

A história da salvação

De Gênesis a Malaquias

Querido professor,

Espero que esta revista chegue em um momento de ânimo e vigor em sua vida. É o início de um novo ano com seus desafios, alguns já conhecidos, outros serão novos, mas espero que todos nós consigamos nos manter firmes em Jesus, sabendo que o nosso trabalho não é vão no Senhor.

O tema dos próximos três meses é a **História da salvação**, vista pelas lentes do Antigo Testamento. Será uma excelente oportunidade para recordar algumas histórias de personagens bíblicos e aplicá-las em nossa vida. Sei que nem sempre é fácil motivar adolescentes dessa geração atual para as aulas, contudo, penso que o maior segredo seja o amor naquilo que fazemos por eles. A adolescência é o tempo de firmar as bases da fé cristã. Eu fico feliz de poder contribuir com isso. Tenho certeza que você também está.

Nos estudos da Divisão de Crescimento Cristão – DCC – teremos alguns encontros para falar sobre três temas bem interessantes: 1) Os valores do reino; 2) O desenvolvimento da fé; 3) Missões Mundiais, que é um tema inesgotável e precisamos falar e viver Jesus em todo o tempo e em qualquer lugar. É importante mostrar aos adolescentes que eles também já podem fazer parte dessa história. E, também, que eles conheçam o trabalho que a Junta de Missões Mundiais já tem feito em todo o mundo.

Incentive seus adolescentes a participarem das seções da revista do aluno. Eles poderão escrever poemas, fotos da turma em atividade.

Desejo que os estudos deste período gerem muitos frutos para honra e glória do Senhor Jesus.

Em conversa com o líder	1
Expediente	2
Agenda	3
Para falar com os professores	4
Dicas didáticas	9
Psicologia	11
Refletindo sobre o tema da EBD	19
Recursos pedagógicos	22
Hino da EBD	23

EBD Visão geral – PLANOS DE AULA

EBD 1 – O começo da história da salvação	25
EBD 2 – A renovação do pacto com Noé	28
EBD 3 – Quando Deus usa os homens	31
EBD 4 – Um novo tempo	34
EBD 5 – A entrada triunfal na terra prometida ...	37
EBD 6 – O tempo dos juízes	40
EBD 7 – O tempo dos reis	43
EBD 8 – O início da decadência	46
EBD 9 – A queda do Reino do Norte	49
EBD 10 – O reino unificado	52
EBD 11 – O tempo do exílio	55
EBD 12 – O tempo da restauração	58
EBD 13 – O período interbíblico	61
Reunião de planejamento	64

DCC Visão geral – PLANOS DE ESTUDO

Unidade 1 – Os valores do reino

Lição 1 – Referencial para os valores pessoais ...	66
Lição 2 – Relativismo ético	67
Lição 3 – Vida em abundância	68

Unidade 2 – O desenvolvimento da fé

Lição 4 – Os fundamentos da fé	69
Lição 5 – No exercício da fé	70
Lição 6 – O desafio da fé	71
Lição 7 – Experiências de fé	72

Unidade 3 – Missões Mundiais

Lição 8 – Alvos da Junta de Missões Mundiais ...	73
Lição 9 – Culto missionário	74
Lição 10 – O prazer de servir	75
Lição 11 – Eu também posso ir	76
Lição 12 – Eu também posso contribuir	77
Atividade missionária	78
Gabarito	80

Diálogo e Ação professor é uma revista para professores de adolescentes (12 a 17 anos) na Escola Bíblica Dominical e para os líderes na Divisão de Crescimento Cristão, contendo orientações didáticas e outras matérias que favorecem o seu trabalho em busca do crescimento do adolescente nas mais diferentes áreas

Copyright © Convicção Editora
Todos os direitos reservados

Proibida a reprodução deste texto total ou parcial por quaisquer meios (mecânicos, eletrônicos, fotográficos, gravação, estocagem em banco de dados etc.), a não ser em breves citações, com explícita informação da fonte

Publicado com autorização por
Convicção Editora
CNPJ (MF): 08.714.454/0001-36

Endereços
Caixa Postal, 13333 – CEP: 20270-972
Rio de Janeiro, RJ
Telegráfico – BATISTAS

Editor
Sócrates Oliveira de Souza

Coordenação Editorial
Solange Cardoso de Abreu d'Almeida
(RP/16897)

Redação
DER/CBB

Produção Editorial
Oliverartelucas

Produção e Distribuição
Convicção Editora
Tel.: (21) 2157-5567
Rua José Higino, 416 – Prédio 16
Sala 2 – 1º Andar
Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP 20510-412
literatura@conviccaoeditora.com.br

Tema do ano: Ensinando a mensagem do reino de Deus

Divisa: "Pregando o reino de Deus, e ensinando com toda a liberdade as coisas pertencentes ao Senhor Jesus Cristo, sem impedimento algum" – Atos 28.31

Janeiro – Mês de O Jornal Batista

Principais datas do mês

- 1 – Dia da Confraternização Universal
- 10 – Dia do Aniversário de O Jornal Batista
- 6 – Domingo: Reunião de planejamento
- 13 – Domingo: Programa regular
- 20 – Domingo: Programa regular
- 27 – Domingo: Programa regular

Atividade especial: Janeiro é o mês de férias e programar atividades com a classe durante a semana é uma boa ideia. Outra sugestão seria fazer pequenas viagens missionárias ou dias de evangelismo. Uma pipoca em alguma tarde na casa de alguém, por exemplo, seria algo bem legal para o grupo se conhecer mais.

Fevereiro – Mês da Aliança Batista Mundial

Principais datas do mês

- 3 – Dia da Aliança Batista Mundial – 1º domingo do mês
- 14 – Dia Nacional do Conselheiro de Embaixador do Rei
- 15 a 17 – UFMBB mais perto de você – Congresso Regional de Liderança (AC e PR)
- 26 – Aniversário do Sítio do Sossego
- 3 – Domingo: Programa regular
- 10 – Domingo: Programa regular

- 12 – Terça-feira: Carnaval
- 17 – Domingo: Programa regular
- 24 – Domingo: Programa regular

Atividade especial: Como diz a conhecida canção "*em fevereiro tem carnaval*", muitas igrejas se organizam para os acampamentos e retiros. Outras preferem fazer evangelismo nesse período. Em qualquer uma das opções é uma oportunidade para levar os adolescentes a pensarem um pouco sobre essa "desculpa" chamada carnaval, que leva as pessoas a liberarem os desejos da carne, como se fosse uma licença anual para pecar.

Março – Mês de Missões Mundiais

Principais datas do mês

- 3 – Dia da Esposa do Pastor – 1º domingo do mês
- 8 – Dia Internacional da Mulher
- 10 – Dia de Missões Mundiais – 2º domingo do mês
- 15 a 17 – Reunião do Conselho da UFMBB
- 29 a 31 – UFMBB mais perto de você – Congresso Regional de Liderança (AP e RS)
- 3 – Domingo: Programa regular
- 10 – Domingo: Dia de Missões Mundiais
- 17 – Domingo: Programa regular
- 24 – Domingo: Programa regular
- 31 – Domingo: Páscoa

Atividade especial: Aproveite este mês para mostrar filmes de missões ou até mesmo trazer um missionário para dar uma palestra para os adolescentes. Neste ano, março também é o mês da Páscoa. Uma excelente oportunidade para falar sobre o tema do período: A história da salvação.

Ser professor é ser líder



Todo mundo fala sobre liderança. Liderança autocrática, laissez-faire, democrática, indecisa, liberal, situacional, emergente. Encontrei na “net um estudo de uma das teorias sobre liderança que me deixou intrigada. Eu li que o papel do líder é o de lembrar os padrões morais, as tarefas e as regras aos seus subordinados; ele deve também ser a pessoa mais informada do grupo e é o que responde – sozinho – pelo seu sucesso ou fracasso”.

Também recebi (por engano) um e-mail que, na verdade, foi o que me fez pensar nisto aqui. Era uma conversa entre líderes e equipe. O e-mail do primeiro líder me chamou a atenção pela frequência das falas que eu listo aqui pra você, veja só: “Lembrem-se sempre”; “Preciso muito da colaboração”; “Para realizarmos”; “Devemos discutir e apresentar”. O e-mail do segundo líder também foi interessante, vai um trecho:

O professor e a sua voz



O professor é um profissional da voz, ou seja, a voz é seu principal instrumento e trabalho, por meio do qual transmite ensinamentos. As consequências da falta de conhecimento e cuidado com a voz podem trazer prejuízos para a saúde vocal, desde alterações quase imperceptíveis auditivamente até alterações vocais severas, muitas vezes impedindo que o professor continue na docência.

Uma produção vocal alterada pode reduzir a inteligibilidade da fala, além de criar no ouvinte um impacto negativo e certo incômodo, resultando, então, em problemas na relação do professor com os alunos, bem como sociais, emocionais e econômicos.

O QUE É A VOZ?

Para entender o que é a voz é necessário entender como ela é produzida.

Quando apenas respiramos silenciosamente, as pregas vocais encontram-se afastadas de tal forma que permitem a livre passagem do ar durante a inspi-

ração e a expiração. Para que haja a produção da voz, as pregas vocais se aproximam e começam a vibrar devido à força provocada pela passagem do ar vindo dos pulmões, durante a expiração. Porém, o som produzido na laringe é de fraca intensidade. Ele precisa percorrer certos espaços, chamados cavidades de ressonância, para que seja amplificado. Essas cavidades são, além da própria laringe, o tórax, a faringe, a boca, o nariz e os seios paranasais.

A fala é a articulação dos sons por meio dos movimentos dos lábios, língua, mandíbula, palato mole (parte mole do céu da boca), além de contatos com os dentes e palato duro (parte dura do céu da boca). Para que a mensagem seja clara, é preciso, além de uma voz saudável, uma articulação com movimentos precisos e velocidade adequada, altura, intensidade e entonação satisfatórias.

As consequências de uma má utilização ou maus cuidados com a voz podem variar de um indivíduo para outro, no que diz respeito a características individuais: personalidade, sexo, idade, resistência a agressores físicos, ambientais, de abuso vocal etc., a fatores como intensidade, tempo e forma como o mau hábito vocal foi cometido.

Existem alguns comportamentos que são considerados prejudiciais à saúde vocal. Na verdade, estes não devem ser considerados uma lista de proibições e, sim, recomendações importantes para a saúde vocal.

Hidratação – Uma grande aliada do professor, a hidratação do professor

é excelente para uma boa saúde vocal, pois evita ou diminui bastante a quantidade de muco viscoso e a sensação de garganta seca. Há duas formas de hidratação das pregas vocais: uma direta e outra indireta. Na forma indireta, o líquido não irá banhar diretamente as pregas vocais, uma vez que estas se encontram na laringe e o líquido irá passar através da faringe e esôfago com destino ao estômago. O líquido irá hidratar as pregas vocais por meio do sangue. Já a hidratação direta pode ser feita inalando vapor d'água pelo nariz e pela boca mediante um recipiente com água quente, vaporizador ou vapor d'água durante o banho e em sauna úmida. A hidratação indireta é mais prática e eficaz.

Um professor deve beber de oito a 10 copos de água por dia (média de dois litros) em pequenos goles, uma vez que cada gole relaxa a laringe. Para você saber como está a hidratação do seu corpo, basta observar a cor da urina, que deve ser o mais clara possível, praticamente transparente.

Não gritar – O grito provoca uma forte adução (fechamento com impacto) das pregas vocais e o ar chega a passar até a velocidade de 80km/h, o que pode ocasionar hemorragias. Por isso, o grito deve ser reservado a situações de sobrevivência ou por outro motivo que seja realmente inevitável. Deve-se tomar o cuidado para não converter o grito em uma atividade de rotina. Evite também falar alto, muito e rápido demais, pois também provocam aumento de tensão em algumas estruturas do aparelho fonador.

Cuidado com competição sonora – É uma tendência natural aumentarmos a intensidade vocal quando em ambiente ruidoso, como no trânsito, em escolas, em festas, em casas noturnas etc. Entretanto, deve-se procurar manter a voz num tom o mais habitual possível, apesar do ruído ambiental. É indicado articular os sons com mais precisão, falar mais próximo do ouvinte, gesticular e afastar a fonte do ruído (ex: caixas de som, fechar a janela). Deve-se evitar cochichar e sussurrar, pois isso provoca tensão, principalmente em nível de laringe.

Crenças populares entre os professores – É comum o uso de pastilhas, sprays, gengibre, gargarejos, própolis etc. O efeito deles serve, basicamente, para aliviar o incômodo proveniente da garganta, mas não soluciona o problema. Certas pastilhas e sprays podem conter antibióticos e provocar mudanças na flora normal da cavidade bucal, bem como reações alérgicas e irritação. O efeito anestésico causado pode levar a abusos vocais inconscientes, devido à diminuição da sensibilidade. O correto, em caso de desconforto, é procurar um médico ou fonoaudiólogo para receber orientações. A automedicação deve ser evitada, uma vez que as respostas individuais são as mais diversas. O que for bom para o seu amigo não significa que vá ser bom para você também. Ao contrário, a sua saúde pode sofrer consequências desagradáveis. O fato de muitos remédios serem vendidos sem receita médica não significa que não tenham efeitos colaterais.

Alimentação – De modo geral, devemos compor o nosso cardápio com um consumo elevado de carboidratos (grãos, vegetais, legumes, frutas), baixos níveis de gorduras e muitas fibras. As proteínas dão força e vigor ao tono muscular. Antes das aulas, evite comer alimentos pesados e muito condimentados, pois eles lentificam a digestão e dificultam a movimentação livre do diafragma, músculo essencial para a respiração. Os achocolatados, o leite e seus derivados aumentam e engrossam a saliva. Evite a ingestão de alimentos muito gelados. Quando acontecer, procure deixá-los um pouco na boca para esquentá-los e só depois engoli-los; os alimentos muito quentes devem ser esfriados um pouco. Tanto os alimentos muito gelados ou muito quentes podem causar choque térmico na musculatura da faringe e em regiões próximas, causando edema e aumento de secreção.

Os alimentos devem ser bem mastigados para promover o relaxamento, principalmente da musculatura da mandíbula, tão importante para a articulação. A maçã, por sua característica adstringente, auxilia na limpeza da boca e da faringe. As frutas cítricas e seus sucos sem ou com pouco açúcar, principalmente de laranja e de limão, atuam na absorção do excesso de secreção.

A voz despende um grande gasto de energia, por isso, não se deve falar ou cantar demasiadamente em jejum.

Extraído e adaptado de: <<http://www.ipsemg.mg.gov.br/medicina/oprofessor.htm>>

Dicas para ser um bom professor

1. Defina claramente os seus objetivos – Um bom professor deve ter em mente quais são os principais objetivos para os seus estudantes. É importante que o educador estabeleça um plano a fim de guiá-lo durante o processo educacional.

2. Tenha noção dos seus propósitos como professor – Professores que conseguem enxergar além do convencional têm mais facilidade para driblar os momentos de tédio dos alunos durante as aulas.

3. Não espere um feedback imediato dos estudantes – Professores que esperam uma imediata reação positiva dos alunos em geral se decepcionam constantemente.

4. Saiba a hora certa para ouvir e ignorar os alunos – Um bom professor deve procurar um equilíbrio na hora de ouvir os estudantes: não é bom ouvi-los sempre tampouco ignorá-los completamente.

5. Tenha uma atitude positiva – Pensamentos negativos afetam a criatividade do profissional, podendo levar ao fracasso.

6. Torça a favor do sucesso de seus alunos – Assim como os nossos filhos, os estudantes precisam de alguém que os incentive e acredite neles.

7. Tenha senso de humor – O humor durante as aulas reduz o nível de estresse e frustração dos alunos.

8. Seja sincero ao encorajar os seus alunos – Estudantes necessitam de um professor verdadeiro que, além de reconhecer o seu progresso, indica ao aluno quais são os pontos que ele ainda pode melhorar.

9. Arrisque-se – É importante que os alunos acompanhem o professor arriscando coisas novas em sala de aula, bem como o modo com o qual ele lidará com as possíveis falhas na sua tentativa.

10. Cumpra com as suas palavras – Professores de sucesso são consistentes e procuram sempre cumprir as suas promessas.

11. Reflita sobre os próprios seus métodos – A reflexão é necessária para que o professor possa trabalhar melhor com as dificuldades enfrentadas durante a sua carreira.

12. Procure os conselhos de um mentor – Um professor necessita de uma pessoa mais velha e experiente para aconselhá-lo e indicar o melhor caminho a ser seguido ao longo de sua carreira.

13. Comunique-se com a família dos estudantes – A comunicação entre professores e pais de alunos é essencial no processo educacional. É fundamental que ambos os lados expressem suas preocupações e opiniões.

<p>14. Divirta-se com o seu trabalho – Professores que amam o seu trabalho possuem uma energia contagiante. Mais importante do que gostar da matéria ensinada é amar o processo de ensinar.</p>
<p>15. Tente se adaptar às necessidades dos estudantes – O contato com o estudante é muito importante durante o processo educacional. Em alguns casos, o educador deve ajustar o seu plano de aulas de acordo com o comportamento da turma.</p>
<p>16. Procure reajustar o ambiente da sala de aula – Uma simples atitude, como reorganizar a ordem das carteiras na sala de aula e mudar um pouco a rotina das aulas pode trazer uma ótima renovação durante o ano letivo.</p>
<p>17. Não tenha medo de utilizar tecnologias na sala de aula – Em um mundo cada vez mais cercado pela tecnologia, é importante que o professor as utilize durante suas aulas.</p>
<p>18. Ofereça apoio emocional a seus estudantes – Em alguns casos, o estudante necessitará mais de conselhos do que da transmissão de informações.</p>
<p>19. Conforme-se: nem sempre você terá a resposta para todas as perguntas – Bons educadores entendem que não é possível saber todas as questões que envolvem o ambiente acadêmico. Eles procuram se acostumar com isso e fazer sempre o seu melhor.</p>
<p>20. Não se importe com possíveis ameaças – Um bom professor tem a consciência de que não é obrigado a acatar ordens dadas pelos pais de alunos. Ele deve seguir o seu próprio mérito, se o considerar correto.</p>
<p>21. Leve diversão para as suas aulas – As aulas não devem ser sempre sérias. Quando a aula é divertida e engraçada, os estudantes enxergam o professor mais como um ser humano, aumentando o respeito e a confiança.</p>
<p>22. Procure entender o que se passa na vida pessoal dos estudantes – Existem certos problemas emocionais que podem atingir seriamente o processo de aprendizagem dos alunos. O professor deve saber enxergar esses indícios no estudante, entendendo quais são os motivos que estão ocasionando a sua dificuldade.</p>
<p>23. Nunca pare de aprender – Bons professores procuram arranjar um tempo para ir atrás de novos conhecimentos.</p>
<p>24. Saiba a hora certa de “pensar fora da caixa” – Um bom educador sabe o momento certo para sair de seu método tradicional.</p>
<p>25. Nunca perca a sua curiosidade – Bons professores nunca param de aprender, sempre buscando novas fontes de conhecimento, a fim de dominar os assuntos relevantes da sua própria matéria.</p>

<http://noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2014/10/20/1113484/25-atitudes-tornar-excelente-professor.html>

A ansiedade e suas variantes



A psicologia e a psiquiatria relacionam medo, fobia, tensão e ansiedade como termos que, em muitos aspectos, pertencem à mesma categoria de sintoma emocional ou psicológico. Ainda que o comportamento manifesto das pessoas acometidas destes sintomas seja parecido, são experiências diferentes que variam de pessoa para pessoa, levando em consideração a carga genética, ambiente social etc.

O medo, por exemplo, é basicamente uma emoção saudável, uma reação natural dada por Deus ao homem em face do perigo para preservar a vida física e que lhe dá uma tremenda força para reagir e fugir do perigo.

A fobia, por outro lado, é um medo exagerado, de natureza inconsciente, ou seja, a pessoa não sabe por que está com medo, e é difícil vencer, superar esse medo. Se uma pessoa sente medo por ficar trancada em um lugar sem possibilidade de sair é normal. Agora, quando uma pessoa desenvolve uma claustrofobia (psicopatologia caracterizada pelo medo de estar em um lugar fechado) e não consegue ficar em um quarto com a porta fechada, o seu medo é irracional e doentio, isto é, a pessoa está doente e precisa de tratamento.

A ansiedade, também, considerada uma doença milenar, é um fenômeno psicológico mais vago e, ainda, dispomos de pouca informação sobre a sua causa e

origem. É, por definição, um estado em que as pessoas se sentem ameaçadas de uma forma inexplicável, e que as faz até perder as forças para reagir. O medo, por ser específico frente ao perigo, é mais fácil de ser enfrentado e superado, enquanto a ansiedade, por ser insinuante, o perigo é inexistente – por isso, é mais difícil de ser enfrentada e superada.

Jesus falou a respeito da ansiedade em seu Sermão do Monte, dizendo: “Não andeis ansiosos quanto a vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?” (Mt 6.25). Ele compreendia como é ela inútil, como destrói o equilíbrio emocional, desperdiça a energia do corpo, tira a vitalidade, arruína a saúde como um terremoto; antecipa os anos e encurta a vida.

A ansiedade, num nível de normalidade, é um estímulo emocional sadio. Por exemplo, é normal que os estudantes de pré-vestibular, que pretendem chegar à universidade em busca da sua formação profissional, fiquem ansiosos. Tal ansiedade serve de incentivo para que encarem as provas, bem mais preparados. Em outras áreas da vida, também, é salutar sentir ansiedade porque ela serve de força que impulsiona a pessoa ir em direção ao seu objetivo.

Ao contrário, um grau de ansiedade acima do nível de normalidade pode diminuir a capacidade de atenção, dificultar a concentração, afetar a memória, impedir o bom desempenho em habilidades pessoais, prejudicar a solução

de problemas, bloquear a comunicação eficiente e até levar a pessoa ansiosa a um estado de pânico e desespero.

A ansiedade sempre há de nos acompanhar; ela é uma condição normal da vida. Deus nos pede para não andarmos ansiosos por coisa alguma, porque ele sabe que faz parte da nossa natureza sentirmos ansiedade. Por isso, ele nos recomenda que, ao contrário, confiemos nele, dele dependamos, a ele sejamos submissos. As palavras do apóstolo Paulo aos Filipenses 4.6 nos ajudam a tratar a nossa ansiedade quando diz: “Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças”.

AS CARAS DA ANSIEDADE

A síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social e transtorno obsessivo-compulsivo estão entre as alterações causadas pela ansiedade generalizada e para todas existe tratamento e bom prognóstico.

A ansiedade é, na verdade, um sentimento humano normal frente a uma situação nova. É um sinal de alerta que permite ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e tomar as medidas necessárias para lidar com a ameaça. Em outras palavras, é um sentimento útil. Sem ela, estaríamos vulneráveis aos perigos e ao desconhecido.

A ansiedade normal é um sinal de alerta que coloca a pessoa pronta para reagir e enfrentar o que a ameaça, e a faz sentir uma sensação desagradável, apreensão, podendo até ser acompanhada por sensações

físicas como mal-estar epigástrico, aperto no tórax, palpitação, sudorese excessiva, diarreia etc. Já a ansiedade patológica é uma resposta inadequada a determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração, diferentemente da ansiedade normal. A ansiedade patológica paralisa o indivíduo, traz prejuízo à sua disposição física e mental, ao seu desempenho, e não permite que ele se prepare e enfrente as situações ameaçadoras.

PÂNICO

O pânico é uma doença de ansiedade aguda, explica Dr. Nardi. “A pessoa está bem e inesperadamente começa a passar mal, com sintomas físicos de grande intensidade nos dez primeiros minutos. As crises duram de 20 a 30 minutos. É uma sensação de morte iminente ou perda de controle. Os ataques de pânico são recorrentes e o sintoma de desespero leva à busca de tratamento. Existem duas complicações da doença: a claustrofobia, em 75% dos casos, que é o medo patológico de permanecer em lugares fechados, passar mal e não ser socorrido. Ela limita a vida da pessoa, que passa a evitar lugares fechados, elevadores, túneis, shoppings etc. E a hipocondria, em 60% dos casos, que é a atenção exagerada e patológica com o corpo”.

O pânico atinge de 15 a 20% da população mundial, sendo esta com proporção de dois para um em relação aos homens. Tem início entre 25 e 40 anos e a evolução natural do pânico sem tratamento leva a um estado crônico da doença. Outra complicação do pânico é a depressão, ao qual a patologia está associada, sendo difícil

saber quem veio primeiro – se o pânico ou a depressão. Aproximadamente, 40% das pessoas com pânico têm depressão. Pacientes com pânico devem ser submetidos a exames laboratoriais para excluir doenças similares como cardiopatias, hipertireoidismo, hipoglicemia e epilepsia psicomotora.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

O transtorno de ansiedade generalizada é uma doença crônica da própria ansiedade, caracterizada por preocupações irrealistas ou excessivas, com diversos sintomas somáticos. “Como em outros transtornos ansiosos, o sentimento de nervosismo é acompanhado de queixas somáticas, como tremores, tensão muscular, sudorese excessiva, sensação de cabeça leve, palpitações, tonturas e desconforto digestivo. Alguns receios podem estar presentes como medo de adoecer, de que alguma coisa negativa aconteça com familiares, problemas econômicos etc”.

O transtorno de ansiedade generalizada marca o início de um quadro depressivo ou é o resquício de uma depressão. A prevalência é estimada entre 2 a 5% da população e é mais comum em mulheres. O diagnóstico diferencial inclui todos os transtornos que possam surgir com aumento de ansiedade. É importante verificar a existência de intoxicação crônica por cafeína, abuso e abstinência de drogas. O tratamento apropriado é a associação de psicoterapia e medicamentos ansiolíticos. É um tratamento de longo prazo, no mínimo dois anos, mas com resultados favoráveis.

FOBIA SOCIAL

A fobia social é o medo patológico de comer, beber, tremer, enrubescer, falar, escrever, enfim, de agir de forma ridícula na presença de outras pessoas. A fobia social gera, no indivíduo, vergonha, desconforto e timidez. Comumente, começa na adolescência, afetando igualmente homens e mulheres.

Segundo o Dr. Antônio Egidio Nardi, “a fobia social generalizada caracteriza-se pelo temor a todas ou a quase todas as situações sociais – é marcante, e em casos extremos pode resultar isolamento social. Uma característica fenomenológica importante da fobia social é a ansiedade antecipatória. O paciente vive longos períodos assintomáticos, esquivando-se de reuniões sociais. Ao saber que em três meses deverá comparecer a um encontro de trabalho sem poder criar desculpas para sua ausência, começa, então, a se sentir ansioso. Seu sono, apetite e concentração ficam alterados por todo o período. Diferente do ataque de pânico, que demora alguns minutos, a pessoa com fobia social sofre antecipadamente e durante a exposição”.

A fobia social, também, tem tratamento com o uso de medicamentos e psicoterapia comportamental e o prognóstico é pouco mais sombrio que o do transtorno de pânico ou do transtorno de ansiedade generalizada. Na fobia social, apesar do paciente obter uma ótima melhora e poder, inclusive, mudar a sua vida para melhor, não se torna totalmente assintomático. No transtorno de pânico ou transtorno de ansiedade generalizada, o

indivíduo volta a ser o que era antes, assintomático, e consegue de volta a sua saúde emocional e física. A ajuda médica e psicológica para esses casos é determinante para a disposição física e mental geral dos indivíduos.

TOC – TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

O TOC – Transtorno obsessivo compulsivo – é um transtorno de ansiedade, acompanhado de pensamentos obsessivos, ou seja, ideias persistentes, impulsos ou imagens que invadem a mente da pessoa gerando muita angústia.

Na tentativa de livrar-se da angústia, a pessoa se esforça para ignorar e eliminar as ideias, impulsos ou imagens que insistem permanecer em sua mente. E isso ela faz por meio de comportamentos e ações intencionais e repetitivas. Geralmente, a pessoa sabe que as suas tentativas não lhe dão o alívio que busca, mas continua, inutilmente, tentando porque não vê outra saída.

A recorrência de tentativas para eliminar a angústia, facilmente observada no comportamento obsessivo (repetitivo, também, conhecido por rituais) compulsivo da pessoa portadora de TOC, gera muito estresse pela demanda de tempo, às vezes, mais ou menos 1 hora e meia por dia, alterando bastante a rotina diária e interferindo no trabalho, nos relacionamentos interpessoais (especialmente familiares) e nas suas atividades sociais.

O TOC é um problema de ansiedade caracterizado pela presença dos componentes: obsessões e compulsões.

O TOC é um problema de ansiedade caracterizado pela presença dos componentes: obsessões e compulsões

1) **Obsessões** – As obsessões são pensamentos, imagens ou impulsos repetidos e indesejados que causam ansiedade, ou ansiedade e desconforto. Exemplo: (1) preocupações com contaminação; (2) dúvidas obsessivas – pensamentos de morte ou dano à saúde em relação a si mesmo ou aos outros; (3) medo de não controlar o impulso e ferir ou agredir alguém física ou verbalmente; (4) preocupações com blasfêmias e insultos, pecados.

2) **Compulsões** – As compulsões e rituais são comportamentos repetitivos, feitos sempre da mesma forma, e são executados para aliviar a ansiedade. Exemplo: (1) rituais de lavagem das mãos; (2) rituais de checagem de portas fechadas; (3) rituais de recepção; (4) evitar contato com pessoas, animais ou situações; (5) rituais de contagem (ex. 50 voltas no quarteirão da casa, começando com uma prévia de cinco voltas, seja a hora que for

e corra o perigo que correr, é preciso cumprir o ritual; escovar os dentes 30 vezes e, mesmo sangrando por forçar limpar após várias vezes, continua escovando até completar as 30 vezes determinadas); (6) rituais de simetria, ou seja, a harmonia resultante de determinadas combinações regulares ou da visualização de determinadas proporções. Exemplo típico de obsessão a do "o detetive Monk", seriado de uma rede de televisão. Ele não podia ver nenhum objeto que estivesse fora da simetria que se sentia mal e aliviado quando conseguia acertar a simetria do objeto.

TOC – CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS SEGUNDO O DSM-IV (APA – 1994)

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (IV), de acordo com Associação Americana de Psiquiatria (APA), é preciso considerar cinco itens para diagnosticar o TOC:

- 1) Presença de obsessões ou compulsões;
- 2) Reconhecimento de que os sintomas são excessivos ou sem sentido;
- 3) Os sintomas (rituais) causam sofrimento, consomem tempo (mais de 1 hora por dia), ou interferem no funcionamento de vida normal da pessoa acometida de TOC;
- 4) Sintomas não podem ser explicados apenas pela presença de outro diagnóstico no Eixo I (ex.: transtorno alimentar, depressão maior);
- 5) A condição não pode ser devida a alterações fisiológicas (ex. uso de

A pessoa ansiosa sente um medo, apreensão e tensão constante, muito além do grau normal de ansiedade

substâncias) ou outras condições clínicas.

O TOC é produto da interação de vários componentes: genética; influências ambientais; estruturas cerebrais.

Componente genética – Os indivíduos já nascem com maior ou menor propensão para desenvolver o TOC.

Componente influências ambientais – Diz respeito às infecções por bactérias (estreptococos) e vírus; traumatismo craniano. Estes fatores podem desencadear os sintomas do TOC. Outros fatores que podem influenciar no desenvolvimento do TOC estão relacionados com o aprendizado e o estresse.

Componente estruturas cerebrais – Estudos mais recentes associam os sintomas de TOC a algumas estruturas cerebrais específicas. Por exemplo, a falta da serotonina – um mensageiro

químico das células nervosas nas regiões cerebrais – estaria associada à origem e ao desenvolvimento do TOC.

TOC – PERCENTUAL NA POPULAÇÃO

Aproximadamente, 2%, ou seja, 3 milhões de brasileiros podem apresentar os sintomas do TOC durante um ano.

O TOC inicia-se, em geral, na adolescência e não há diferença entre os sexos. É elevado o custo para tratamento da doença. Nos EUA, por exemplo, em 1990 foram empregados 8,4 bilhões de dólares, somados prejuízos sociais e econômicos.

RITUAIS E SUPERSTIÇÕES

Muitos hábitos, como verificar três vezes se a porta está trancada, bater três vezes na madeira, não passar embaixo de escadas, sair pelo mesmo lado da porta por onde entrou; não olhar, escrever, ler ou pronunciar o número 13, evitar os gatos pretos ou não pronunciar a palavra azar podem até se assemelhar com os sintomas e rituais manifestos do TOC, mas não são.

Costumes como estes refletem apenas rituais e hábitos antigos aceitos pelo grupo social do indivíduo e não causam prejuízos à saúde física ou emocional, não podendo ser considerados como uma doença e, conseqüentemente, não necessitam de tratamento. Ou seja, desde que a sua frequência não seja excessiva ou cause sofrimento para o indivíduo, tais costumes e superstições não requerem nenhum cuidado especial.

SINTOMAS DE ANSIEDADE

As pessoas com crise de ansiedade podem apresentar (não todos, mas um, dois ou mais) os seguintes sintomas:

- Ânsia de vômitos ou vômitos incontroláveis;
- Boca seca, arrepios, frio, mãos úmidas, suor;
- Contrações ou tremores incontroláveis;
- Dificuldade para respirar, sensação de sufoco ou falta de ar;
- Dificuldades para dormir ou insônia;
- Dores no peito ou palpitações;
- Fadiga ou cansaço;
- Iminente necessidade de defecar ou urinar;
- Leve tontura ou vertigem, sensação de desmaio;
- Picadas nas mãos e nos pés;
- Sensação de ter um nó na garganta, dificuldade para engolir;
- Tensão muscular, dor muscular, dificuldade para relaxar.

TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Cada pessoa normal é dotada de um "equipamento" psicobiológico capaz de fazê-la sentir ansiedade diante de situações específicas que exigem uma atitude/resposta físico emocional imediata e sem pensar. Tão logo a situação esteja sob controle, o "equipamento" psicobiológico se desliga, e tudo volta à normalidade fisiológica e emocional.

Todavia, não é assim que ocorre no transtorno de ansiedade para algumas pessoas. Para elas, a ansiedade é algo incontrolável e não desaparece, simplesmente, quando a situação que desperta e causa a ansiedade desaparece e deixa de existir.

A pessoa ansiosa sente um medo, apreensão e tensão constante, muito além do grau normal de ansiedade. Muitas vezes, existe uma razão real para a pessoa reagir às situações do cotidiano com ansiedade. Por exemplo, quando a pessoa se estressa por algum acontecimento externo ou conflito interno ou quando há alguma doença em curso dela ou de um familiar, e a pessoa corre risco de morte etc. Porém, existem situações de ansiedade em que não há nenhum fator estressante, ou acontecimento real, inclusive, nenhuma doença física grave que possa justificar esse estado emocional (no momento incontrolável) da pessoa.

Nesses casos sem razão aparente, os sintomas da ansiedade surgem espontaneamente, muitas vezes, sob a forma de ataques de ansiedade, ataques de pânico, fobias, transtorno obsessivos, somatizações e doenças psicossomáticas.

Dependendo da forma como essa ansiedade patológica se apresenta nessa pessoa, ela poderá se mostrar ora hipocondríaca (preocupação em demasia, e sem necessidade, com a saúde), ora agorafóbica, isto é, evitando frequentar lugares onde possa correr risco de sentir pânico, ou recorrer à ingestão de álcool para aliviar a sensação de insegurança ou desconfiança, enfim, pode comprometer a sua qualidade de vida.

O tratamento pode variar conforme o tipo de ansiedade, entretanto, o conceito do tratamento deve ser sempre o mesmo. Isso significa que não devemos nos preocupar somente com a existência do tipo de ansiedade em si, mas com o porquê a pessoa está ansiosa ou é portadora de um transtorno de ansiedade.

No tratamento de qualquer tipo de transtornos de ansiedade, é importante ter uma boa noção do fenômeno da ansiedade e do fator de estresse. Toda ansiedade tem início quando a pessoa faz contacto com um agressor psicossocial. Logo, a ansiedade patológica se instala quando um ou mais destes fatores estão presentes:

- 1) o fator estressor é maior que a capacidade de adaptação da pessoa;
- 2) o fator estressor persiste por muito tempo e esgota a capacidade da pessoa se adaptar;
- 3) a sensibilidade da pessoa está, temporariamente, muito acentuada, a ponto de transformar fatos corriqueiros em fatos estressantes;
- 4) a pessoa tem um ou mais traços de personalidade (que a leva) capaz de valorizar (superestimar) fatos cotidianos como se fossem fatos estressantes.

O tratamento deve observar as seguintes iniciativas:

- 1) diminuir os sintomas mórbidos para que a pessoa possa readquirir a sensação de segurança e autoconfiança;
- 2) fortalecer a sensibilidade (afetividade) da pessoa para ser capaz

de encarar as dificuldades da vida e suportar melhor as situações de estresses;

- 3) procurar ajudar a pessoa a resolver seus conflitos íntimos;
- 4) se possível, levar a pessoa a aprender a lidar com os fatores estressores.

Em quase todos os casos, o tratamento dos transtornos de ansiedade combinam farmacologia e psicoterapia.

CONCLUSÃO

Cada pessoa, em seu estado físico-emocional normal, é capaz de sentir ansiedade diante de situações inesperadas que exige dela uma resposta imediata; mas, uma vez controlada a situação, a ansiedade ou a crise de ansiedade desaparece.

A ansiedade normal é tão antiga quanto a natureza humana. O mundo chamado moderno não é responsável pela nossa ansiedade; ele apenas a despertou. As pessoas, em todos os tempos e épocas, sempre apresentaram ansiedade, independentemente de sexo, etnia, posição social, religião etc.; todavia, algumas gerações parecem ter sido mais propensas à ansiedade do que outras. Verdade é que cada época da história da humanidade houve, há e haverá ansiedade.

Lael d'Almeida
Psicólogo clínico com
abordagem em Psicologia Médica
e Psicossomática,
Rio de Janeiro, RJ.

O conceito bíblico de salvação

Antigo Testamento

Um olhar despretenhoso nos escritos do Antigo Testamento poderá, precipitadamente, concluir que a salvação é um esforço humano e, portanto, cuja ênfase está na observância de normas e códigos legais. Dentre os motivos para esta conclusão equivocada, pode-se citar que, de fato, no Antigo Testamento fé é sinônimo de obediência; no Antigo Testamento estão registrados os Dez Mandamentos; no Antigo Testamento a ênfase é moralista e normativa.

Outro posicionamento estranho sobre o Antigo Testamento, muito corrente em nossos dias, é afirmar que ele possui valor puramente histórico. Se adotássemos tal concepção, ficaríamos restritos à descrição da salvação do povo de Israel, coadjuvante das narrativas veterotestamentárias.

O Antigo Testamento não traz o relato de um monte de nomes, lugares e datas antigos mas, primariamente, os relatos do agir de Deus em prol do ser humano. O fato é que Deus "quer salvar" e o faz independentemente do nosso merecimento, e isto desde o Antigo Testamento. Não é sem motivo que o Antigo Testamento mostra personagens e figuras com as mesmas fraquezas e limitações que possuímos. Às vezes, parece que lemos nossos próprios dissabores, pois, também, não podemos nos esconder deste Deus Todo-poderoso e onisciente.

Estudar a salvação, segundo os relatos do Antigo Testamento, é uma experiência fascinante, porque nos coloca diante do Salvador, o principal personagem das narrativas ali contidas. Desde o início, o plano de Deus está orientado para sua revelação completa entre os homens, na pessoa do Messias. Por essa razão, poderíamos chamar o Antigo Testamento de o "Primeiro" Testamento, visto que representa a promessa que se cumpre na vida de Jesus e nos relatos do Novo e, portanto, "Segundo" Testamento.

SALVAÇÃO NO ANTIGO TESTAMENTO

No Antigo Testamento, o termo salvação abrange todas as qualidades de socorro que os israelitas receberam de Deus. O verbo hebraico utilizado para expressar salvação, significa: fazer logo, viver em abundância, conseguir vitória, libertar do poder do inimigo, salvar da opressão, do pecado, da aflição, da doença e da morte. Assim, a salvação no Antigo Testamento está relacionada a qualquer pessoa num destes sentidos.

Entretanto, não é, necessariamente, uma salvação imediata. Ela pode estar relacionada a algo mais distante. A salvação no Antigo Testamento demonstra que o processo da parte de Deus, em favor do homem, independentemente de que este entenda, foi iniciado.

A pessoa que vencesse um inimigo e libertasse o povo de sua opressão era considerada "salvador". Todavia, a força que esta pessoa recebia era atribuída a Deus. Este é o caso de Abraão, José, Davi, Moisés, Josué e outros.

A salvação no Antigo Testamento gira em torno de Deus, isto é, sempre é iniciada pela vontade de Deus, que capacita seus servos ou pessoas para cumprir um propósito e alcançar o alvo, que era a libertação da opressão imposta pelo inimigo. Por isso, todos os grandes personagens narrados na Bíblia tinham que depender de Deus, porque era ele quem dava a vitória, o socorro, a liberdade e quem satisfazia as necessidades do povo. Pode-se dizer, então, que a salvação no Antigo Testamento era a manifestação de Deus em favor do seu povo.

Percebe-se em todo o Antigo Testamento que, se a pessoa falhasse, Deus utilizava outros recursos e o povo sempre atribuía a salvação a Deus (1Sm 14.39; 1Cr 16.35; Sl 3.8).

A história da salvação do povo de Israel inicia na desobediência de Adão e Eva mas, para que ocorresse a salvação, era necessário haver um acordo entre ambas as partes.

ALIANÇA OU CONCERTO

A aliança entre Deus e o povo de Israel foi feita como sendo este o seu povo, salvo, santo e escolhido para ser servo.

A aliança entre Deus e o povo de Israel se deu no êxodo, por intermédio de Moisés, e foi transformada em código legal no Monte Sinai. Nesse caso, foi Deus quem tomou a iniciativa e quem

fez a aliança com o seu povo. Cabia ao povo de Israel aceitar ou rejeitá-la, mas nunca determinar os termos ou condições (Nm 25.12).

Ao realizar essa aliança, Deus passou a cumprir seus compromissos e, ao aceitá-la, o povo de Israel passou a ter que obedecer às condições previstas. Isto mostra que a aliança de Deus é feita com um povo ou um grupo específico e não com um líder.

Não se pode negar que a aliança era bem flexível, porque abrangia as gerações futuras e os estrangeiros também. Isto mostra que todos os fatores milagrosos que ocorreram com o povo de Israel foram realizados pelo amor de Deus, um amor que gera responsabilidade para cumprir e para ser fiel às promessas feitas. Da mesma forma, o povo de Israel precisava ser fiel a Deus.

Como o povo de Israel não se mantinha fiel a Deus, os profetas, mensageiros de Deus, fixaram a sua esperança num remanescente ou restante fiel, que poderia vir de qualquer geração posterior à sua. Mas, o que o povo de Israel não compreendia era que estava obrigado inteiramente ao seu Deus em todas as relações, principalmente no âmbito social.

SISTEMA SACRIFICIAL

É necessário destacar que os sacrifícios nunca foram apresentados, em nenhum lugar do Antigo Testamento, como meio de salvação. Morando num ambiente politeísta (Canaã) e convivendo com pessoas de várias nacionalidades em sua própria sociedade, os israelitas sofriam influências culturais e religiosas. A idolatria, duramente condenada pelos mandamentos, era

seu inimigo público número um no sentido de precisar manter a fidelidade ao Deus único por causa da aliança. Por isso, Deus introduziu o sistema sacrificial e de ofertas para expiação de pecados.

Esse sistema foi instituído com o objetivo de tratar dos pecados cometidos dentro da aliança. Essa era a forma do povo se livrar do sentimento de culpa pelos pecados. O único pecado não perdoado era a rebelião contra Deus e, nesse caso, o pecador era excluído da aliança.

Os profetas entenderam que a lei cerimonial dos sacrifícios servia para ensinar, treinar e preparar o povo para entender o que Deus queria do homem. Apesar de, durante longo tempo, os profetas entenderem que o sacrifício tinha o efeito de cancelar o pecado do ofertante, passaram a entender, com o tempo, o sentido mais profundo da natureza do pecado. Entenderam que o pecado interrompe a comunhão entre o homem e Deus e afasta o pecador da presença de Deus, porque o homem que peca erra o alvo. Finalmente, compreenderam que o verdadeiro arrependimento do pecador iniciava com a preparação do coração para receber o perdão divino para, então, voltar a sentir a alegria em ter comunhão com Deus. Mas para que isso ocorresse, o pecador deveria ter um sentimento de repúdio ao pecado e uma determinação para abandoná-lo. É por isso que os últimos profetas declaravam que o sacrifício era apenas simbólico.

SACERDOTE

No contexto do Antigo Testamento, o sacerdote era o ministro de Deus.

Apesar de todo o povo de Israel estar preparado e separado para servir como sacerdote no serviço, havia os sacerdotes que eram os representantes do povo, diante de Deus, no culto nacional.

O significado do sacrifício oferecido pelo sacerdote, em nome do povo, era o simbolismo do arrependimento, no espírito do ofertante. A ideia era aliviar o espírito do ofertante do sentimento de culpa. Todavia, tudo isso era feito porque Deus ama o homem e seu amor envolve a sua fidelidade nas promessas da aliança e no seu perdão.

Deus ama tanto o homem que fez uma aliança, em que ele também precisa ser fiel e cumprir suas promessas. Mas o homem, mesmo sendo alvo desse maravilhoso amor, não cumpria a sua parte, mesmo aceitando o acordo. Por isso, Deus criou o sistema sacrificial e, ainda, separou homens para representarem seu povo. Entretanto, o homem continuou sendo infiel e se desviando do seu alvo, por isso, os profetas anunciaram que Deus não havia esquecido da sua aliança e que a cumpriria na geração futura do povo de Israel.

CONCLUSÃO

Pode-se notar que a salvação no Antigo Testamento não é diferente da existente no Novo Testamento: ela implica fé em Deus, transformação de vida e comprometimento com Deus.

Enquanto o homem não entender que a salvação parte de corações arrependidos, transformados e compromissados com Deus e com o amor ao próximo, sempre haverá egoísmo, discórdia e infidelidade de sua parte para com Deus que é fiel e amoroso.

Recurso do período

O professor poderá recortar cada quadrado com os alunos e a cada domingo ir colando no local indicado até, quando no fim do período, uma cruz estará montada, simbolizando que em Jesus, hoje, nós podemos chegar até Deus, o que é a nossa salvação.

A história da salvação

De Gênesis a Apocalipse

O professor poderá recortar cada quadrado com os alunos e a cada domingo ir colando no local indicado até, quando, no fim do período, uma cruz estiver montada, simbolizando que em Jesus, hoje, nós podemos chegar até Deus, o que é a nossa salvação.

EBD 1 O começo da história da salvação	EBD 2 A renovação do pacto com Noé	EBD 3 Quando Deus usa os homens	EBD 4 Um novo tempo	EBD 5 A entrada triunfal no templo prometido	EBD 6 O tempo dos juízes	EBD 7 O tempo dos reis
EBD 8 O início da decadência	EBD 9 A queda do Reino do Norte	EBD 10 O reino unificado	EBD 11 O tempo do exílio	EBD 12 O tempo da restauração	EBD 13 Período interbíblico	

A Deus demos Glória

1. A Deus de-mos gló-ria, com gran-de fer-vor; seu Fi-lho ben-
 2. Oh! Gra - ça re - al! Foi as-sim que Je-sus, mor-ren-do, seu
 3. A crer nos con-vi - da tal pro-va de a-mor nos me - re - ci -

di - to por nós to - dos deu. A gra - ça con-ce-de-a qual-
 san-gue por nós der-ra - mou. He-ran - ça nos céus, com os
 men-tos do Fi - lho de Deus. E quem, pois, con-fi - a em Je-

quer pe - ca - dor, a - brin-do-lhe a por - ta de en-tra - da no céu.
 san-tos em luz, com-prou-nos Je - sus, pois o pre - ço pa - gou.
 sus, Sal - va - dor, vai vê-lo e - xal - ta - do na gló - ria dos céus.

E - xul - tai! E - xul - tai! Vin - de to - dos lou - var a Je -

sus, Sal - va - dor, a Je - sus, Re - den - tor. A Deus de - mos gló - ria, por -

quan - to do céu seu Fi - lho ben - di - to por nós to - dos deu.

EBD Visão geral



A história da salvação

DE GÊNESIS A MALAQUIAS

Objetivos: Neste período, vamos entender um pouco mais a história da salvação. Essa história tem início no Antigo Testamento. Isso muitas vezes é esquecido por nós, mas a Bíblia é um conjunto de livros que não se contradizem entre si. O amor de Deus pode ser visto nas primeiras páginas do Gênesis e também no Evangelho de João, por exemplo.

EBD 1 – O começo da história da salvação

EBD 2 – A renovação do pacto com Noé

EBD 3 – Quando Deus usa os homens

EBD 4 – Um novo tempo

EBD 5 – A entrada triunfal na terra prometida

EBD 6 – O tempo dos juízes

EBD 7 – O tempo dos reis

EBD 8 – O início da decadência

EBD 9 – A queda do Reino do Norte

EBD 10 – O reino unificado

EBD 11 – O tempo do exílio

EBD 12 – O tempo da restauração

EBD 13 – O período interbíblico

Autor dos planos de aula

Os planos de aula foram escritos por **Davi Freitas de Carvalho**, pastor batista.



O começo da história da salvação

Texto bíblico: Gênesis 1.24-32; 3.1-15

Texto para memorização: Gênesis 3.9

OBJETIVOS

- Saber que o livro de Gênesis narra o princípio de tudo, inclusive, do pecado e da salvação.
- Entender que o pecado afasta o homem de Deus.
- Identificar consequências do pecado na vida do ser humano.
- Reconhecer que a salvação do pecador é uma iniciativa de Deus desde a criação narrada em Gênesis.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Cartaz em forma de tabela, com três colunas;
- Logo desafio;
- Folhas de papel-ofício, lápis e borracha;
- Reportagens sobre questões de desequilíbrio causado por causa da natureza pecaminosa do homem;
- Quadro de giz e giz ou quadro branco e pincel.

TÉCNICAS DE ENSINO

- Divisão em grupos e dinâmica;
- Exposição pelo professor e conversa dirigida seguida de perguntas e respostas.

DICAS

- Ser criativo e dinâmico. Respeitar as opiniões dos adolescentes e deixá-los participar das aulas. A participação deles significa que o tema é interessante e atual.
- Apresentar uma linguagem coloquial e de fácil entendimento pelos adolescentes.
- Não fugir dos assuntos e aplicá-los à vida cotidiana de um adolescente do século 21, de preferência ao final de cada tópico e, ao final da lição, apresentar uma tese de conclusão.
- Incentivar os adolescentes a realizarem uma tarefa durante a semana.
- Ao encerrar um estudo, preparar a classe para a lição do domingo seguinte.

DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO

1. Iniciar o estudo com uma dinâmica do logo desafio. A atividade consiste em oferecer aos alunos um diagrama com a seguinte formatação:

P	C	L
A	E	O
U	F	D
G		

Os alunos deverão encontrar as três palavras originais focalizadas no estudo que demonstram a necessidade do homem diante de Deus (pecado-culpa-fuga).

2. Apresentar aos alunos a proposta dos estudos do período, o estudo da salvação oferecida por Deus ao pecador segundo as narrativas do Antigo Testamento.

3. Explicar que o livro de Gênesis narra o princípio de todas as coisas, inclusive o afastamento do homem em relação a Deus.

4. Dividir a classe em três grupos:

Grupo 1 – Discussão sobre as condições de vida do homem no Éden até o momento em que Adão e Eva desobedecem ao Criador.

Grupo 2 – Discussão sobre o princípio de causa-efeito aplicado ao ato pecaminoso com destaque para a frase “Ao pecar, o ser humano rompe relações com Deus e com o próximo”.

Grupo 3 – Analisar o comportamento subsequente do primeiro casal (culpa e fuga), comparando-o com o comportamento dos pecadores em nossos dias.

5. Findo o período designado para a discussão em grupo (10 a 15 minutos), os grupos devem escolher um relator para apresentar a síntese das ideias discutidas.

6. Após os relatórios, aplicar o princípio de causa-efeito para explicar que o pecado do homem gera consequências, tanto individuais como coletivas.

Apresentar reportagens sobre os efeitos do pecado na humanidade, entre os homens, para com a criação e para com Deus.

7. Iniciar uma nova dinâmica do logo desafio. Os alunos deverão encontrar a palavra original que deu origem ao seguinte diagrama (a tarefa prepara para a discussão do importante papel do SACRIFÍCIO como categoria para a interpretação da morte de Jesus):

A	I	R
C	F	I
O	I	
S	C	

8. Os alunos deverão encontrar a palavra SACRIFÍCIO. O professor deve, quando a tarefa tiver sido cumprida, apresentar o seguinte cartaz:

SACRIFÍCIO	CONDIÇÃO	TEXTOS BÍBLICOS
Oferta pelo pecado	Arrependimento e fé	Ezequiel 43.19-20
Oferta pela culpa	Arrependimento e fé	Levítico 5.13,14; 7.1-10
Holocausto	Consagração	Salmo 50.8
Dádiva ou presente	Fé	Gênesis 4; Salmo 51.17

9. Mostrar aos alunos que a narrativa do estudo está de acordo com a última definição.

10. Pedir aos alunos que respondam às questões propostas no tópico

salvação e sacrifício. Tanto Caim como Abel apresentaram a Deus suas dádivas (um em grãos, outro com animais). A recusa de Deus da oferta de Caim está relacionada ao seu ressentimento contra Deus, e ao coração impenitente (Gn 4.6,7).

11. Abrir espaço para os adolescentes exporem seus pensamentos sobre o assunto apresentado ou para apresentarem algum questionamento. Conduzir a discussão e fazer com que eles apliquem tudo ao seu dia a dia. Anotar indagações e questionamentos no quadro-negro.

12. Aplicar os ensinamentos do estudo à vida dos alunos, a partir das proposições conclusão, incentivando os adolescentes a contarem aos seus amigos sobre o amor maravilhoso de Deus para com o homem e para com todo o mundo criado.

13. Concluir o estudo com a explicação que a maior dádiva sacrificial pelo pecado foi realizada na cruz, quando Jesus Cristo assume o lugar do pecador. Ler com os alunos o texto de Isaías 53.10,11 e comentar as implicações desta ação em nossa vida.

14. Orar com eles agradecendo a salvação oferecida como dádiva de Deus para nós.

TAREFAS PARA A SEMANA

1) O adolescente deverá analisar sua vida e seus atos, no decorrer da semana, e anotar numa folha: o que aconteceu de errado, quais as consequências e qual a solução encontrada.

Deverá procurar na Bíblia um texto que indique caminhos para evitar tais consequências.

2) O adolescente deverá recortar artigos de jornais ou revistas que mostrem ações do homem que destroem a criação e geram consequências danosas à humanidade. Esta tarefa deverá ser levada para a igreja no próximo domingo para ser fixada no mural.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Gênesis 4.7 – Pecado

A palavra, no hebraico, tem o sentido básico de errar o alvo ou um caminho. Também pode significar errar, sair do caminho, pecar, tornar-se culpado.

Na função de verbo, a ação tem como objeto o próprio Deus (peca-se “contra” ele) ou as suas leis (desobedecendo-as). Portanto, ao pecar, o homem está se desviando do alvo ou do padrão que Deus estabeleceu para a humanidade. Mostra também que, na condição de pecador, o homem deixou de observar os requisitos de uma vida separada para Deus ou que ficou alguém de uma inteireza espiritual. Ele se refere ao homem que projeta um objetivo para sua vida e procura alcançá-lo mas, no decorrer da vida, em algum momento, ele foge desse objetivo e não o alcança.

Com Caim aconteceu isso. Ele se desviou da intenção de agradar a Deus quando passou a querer ser igual ou melhor que o seu irmão, por isso, pecou pois errou o alvo principal da vida do ser humano.



A renovação do pacto com Noé

Texto bíblico: Gênesis 6; 7; 9
Texto para memorização: Gênesis 9.9

OBJETIVOS

- Identificar marcas do pecado na sociedade patriarcal.
- Relacionar a situação vivida nos tempos bíblicos com a atualidade.
- Distinguir o comportamento do servo de Deus e da sociedade do seu tempo.
- Entender que a manifestação do pecado não agrada a Deus.
- Saber que Deus deseja estabelecer um pacto com o pecador.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Dois cartazes em forma de tabela, com três colunas;
- Reportagens de jornais ou revistas que falem sobre violência no mundo;
- Logo desafio;
- Quadro de giz e giz;
- Papel ofício, lápis, borracha e lápis de cor.

TÉCNICA DE ENSINO

- Dinâmica;
- Estudo dirigido e fracionamento em pequenos grupos.

DICAS

- Estabelecer uma ponte entre a lição anterior (o pacto com Adão) e a atual (a renovação do pacto (com Noé)).

- Seguir uma sequência lógica na contextualização: a violência que o adolescente sofre em casa, na escola, no mundo; a violência que o adolescente pode causar em casa, na escola, no mundo etc.
- Utilizar exemplos ou ilustrações de situações próximas aos adolescentes, obedecendo ao contexto de cada região.
- Aplicar os ensinamentos ao dia a dia dos alunos, incentivando-os a prestarem a atenção nos seus atos.

DESENVOLVIMENTO DO ESTUDO

1. Apresentar inicialmente a estrutura da aula, em três pontos: (1) O pecado se espalha; (2) Um homem se destaca; (3) Deus julga e salva.
2. A seguir, dividir a turma em duplas e entregar a cópia da tabela 1, para ser preenchida por eles a partir da leitura de Gênesis 6 e 7.

Tabela 1:

PERSONAGEM	CARACTERÍSTICAS	TEXTOS BÍBLICOS
Noé		
Sociedade patriarcal		

3. Conversar com os alunos sobre a coragem de Noé em testemunhar da salvação diante de seus compatriotas.

4. Iniciar uma dinâmica do logo desafiado. A atividade consiste em oferecer aos alunos um diagrama com a seguinte formatação:

C	A	U
E	V	L
O	R	R
I	P	U
I	Ç	O
O	N	

Os alunos deverão encontrar as palavras originais focalizadas no estudo

para o comportamento pecaminoso: violência e corrupção.

5. Apresentar as definições de violência e corrupção que aparecem nas informações complementares.

6. Dividir a turma em dois grupos, um para cada palavra e, a seguir, distribuir reportagens ou manchetes de jornais e revistas que abordem o tema.

7. Pedir que, à luz dos exemplos dados, preencham os dados do cartaz com a tabela 2.

Tabela 2:

MARCAS DO PECADO	NO LAR	NA ESCOLA	NO MUNDO
Violência			
Corrupção			

8. Deixar os grupos discutirem, por algum tempo, os assuntos apresentados relativos a seu grupo.

9. Apresentar os assuntos relativos à violência, conforme o estudo apresentado na lição do aluno. Mostrar como o povo se encontrava e como Deus reagiu a tudo.

10. Esclarecer que nenhuma forma de pecado agrada a Deus.

11. Mostrar que Deus atua em relação ao pecado de duas formas (os parágrafos anteriores ao tópico dilúvio e providência).

12. Comentar a frase "Deus compartilhou com ele a decisão de buscar um recomeço para a humanidade por meio do dilúvio".

13. Pedir aos alunos que leiam as passagens bíblicas do Novo Testamento que falam sobre o dilúvio, indicadas na lição: Hebreus 11.7; 2Pedro 2.5; Mateus 24.37-39.

14. Mostrar aos alunos que o juízo de Deus contra o pecado permanece até os dias atuais.

15. Comentar a frase "antes de Deus exercer seu justo juízo sobre os homens, ele sinalizou para a esperança da salvação". A referência feita é à arca.

16. Explicar aos alunos que a arca de Noé é símbolo da promessa de Deus na pessoa de Jesus, o Salvador.

17. Encerrar discutindo com eles os tópicos da seção "Para refletir", mos-

trando que Deus procura servos como Noé para testificar à própria geração sobre o juízo iminente.

18. Desafiar os adolescentes a proceder conforme os princípios bíblicos, afastando-se do pecado e aproximando-se de Deus, pois isto fará com que eles sejam abençoados e sirvam de bênção para as pessoas hoje.

19. Mostrar que são esses servos que Deus procura e usa para fazer diferença neste mundo.

20. Encerrar a aula oferecendo aos alunos papel, lápis, borracha e lápis de cor. Iniciar um concurso de desenho, cujo tema é o arco-íris, símbolo da renovação do pacto de Deus com Noé e a humanidade (Gn 9.11). Premiar os três primeiros lugares.

21. Incentivar os adolescentes a realizar a tarefa semanal.

TAREFAS PARA A SEMANA

Os adolescentes deverão procurar, durante a semana, assuntos relacionados à violência (conforme a região em que vivem) e escrever numa folha como poderiam agir para que isso ocorresse. Também deverão mostrar textos bíblicos que relatam tal situação ou qual solução dada para a violência percebida.

No domingo seguinte, os adolescentes deverão fixar essas anotações no mural e guardar as anteriores.

NOTAS COMPLEMENTARES

Noé – Este nome hebraico é relacionado com a raiz *nuá* e significa consolar,

dar alívio ou descanso, dando a entender uma salvação.

O relato sobre o dilúvio, até os dias de hoje, ainda é muito questionado. Uma boa teoria que se tem sobre tal assunto é que houve uma grande inundação regional, isto é, na região e arredores onde Noé e seus familiares habitavam (consulte um mapa para saber qual a região).

Entretanto, o ponto mais importante da narrativa que a Bíblia contém é que havia uma violência (maldade) muito grande na região, feita pelos próprios habitantes e que, além de incomodar as pessoas que viviam naquela região, não estava agradando a Deus. Isso demonstra que os objetivos traçados pelo homem estavam se caracterizando pela maldade.

É possível perceber que Deus, mais uma vez, oferece salvação para o pecador e esta é anunciada por Noé.

Corrompida – Gênesis 6.11: significa corromper, destruir, desmoronar. Este verbo está ligado a uma cidade, dinastia, nação, inclusive, ao próprio povo de Israel. É uma destruição provocada pelas atitudes violentas do homem e Gênesis mostra que os sodomitas foram destruídos por seus atos.

Violência – Gênesis 6.11 (*ramás*): significa violência, mal, injustiça. Este substantivo está ligado à ideia de uma violência pecaminosa, isto significa que não se refere à violência de algo natural ou à violência vista em filmes do gênero policial, mas um sinônimo de impiedade, referindo-se à transgressão da Lei de Deus.