

Prezado professor,

Mais um período se inicia e, com isso, novas oportunidades de aprofundamento bíblico e teológico. Serão dias de intensos debates e conversas na sala, por isso, tenho certeza de que serão aulas bastante interessantes e desafiadoras.

Na parte da EBD, estaremos estudando o Sermão do Monte, um dos mais belos trechos dos quatro Evangelhos. Ali, temos a oportunidade de conhecer um pouco mais da proposta de Jesus Cristo para seus discípulos, de forma prática e condensada. A partir dele, novas oportunidades de estudo devocional da Palavra podem se iniciar.

Na parte da DCC, serão três áreas de estudos: O valor de um amigo, onde será trabalhada a dinâmica das relações de amizade na vida do adolescente, algo vital nesta fase da vida dele; o fruto do Espírito, com quatro lições que comentam sobre alguns aspectos que devem nortear a vida daquele que vive para Cristo; Missões Nacionais, onde trabalharemos a conscientização missionária dos adolescentes batistas.

A partir deste período, estaremos apresentando algumas mudanças no formato dos planos de aula. Agora, serão disponibilizadas ferramentas para enriquecer a aula do professor. São dois tipos de ferramentas: expositivas, com a utilização de ilustrações e citações contextualizadas em cada lição; dinâmicas, com a utilização de pequenas brincadeiras ou perguntas para estimular a interação e o debate entre os alunos.

Esperamos que estas novidades o ajudem em sua nobre missão de capacitar os adolescentes batistas brasileiros em sua jornada na fé. E qualquer sugestão, é só nos enviar.

Em conversa com o líder	1
Agenda.....	3
Para falar com os professores	4
Dicas	7
Psicologia.....	9
Refletindo sobre o tema da EBD	18
Recursos pedagógicos	21
Hino da EBD	22

EBD Visão geral – PLANOS DE AULA

EBD 1 – O sermão que abalou o mundo.....	24
EBD 2 – A verdadeira felicidade	27
EBD 3 – A função do discípulo	30
EBD 4 – Jesus e a lei	33
EBD 5 – Além da letra.....	36
EBD 6 – Combatendo o orgulho	39
EBD 7 – A busca do que é eterno	42
EBD 8 – Puro por dentro e por fora	45
EBD 9 – Abaixo a ansiedade	48
EBD 10 – Ninguém é juiz de ninguém.....	51
EBD 11 – Efeito bumerangue.....	54
EBD 12 – Acertando o caminho.....	57
EBD 13 – Cuidado com eles.....	60

Reunião de planejamento.....	63
------------------------------	----

DCC Visão geral – PLANOS DE ESTUDO

Unidade 1 – O valor de um amigo

Lição 1 – Amigos muito chegados	65
Lição 2 – Amigos e amigos	66
Lição 3 – Um amigo pra ninguém botar defeito ...	67

Unidade 2 – O fruto do Espírito

Lição 4 – A verdadeira alegria	68
Lição 5 – Mensageiro da paz e do amor	69
Lição 6 – Da teoria à prática.....	70
Lição 7 – Andando a segunda milha	71

Unidade 3 – Missões Nacionais

Lição 8 – Os alvos da Junta de Missões Nacionais 72	
Lição 9 – Culto missionário	73
Lição 10 – Mudando a cara do Brasil	74
Lição 11 – Os caminhos da oferta missionária	75
Lição 12 – Fazendo a minha parte.....	76
Estudo especial	77
Juventude batista.....	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)

Redator
André dos Santos Falcão Nascimento

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 20510-442
literatura@convicaoeditora.com.br

AGOSTO – Mês dos adolescentes e dos jovens

4 – Dia do Adolescente Batista – 1º domingo do mês

11 – Dia dos Pais – 2º domingo do mês

16 a 18 – UFMBB mais perto de você – Congresso Regional de Liderança (PB e AM)

18 – Dia do Jovem Batista – 3º domingo do mês

25 – Dia Nacional do Embaixador do Rei – 71º Aniversário (1948-2019)

4 – Reunião de planejamento da DCC

11 – Programa regular

18 – Programa regular

25 – Programa regular

SETEMBRO – Mês de Missões Nacionais

8 – Dia de Missões Nacionais – 2º domingo do mês

10 – Dia do Início do Trabalho Batista no Brasil em Santa Barbara d'Oeste

13 a 15 – UFMBB mais perto de você – Congresso Regional de Liderança (TO e BA)

12 a 15 – 21º Congresso Nacional da Terceira Idade e Capacitação, em Gramado, RS

1 – Programa regular

15 – Programa regular

22 – Programa regular

29 – Programa regular

OUTUBRO – Mês das Crianças

12 – Dia Batista de Evangelismo Pessoal

13 – Dia da Criança Batista – 2º domingo do mês

15 – Dia Batista do Brasil

Mutirão Nacional Missionário – UMHBB

18 a 20 – UFMBB mais perto de você – Congresso Regional de Liderança (MA e MT)

27 – Dia do Plano Cooperativo – 4º domingo do mês

31 – Dia da Reforma Protestante

6 – Programa regular

13 – Programa regular

20 – Programa regular

27 – Programa regular

Atividade especial

Aproveitando o tema de Missões Nacionais, trazer missionários e pessoas alcançadas pelos projetos sociais sustentados pela Junta de Missões Nacionais. Missionários ligados às Cristolândias têm histórias interessantes sobre o poder transformador do Espírito Santo na vida das pessoas e podem ajudar a esclarecer os adolescentes sobre o poder escurizante das drogas.

prazerosa e com maior facilidade, conhece alguns tipos de aprendizagem, bem como a maneira ideal de serem utilizados.

OS SETE TIPOS DE ESTILO DE APRENDIZAGEM IDENTIFICADOS NO INDIVÍDUO

FÍSICO: definido como o indivíduo que utiliza bastante a expressão corporal, as pessoas que apresentam esse perfil geralmente são inquietas, bisbilhoteiras e “destruidoras” de brincadeiras, pois buscam saber como ocorre o funcionamento deles. Interação melhor por meio do contato manual e corporal, costumam ter gosto pela prática de esportes, dança, invenção e construção de algo.

Seguem abaixo algumas atividades recomendadas aos indivíduos que apresentam esse estilo de aprendizagem:

Sugestões de atividades

- Realizar aulas práticas com montagens e construções de objetos e simulações;
- Incluir aulas virtuais em computadores;
- Alternar momentos teóricos e práticos durante a aula.

INTRAPESSOAL: definido como o indivíduo que apresenta característica introspectiva, costuma ser solitário, tímido, antissocial, porém, costuma apresentar melhor desempenho quando deixado à vontade.

Na escola, tende a se identificar melhor com atividades de escrita, pesquisa e projetos independentes, apresen-

tando raciocínio lógico muito apurado e é bastante reflexivo.

Sugestões de atividades

- Realizar projetos independentes com eles;
- Devido ser considerados pesquisadores natos, pode requisitar inúmeros trabalhos de pesquisas;
- Evitar trabalhos em grupo, pois apresentam melhor desempenho em atividades isoladas.

INTERPESSOAL: definido como um indivíduo extrovertido, relaciona-se melhor com o mundo por meio de suas interações com os outros, apresenta melhor entendimento com pessoas que trabalham em grupo. É considerado prestativo e autêntico, apresenta melhor desempenho em atividades com equipes esportivas, grupos de discussões e organização de eventos, trabalhos de pesquisa em grupo ou trabalho em pequenas equipes.

Sugestões de atividades

- Realizar projetos em grupos;
- Organizar trabalhos onde possam lidar com o público, como debates e entrevistas.

LINGÜÍSTICO OU VERBAL: definido como o indivíduo que apresenta maior facilidade em se expressar com palavras, é considerado como “devorador” de livros, sendo extremamente culto, sempre tem domínio do assunto que é abordado. É simpatizante de atividades que envolvem o uso da palavra falada, escrita de poemas e leitura literária.

Sugestões de atividades

- Realizar projetos literários, concursos para redação de textos publicitários;
- Realizar debates de temas polêmicos;
- Criar peça de teatro etc.

MATEMÁTICO: geralmente esses indivíduos utilizam mais o pensamento (raciocínio lógico), números, padrões e sequências, contagem e classificação de objetos, criação de tábuas cronológicas e tabelas, solução de problemas complexos. São considerados gênios matemáticos e tendem a ser apaixonados por jogos.

Sugestões de atividades

- Ensinar atividades que tenham como comprovar a resolução;
- Realizar projetos que propiciem a organização e classificação de coisas e objetos;
- Realizar projetos de pesquisas científicas ou comportamentais.

MUSICAL: são indivíduos que se interessam mais por sons e músicas; geralmente, vivem cantando ou entoando algum som, mesmo com a boca fechada. Apresentam habilidade natural para interagir e entender os sons, musicais ou não.

Sugestões de atividades

- Realizar projetos para criação de teatros musicais;
- Escrever letras para músicas já existentes;
- Realizar projetos de pesquisa, biografia e bibliografia musical;
- Realizar projetos para criação de trabalhos em multimídia.

VISUAL: são indivíduos que tendem a explorar mais o aspecto visual das coisas, apresentando um talento natural para lidar com cores e harmonizar ambientes. Identificam-se por meio de pinturas, imagens, bem como criação de artes gráficas.

Sugestões de atividades

- Criar projetos voltados para a criação de cenários para peças de teatro;
- Criar um site para a turma ou escola;
- Solicitar apresentações de multimídia dos trabalhos da escola;
- Realizar projetos com interpretação de mapas, diagramas e obras de arte;
- Trabalhar com ilustrações, gráficos, slides e filmes nas aulas.

É importante esclarecer que uma pessoa pode apresentar mais de um estilo de aprendizagem, mas, geralmente, tende a ter o estilo primário tido como o dominante e o secundário.

Elen Campos Caiado

Graduada em Fonoaudiologia e Pedagogia. Equipe Brasil Escola
Fonte: <https://educador.brasilecola.uol.com.br/orientacao-escolar/os-diferentes-estilos-aprendizagem-cada-crianca.htm>



Dez dicas para manter a saúde do professor

- 1 Mantenha a boa postura da coluna e do corpo em pé.** Crie o hábito de vigiar a maneira como o corpo fica ao longo do dia e tente se lembrar de boas práticas. Reveze os momentos em pé e sentado. Quando estiver em pé, mantenha os joelhos levemente flexionados para não forçar as articulações. Procure usar roupas e sapatos confortáveis. Roupas largas ajudam a circulação do sangue e a mobilidade.
- 2 Faça agachamentos corretos.** Se for necessário agachar repetidas vezes (em especial na Educação Infantil), flexione joelhos, não curve a coluna e mantenha os pés afastados e voltados para frente. Dessa forma é mais fácil manter o equilíbrio.
- 3 Mantenha postura confortável no computador.** Sentado de frente ao computador, procure ficar alinhado. Deixe o monitor na altura dos olhos, quadril próximo do encosto, antebraços apoiados e cotovelos posicionados na altura da mesa. Como opção, é válido usar almofadas no assento para ajustes e usar apoio para os pés.
- 4 Evite desgastes desnecessários da voz.** Diminua ruídos externos que podem forçar o aumento do volume da sua voz. Feche portas e janelas desnecessariamente abertas, por exemplo.
- 5 Mantenha hábitos de manutenção da voz.** Para hidratar as cordas vocais, tome bastante água. Especialistas pedem moderação no uso de pastilhas porque alguns tipos podem ser prejudiciais. Se a estrutura da escola permitir,

use acessórios como microfones nas salas de tamanho maior.

6 Pratique atividades físicas regularmente. Reservar um tempo para praticar atividades físicas durante a semana é valioso para manter a energia nas aulas. Caminhar 30 minutos por dia, por exemplo, pode trazer grandes benefícios no combate à obesidade, melhorar o humor e evitar doenças.

7 Cultive hobbies. É vital manter atividades prazerosas fora do ambiente de trabalho. Mesmo com uma rotina atribulada, reserve um tempo para hobbies: ler, ouvir música, artesanato, jardinagem, fotografia. Além da função relaxante, essas atividades podem acrescentar no exercício da profissão e contribuem na prevenção de problemas psicológicos.

8 Diminua o ambiente de estresse com planejamento. Para prevenir desgastes, a organização e o planejamento da aula facilitam o controle disciplinar da turma. Proporcionar um ambiente mais democrático, por exemplo, pode atrair a confiança dos alunos. Aproveite os momentos de troca de informações com outros professores para dosar o nível de preocupações. Invista em proporcionar boas relações no ambiente escolar.

9 Identifique sinais de depressão e busque apoio especializado. Uma pesquisa do Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (Apeoesp) de 2012 revela

que 40% dos docentes afastados por problemas de saúde tiveram algum tipo de transtorno psiquiátrico, principalmente depressão e ansiedade. Por vergonha, preconceito ou por não mensurar o tamanho do problema, a pessoa com depressão nem sempre procura ajuda médica (psicólogos, psiquiatras) no início do transtorno. Esse apoio especializado é determinante para combater a doença.

10 Identifique materiais que trazem alergia e, se possível, substitua. Vilião da alergia de muitos professores, o giz ainda é utilizado em salas de aula. Seu material cáustico pode ser a causa ou o agravante de dermatites de contato, além de facilitar alergias respiratórias, rinites e crises de tosse. Procure usar outros recursos quando possível. Para diminuir os problemas decorrentes do uso de giz, utilize hidratantes nas mãos e beba bastante água.



