situações provocadoras.

b. Como você percebe sua fé em Jesus? Frágil? Em desenvolvimento? Forte? Por quê?

c. Escreva três ações que ajudarão você a manter sua fé mais forte daqui em diante.

1. _____

2. _____

3. _____



Leia o texto bíblico que está em **Efésios 5:1 e 2** e responda à seguinte pergunta:

a. De que maneiras você pode imitar a Deus em seu dia a dia?



Para finalizar esta jornada, reflita na citação de Ellen White e complete as atividades.

“

Vanglória e ambição egoísta constituem o rochedo no qual naufragam muitas pessoas, e muitas igrejas se tornaram ineficazes. Aqueles que menos entendem de devoção, que menos estão ligados a Deus, são os que mais ansiosamente buscam o lugar mais elevado. Eles não têm noção de suas fraquezas e deficiências de caráter. [...] Eles podem ter aprendido as doutrinas de Cristo, mas não se renderam a Ele. Quem olha continuamente para Jesus verá Seu abnegado amor e profunda humildade, e seguirá Seu exemplo. O coração precisa ser purificado de todo orgulho, ambição, falsidade, ódio e egoísmo. Em muitas pessoas, esses maus traços são parcialmente subjugados, mas não completamente desarraigados do coração. Em circunstâncias favoráveis, tornam a brotar e se transformam em rebelião contra Deus. Isso constitui um terrível perigo. Poupar algum pecado é acalentar um inimigo que só está à espera de um momento de descuido para causar nossa ruína.

Testemunhos para a Igreja, v. 5, p. 147, 148.

b. Que parte desse texto do Espírito de Profecia acendeu um alerta em sua própria vida? Por quê?

c. O que você pode fazer daqui em diante para se render a Cristo e seguir Seu exemplo?

“

O SENHOR te abençoe e te guarde; o SENHOR faça resplandecer o rosto sobre ti e tenha misericórdia de ti; o SENHOR sobre ti levante o rosto e te dê a paz.

Números 6:24-26, ARA.



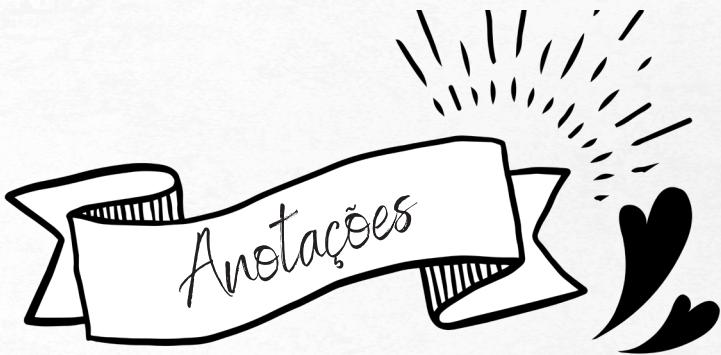
Importante:

Importante:

Observações:

<p><i>Observações:</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--



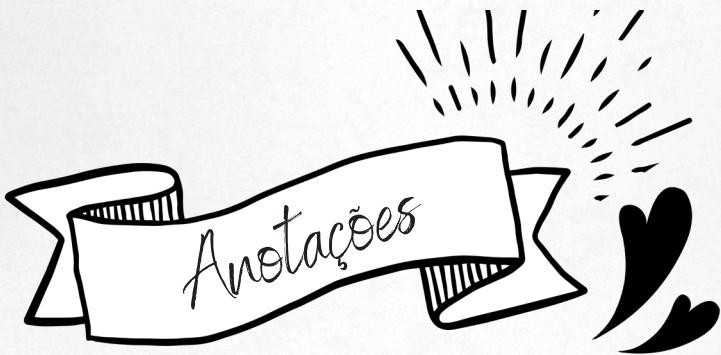


Importante:

Importante:

Observações:





Importante:

This image shows a blank, lined page with a decorative scalloped border. The page contains five horizontal lines for writing. The word "Important:" is written at the top center in a cursive script.

Observações:

Observações:

