

► Além da sua fé, você precisa **CONFIAR** e **MANTER O FOCO EM JESUS**. Leia



**Mateus 14:25-33:** Pedro teve fé em Jesus ao pedir para ir ao encontro dele? \_\_\_\_\_ O que fez Pedro afundar? \_\_\_\_\_ Depois do vento ter cessado, o que os discípulos falaram? \_\_\_\_\_ Pedro teve fé ao pedir para andar sobre as águas, porém, quando olhou ao seu redor e tirou o foco de Jesus, ele começou a afundar. E é exatamente isso que acontece com você. Você afunda na sua ansiedade, esquece de quem é o seu Senhor e que Ele está cuidando de tudo.

Hoje vamos fazer uma atividade fácil, para entender a simplicidade da relação de dependência que Deus quer que você tenha com ele, complete a tabela com a resposta correta, conforme os exemplos.

Problema	Quem pode resolver?	Para Ele é difícil ou fácil?
Você estudou pra prova, mas está com medo de não tirar uma boa nota.	Jesus	Fácil
Seus pais estão brigando muito e isso está te deixando ansioso.		
Alguém da sua família não tem Cristo e você quer que essa pessoa seja salva.		
Está com saudades do Novateens e quero voltar para os cultos, GA e estar com seus amigos		

Essa deve ter sido a atividade mais fácil que você já fez na vida, mas foi feita assim para que você entenda a simplicidade da vida de uma pessoa que anda com Deus. O Senhor espera que você faça a sua parte, mas não é você que decide o resultado das coisas, no final das contas é Jesus que resolve tudo, mas tudo no tempo Dele, pois para Ele tudo é fácil.

**DECIDINDO:** Diante das situações difíceis, não adianta se desesperar, mas sim orar e depender de Deus, esta deve ser sua decisão hoje. ( ) Decido que nos momentos mais difíceis, quando eu pensar que não há mais solução, vou orar, colocar a situação diante de Deus, ter fé e depender Dele.

**COMPARTILHANDO:** ☐☐ Jesus, essa semana aprendi que a ansiedade mostra que não estou confiando que o Senhor está no controle da minha vida. Mas Deus, eu sei que Tu estás e quero ter mais fé em Ti, quero depender mais de Ti. Me dá a sua paz para que eu tenha uma vida que agrade a Ti.



## Segunda-feira - Não Seja Ansioso

*"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplica, e com ações de graças, apresentem seus pedidos a Deus".*  
Filipenses 4:6

**ENTENDENDO:** Você se considera uma pessoa ansiosa? ( ) Sim ( ) Não.  
Procure no dicionário ou use seus conhecimentos e diga o que é ansiedade: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ De acordo com versículo existe alguma exceção para você ficar ansioso? ( ) Sim ( ) Não.  
O Apóstolo Paulo te dá um conselho como lidar com a Ansiedade, o que você deve fazer \_\_\_\_\_

Na ansiedade, ore a Deus, fale a Ele tudo que está tirando sua paz e depois agradeça pelo Senhor cuidar de você. Agora coloque o versículo na primeira pessoa. "Eu não devo andar \_\_\_\_\_"

**MEMORIZANDO:** A Palavra de Deus é poderosa e pode te dar forças para vencer a ansiedade.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Nesta semana você vai meditar sobre alguns fatores que causam ansiedade e o que a Bíblia fala sobre isso. **Ansiedade é uma preocupação, medo, angústia com o que vai acontecer e mexe com seu corpo e sua mente.** Antes de enfrentar uma situação que poderá ser perigosa ou difícil, é natural ficar ansioso. Mas a ansiedade é uma consequência da falta de confiança em Deus. Por isso evite dor e sofrimento e entregue suas preocupações nas mãos de Deus.



**Pense Nisso!!!** Adolescente, não vale a pena e nem é saudável você ficar sofrendo antes de algo acontecer, pois quando você está muito ansioso, acaba distorcendo a realidade e não consegue pensar direito, o impedindo de tomar boas decisões. A ansiedade te torna relutante em fazer a vontade de Deus, pois você tem a impressão que nada correrá bem, trazendo insegurança. Ela enfraquece a fé, tira seus pensamentos de Deus e foca nos problemas. Você acaba acreditando mais em seus medos, do que na verdade de Deus. Por isso, o apóstolo Paulo mostra que para vencer a ansiedade, você deve apresentar suas preocupações à Deus através da oração, se humilhando (dizendo que não consegue sozinho), pedindo pela Sua ajuda. Leia os versículos a seguir e tire uma lição

Provérbios 12:25

Mateus 6:27,31-34

No livro de **1 Pedro 5** há um conselho o que você deve fazer com sua ansiedade. Descubra qual é esse conselho.



Escreva aqui o conselho : \_\_\_\_\_

**DECIDINDO:** O que tem te deixado ansioso (a)? \_\_\_\_\_  
Então sua decisão hoje é orar e entregar essa preocupação para Deus. ( ) Decido meditar todos os dias essa semana para aprender como entregar minhas ansiedades a Deus. ( ) Decido orar toda vez que ficar ansioso(a) sobre \_\_\_\_\_.

**COMPARTILHANDO:** ☎☎ Deus, eu confesso que sozinho eu não consigo, tome minha ansiedade, você está no controle agora, eu decido confiar no seu cuidado e que as \_\_\_\_\_ (fale o que tem te preocupado) não vai mais roubar a minha paz. Amém!

### TERÇA-FEIRA: Não Se Preocupe

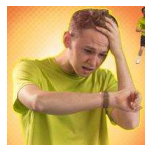
*"Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o susterrá; jamais permitirá que o justo venha a cair." Salmos 55:22*

**ENTENDENDO:** Nesse versículo, o que o salmista diz que você deve entregar ao Senhor? \_\_\_\_\_ O que acontecerá se você fizer isso? \_\_\_\_\_  
Procure os sinônimos das palavras a seguir e reescreva o versículo substituindo por seus sinônimos: Preocupação; Susterrá; Permitirá; Justo \_\_\_\_\_

Você se considera uma pessoa preocupada com essas coisas? ( ) sim ( ) não. Se você marcou sim está na hora de entregar suas preocupações ao Senhor, pois é Ele que cuida de você.

**MEMORIZANDO:** Não pule essa etapa e decore o versículo de hoje! Use mímica para memorizar. ( ) Memorizei!

**TIRANDO A LIÇÃO:** O primeiro fator que causa ansiedade são as PREOCUPAÇÕES DA VIDA. Um dos ataques mais fortes que você enfrenta, adolescente, é contra a sua mente, mediante preocupações com as coisas desse mundo. Situações reais e imaginárias golpeiam seus pensamentos continuamente, enquanto a pressão e o estresse dominam você de todos os lados, tentando desencorajá-lo (la) e derrotá-lo (la). Você sabia que o medo é o oposto



**ENTENDENDO:** O versículo de hoje traz ordenanças do Senhor, mas também promessas, separe no quadro a seguir o que são as ordenanças e o que são promessas:

*Por isso não tema// pois estou com você// não tenha medo// pois sou o seu Deus// Eu o fortalecerei e o ajudarei// eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.*

ORDENANÇAS	PROMESSAS

Adolescente, Deus só faz dois pedidos para você: Não temer e Não ter medo, e promete que estará com você, pois Ele é o seu Deus. Deus é fiel, e promete que em qualquer situação estará do seu lado, te segurando, fortalecendo e ajudando.

**MEMORIZANDO:** O versículo é grande, mas é importante você ter guardado em seu coração essas promessas do Senhor, por isso decore agora.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Essa semana você viu fatores que te levam a ser ansioso, muitas situações de sua vida **NÃO DEPENDE DE VOCÊ** para ser resolvido, mas te afeta diretamente. Uma doença incurável, uma acusação injusta, separação dos seus pais, um amigo passando por uma situação difícil, um bairro violento. Você se sente com as mãos atadas e sem saber o que fazer, e isso te deixa ansioso e te faz mal. Mas diante de qualquer situação só existe uma solução: **ORE A DEUS, SEJA DEPENDENTE DELE.**

**Pense Nisso!!!** Você já meditou que quando você aceitou a Jesus, entregou para Ele o controle da sua vida. O que você tem passado? Está muito difícil suportar? Você acredita que não conseguirá vencer? Hoje, Deus está te pedindo para Dependere Dele, não há nada impossível para o Senhor, Ele pode todas as coisas. Mesmo que você não enxergue solução, mesmo que seja difícil crer que tudo vai melhorar, tenha fé em Deus. Faça compromisso com o Senhor, ore, adore, louve e leia a Bíblia diariamente. Não tire os olhos do Senhor, não lute com suas próprias forças. Sua vitória está somente em Deus!



► Depois de ter Cristo como Senhor da sua vida, você vai crescendo em muitas áreas, entre elas, está a **FÉ**. **Leia Mateus 8:23-26:** Qual foi a primeira coisa que Jesus falou para seus discípulos quando o acordaram com medo? \_\_\_\_\_  
Você tem fé no que Jesus pode fazer? \_\_\_\_\_ Lembre-se: Nada é impossível para Ele!

diariamente. Mas Jesus te dá uma boa notícia, o que Ele vai fazer quando você se aproximar Dele, de acordo com o versículo? \_\_\_\_\_  
Somente Jesus é capaz de aliviar e dar descanso para sua alma e lhe trazer a paz de espírito. Pense nisso. Você se sente cansado? \_\_\_\_\_. Se a resposta for SIM, se aproxime de Deus e Ele lhe dará descanso.

**MEMORIZANDO:** O versículo de hoje é bem pequeno e bastante conhecido! Então decore agora.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Por causa do fardo do pecado a alma do pecador está cansada. Quando você peca, você não tem paz, nem tranquilidade, nem liberdade. **O PECADO põe um tremendo fardo sobre o coração, à vida e a alma e isso também causa Ansiedade.** Mas no versículo de hoje Jesus lhe faz um convite, Ele te chama para ficar livre de todo este peso, de toda esta sobrecarga que está perturbando você. Se aproxime de Deus diariamente, se arrependa dos seus pecados e procure ter uma vida que agrada a Deus, longe do pecado.

Leia os versículos a seguir, tire uma lição e veja como ter uma vida voltada para Deus.

<b>Salmos 23:4</b>	
<b>Salmos 32:5</b>	
<b>Atos 3:19</b>	
<b>2 Coríntios 4:16</b>	
<b>Hebreus 10:22</b>	

**Pense Nisso!!!** O descanso que você precisa para sua alma, tanto aqui neste mundo quanto no porvir, só conseguirá se permanecer com Jesus Cristo. Não adianta tentar encontrar este descanso em nenhum outro lugar e de nenhuma outra maneira, pois só encontramos o verdadeiro descanso junto de Jesus. Adolescente, tenha uma vida de intimidade com Deus, confie que Ele está do seu lado e que, com Ele, você é mais que vencedor.

**DECIDINDO:** Hoje, você aprendeu que estar com Cristo é o segredo de viver em paz em todos os sentidos. Agora é hora de tomar decisões práticas que o ajudem a melhorar nessa área, vamos lá? ( ) Decido orar pelo menos uma vez ao dia para melhorar minha comunhão com Deus. ( ) Decido ler diariamente este mês 2 capítulos de algum livro da Bíblia. ( ) Decido fazer mais amizades no Nova Teens que ajudarão a me manter no caminho do Senhor.

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Ore a Deus e peça que Ele lhe ajude a ter uma melhor comunhão com Ele e a estar mais perto de seu filho Jesus Cristo.

**Sexta-feira: Na Dependência de Deus**

*"Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa."  
Isaías 41:10*

da fé? E que muitos de seus medos nunca vão acontecer? Então você precisa apenas entregar a Deus todas as suas preocupações, porque Ele sempre cuida muito bem de você!

**Pense Nisso!!!** Você está preocupado com alguma coisa neste instante? Seus pais estão desempregados ou os que eles ganham mal dá para comprar comida? Ou você está preocupado com alguma matéria da escola que você tem dificuldade e pode reprovar? Ou você está preocupado com toda essa pandemia global? Ou sua preocupação é algum problema de saúde de Covid19 seu ou de alguém da sua família? Jesus entende o quanto a preocupação pode ser destrutiva e pesada em sua vida, e ordenou que **"não se preocupem"**. Ele te chama a considerar a provisão certa e fiel de Deus como o antídoto para toda a inquietação, preocupação. Em vez de se preocupar, se anime, lembre-se o quanto Ele cuida de você e peça ajuda para aprender a confiar nele exatamente quanto a cada uma de suas necessidades. #confie em Deus

Para aprender mais leia os versículos e faça a correspondência corretamente e preencha o que esta faltando:

<b>1) Salmos 42:5</b>	( ) Como é feliz o homem a quem _____, Senhor, pois aprende as tuas Leis
<b>2) Salmos 94:12</b>	( ) As _____ não acrescentam nenhuma hora a sua vida.
<b>3) Provérbios 17:22</b>	( ) O _____ bem disposto e alegre é remédio eficiente que cura.
<b>4) Mateus 6:27</b>	( ) Não devemos ficar tristes, mas sim colocar a nossa _____ em Deus

Leia **Mateus 6:25** e diga 03 coisas que Jesus disse que você não deve se preocupar \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, pois é Deus que provê tudo o que precisamos. O Senhor quer que você lembre que o **Pai** é fiel em cumprir todas as suas necessidades!

**DECIDINDO:** ( ) Decido não me preocupar com o que comer ou vestir, pois sei que Deus não vai deixar me faltar nada. ( ) Decido estudar a matéria que tenho dificuldade na escola e confiar que o Espírito Santo vai me lembrar na prova o que estudei. ( ) Decido orar constantemente e entregar para Deus minha preocupação sobre essa pandemia.

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Entregue a Deus todas as suas preocupações em uma oração sincera!

**Quarta-feira: Não Tenha medo!**

*"No amor não há medo; ao contrário o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor."*

1 João 4:18

**ENTENDENDO:** Marque o significado da palavra **medo**? ( ) Sentimento de destemor, enfrentar qualquer situação com coragem; ( ) Sentimento de angústia, uma sensação desagradável desencadeada pela percepção de perigo *real* ou *imaginário*. **Leia** o versículo novamente e responda as perguntas: Onde não há medo? \_\_\_\_\_ Quem expulsa esse medo? \_\_\_\_\_ Por que o medo supõe o quê? \_\_\_\_\_ Quem tem medo não está aperfeiçoado onde? \_\_\_\_\_ Isso significa que você nunca mais sentirá medo? **Não!** Mas o medo não pode ser tão grande ao ponto de paralisar você e impedi-lo de fazer a vontade de Deus.

**MEMORIZANDO:** Esse é um excelente versículo para você citar sempre quando sentir medo. Não passe adiante cumpra essa parte da missão. Consegui! ( )

**TIRANDO A LIÇÃO:** Outro fator que pode causar ansiedade é o MEDO e como é terrível sentir muito medo. Não há nada de anormal em sentir medo e ninguém está imune a este sentimento, mas ter medo demais, esse sim é prejudicial. Essa geração tem medo de tudo, do escuro, de animais, de altura, da água, de falar em público, de lugar fechado, de voar, de sangue Etc..., Contudo o medo que há em você **não deve** lhe dominar jamais, confie em Jesus e entregue todos os seus medos a ELE, se liberte da prisão da ansiedade causada pelo medo. Qual situação você tem passado que tem lhe causado muito medo? \_\_\_\_\_

**Pense Nisso!!!** Quais são os seus medos? Violência? Medo do futuro (não casar, não ter uma profissão)? de não ir para o céu? De ter COVID19 ou seus familiares? O que te paralisa e te impede de caminhar? O versículo fala que o perfeito amor lança fora o medo, e somente Deus tem esse perfeito amor. Isso significa que quando você aceita Jesus como Senhor e Salvador você não precisa mais ter medo, porque você está entregando nas mãos de Jesus o controle da sua vida e Ele vai cuidar de você com seu perfeito amor. **Lembre-se** "DEUS age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito." **Romanos 8:28**

O Medo tem lhe impedido de servir a Deus? Sim ( ) Não ( ) Se sim, peça ajuda! Você nunca está sozinho! Lembre-se sempre disso, Deus está com você em todos os momentos, Jesus falou aos apóstolos "tenham coragem, não tenham medo". Ouça as palavras de Jesus não tema.

Quando você tiver medo, lembre-se dos versículos a seguir, procurando no caça-palavras as palavras que estão faltando abaixo, são promessas do Senhor para você. **1) O Senhor é seu forte ...., não há porque ter medo. (Salmos 27:1); 2) Quando você busca ao Senhor, ele te responde e te livra de todos os seus .... (Salmos 34:4); 3) Quando você estiver com ...., confie em Deus (Salmos 56:3); 4) O meu .... vem do SENHOR. (Salmos 121:1-2); 5) O Senhor é o seu ...., não há o que temer, o que pode te fazer os homens?"(Hebreus 13:6).** Quando você sentir medo, não fique ansioso, ORE a Deus.

L O O B B E N L E A U M  
A N O H E N T T E S E T  
H M O G E S L S R L T A  
R E F Ú G I O F T R E T  
E H K N I C R A A E N A  
Y S I M O O E J S T O S  
E U T R E A U D A E A T  
H A R E B D Y E P M M L  
U O T I A E O R T O Y O  
I G I D C T H B K R P U  
M G O T C T O A E E A S  
R R A E L H N M T S E H

**DECIDINDO:** Um dos primeiros passos (e o mais importante) que você precisa dar para vencer seus medos é: **ACEITAR JESUS CRISTO COMO SENHOR E SALVADOR DE SUA VIDA!** Aí eu pergunto?, você já tem Jesus Cristo como seu Senhor e Salvador? Responda sinceramente. ( ) Sim ( ) Não. ( ) Se você disse não, **decida** aceitá-Lo como Senhor e Salvador da sua vida. Se você tomou essa decisão hoje, fale com seu (sua) líder]. ( ) **Eu decido** que toda vez que sentir medo, irei citar o versículo de hoje e conversarei com alguém mais espiritual que eu. ( ) Decido quando eu tiver medo vou cantar a canção do Novateens "Em Ti, eu tudo posso, não há limite, minha força está em Ti, nada é impossível... ♪♪♪♪

**COMPARTILHANDO:** Esse é um momento muito especial, converse com Deus e compartilhe suas decisões e tudo o que aprendeu hoje. Peça obediência para colocar em prática o que decidiu. Louve a Deus cante ou ouça a música "Não mais escravos" do Fernandinho.

**Quinta-feira: Volte-se para Deus**

*"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês". Mateus 11:28*

**ENTENDENDO:** Leia **Mateus 11:25** e diga que foi quem foi que falou essas palavras \_\_\_\_\_. Normalmente, ficamos cansados quando realizamos muitas atividades ou passamos por situações de muito stress. Já a pessoa sobrecarregada é aquela que está com muitas responsabilidades e atribuições. Em ambos os casos, descansar é a melhor alternativa para trazer alívio. Mas o texto de hoje não está se referindo a esse tipo de cansaço e sobrecarga que você enfrenta no dia a dia e sim das lutas que você trava no campo espiritual. Como você meditou no Palavra Fest o pecado, nossa carne e o mundo são os responsáveis pelo cansaço e sobrecarga espiritual que você tem de lidar