Fonte: <https://novaescola.org.br/conteudo/3438/10-dicas-para-manter-a-saude-do-professor>



Burnout

Você pode estar sofrendo da síndrome da exaustão

Cansaço extremo provocado pelo excesso de trabalho nem sempre se resolve com happy hour ou férias. Ele pode se tornar uma doença: a síndrome da exaustão, ainda pouco levada a sério, cresce mundo afora

Gabriela* se levantou, com muito esforço, e preparou um café da manhã dos campeões: suco misturado com vodca. Nem ela acreditou na cena, mas foi a única saída que encontrou para encarar o peso de mais um dia inteiro no escritório. A assistente de marketing promocional não suportava a rotina profissional havia meses. Trabalhava 14 horas, das 8h às 22h e, eventualmente, passava sábados e domingos em eventos promovidos pela empresa. Acordava trabalho, respirava trabalho e dormia trabalho. Aos 33 anos, tinha crises de labirintite e não passava um dia sem cair no choro.

Quando terminou de tomar o suco batizado com álcool, enviou uma mensagem para seu psiquiatra. Foi a gota d'água: "Gabriela, você precisa parar agora. Venha para o consultório que vou prescrever uma licença de um mês. Chega", respondeu o médico.

* O nome foi trocado para não identificar a entrevistada.

Em outro canto do país, no começo de 2015, Helloá Regina ouviu o despertador e se preparou para começar mais um dia de trabalho. Juntou todas as forças para levantar da cama, mas não conseguiu. O corpo não respondia. Aprovada em um concurso da prefeitura de uma capital, a jovem de 23 anos passava nove horas diárias trabalhando. Em seguida, emendava outro turno na faculdade para concluir o curso de Administração Pública. Mas nem lá parava de pensar nos abacaxis que precisava descascar no trabalho: nos prazos a serem cumpridos, nas constantes ameaças de ser exonerada, na culpa por não dar conta dos pepinos. Sentia dor de cabeça, perdia o sono, mal conseguia assistir às aulas. Até que o corpo tomou por ela a decisão: era hora de se afastar do trabalho.

Helloá e Gabriela sucumbiram ao cansaço e à pressão do ambiente de trabalho. Viraram parte das estatísticas: 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento profissional, segundo estimativa da International Stress Management Association (Isma). A proporção é semelhante à do Reino Unido, onde um a cada três habitantes (mais de 20 milhões de pessoas) enfrenta o problema. Mesmo na Alemanha, conhecida por ter carga horária reduzida entre os países desenvolvidos, 2,7 milhões de pessoas – 8% da força de trabalho – apresentam sinais de burnout. É um problema mundial que, segundo especialistas, aumenta a cada ano e causa danos à saúde e à economia.

Não há feriado ou férias que consigam repor todas as energias sugadas pelo expediente

No Brasil, a falta de produtividade causada pela exaustão gera prejuízo de 3,5% do nosso PIB (Produto Interno Bruto), conforme cálculos feitos pela Isma em 2010.

Esses milhões de pessoas não conseguem relaxar. Não há feriado ou férias que consigam repor todas as energias sugadas pelo expediente. “É o nível mais devastador do estresse, é uma exaustão que não passa nunca, e a pessoa não consegue se adaptar a uma situação nova”, explica a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma no Brasil. “Não é um cansaço comum. É uma doença mesmo, como um fogo descontrolado”, completa ela.

Imagine seu pior dia no trabalho: às 19h seu chefe exigiu um relatório extenso e complexo para a manhã do dia seguinte. Com o tempo apertado, o trabalho não saiu tão bom assim. E ele, claro, não gostou do resultado. Você está cansado e sente que seu empenho não valeu a pena. Bate aquela insegurança e você se pergunta quanto tempo levará até que o RH o chame para conversar sobre a sua demissão. Seu corpo entra em alerta, um estágio inicial e natural de estresse – aquela reação biológica que prepara o organismo para correr ou lutar. A maioria das pessoas supera

aparece registrada no CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), um dos manuais de diagnósticos da medicina. Ela envolve três sintomas: exaustão emocional (falta de energia e esgotamento emocional); cinismo e ceticismo (falta de empatia pelos colegas de trabalho e descrença na existência da própria crise pessoal); e baixa realização profissional (sentimento de culpa por causa da baixa produtividade). Mas ainda nem chegou a entrar para o Manual Diagnóstico e Estatístico (DSM, na sigla em inglês), uma espécie de Bíblia da psiquiatria.

Quem tem espaço especial nesse manual há tempos é outra doença bem mais popular: a depressão. E a similaridade entre as duas, por vezes, confunde os psiquiatras – Gabriela e Helloá, por exemplo, apresentaram sintomas físicos típicos da depressão, mas a raiz do problema era uma só: o trabalho. “É comum diagnosticar pacientes com depressão quando, na verdade, sofrem de burnout, que tem a ver com a pressão do trabalho”, conta Rossi. Ou seja, aqueles 30% talvez sejam só a ponta do iceberg. “Além disso, adolescentes e crianças sentem um cansaço extremo pelo excesso de atividades e pela pressão emocional, mas isso não se classifica como burnout, que é relacionado apenas à população economicamente ativa”, completa Rossi.

DOIS MIL ANOS DE EXAUSTÃO

Os relatos sobre exaustão aparecem há séculos na literatura médica, assim



como a depressão. Na Roma Antiga, o médico Aelius Galenus já descrevia a falta de energia como um desequilíbrio do organismo. “Nos últimos 2 mil anos, a exaustão já foi explicada como um produto do desequilíbrio bioquímico, como doença psicológica ou somática, causada por vírus ou por uma disfunção do sistema imunológico, como um problema espiritual ou resultado dos movimentos planetários”, escreve a britânica Anna Katharina Schaffner, pesquisadora da história da psiquiatria que, após sofrer de exaustão, decidiu se debruçar sobre o tema. Seu estudo resultou no livro *Exhaustion: A History* (Exaustão: Uma História), lançado no ano passado (Columbia University Press, 288 págs., R\$ 144, ainda sem versão no Brasil).

A mais recente explicação culpa a sociedade moderna. Com a chegada da industrialização, o mundo mudou



bastante. É aquela conhecida história: a vida seguia um ritmo muito mais calmo, acompanhando as idas e vindas do sol, e se dependia quase exclusivamente das condições climáticas para trabalhar. Aí vieram as fábricas. Cada hora trabalhada garantia uma grana a mais no bolso. E a vida passou a girar em torno do expediente.

Em 1914, Henry Ford, fundador da fabricante de carros Ford, realizou uma pesquisa com seus empregados e descobriu que, após oito horas de labuta, o nível de eficiência caía e os funcionários corriam mais riscos de cometer erros bobos e caros. Surgiram, então, leis para limitar a carga horária de trabalho. Na década de 1920, diversos países passaram a proibir que o expediente tivesse mais de 48 horas na semana. No Brasil, em 1943, Getúlio Vargas criou as primeiras leis trabalhistas desde então, os

contratos são de oito horas por dia, com pagamento de horas extras.

Em muitos lugares do mundo o expediente diminuiu nos últimos 25 anos. Dessa forma, de acordo com as estatísticas, as pessoas trabalham menos do que seus pais. Por que, então, a síndrome de burnout só começa a ganhar destaque agora? E por que assola tanta gente? Bem, de volta à história: as mulheres entraram de vez no mercado de trabalho depois dos anos 1960. E nem todo mundo consegue bancar uma faxineira ou babá. Ou seja, o segundo turno do expediente começa em casa. Tem roupa para lavar, comida para fazer, filhos para cuidar, mais e mais tarefas. E menos tempo para o lazer.

Para piorar, na última década, a internet e as redes sociais trouxeram uma enxurrada de notícias ao alcance do seu bolso. Seguindo pesquisa da

ponder e-mails corporativos durante o almoço, tudo isso só pode ser coisa de um trabalhador exemplar. "A socióloga Marianne Cooper estudou a rotina de homens que trabalham a ponto de quase entrar em colapso, no Vale do Silício, e disse: – Existe essa coisa de que ele é o cara de verdade, trabalha 90 horas por semana, ou ele é preguiçoso, passa só 50 horas por semana no escritório", conta Schulte. Profissionais de sucesso, premiados, nunca param. E levam uma vida luxuosa: carros, viagens, apartamentos caros, compras e desejos que turbinam o cérebro de dopamina, a substância responsável pela sensação de bem-estar. "Chegar lá", ao nível deles, depende de você. Quanto do seu tempo livre você está disposto a doar?

Tamanha devoção ao trabalho faz o lazer causar até mal-estar. "Lazer virou coisa vulgar. Algo quase errado", diz Schulte. "Parece que há uma cultura que diz: o mundo vai acabar se eu não estiver presente. Meus pacientes trabalham mais do que precisam só para mostrar serviço. E não se dão conta de que vão adoecer, uma hora ou outra", completa Ana Maria Rossi. E, provavelmente, sentirão mesmo o peso do excesso de horas trabalhadas. Pesquisa do Instituto de Psicologia e Controle do Stress mostrou que o emprego é a terceira maior causa de estresse entre os brasileiros. No topo da lista estão as dificuldades nas relações interpessoais, seguidas de problemas financeiros. Para quem encara esses percalços, aliás, as horas extras nada têm a ver com status. Têm a ver com dinheiro e contas a pagar.

A vida fica mais cara a cada ano que passa e os salários nem sempre acompanham esse aumento. A saída, então, é trabalhar duro para deixar as contas em dia. Fora isso, com a taxa de desemprego beirando os 14%, as pessoas têm medo de perder o cargo e não encontrar outra vaga. Aí vale tudo para manter o emprego, mesmo se isso custar horas de sono e lazer.

Não é à toa que o brasileiro é um dos povos mais insatisfeitos com o tempo de descanso. Em pesquisa realizada pela consultoria GfK, com 27 mil pessoas de 22 países, somente os japoneses e os russos reclamaram menos do que nós sobre a questão: 28% dos brasileiros disseram que não estão felizes com o tempo de lazer disponível.

RESPIRE FUNDO

Tirar uns dias de folga faz toda diferença. Em um estudo feito na Nova Zelândia, os pesquisadores comprovaram que a produtividade de funcionários que acabam de voltar de férias melhora até 25%, e eles ainda entram em menos atritos com os colegas. Outra pesquisa, essa da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, realizada ao longo de oito anos, mostrou que tirar férias diminui o risco de infarto. Os benefícios não envolvem apenas os funcionários, mas também as empresas.

Se na época de Henry Ford, quando os trabalhos eram mais mecânicos, o desempenho dos funcionários caía depois de oito horas, esse tempo de alta performance é ainda menor hoje. Isso porque muitas funções exigem



esforço mental, e não físico como antes. De acordo com estudos, os trabalhadores conseguem desempenhar bem suas atividades por apenas seis horas; depois disso, a produtividade despencava. E o cansaço se reflete nos cofres das empresas. Além do risco de cometer erros, esses profissionais se sentem menos conectados à companhia. Segundo o Gallup, serviço de pesquisa de opinião, esses funcionários tendem a faltar mais e até a roubar dinheiro. Só nos EUA, empregados desmotivados dão prejuízo de US\$ 550 bilhões por ano.

Ainda assim, não dá para esperar seu chefe ler esta matéria, se convencer desses benefícios e reduzir sua jornada diária ou aumentar seu salário para você contratar um ajudante para as tarefas domésticas. Mas dá

para se preocupar e se distrair menos. Com o celular desligado e as notificações de redes sociais desativadas do computador, você provavelmente vai conseguir terminar mais rapidamente os afazeres, sem a necessidade de ficar até mais tarde no trabalho. Sobre a sua casa, as dicas de Brigid Schulte são simples: divida as tarefas e deixe de se preocupar tanto. Vale mesmo a pena se importar tanto com aquela sujeirinha no fogão? Só há um porém: para pessoas já tragadas pela síndrome de burnout, essa é uma missão quase impossível. Não há folga que resolva o problema delas.

Gabriela chorava todos os dias antes de ir trabalhar, Helloá perdia o sono ao se lembrar da rotina massacrante e do dia que viria. Ambas odiavam o traba-

lho. E, ainda assim, não era capazes de se desligar dele. Só conseguiriam encontrar uma solução com acompanhamento psiquiátrico. "Foi um alívio quando descobri que eu não era o problema, e sim que eu sofria de burnout", conta Helloá, que lançou no facebook a página "Vencendo o burnout".

As duas tiraram licenças extensas do trabalho e tomaram antidepressivos receitados por seus médicos. "Não existe um remédio só para tratar o burnout, mas há medicamentos que tratam alguns sintomas desse esgotamento. Se estiver com insônia, a gente dá um remédio para melhorar isso", exemplifica o psiquiatra Emmanuel Kanter. "Aí vem a ajuda psicoterápica, que tenta fazer a pessoa parar de olhar apenas para a árvore e ver a floresta toda. Ou seja, há saídas, dá para mudar de trabalho, por exemplo", conta.

Helloá trocou mesmo de emprego, depois de ficar um ano afastada, tempo suficiente para terminar a faculdade, descansar e voltar a sair com os amigos. Gabriela segue na mesma agência, mas aposta em um antigo hobby para relaxar: bordado. As duas aprenderam a lidar com a pressão do trabalho e a respeitar o limite do corpo e as horas de lazer.

Consequências do burnout

O que sente quem tem burnout:

- 49% das pessoas com a síndrome desenvolvem depressão;

- 92% dos afetados se sentem incapazes de trabalhar;
- 97% relatam ter exaustão, sem condições físicas e emocionais para fazer qualquer coisa;
- 91% sofrem com desesperança, solidão, raiva, impaciência.

NA MIRA

Com que frequência as pessoas se sentem pressionadas no trabalho?

- 13% todos os dias;
- 28% uma ou duas vezes por semana;
- 26% uma ou duas vezes por mês;
- 22% menos do que uma vez por mês;
- 12% nunca.

AUTOCOMBUSTÃO

Os motivos mais comuns para se sentir sob pressão (por ordem)

- 1) Volume de trabalho;
- 2) Pressão por resultados;
- 3) Mudança (e piora) na gestão;
- 4) Estilo de gestão do chefe;
- 5) Corte de gastos;
- 6) Reestruturação da empresa;
- 7) Insegurança no trabalho;
- 8) Relação com o chefe;
- 9) Dificuldades ou pressão na vida pessoal;
- 10) Relacionamento com os colegas.

Fonte da matéria: <https://revistagalileu.globo.com/Revista/noticia/2017/05/sempre-cansado-voce-pode-estar-sofrendo-da-sindrome-da-exaustao.html>



A autoridade de Jesus

Você já se perguntou por que devemos seguir os ensinamentos de Jesus para nossa vida? Muitos adolescentes fazem esta pergunta quando chegam nesta fase, pois são assolados pelos prazeres desta vida e começam a relativizar a Palavra de Deus, tratando-a como um livro que perdeu seu sentido e aplicabilidade. A própria sociedade leva a juventude a conflitar ciência e religião, tratando esta como um mal antiquado que reprime as pessoas a alcançar seu potencial, ao depositar sua crença em um Deus invisível e longínquo.

Neste sentido, para incentivar nossos adolescentes a aprenderem e praticarem os ensinamentos de Jesus presentes no Sermão do Monte, precisamos dar um passo atrás e compreender de onde vem a autoridade de Cristo e por que seus ensinamentos são de vital importância para a nossa vida.

A FONTE DA AUTORIDADE DE JESUS

Na época de Cristo, muitos questionavam de onde vinha a sua autoridade para exortação e ensino. Um dos relatos mais marcantes é de Lucas 4.16-30, onde Jesus afirma claramente que o Espírito de Deus estava sobre ele e demonstrou sua missão de evangelizar os pobres. Mencionar um texto de Isaías, para mos-

trar que nele se cumpria as profecias messiânicas do Antigo Testamento, foi demais para os líderes da sinagoga, que o expulsaram do local.

O relato da cura do paraplítico, no capítulo seguinte, demonstra como o relato de Isaías se cumpriu em Jesus. Cristo estava apresentando seus ensinamentos aos fariseus e doutores da lei, que haviam peregrinado de todas as regiões do Levante, vindo até mesmo de Jerusalém, para conhecer aquele homem. Os relatos de suas curas já haviam corrido a região, por isso, um grupo de homens levou um paraplítico para ser atendido pelo Mestre. Pela quantidade de pessoas, não havia como entrar no recinto onde Jesus pregava. Porém, sabendo que o Mestre era a única esperança, aqueles homens resolveram subir no telhado da residência onde Jesus pregava e desceram o homem do teto.

Em um primeiro momento, Jesus disse que os pecados do paraplítico estavam perdoados. Imagine o choque dos líderes dos judeus, pois tal poder pertenceria apenas a Deus. Imagine a decepção do paraplítico, que esperava sair andando daquele local. Ao questionarem a autoridade de sua declaração, os líderes foram preparados para o que viria a seguir: Jesus, sem ao menos colocar um dedo nele, ordenou que o homem se levantasse, tomasse a sua cama e fosse para casa. Assim, o ex-paraplítico fez e ficou comprovado que Jesus tinha poder vindo de Deus que lhe dava autoridade para perdoar pecados.

O relato do paraplítico inicia uma série de cinco confrontos entre Jesus, os

*Na igreja de Cristo,
os corretos padrões
de conduta ensinados
por Cristo valem
mais do que a
espiritualidade
vazia do ritualismo
religioso*

fariseus e os doutores da lei, demonstrando o alcance do ministério de Jesus. No relato da chamada de Levi (Mateus), Jesus se assenta para jantar com publicanos, considerados como párias pelos judeus por colherem impostos para Roma. Quando questionado sobre suas companhias, Jesus afirmou que veio para os enfermos, e não para os sãos. Aqui, Jesus reafirma seu ministério salvífico, apontando para o sacrifício vicário na cruz que viria a cumprir tempos depois.

Os três embates seguintes se deram sobre preceitos da lei. Inicialmente, Jesus foi questionado sobre os discípulos não praticarem o jejum, como os fariseus e os discípulos de João Batista. Jesus, porém, notou que a prática ritualística não fazia sentido sem uma visão espiritual. Na igreja de Cristo, os corretos padrões de conduta ensinados por Cristo valem mais do que a espiritualidade vazia do ritualismo religioso.

No capítulo 6, dois relatos distintos tratam do tema do sábado. No primeiro, Jesus é questionado porque seus discípulos colheram espigas para se alimentarem e, notando que Davi saciou a fome com os pães da proposição no tabernáculo, demonstrou ser Senhor do sábado, uma clara afirmação de identidade com Deus.

No segundo, Jesus questiona se é lícito fazer o bem em um sábado, curando a mão ressequida de um homem enquanto ensinava na sinagoga. Os fariseus não têm resposta para isso e Jesus cura a mão do homem de qualquer forma, recebendo a ira dos fariseus.

Todos estes relatos demonstram claramente que Jesus tinha autoridade divina para apresentar seus ensinamentos e comprovava isso com seus milagres. Como o apóstolo João disse, "Jesus, pois, operou também em presença de seus discípulos muitos outros sinais, que não estão escritos neste livro. Estes, porém, foram escritos para que creiais que Jesus é o Cristo, o Filho de Deus, e para que, crendo, tenhais vida em seu nome" (Jo 20.30,31). Logo, a mensagem de Cristo é a mensagem divina. Afinal, Jesus e o Pai são um (Jo 10.30).

APLICAÇÃO DOS ENSINOS DE JESUS

Sendo Cristo o Filho de Deus e tendo autoridade para ensinar em seu nome, entendemos que os ensinamentos do Mestre são a revelação divina para a nossa vida, de forma prática

e dinâmica. Não encontramos na fala de Cristo uma lista exaustiva de ordenanças, como os 619 mandamentos encontrados pelos judeus no Pentateuco, porém, vemos uma série de preceitos e valores que, norteando nossas condutas, dão vida e sentido a tais mandamentos.

É nesse sentido que o Sermão do Monte deve ser estudado e analisado. Quando Jesus fala sobre olhos e mãos arrancados, ele não prega um ato literal, mas demonstra a necessidade de nos afastar do pecado que nos rodeia e de quaisquer laços de amizade que venham a nos levar à destruição. Quando ele prega sobre o sustento divino, não significa que não devemos nos precaver para o dia de amanhã, mas, sim, que devemos colocar nossa fé e esperança naquele que nos sustenta.

Por isso, precisamos avaliar as condutas, padrões e pensamentos do mundo em que vivemos com os ensinamentos de Cristo, de forma a identificar onde estamos acertando ou errando.

O Sermão do Monte é um bom pontapé inicial para este processo, pois nestes três capítulos, estão posicionados os principais ensinamentos morais do Mestre. Ali, vemos ensinamentos de Cristo sobre perdão, oração, relacionamento com o dinheiro, como lidar com as lutas e perseguições, dentre tantos outros. A partir dele, podemos tomar decisões de vida com a segurança de estar fazendo a vontade de Deus e contribuindo para um mundo melhor.



Nesta edição da revista do professor, apresentamos um novo formato de plano de aula, com ferramentas que estarão à sua disposição para a apresentação de sua aula. Você não precisa usar todas, porém, elas são algumas formas de enriquecer e dinamizar a sua classe. Fique à vontade para usá-las como desejar e envie-nos comentários sobre o que achou e sugestões de ferramentas a serem utilizadas.

Os planos de aula se dividem nas seguintes seções:

1. **Preparação para a aula:** Uma breve introdução ao tema da aula. Pode apresentar algumas ferramentas a serem apresentadas aos alunos antes da aula, como filmes, vídeos ou livros.
2. **Pergunta para debate inicial:** Também conhecida como "quebra gelo", a pergunta serve para introduzir o tema da aula. São perguntas para polemizar e problematizar a aula, por isso, o tempo do debate deve ser bem administrado para que ele não tome o tempo inteiro da aula.
3. **Exposição:** Breve comentário sobre a lição apresentada, com pontos de atenção que devem ser enfatizados pelo professor em sua exposição. Alguns pontos obscuros da lição podem ser aqui esclarecidos.
4. **Citações:** Frases de pessoas, famosas ou desconhecidas, sobre o tema da lição. Servem como forma de enriquecer a exposição da aula.
5. **Ilustração:** História ou breve relato que pode ser utilizado para enriquecer a exposição da aula.
6. **Dinâmica de grupo:** Atividades lúdicas que visam quebrar o gelo e apresentar conceitos bíblicos atinentes ou não ao tema da aula.
7. **Quiz bíblico:** Perguntas básicas sobre a Bíblia para utilização em possíveis gincanas na classe.

CRER E OBSERVAR

1. Em Je - sus con-fi - ar, su - as leis ob-ser-var, é tri-lhar um ca-
 2. Ao an - dar-mos com Deus, re-ce-be-mos dos céus di-re-ção e con-
 3. I - ne - fá-vel pra-zer é Je - sus co-nhe-er, e ser cren-te ze-
 4. Re-so-lu-tos, Se-nhor, e ' com to-do fer-vor, os teus pas-sos que-

mi - nho de paz. Sa-tis-fei-tos, guar-dar o que e - le or-de-
 for - to sem par. Nem tris-te - za, nem dor, nem a pro - va mai-
 lo - so e le - al. Su - a voz sem-pre ou-vir, su - as or - dens cam-
 re - mos se - guir, teus pre-cel-tos guar-dar, o teu no - me e - xal-

nar a - le - gri - a pe - re - ne nos traz.
 or po - de - rão nos - sa fé a - ba - lar. Crer e ob - ser - var tu - do
 prir, e ter bên - ção cons - tan - te e re - al.
 tar, sem - pre a tu - a pre - sen - ça sen - tir.

quan-to or-de - nar; o fi - el o - be - de - ce ao que Cris - to man - dar.

EBD Visão geral



O Sermão do Monte

Objetivos: Neste período, vamos estudar o precioso conteúdo dos capítulos 5 a 7 de Mateus, onde Jesus sintetiza seus ensinamentos morais e nos apresenta uma nova forma de compreender a revelação divina. A mensagem do Sermão do Monte, proferida há 2.000 anos, mantém uma atualidade que nos move e comove a sermos melhores cristãos.

EBD 1 – O sermão que abalou o mundo

EBD 2 – A verdadeira felicidade

EBD 3 – A função do discípulo

EBD 4 – Jesus e a lei

EBD 5 – Além da letra

EBD 6 – Combatendo o orgulho

EBD 7 – A busca do que é eterno

EBD 8 – Puro por dentro e por fora

EBD 9 – Abaixo a ansiedade

EBD 10 – Ninguém é juiz de ninguém

EBD 11 – Efeito bumerangue

EBD 12 – Acertando o caminho

EBD 13 – Cuidado com eles

Autor das lições

O autor das lições da Escola Bíblica Dominical é o redator da revista, André dos Santos Falcão Nascimento. Graduado e pós-graduado em Teologia pelo Seminário do Sul e pastor auxiliar na Primeira Igreja Batista em Araruama, RJ, atua como professor de EBD. Casado com Rosana, tem dois filhos, André Francisco e Nicolás Carlos.



O sermão que abalou o mundo

Texto bíblico: Mateus 5-7

Texto para memorização: 2Timoteo 3.16,17

PREPARAÇÃO PARA A AULA

Este período será provavelmente de intensos debates e diálogos sobre a aplicação da mensagem de Jesus hoje. Infelizmente, muitos jovens e adolescentes têm a Bíblia como um livro antiquado, que só fazia sentido até o século passado e cuja mensagem deve se adequar aos padrões do mundo pós-moderno. No processo, acabam se deixando levar pelos vícios e paixões deste mundo e preparam suas caminhadas para fora dos portões da igreja.

O grande desafio para você, professor, será mostrar que os ensinamentos de Jesus sempre foram questionados, pois o pecado sempre esteve presente na vida da sociedade, demonstrado em diversas formas. Tente remontar aos seus tempos de juventude e mostre aos adolescentes quais as questões que eram sempre levantadas como pecaminosas como estilo de música, praia, futebol, bateria e guitarra na igreja, dentre outros, e analise, aos olhos da Bíblia e do padrão atual, como podemos compreender que alguns padrões adotados pela sociedade moderna são antibíblicos e contra os padrões orientados por Deus em sua Palavra.

PERGUNTA PARA DEBATE INICIAL

Você considera a Bíblia um livro atual ou datado? Esta pergunta deve nortear vários estudos que se seguirão neste período. Será natural que a turma se sinta compelida a dizer que é atual, porém, podem surgir vozes divergentes que digam que existem certos costumes descritos na Bíblia que não seguimos mais (véus para as mulheres, por exemplo). Em alguns casos, poderão ser listadas questões que parecem não ter a ver com a pergunta, mas fazem sentido, como a falta de previsão bíblica sobre o uso do celular e das mídias sociais, fake news ou questões políticas.

Como professor, você deverá conduzir os alunos a perceberem como a Bíblia, mesmo não listando nominalmente todas as possibilidades de condutas, possui princípios norteadores claros como, por exemplo, Eclesiastes 3, quando falamos sobre a administração do tempo. No Sermão do Monte, estão apresentadas diversas orientações e postulados que sintetizam a mensagem de Jesus, por isso, é um texto que deve ser lido, analisado e praticado constantemente.

EXPOSIÇÃO

A primeira lição deste período é uma apresentação sobre o sermão em si. Por isso, o foco da lição deve ser o contexto histórico e a estrutura do sermão, conforme apresentados na revista.

No final da revista do aluno, há um estudo introdutório sobre o Evangelho de Mateus que traz algumas informações que podem servir para ilustrar ainda melhor o momento que Jesus e seus discípulos viviam e como Mateus estruturou o seu Evangelho. Vale notar que o texto mostra que Mateus tinha prática em aprender conteúdos falados, sendo certo que o Sermão do Monte seja um retrato fiel e literal do discurso proferido por Jesus.

Investir uma parte da lição para mostrar que o ministério terreno de Jesus estava bem no início. A ordem é apresentada no Evangelho da seguinte forma:

- Batismo de Jesus (Mt 3.1-17);
- Tentação de Jesus (Mt 4.1-11);
- Prisão de João e ida de Jesus a Cafarnaum (Mt 4.12-16);
- Início do ministério de Jesus (Mt 4.17);
- Chamada dos primeiros discípulos (Mt 4.18-22);
- Continuação do ministério de Jesus (Mt 4.23-25);
- Sermão do Monte (Mt 5-7).

Na segunda parte da aula, apresentar a estrutura do Sermão do Monte contida na revista, de forma mais sintéti-

ca. Uma estrutura mais analítica está apresentada abaixo:

- Introdução narrativa (5.1,2);
- Bem-aventuranças (5.3-12);
- Sal da terra e luz do mundo (5.13-16);
- Além da letra da lei (5.17-41);
- Boas ações a quem precisa, sem aparecer (6.1-6);
- Um exemplo de oração (6.7-13);
- Perdão e jejum (6.14-18);
- O cristão e o dinheiro (6.19-24);
- O sustento divino (6.25-34);
- Cuidado com o julgamento (7.1-5);
- Orientações práticas diversas (7.6-14);
- Cuidados com falsos profetas (7.15-23);
- Exortação final, solidez na Palavra (7.24-28).

CITAÇÕES

“As bem-aventuranças definem o caráter de um cristão, um seguidor de Cristo” – John Stott.

“As parábolas de Jesus e o Sermão da Montanha, e este último, por exemplo, pode ser considerado dentro do campo literário uma verdadeira poesia, digna de reconhecimento universal. Sem embargo, são comparações e ensinamentos que visam trazer ao espírito do indivíduo a verdadeira essência da mensagem do Filho de Deus à humanidade: o amor” – Moisés Soares Alves.

“Nós vivemos em um mundo de gigantes nucleares e crianças éticas, em um

mundo que alcançou o brilhantismo sem sabedoria, poder sem consciência. Nós resolvemos o problema do átomo e nos esquecemos dos ensinamentos do Sermão do Monte. Nós sabemos mais sobre guerra do que sobre paz, mais sobre morrer do que sobre viver” – Omar Bradley.

ILUSTRAÇÃO

Existem inúmeras indicações sobre a influência do Sermão do Monte na vida de um religioso não cristão bastante conhecido da humanidade: Mahatma Ghandi. Uma dessas histórias conta que Ghandi e o que fora vice-rei da Índia, Lord Irwin, eram amigos. Ao retornarem de uma conferência em Londres, Lord Irwin foi visitar Ghandi em seu eremitério. Durante a conversa, Irwin perguntou a Ghandi:

– Mahatma, de homem para homem, me diga o que você considera que seja a solução para os problemas entre seu país e o meu.

Ghandi, então, pegou um pequeno livro em uma mesinha próxima. Era uma Bíblia. Abrindo-a no livro de Mateus, capítulo 5, apontou a passagem para Lord Irwin e respondeu:

– Quando o seu país e o meu se reunirem e guiarem pelos ensinamentos de Cristo neste Sermão do Monte, nós teremos resolvido os problemas não apenas dos nossos países, mas do mundo inteiro.

DINÂMICA DE GRUPO: O OUTRO LADO

Objetivo: Ver o objetivo comum do grupo. Processo de comunhão e união.

Análise da realidade. Não dizer o objetivo da dinâmica.

COMO FAZER

a) O coordenador pede a todos que se coloquem no fundo da sala ocupando toda parede.

b) Pede silêncio absoluto, muita atenção para a ordem que vai ser dada e que sejam rigorosamente fiéis a ela. Deve manter silêncio durante a dinâmica.

c) A ordem é a seguinte: vocês deverão procurar, como grupo, atingir o outro lado da sala, da forma mais rápida possível e mais eficiente. Repete-se a ordem várias vezes.

d) O coordenador dirá que a ordem não foi cumprida, pede ao grupo que recomece. Repita a ordem várias vezes, pedindo que haja silêncio. **NOTA:** é bom que haja obstáculos pelo meio da sala dificultando a passagem. O coordenador considerará a tarefa cumprida quando julgar que o grupo se aproximou do ideal alcançando o outro lado unido, obedecendo ao ritmo uns dos outros, tendo incluído todos na travessia.

QUIZ BÍBLICO

1.Quantos capítulos tem o Sermão do Monte? (Três)

2.Qual o primeiro discípulo convocado por Jesus? (Pedro)

3.Por quantos dias Jesus jejuou no deserto? (Quarenta)



A verdadeira felicidade

Texto bíblico: Mateus 5.1-12

Texto para memorização: Mateus 5.12

PREPARAÇÃO PARA A AULA

Falar de felicidade em meio aos tempos difíceis em que vivemos não é algo fácil. Muitos de nossos adolescentes vivem em situações complicadas, com famílias desestruturadas, locais de risco, envoltos com tráfico e violência doméstica. Portanto, enfatizar a felicidade que alcançamos quando nos aproximamos de Cristo e as bênçãos prometidas no trecho das bem-aventuranças é vital para alimentar esperança nos corações de nossos jovens.

Uma boa sugestão de filme para ser visto e debatido entre os alunos é "À procura da felicidade", de 2006, com Will Smith. O filme mostra como as lutas e dificuldades não devem nos impedir de seguir em frente.

PERGUNTA PARA DEBATE INICIAL

O que te faz feliz? Esta pergunta deve provocar os adolescentes a falarem tudo aquilo que os faz alegres. É possível que haja uma certa timidez aqui, pois cada adolescente pode ter um hobby que o distinga do restante do grupo e, por medo de "pagar um mico", não queira abrir.

Algumas respostas esperadas são família, amigos, viagem, passeio, ci-

nema, comida, festas, esportes, videogame, locais específicos como parques. Tente fazer os adolescentes serem bem específicos em suas falas, pois alguns vínculos podem ser formados. Por exemplo, eu formei uma longa amizade com um dos meus padrinhos de casamento por causa do nosso interesse comum em um desenho japonês antigo, Cavaleiros do Zodíaco. Adolescentes nas igrejas, por vezes, possuem relacionamentos superficiais. O encontro de interesses pode ajudar a aumentar os vínculos dentro do grupo.

EXPOSIÇÃO

As bem-aventuranças são o trecho mais conhecido do Sermão do Monte e, por vezes, traz confusão, por suas afirmativas parecerem contraditórias a um primeiro olhar. No entanto, o sentido que o texto deve ser lido é como uma lista de promessas de ações divinas para aqueles que se enquadrarem na situação da lista. Portanto, os que choram devem ser encorajados, porque serão consolados pelo Senhor.

É importante enfatizar, também, o fato do termo grego para bem-aventurados, *makarioi*, significa uma bênção divina, com as pessoas sendo alvo

dos benefícios divinos. É um favor que recebemos diretamente do Senhor, norteando todas as características elencadas no trecho estudado nesta semana.

CITAÇÕES

“Vai e procura os campos, a natureza e o sol: vai, procura a felicidade em ti e em Deus. Pensa no que é belo e que se realiza em ti e à tua volta, sempre e sempre de novo” – Anne Frank.

“Quando a porta da felicidade se fecha, outra se abre, mas normalmente olhamos tão intensamente para a porta fechada que não vemos a outra que se abriu para nós” – Hellen Keller.

“A vida não fica mais fácil ou perdoadora. Nós nos tornamos mais fortes e resilientes” – Steve Maraboli.

ILUSTRAÇÃO

Giles Duley era um conhecido fotógrafo britânico especializado em moda e música. Após dez anos de trabalho, Giles decidiu que queria ir além e resolveu fotografar pessoas em momentos de dificuldade para contar suas histórias. Do êxodo do povo rohingya em Bangladesh a idosos em asilos no Reino Unido e crianças de rua na Ucrânia, suas fotos abriam uma janela para como se viver com adversidades.

Certo dia, enquanto buscava fotos em um campo no Afeganistão, Giles pisou em uma mina terrestre de construção doméstica e acabou perdendo um braço e as duas pernas. Entretanto, em vez de pensar que a sua vida e carreira haviam acabado,

Giles percebeu que poderia contar a sua própria história e mostrar o seu próprio corpo para ilustrar com cores vivas os efeitos danosos das guerras na vida das pessoas.

Assim como Giles, muitas pessoas compreendem que seus problemas e limitações não são um fim em si mesmos, mas podem ser utilizados com o propósito de ajudar outras pessoas a passar por seus momentos de lutas. Assim, deve se nortear a vida cristã. Nós, como discípulos de Cristo, devemos estar sempre dispostos a ajudar o nosso irmão mais novo ou fraco na fé, ajudando-o a se reerguer e encarar seus problemas. Se assim o fizermos, com certeza venceremos as adversidades coletivamente e perceberemos como Deus está sempre ao nosso lado, nos dando forças para vencer as lutas desta vida.

Link para o vídeo da história de Giles Duley (em inglês com legendas em português): <https://bit.ly/2Qc26yZ>

DINÂMICA DE GRUPO: EMBOLADÃO

Esta dinâmica propõe uma maior interação entre os participantes e proporciona observar a capacidade de improviso e socialização, dinamismo, paciência e liderança dos integrantes do grupo. Faz-se um círculo de mãos dadas com todos os participantes da dinâmica.

O coordenador deve pedir que cada um grave exatamente a pessoa em que vai dar a mão direita e a mão esquerda. Em seguida, pede que todos larguem as mãos e caminhem aleatoriamente, passando uns pelos outros olhando nos olhos (para que se



despreocupem com a posição original em que se encontravam).

Ao sinal, o coordenador pede que todos se abracem no centro do círculo “bem apertadinhos”. Então, pede que todos se mantenham nesta posição como estátuas, e em seguida deem as mãos para as respectivas pessoas que estavam de mãos dadas anteriormente (sem sair do lugar). Então, pede para que todos tentem abrir a roda, conforme as regras: pular, passar por baixo, girar e saltar. O efeito é que todos, juntos, vão tentar fazer o melhor para que esta roda fique totalmente aberta.

Ao final, pode ser que alguém fique de costas, o que não é uma contrarregra. O coordenador parabeniza a todos se conseguirem abrir a roda totalmente.

Possíveis resultados da dinâmica: Dois ou mais círculos formados, pessoas de costas, dificuldade em desfazer os vínculos. Pode-se fazer esta dinâmica como parte de uma gincana, também, com duas equipes participando.

Sentido da dinâmica: Levar os adolescentes a entender que eles podem trabalhar em conjunto para ajudar a resolver os problemas uns dos outros, seja com uma conversa, seja com a sua presença física, apoio e força es-

piritual, oração, dentre outras formas. Quando o grupo está junto, ele pode se apoiar mutuamente, de forma a vencer mais facilmente as dificuldades desta vida.

QUIZ BÍBLICO

- 1) Quantos versículos tem o maior capítulo da Bíblia, Salmos 119? (176)
- 2) Por que Maria foi considerada bem aventurada? (Daria à luz o Salvador da humanidade, Jesus)
- 3) Qual bem-aventurança possui uma leve diferença nas versões de Mateus e Lucas? (Bem-aventurados os pobres – fisicamente em Lucas, espiritualmente em Mateus)
- 4) Qual é considerada a “Carta da alegria”? (A carta de Paulo aos Filipenses, por Paulo encorajar os filipenses a se alegrarem apesar dele mesmo estar preso)
- 5) Em que livro está a expressão “Alearei-me quando me disseram: Vamos à casa do Senhor”? (Salmo 122)

Fonte: <https://pt.slideshare.net/danielasipert/110-dinmicas-de-grupol>