

TIRANDO A LIÇÃO: Você já parou para pensar que muitas pessoas dizem que amam a Deus, mas suas atitudes demonstram o contrário? Você já parou para pensar que talvez você possa ser assim? A Integridade Espiritual é quando você coloca Deus com prioridade em sua vida e O tem como seu Senhor e Salvador, é quando você faz algo errado e depois se entristece porque desagradou a Deus e sem demora, pede perdão a Ele. Quando você é íntegro espiritualmente seu maior desejo é estar dentro da boa, agradável e perfeita vontade de Deus. Como está seu relacionamento com Deus? Na sua rotina você tem um tempo dedicado a Ele, para meditação e oração? Não deixe que as coisas do mundo te afastem Dele, pelo contrário procure sempre estar mais perto de Jesus.

Preencha o quadro e veja como deve ser seu amor por Deus.

Quem ama a Deus guarda a sua _____ (João 14:23)									
Se eu obedeco aos mandamentos do Senhor, permaneço no seu _____ (João 15:10)									
O amor de Deus por você é perfeito, por isso você não deve ter _____ (1 João 4:18)									
O amor de Deus consiste o amor a Deus: em _____ os seus mandamentos (1 João 5:3)									

Pense Nisso!!! Muitas vezes você diz que ama a Deus e quer somente fazer a vontade Dele, usa o anel ou a pulseira do "Eu Escolhi Esperar", mas suas atitudes mostram o contrário. Só vai para igreja para paquerar ou para chamar atenção da pessoa que você é afim. Quer aproveitar todas as oportunidades para ficar perto dela, conversar, mesmo que isso seja na hora do culto (onde você deveria está aprendendo mais de Deus) ou do apps (onde você deveria aprender novas habilidades), não gosta de ver ninguém conversando com ela, fica com raiva ou ciúmes. Essas atitudes mostram que seu foco não está em Deus e sim na pessoa que você gosta, e você acaba fazendo coisas que desagradam a Deus para agradar essa pessoa. Volte seu foco para Deus e no tempo certo o Senhor te dará uma pessoa que é da vontade Dele para sua vida (que pode ser essa pessoa que você gosta ou não, por isso não se prenda a ela). Quando você tem uma vida íntegra em todas as áreas, Deus vai teabençoar. Confie nEle.

Você entendeu a mensagem acima? Quem quer ser íntegro espiritualmente, demonstrando seu amor para o Senhor, deve obedecer a seus mandamentos e ficar longe da imoralidade sexual e focar em Deus

DECIDINDO: Essa semana você tomou muitas decisões importantes, reveja quais são elas, anote em um papel. Veja quais você já começou a cumprir e aquelas que você ainda não conseguiu cumprir. Demonstre seu amor para com o Senhor, seja íntegro com seu corpo, coração e mente, assim você conseguirá ser íntegro espiritualmente, peça ajuda para seu líder. () Decido focar em Jesus e ser íntegro espiritualmente, buscando sempre a vontade de Deus. () Decido confessar o pecado _____ ao meu líder que está me impedindo de ser alguém mais íntegro espiritualmente.

COMPARTILHANDO: "Senhor, meu maior desejo é te agradar e estar dentro da sua vontade. Quero obedecer a sua Palavra e assim demonstrar o quanto te amo. Ajuda-me me manter puro fisicamente, emocionalmente, mentalmente e espiritualmente. "



Durante esta semana você vai meditar sobre Integridade Sexual, o que a Bíblia fala, isto é, qual é a vontade de Deus para a sua vida em relação ao sexo. Faça essa meditação com atenção, reflita nos ensinamentos e faça decisões que mudarão a sua vida.

Segunda-feira: O que Deus diz sobre sexo?

**"Porque Deus não nos chamou para a impureza, mas para a santidade."
(1 Tessalonicenses 4:7)**

ENTENDENDO: Você sabe o que significa **impureza** e **santidade**? Pesquise no dicionário e escreva: **Impureza:** _____ **Santidade:** _____ Se você escreveu que impureza é algo ou alguém que está poluído ou sujo, você acertou. E santidade? Acertou se escreveu é a qualidade de alguém separado por Deus, santo, puro. Agora reescreva o versículo substituindo as palavras por seus significados: _____

Integridade Sexual: Ser uma pessoa íntegra é ser completa, não ser dividida, isto é, todas as partes de sua vida estão alinhadas, seguindo o mesmo propósito. E ser íntegro na área sexual significa ser puro no seu corpo, mente, coração e alma. E como ser puro em cada uma dessas áreas? É sobre isso que você vai meditar essa semana, mas a primeira coisa que você precisa saber é o que Deus fala sobre sexo.

MEMORIZANDO: Este é o momento de guardar a palavra de Deus em sua mente para usá-la como sua arma de defesa contra as tentações. Memorizei ().

TIRANDO A LIÇÃO: Atualmente, você encontra inúmeras informações sobre sexo nos mais diferentes lugares e de diversas maneiras, mas será que elas são verdadeiras e corretas? O que a Bíblia fala sobre esse assunto? O sexo foi criado por Deus? Para quê? **Sim, foi Deus que criou o sexo e para três motivos principais**, e você vai conhecer cada um deles:

1º Motivo: Leia **Gênesis 1:28** e diga qual foi a ordem que Deus deu a Adão e Eva: _____. Através dessa ordem percebe-se que **Deus criou o homem e a mulher e lhes deu a capacidade de se reproduzir através do sexo**, que é a primeira e a mais conhecida explicação para o ato sexual.

2º Motivo: Leia **Provérbios 5:18** e complete: "Seja _____ a sua _____! _____ com a _____ da sua _____. Deus criou o sexo com o objetivo de dar alegria e prazer ao ser humano e nunca disse que isso era sujo ou proibido. Na versão da Bíblia VIVA diz que o marido deve usar bem a bênção que recebeu: a capacidade sexual e aproveitar o prazer que ela pode dar através do amor de sua esposa.

3º Motivo: O sexo é para ser desfrutado dentro do casamento, apenas entre o marido e a esposa. Em **Provérbios 5:19**, diz que o marido deve ter prazer no ato sexual com a sua esposa e que essa relação deve ser monogâmica, ou seja, com apenas um (a) parceiro (a). Em **1 Coríntios 7:2**, Paulo confirma isso, ele diz que um homem deve ter

_____ esposa e a mulher _____ marido. Por qual motivo? _____

Você vai aprender mais sobre o assunto e encontrar as palavras que estão faltando nos versículos do **Caça-palavras**. Você pode confiar que Deus lhe ama e tem o melhor para sua vida; planos para lhe fazer _____ e não para lhe causar _____ (**Jeremias 29:11**). A Bíblia diz que a vontade de Deus é _____, _____ e _____ e para experimentá-la, você precisa ser diferente do _____ (**Romanos 12:2**). O sexo também deve ser para a _____ de Deus (**1 Coríntios 10:31**).

T S Ã M F H Q P Ç N
Ú Ò P Ê F Â I L X D
À Û R Ó F A V E Õ J
O J O O L I Á V O N
D T S À O R Z A Z Ó
N Ê P S N O T D Y U
U M E Ô A L E A O D
M L R É D G S R M B
À Q A S Â Z M G O X
P E R F E I T A Z Ò

Lembre-se, adolescente, o maior projeto de Deus para sua vida não é o seu casamento, é a sua **santidade!**

DECIDINDO: Chegou a hora de aplicar o que você aprendeu. () Decido esperar pelo tempo de Deus para o sexo em minha vida, ou seja, no casamento. () Decido pedir ajuda da liderança quando estiver com dúvida sobre esse assunto.

COMPARTILHANDO: Ore e fale com o Senhor, compartilhe suas dúvidas, peça sabedoria e obedeça, porque a vontade de Deus é boa, perfeita e agradável.

Terça-feira: Integridade Física

"Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo" 1 Coríntios 6:20

ENTENDENDO: Leia **João 3:16** e **Romanos 5:8** e diga quem te comprou por um alto preço e qual foi esse preço: _____.

O versículo de hoje fala que você deve glorificar a Deus com seu corpo, porque Jesus pagou um alto preço por você na cruz. E glorificar a Deus envolve todas as áreas da sua vida (**1 Coríntios 10:31**), infelizmente, você ainda está neste mundo corrompido estando em seu corpo pecador, então há uma colisão de dois mundos dentro de você → **Sua carne (corpo, vontade e desejos) X Espírito Santo (vontade de Deus) (Romanos 7:14-25)**. O seu corpo tem vontades e desejos, que precisam e devem ser controlados pela Palavra de Deus, em santidade e em obediência aos ensinamentos do Senhor. Marque um X nos itens que tem sido tentações carnis para você: () mostrar o corpo () acariciar o próprio corpo () usar roupas decotadas ou curtas () usar roupas muito apertadas, que marcam o corpo () tirar fotos sensuais () tocar nos outros de forma indevida () deixar o outro te tocar de modo impuro () dançar de forma indecente.

MEMORIZANDO: Para ter forças de fugir do pecado é preciso ter a Palavra de Deus na mente e no coração.

TIRANDO A LIÇÃO: Quando se fala em pureza no corpo a lição principal, e o passo prático para viver em integridade física, é **controlar o seu corpo!** Leia **1 Tessalonicenses 4:3-5** e responda: Qual a vontade de Deus para você? **Abster-se da _____**. A forma que você deve controlar o seu corpo: _____ e _____. Você não deve ser dominado por: () amor () paixão de desejos desenfreados. O diabo usa a imoralidade por muitos meios (más amizades,

está querendo dizer para o Espírito Santo que o errado é certo, que "não tem nada a ver"... E assim você vai abrindo a porta da sua mente (coração) para que o diabo faça bagunça. Trazendo como consequência dores e sofrimentos para sua vida. Sua mente é preciosa, cuide bem dela! Não brinque com essa área - **SEU CORPO É TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO.**

Leia alguns conselhos bíblicos de como devem ser os seus pensamentos, fazendo a correspondência correta:

a) Romanos 8:5	() Devo pensar em tudo que é verdadeiro, nobre, correto, puro, amável e de boa fama.
b) Romanos 12:2	() Devo ter a mente voltada para o Espírito.
c) 2 Coríntios 11:3	() Devo renovar minha mente através da Bíblia para experimentar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.
d) Filipenses 4:8	() Devo manter minha mente pura, para ela não ser corrompida.
e) Tito 1:15	() Não devo deixar que minha mente seja corrompida pelo Diabo, e que isso faça eu me desviar da minha devoção a Cristo.

DECIDINDO: Saiba que as decisões que você faz na adolescência serão cruciais para sua pureza durante toda sua vida. Você está construindo um testemunho! Seja forte, seja corajoso!!! Deus está vendo e vai te recompensar. Decida confiar nEle e fazer as decisões certas para sua vida na sua área sexual e de pureza: () Decido apagar da minha *playlist* todas as músicas com letras sexuais. () Decido que vou parar de assistir filmes e séries que tenham piadas imorais e cenas de sexo explícito. () Decido que quando tiver com maus pensamentos vou começar a cantar um louvor, ouvir uma música que fortaleça minha fé ou orar ou ler a Bíblia.

COMPARTILHANDO: Aproveite esse momento para pedir perdão a Deus, se você tem alimentado sua mente com coisas que desagradam a Ele. Abra seu coração para o Senhor e peça ajuda para cumprir suas decisões.

Sexta-feira: Integridade Espiritual

"Ame o Senhor, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todo o seu entendimento e de todas as tuas forças" Marcos 12:30

ENTENDENDO: Você ama o Senhor? _____ Ele é o seu Deus? _____. Se você respondeu SIM a essas duas perguntas, marque como deve ser esse amor segundo o versículo: () Completo () Em partes. Agora relacione as colunas com o significado de cada parte do versículo

- | | |
|------------------------------|---|
| a) Ame de todo seu coração | () Amar com minha energia, trabalho, serviço |
| b) Ame de toda sua alma | () Amar com minhas emoções |
| c) Ame com todo entendimento | () Amar com meu Espírito |
| d) Ame com todas tuas forças | () Amar a Deus com minha mente |

Deus deseja que seu amor para com Ele seja completo, pois o amor Dele por você é completo e incondicional.

MEMORIZANDO: Mostre seu amor para o Senhor decorando a sua Palavra para aplicar em sua vida. Memorize o versículo de hoje e revise os da semana.

O que seriam as coisas do alto? _____

O que seriam as coisas terrenas? _____

Agora escreva o versículo na primeira pessoa do singular: Eu devo manter _____

Tenho certeza de que a meditação dessa semana vem tocando bastante em você. A Bíblia já nos falava que nos últimos tempos a área de pureza seria muito difícil de controlar, mas não é impossível, afinal, somos filhos de Deus e ele já venceu o mundo por nós. Leia **1 João 4.4** e descubra a mensagem que Ihe assegura a vitória contra todo esse bombardeio imoral que você tem enfrentado diariamente: *Filhinhos, vocês são de _____ e os venceram, porque aquele que _____ em vocês é _____ do que aquele que está no _____.*

MEMORIZANDO: Você já sabe que é a leitura e a prática da palavra de Deus em sua vida que o mantém puro. Por isso memorize agora.

TIRANDO A LIÇÃO: No dia que você aceitou Jesus como Senhor e Salvador da sua vida, Ele mandou seu Espírito Santo morar em você (Efésios 1.13). A partir desse momento o Espírito Santo luta diariamente contra seu desejo natural de fazer o que não é certo - **É a luta do Espírito contra a carne**. Podemos ilustrar como sendo dois lobos que vivem se enfrentando, mas o vencedor é você quem decide. Vence o lado que mais é alimentado, pois é esse lado que se torna mais forte. Ou seja, a escolha é de SUA TOTAL RESPONSABILIDADE. Portanto, você não pode usar aquela famosa desculpa "*foi mais forte do que eu*".

Agora que você já sabe que vence o lado mais alimentado, faça o teste a seguir: Coloque a nota 1 se a resposta for "**NÃO**", e 2 se a resposta for "**SIM**".



** Evito escutar músicas de duplo sentido ou que incitam o sexo, ficar, pegar e etc. ()	# Continuo andando com os amigos que sei que não devo andar ()
** Sempre decoro todos os versículos ()	# Ando omitindo ou mentindo para meu líder nessa área ()
# Ultimamente tenho falado palavrões ()	** Medito todos os dias ()
# Assisti algum tipo de pornografia nos últimos 30 dias ()	** Oro constantemente a Deus que me ajude na área de pureza (sexo, ficar, pensamento) ()
** Tenho me distanciado da masturbação ()	# Penso constantemente em pornografia ()
** Tenho confessado meus erros nessa área para meus pais ou líderes ()	# Fico ouvindo conversas indevidas e de duplo sentido ()

Agora some as notas as perguntas ** e # e veja qual pontuação foi maior.

Total ** _____ Total # _____. Se " ** " for maior que "#" quer dizer que você tem alimentado mais as coisas do alto em sua vida, contudo se "#" for maior, significa que as coisas terrenas que têm sido mais alimentadas. Reflita no que você precisa melhorar e mudar, e assim alimentar mais o Espírito do que a carne.

Pense Nisso!!! Acredite a pornografia mexe negativamente com a mente e o corpo. A pureza é uma área crucial que devemos manter dedicada para Deus. Quando você faz algo que sabe que não deve fazer como: ter fantasias com algum menino ou menina; assistir programas de TV ou filmes com piadas imorais ou cenas de sexo explícito; ouvir músicas de conteúdo sexual, você comete um **mutilamento mental**, sua mente é corrompida, pois você

novelas, séries, internet, filmes, vídeos, livros), porque sabe que ela consegue atingir os 4 aspectos da sua vida (corpo, mente, coração e alma) e consegue destruir a sua integridade sexual. Leia **Números 25:1-9** e responda:

A que pecado o povo de Israel começou a se entregar? _____

Quantos do povo de Israel morreram pela mão irada de Deus? () 1.000 () 10.000 () 24.000. O pecado começou quando os israelitas aceitaram sair com mulheres moabitas e midianitas, que os convidaram para uma festa em que faziam sacrifícios ao deus _____. A ira do Senhor se acendeu contra Israel, porque Deus proibia o povo Dele de se misturar com povos estrangeiros, por causa do pecado da idolatria e da imoralidade sexual destes povos. Deus castigou o seu povo escolhido com a morte de milhares de pessoas. O castigo para quem pratica a imoralidade sexual é a destruição do corpo!

Pense Nisso!!! Você pode até imaginar que o pecado está somente em consumir o ato físico da relação sexual: fazer sexo, ir até o fim. Essa é mais uma mentira de Satanás para destruir muitos cristãos. Adolescente, entenda que o pecado contra a integridade física, contra o seu corpo que é templo do Espírito Santo de Deus, já começa com coisas pequenas: dar amassos, ficar, tocar e deixar tocar em parte íntimas, masturbação, acariciar o próprio corpo, sentar no colo, abraçar de frente... Siiim, abraçar de frente também! Quando você abraça alguém de frente a outra pessoa sente os seus seios, meninas, e sente a sua parte íntima, meninos! Abraçar de frente atíça a outra pessoa, acendendo o desejo sexual. Não seja pedra de tropeço na vida de ninguém, nem para você mesmo, imponha limites, não deixe as pessoas ultrapassarem a santidade que Deus quer de você. E Não!! Você não é forte, você não ganha essa luta. Seu dever é fugir de qualquer coisa que vá contra sua santidade. (**1 Coríntios 6:18**).

Agora faça uma autoanálise, responda numa escala de 0 a 10 (0 = baixo; 10 = alto) o seu nível de santidade em:

Integridade Física	Nota	Integridade Física	Nota
Roupas (modo como me visto)		Tocar nas pessoas (Ultrapassa os limites?)	
Masturbação		Deixar me tocarem (Deixo ultrapassarem os limites?)	
Minhas fotos (são decentes ou mostram muito meu corpo?)		Abraçar as pessoas (Abraços de frente e bem apertados?)	

O seu corpo, adolescente, pertence ao Senhor e você deve cuidar dele com santidade. ☹

MENINAS! Dicas p/ sua integridade: Abraça de lado, e não de frente! Não sente no colo dos meninos! Não deixe ninguém tocar nas suas partes íntimas! Não se ofereça p/ ninguém! Imponha limites e respeito!	MENINOS! Dicas p/ sua integridade: Abraça de lado, e não de frente! Controle os seus olhos! Desvie-os da imoralidade. Não tente tocar nas partes íntimas de ninguém, nem deixe tocar nas suas! Não aceite quando alguém se oferecer para você! Diga não por Cristo!
--	--

DECIDINDO: Para manter a santidade e a integridade física, decida: () Confessar ao meu líder que passei dos limites na santidade do meu corpo e pedir ajuda. () Não abraçar

de frente, só de lado, para manter a minha santidade e a do meu próximo. () Dizer não se alguém se oferecer a mim e fugir dessa pessoa.

COMPARTILHANDO: "Senhor, quero te pedir perdão por muitas vezes que passei dos limites na minha santidade com o meu corpo. Quero que minha vida e o meu corpo Te agradem, me ajuda a ser firme nas decisões e a pedir ajuda nas tentações mais difíceis. Em nome de Jesus, amém!"

Quarta-feira: Integridade Emocional

" Por isso, ó Deus, examina a minha vida em detalhes! Põe os meus pensamentos e emoções à prova, toma conhecimento de tudo" Salmos 139:23 (Viva)

ENTENDENDO: O versículo de hoje faz parte do Salmos 139, de autoria do poeta, músico e rei Davi. Ele é conhecido pela lindíssima maneira de retratar como Deus nos ama e nos conhece profundamente. Deus te conhece melhor do que você mesmo. O verso nos mostra que Deus é capaz de examinar você. Essa foi a oração de Davi, que o SENHOR o examinasse em detalhes. Leia **Salmos 26.2** e compare com o versículo de hoje: _____

Deus é onisciente, ou seja, ele sabe todos os seus pensamentos e suas emoções, o versículo fala que o Senhor tem o conhecimento de: () Tudo () Algumas coisas () Nada. Nada passa despercebido pelo Senhor, Ele conhece TUDO.

MEMORIZANDO: Imagine que Deus está assistindo você em uma apresentação. Nela você irá recitar o versículo de hoje na forma de uma poesia ou de uma música. Ensaie bem até ter memorizado. Faça o melhor, pois Ele está assistindo. =D

TIRANDO A LIÇÃO: Deus conhece você por completo, todo o seu interior. Ele é quem possui os melhores conselhos de como você pode ser bem-sucedido em tudo. Hoje iremos aprender o que Ele nos ensina sobre como ter emoções e sentimentos íntegros, saudáveis e ajustados com o que O agrada. Você precisa confiar nesses ensinamentos e descansar no Senhor, pois quando for a hora certa você entregará o seu coração para a pessoa que Ele separou. Até lá, a única coisa que você precisa fazer, é seguir a Palavra de Deus, ela te fará acertar! Você será feliz se seguir as instruções da Bíblia, principalmente na vida amorosa. Veja duas lições importantes:

Lição n.1: Deus ensina que o seu coração te engana (Jeremias 17:9-10), por isso você não deve "seguir o que seu coração manda", como muitas músicas, revistas, livros e filmes de romance dizem.

Lição n. 2 Deus não quer que você seja dominado ou guiado por sentimentos e emoções. Isso significa evitar ficar se apaixonando ou alimentando sentimentos e pensamentos amorosos. Satanás quer que você acredite que isso simplesmente "acontece", que você "não pode controlar o seu coração". Mas se isso fosse verdade, Deus não mandaria você guardá-lo (**Provérbios 4:23**). Na verdade, quando você controla os seus sentimentos, você fortalece seu autodomínio.

Pense nisso! Você precisa proteger o seu coração das paixões! Evite também relacionamentos pela internet, que parecem uma brincadeira, mas podem descontrolar suas emoções. Quando você se apaixonou e fica "marcando território", combinando promessas de um namoro no futuro com outra pessoa, você não está esperando no Senhor. Outra maneira de você não guardar o seu coração é a forma como você se veste, se você

busca chamar atenção, atrair ou seduzir alguém pelas suas roupas, você está desagradando a Deus e não está confiando Nele.

Leia os versículos abaixo e coloque a referência na coluna adequada: **Provérbios 4.23 - Provérbios 16.25 - Jeremias 17.9-10 - 1 Tessalonicenses 4.4-5 - 2 Timóteo 1.7 - Gálatas 5.22-23**

Lição n.1 - Coração engana - referências	Lição n. 2 Guarde seu coração (domínio próprio) - Referências:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Deus nos deixou um exemplo em sua palavra, você lembra de Sansão? Ele foi escolhido por Deus para libertar os israelitas do domínio dos filisteus. Deus o havia dado uma força física extraordinária, mas Sansão infelizmente não conseguiu honrar o SENHOR com sua vida sentimental e amorosa, isso trouxe sua ruína. Leia **Juízes 14.1-10** (mesmo que já conheça a história) e responda:

- 1) Os pais de Sansão eram contra ou a favor de sua escolha amorosa? _____
- 2) Qual argumento os pais de Sansão lhe deram? _____

3) De acordo com a leitura, Sansão se apaixonava facilmente ou guardava seu coração? Justifique: _____ Leia

Juízes 16.4-5, Juízes 16.18-21 e responda com F para falso ou V para verdadeiro e justifique todas as alternativas com a referência bíblica:

- Dalila ajudou Sansão a se aproximar de Deus (): _____
- Sansão foi guiado por seu coração enganoso ao se apaixonar por Dalila (): _____
- As paixões não controladas de Sansão lhe trouxeram boas consequências (): _____
- Sansão confiou em Dalila e contou o segredo de sua força (): _____

Confiar em seu coração levou Sansão a morte.

DECIDINDO: Você percebeu como é perigoso ser dominado pelas emoções, então decida: () Não vou ter relacionamentos amorosos ou conversas desse tipo pelo WhatsApp ou redes sociais () Não vou me comprometer com ninguém para no futuro namorarmos, pois não é tempo de firmar esse tipo de compromisso. () Vou fugir de mídias que influenciem minhas emoções nessa área (revistas, novelas, músicas etc) () Vou conversar com meu (minha) líder e pedir que ele(a) ore por mim nesta área.

COMPARTILHANDO: 📞 Converse a sós com o Senhor, peça ajuda a Ele para não se envolver nesse momento da sua vida com pessoas ou sentimentos inapropriados para você agora. Você pode fazer a diferença em sua escola e na sua família tendo convicção de suas decisões.

Quinta-feira: Integridade Mental

*"Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas"
Colossenses 3:2*

ENTENDENDO: Com base nas lições que já aprendemos essa semana responda: