

RETIRO ESPIRITUAL



A presença do Espírito Santo em minha vida

Erlo Braun
Thiago Campossano

Divisão Sul-Americana
Brasília - DF
2026

DIVISÃO SUL-AMERICANA DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

Direção Geral: Ministério da Mulher – DSA

Autores: Erlo Braun e Thiago Campossano

Revisão: Departamento de Tradução - DSA

Diagramação e capa: Jaime Costa

Ano 2026

Sumário



04	<u>Apresentação</u>
05	<u>1. O retiro espiritual</u>
07	<u>2. O Espírito Santo</u>
08	<u>3. A presença do Espírito Santo em meu passado</u>
13	<u>4. A presença do Espírito Santo em meu presente</u>
16	<u>5. A presença do Espírito Santo em meu futuro</u>

Apresentação

Olá!

Querida participante, imagino que neste momento você esteja em um lugar tranquilo, com muita expectativa, e o coração sedento por algo mais profundo. O que esse retiro proporcionar é um momento necessário de pausa e renovação onde você poderá ouvir a voz de Deus e encontrar descanso em Sua presença.

Neste encontro, refletiremos sobre Aquele que, muitas vezes, é o menos compreendido da Trindade, embora esteja tão presente e ativo em nossa jornada: o Espírito Santo. Ele não é uma força impessoal, Ele é Deus. Atuou na semana da criação, inspirou os profetas, sustentou o ministério de Jesus e hoje continua agindo, guiando, consolando, convencendo e transformando vidas.

Você já se perguntou o que transformou Paulo, de perseguidor implacável em missionário apaixonado? Ou Pedro, que negou Jesus, mas tornou-se um pregador ousado? E Maria Madalena, restaurada e enviada como a primeira testemunha da ressurreição? O que deu coragem aos discípulos para arriscarem tudo pelo evangelho? Tudo foi pela ação do Espírito Santo. Ele continua sendo o mesmo, e deseja transformar você também.

O mesmo Espírito que desceu sobre a Igreja no Pentecostes quer encher sua vida com fé, dignidade e poder. Ele transforma dúvidas em confiança, medo em coragem e fragilidade em força para a missão.

Este material foi preparado com oração e dedicação pelo pastor Erlo Braun e colaboradores, a quem agradecemos profundamente. Cada página, cada reflexão e até os momentos de silêncio foram cuidadosamente pensados para conduzi-la a um encontro real e pleno com o Espírito Santo.

Mais do que sentir, você será convidada a aprender. Mais do que ouvir, você será chamada a estudar. Mais do que apenas compreender, você será movida a responder ao chamado de Deus.

Minha oração é que, ao final deste retiro, você não apenas saiba mais sobre o Espírito Santo, mas esteja sob Sua influência direta. Que sua fé seja renovada, seu coração fortalecido e que você tenha a coragem para dizer com convicção: "Senhor, estou pronta. Eis-me aqui. Envia-me!"

Com carinho e oração,

Jeanete Lima de Souza Pinto

*Diretora do Ministério da Mulher
Divisão Sul-Americana*





O retiro espiritual

“Voltaram os apóstolos à presença de Jesus e Lhe relataram tudo quanto haviam feito e ensinado. E Ele lhes disse: Vinde repousar um pouco, à parte, num lugar deserto”

(Marcos 6:30, 31).

O retiro espiritual é uma atividade muito comum entre os cristãos e tem acompanhado a história da Igreja Adventista do Sétimo Dia no Brasil e no mundo. É realizado de diversas formas, como em acampamentos, congressos de jovens, encontros de casais, entre outros eventos de cunho religioso. O retiro espiritual possui apenas um objetivo: ouvir a voz de Deus.

Não existe tempo certo para a realização de um retiro espiritual, mas também não se pode esperar muito para realizá-lo. Na verdade, ele é sempre necessário durante os momentos mais cruciais da vida. Porém, não deve ser encarado como um amuleto ou obrigação da igreja.

A salvação depende de uma vida de oração, afinal, conhecer a verdade não é o suficiente. É preciso que haja um encontro com Deus. Ellen White afirma que “a oração é a respiração da alma” (*Obreiros Evangélicos*, p. 254). Seu relacionamento com Deus não pode ser sustentado sem oração, pois ela traz fôlego à sua vida cristã.

É exatamente por esse motivo que você precisa realizar retiros espirituais frequentemente. Não basta encontrar-se com Deus apenas uma vez por ano. Você pode dar o título de “Encontro com Deus”, “Hora Tranquila” ou qualquer outro nome, desde que entenda a importância da oração e aceite o desafio de aprofundar seu relacionamento com Deus.



E aconteceu que, indo eles de caminho, entrou Jesus numa aldeia; e certa mulher, por nome Marta, O recebeu em sua casa. E tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a Sua palavra. Marta, porém, andava distraída em muitos serviços; e, aproximando-se, disse: Senhor, não se Te dá de que minha irmã me deixe servir só? Dize-lhe que me ajude. E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária. Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada”

(Lucas 10:38-42).

Talvez o maior desafio desse texto seja responder à pergunta: O que é mais importante na vida? O texto afirma que Deus deve ocupar o primeiro lugar, e este retiro espiritual, A presença do Espírito Santo em minha vida, permite que você faça isso.

A seguir, estão descritas as atividades. Você será levada a viver uma experiência inesquecível, ouvirá a voz de Deus falando ao seu coração, terá suas forças renovadas e conhecerá a vontade de Deus para a sua vida.



"Ao som da fervorosa oração, todo o exército de Satanás treme"

(Testemunhos para a Igreja, v. 1, p. 346).

Parafrazeando o texto do teólogo LeRoy E. Froom, Jesus foi a pessoa mais marcante e influente em toda a história. Entretanto, alguém precisava ficar no lugar Dele. Jesus ressuscitou e voltou para o Céu. Apenas um Ser era capaz de substituí-Lo: o Espírito Santo. Nenhum outro poder seria suficiente (*A Vinda do Consolador*, p. 40).



Todavia digo-vos a verdade, que vos convém que Eu vá; porque, se Eu não for, o Consolador não virá a vós; mas, quando Eu for, vo-Lo enviarei. E, quando Ele vier, convencerá o mundo do pecado, e da justiça e do juízo"

(João 16:7, 8).

No original grego, o termo "Consolador", usado nesse texto da Bíblia, é uma palavra maravilhosa que significa, literalmente, "separado com o propósito de ajudar". Essa ajuda é tão poderosa que Ellen White afirma: "Ninguém é tão vil, ninguém é tão decaído, que esteja além da operação desse poder" (*Parábolas de Jesus*, p. 96).

A imagem de Deus deve ser restaurada em nós. É por isso que necessitamos da oração. "Antes mesmo de ser pronunciada a oração, ou expresso o desejo do coração, sai graça de Cristo para juntar-se à graça que opera na alma humana" (*Parábolas de Jesus*, p. 206).

Deus nos guia por meio de convicções profundas que nos são concedidas pelo Espírito Santo, das passagens inspiradas da Bíblia, por meio de outras pessoas e ao permitir que o Espírito Santo providencie caminhos simples que Ele coloca diante de nós.

Antes de mergulhar nas próximas atividades, pense a respeito da seguinte pergunta: O que acontece quando alguém ora pelo recebimento do Espírito Santo?

Se você nunca fez isso, prepare-se, pois está prestes a experimentar o verdadeiro reavivamento pessoal. Se você já vive essa realidade, aproveite para aprofundar-se ainda mais nesse relacionamento renovador.



A presença do Espírito Santo em meu passado

"Nada temos que temer quanto ao futuro, a menos que esqueçamos a maneira em que o Senhor nos tem guiado e os ensinamentos que nos ministrou no passado"
(Mensagens Escolhidas, v. 3, p. 162).

1. Leitura da Palavra:

Abra seu coração, mente e alma enquanto faz uma leitura pausada e reflexiva da Palavra de Deus.

· Romanos 8:14-17

2. Interpretação da Palavra

Para você, quais são os pontos principais desse texto de Romanos 8:14-17?

3. Aplicação da Palavra

Pense em como você pode aplicar esse texto à sua vida. Você consegue reescrever partes dos versos de acordo com a sua vida?

4. Análise da vida

Prepare-se para aprofundar um pouco mais nesta reflexão. Divida sua vida em segmentos e busque em cada um deles eventos ou momentos que para você foram decisivos ou marcantes. Por enquanto, não se preocupe em aplicar essas reflexões ao contexto espiritual. Apenas procure lembrar-se dos momentos mais cruciais.

A presença do Espírito Santo em minha vida

Abaixo apresentamos algumas classes de eventos que muitas vezes se convertem em momentos decisivos na vida. Sublinhe aqueles que foram reais em sua vida e, nas linhas abaixo, escreva por que e como esses momentos foram marcantes para você.

a) Mudanças de lugar/ambiente/circunstância, como: longe de seu lar paterno, para uma nova cidade, um departamento na empresa, um novo trabalho, um novo desafio, etc.

b) Presença de novas pessoas na vida, como: marido, filho(a), uma amiga, um tutor, um inimigo, um chefe, um empregado, um parente, um pastor.

c) Etapas acadêmicas: ensino fundamental, ensino médio, ensino superior, outros cursos, etc.

d) Novos compromissos: matrimônio, nascimento de um filho, ingresso em uma igreja, um novo negócio, hipoteca, etc.

e) Incidentes traumáticos: morte de um ente querido, divórcio, acidente, enfermidade, um fracasso, a perda do emprego, etc.

f) Experiências religiosas, como: conversão, batismo, resposta a uma oração, um retiro espiritual, uma experiência de adoração, um Pequeno Grupo, etc.

g) Eventos nacionais: eleições, guerra, recessão, nova legislação, a morte de um líder, revoluções políticas, etc.

h) Novas ideias acerca da verdade, da realidade, da moralidade, contato com um livro, um filme, uma obra musical, uma nova cultura, etc.

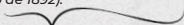
i) Aventuras: começar a escrever poesia, tocar algum instrumento musical, começar um diário, colecionar algo, etc.

5. O Espírito Santo em seu passado

Leia João 16:7, 8 e medite:



A obra do Espírito Santo é imensuravelmente grande. É dessa fonte que poder e eficiência vêm ao obreiro de Deus; e o Espírito Santo é o Consolador, como a presença de Cristo para a alma”
(Ellen White, Review and Herald, 29 de novembro de 1892).



Agora, selecione os momentos cruciais que tiveram grande impacto em sua vida espiritual. Escreva como o Espírito Santo foi o Consolador e como Ele revelou a verdade que você precisava aprender. Diga como o Espírito Santo mostrou Deus como um Pai para você, filha amada. Quais foram as lições aprendidas nesses momentos?

a) Momento crucial 1

Descrição: _____

Papel do Espírito Santo: _____

O que aprendi: _____

b) Momento crucial 2

Descrição: _____

Papel do Espírito Santo: _____

O que aprendi: _____

c) Momento crucial 3

Descrição: _____

Papel do Espírito Santo: _____

O que aprendi: _____

d) Momento crucial 4

Descrição: _____

Papel do Espírito Santo: _____

O que aprendi: _____

e) Momento crucial 5

Descrição: _____

Papel do Espírito Santo: _____

O que aprendi: _____

A seguir, medite nos pensamentos sobre o Espírito Santo e agradeça a Deus por enviá-Lo para ajudá-la no passado.

Pensamentos

Pensamento 1

“ Há três pessoas vivas pertencentes à trindade celeste; em nome destes três grandes poderes — o Pai, o Filho e o Espírito Santo — os que recebem a Cristo por fé viva são batizados, e esses poderes cooperarão com os súditos obedientes do Céu em seus esforços para viver a nova vida em Cristo”

(Evangelismo, p. 615).

Pensamento 2

“ O mal se vinha acumulando por séculos e só poderia ser restringido e resistido pelo eficaz poder do Espírito Santo, a terceira pessoa da Trindade, que viria com não modificada energia, mas na plenitude do poder divino”

(Testemunhos para Ministros, p. 392).

Pensamento 3

“ Nas eras passadas, o Espírito Santo esteve com os verdadeiros crentes; mas a partir do Pentecostes, o propósito de Deus era de que Ele estivesse em nós. Essa é uma realidade divina”

(Mark Finley, O Reavivamento Prometido, p. 28).

4



A presença do Espírito Santo em meu presente

"Deus deseja ter um povo cheio do Seu Espírito, totalmente consagrado. Ele quer curá-lo da amargura, da inveja e ciúme. Ele deseja libertá-lo do orgulho, arrogância, egocentrismo, fofoca, futilidade, impureza. Deus deseja que Seu povo testemunhe da Sua graça e segure bem alto a tocha do testemunho para cumprir Seu propósito de iluminar o caminho para a vinda do noivo"

(Mark Finley, O Reavivamento Prometido, p.40).

Depois de descobrir o que o Espírito Santo fez em sua vida até aqui, você está pronta para ouvir a voz de Deus e descobrir o que Ele deseja para você no presente.

Leia cada texto a seguir e responda como acredita que o Espírito Santo quer atuar em você agora. Não existe certo ou errado nas respostas. Os textos mostram a intenção de Deus para Seus filhos por meio do Espírito Santo.

Antes de começar, ore. Peça a bênção de Deus, a presença do Espírito Santo, a paz de Jesus Cristo e o auxílio dos anjos para encontrar a verdade como nunca a encontrou em toda a sua vida.

Jeremias 1:4-9

O Espírito Santo deseja: _____

Mateus 7:7-11, 1 João 5:14, 15; Hebreus 4:16

O Espírito Santo deseja: _____

Colossenses 1:9, 10

O Espírito Santo deseja: _____

Eféios 3:14-21

O Espírito Santo deseja: _____

João 14:26

O Espírito Santo deseja: _____

Mateus 28:19, 20; Marcos 16:15

O Espírito Santo deseja: _____

“ Não podemos usar o Espírito Santo. Ele é que deve Se servir de nós”
(O Desejado de Todas as Nações, p. 541). 

O Espírito Santo deseja: _____

A presença do
Espírito Santo
em minha **vida**



O Espírito Santo procura habitar em cada alma"

(Conselhos Sobre Saúde, p. 561).



O Espírito Santo deseja: _____



A presença do Espírito Santo em meu futuro

“Podemos esperar que o Espírito Santo faça coisas absolutamente inacreditáveis no fim do tempo. Sabemos que o derramamento do Espírito de Deus para terminar a obra do evangelho na Terra será muito mais poderoso do que qualquer coisa que a igreja de Deus tenha visto anteriormente”

(Mark Finley, O Reavivamento Prometido, p.63).

Essa pode ser a parte mais difícil do retiro espiritual, pois chegou sua vez de falar. Deus vai ouvir você. Após descobrir o que o Espírito Santo fez em sua vida e o que deseja fazer a partir de hoje, falta apenas uma coisa: tomar decisões.

O mundo passa por uma guerra espiritual que só terminará com a volta de Jesus. Você precisa dizer o que está disposto a fazer para permitir que o Espírito Santo inunde sua vida e lhe traga o reavivamento pessoal.

Ellen G. White afirma que “devemos orar tão fervorosamente pela descida do Espírito Santo como os discípulos oraram no dia de Pentecoste” (*Testemunhos Para a Igreja*, v. 5, p. 158). Esse é o momento para você se prostrar e clamar pelo reavivamento.

A vitória ao lado de Cristo é certa. Portanto, acredite nas inúmeras bênçãos que Deus lhe reservou e deixe o Espírito Santo conduzir seus passos.

1. Leitura da Palavra

Abra seu coração, mente e alma enquanto faz uma leitura pausada e reflexiva da Palavra de Deus.

- Atos 1:8, 14
- Mateus 26:39
- Marcos 16:15

2. Aplicação da Palavra

Escreva nas linhas abaixo como os textos podem ser aplicados à sua vida prática.

a) Atos 1:8, 14

b) Mateus 26:39

c) Marcos 16:15

3. Imaginando o futuro

Imagine o que pode acontecer por meio do poder do Espírito Santo em sua vida. Não se preocupe com razões impuras, já que Deus pode ajudar você a lidar com elas mais tarde. O que você gostaria que acontecesse? Escreva suas esperanças, seus sonhos e planos para o futuro.

4. Tomando decisões

Agora reflita e escreva três coisas que pensa que Deus deseja que você mude em sua vida espiritual. Descanse na tranquilidade da presença de Deus e ouça Sua voz.

Para ajudar a identificar esses aspectos pessoais, responda às perguntas a seguir:

a) O que posso fazer para melhorar minha comunhão com Deus?

b) O que posso fazer para melhorar meu relacionamento com as pessoas (cônjuge, filhos, pais, parentes, amigos, chefe, colegas de trabalho, inimigos, etc.)?

c) O que posso fazer para assegurar que minhas ações glorifiquem a Deus?

Mudanças espirituais

Mudança 1: _____

Descrição: _____

Mudança 2: _____

Descrição: _____

Mudança 3: _____

Descrição: _____

5. Resposta alegre

Qualquer mudança em sua vida será garantida apenas pelo poder do Espírito Santo. Portanto, creia. Agora é a hora de expressar sua fé da maneira mais criativa possível. Seguem abaixo algumas sugestões:

- Escreva um poema;
- Escreva uma oração sincera para Deus;
- Faça um desenho alusivo;
- Cante.

Minha expressão artística

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to provide their artistic expression.

Músicas

Renova-me

Renova-me, Senhor Jesus.
Já não quero ser igual.
Renova-me, Senhor Jesus.
Põe em mim Teu coração.

Porque tudo que há dentro de mim
Necessita ser mudado, Senhor.
Porque tudo que há dentro do meu
coração
Necessita mais de Ti.

Canção da Vida

Pai querido, obrigado pelos planos,
Grande sonhos especiais pra mim.
Tu me guias nos caminhos desta vida.
Ao Teu lado, nada faltará.

Eu te amo mais que tudo!
Quando forte, quando fraco,
Ao meu lado estás.
Agradeço, Pai querido,
Por ligar a nossa vida
Num só coração.

Eu Te amo mais que tudo!
Quando fraco, Tua força
Nunca falhará.
Por Tua graça, Pai, imploro
Transformar a minha vida
Em uma canção.

Vaso Novo

Eu quero ser, Senhor amado,
Como um vaso nas mãos do oleiro.

Quebra minha vida
E faze-a de novo.
Eu quero ser, eu quero ser
Um vaso novo.

Faz Teu querer, Senhor amado;
És o oleiro, e eu esse vaso.
Quebra minha vida
E faze-a de novo.
Eu quero ser, eu quero ser
Um vaso novo.

O Santo Espírito Desceu

O Santo Espírito desceu do Céu
Em plenitude de poder,
E o Pentecostes fez brilhar a luz,
E multidões puderam crer.
Fiéis em Cristo, sem qualquer temor,
Sairam todos a pregar
E conseguiram, mesmo em luta e dor,
Final vitória conquistar.

Ó Deus bendito, hoje, também,
Vem conceder-nos
Tua graça e Teu poder.
Eis nossa prece: Vem perto estar.
Vem Tua Igreja aqui reavivar.

"Só pela fé o justo vai viver",
Na Bíblia vamos encontrar.
Jesus, portanto, nos dará poder;
Devemos crer e confiar.
Os que esperam sempre no Senhor
Paz e alegria hão de achar.
Receberão de Deus constante amor
E graça pra testemunhar.

Falar com Deus

Na oração, encontro calma.
Na oração, encontro paz.
Orar a Deus faz bem à alma.
Falar com Deus me satisfaz.

Falar com Deus, que privilégio
Abrir a alma ao Criador,
Sentir que os Céus estão abertos
E ouvir a voz do Salvador!

Grande é o nosso Deus
E as obras que Ele faz.
O Seu amor não tem limites.
Em Seu perdão encontro paz.

Falar com Deus é o que preciso,
Pois Ele é fonte de poder.
Só Nele a vida faz sentido,
Pois me dá forças pra viver.

Dinâmica de grupo



Oh! quão bom e quão suave é que os irmãos vivam em união!"

Salmo 133:1



Na maior parte do tempo deste retiro espiritual, você esteve completamente sozinha com Deus.

Agora, chegou o momento da interação social. Os grupos também são muito importantes no retiro espiritual, mas antes, responda a mais uma pergunta:

O que Deus tem feito em sua vida que você gostaria de compartilhar com as outras pessoas?



Compartilhe com seu grupo suas reflexões e expressões artísticas. E para o bom andamento da dinâmica, mostre:

- Atitude positiva;
- Espírito humilde;
- Sorriso sincero;
- Interesse genuíno pelos membros do grupo;
- Habilidade para escutar cada participação;
- Oração intercessora.

“Disse Jesus a respeito do Espírito: “Ele Me glorificará.” O Salvador veio glorificar o Pai pela demonstração de Seu amor; assim o Espírito havia de glorificar a Cristo, revelando ao mundo a Sua graça. A própria imagem de Deus tem de ser reproduzida na humanidade. A honra de Deus, a honra de Cristo, acha-se envolvida no aperfeiçoamento do caráter de Seu povo.”
(Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 475).

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

