



# MAUS SENTIMENTOS



Nossas emoções foram dadas por Deus, não somos robôs, nos alegramos, entristecemos, somos gratos, nos iramos, todos esses sentimentos fazem parte da nossa vida. Existem sentimentos que precisamos cultivar como: alegria, amor, gratidão, esperança, etc. Porém, existem outros sentimentos que quando você alimenta pode provocar a Depressão, em Jeremias 17:9 diz que: *"O coração é mais enganoso do que qualquer outra coisa"*, por isso você deve ter cuidado que sentimentos você tem cultivado em sua vida.

Nesta semana você vai meditar como não se deixar dominar pelos sentimentos que podem causar a Depressão.

## Segunda-feira: 1º Sentimento: Tristeza

*"O choro pode persistir uma noite, mas de manhã irrompe a alegria." Salmos 30:5*

**ENTENDENDO:** Escreva o significado das palavras: **Persistir** \_\_\_\_\_  
e **Irromper** \_\_\_\_\_

→ O versículo de hoje mostra que a **tristeza é passageira**, que mesmo que ela persista por uma longa noite, em algum momento o dia vai chegar e a **alegria vai surgir** e tudo ficará para trás. Isso é uma promessa de Deus para seus filhos.

**MEMORIZANDO:** Para driblar a tristeza, apegue-se à Bíblia. Memorize o versículo.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Na sua vida você vai passar por momentos de tristeza, devido alguns problemas que podem surgir em sua família, em seus relacionamentos de amizade, na escola, por doenças etc. Esses momentos são inevitáveis, sentir tristeza é natural, mas como você lida com este sentimento, vai fazer toda diferença para você entrar ou não em depressão. A tristeza não pode ser uma constância em sua vida, mas algo passageiro, as pessoas não devem olhar para você e falar: *"Fulano vive triste"*, com isso fosse uma característica sua, pois como filho de Deus você pode se alegrar Nele mesmo nas situações mais difíceis.

**PENSE NISSO:** A tristeza tem te dominado, você nem sabe mais porque se sente tão triste. Saiba que Jesus pode te ajudar a devolver a sua alegria, em **Neemias 8:10c** fala que *"... a alegria do Senhor os fortalecerá."* O nome de Jesus é poderoso para curar qualquer tristeza que pode te abater, fale com Deus, desabafe, peça ajuda ao Senhor. Não alimente está tristeza, decida ser alegre no Senhor e Ele te fortalecerá.

Uma forma de você não deixar a tristeza te dominar, é lembrar de todos os motivos que você tem para agradecer e se alegrar no Senhor. Relacione as colunas e veja alguns destes motivos:

1) Salmos 9:9	( ) Não preciso ter medo, pois Deus é meu Deus, Ele me fortalece e me ajuda
2) Salmos 139:14	( ) Jesus morreu na cruz por mim, para eu ser salvo e ter a vida eterna.
3) Isaías 41:10	( ) O Senhor é meu refúgio e minha torre segura
4) João 3:16	( ) Deus age para bem daqueles que O amam
5) Romanos 8:28	( ) Deus me criou de forma especial e admirável

Veja outras dicas para você não deixar a tristeza te dominar:

- **Decida cultivar a alegria** e não deixar mais a tristeza te dominar;
- **Peça ajuda**, pode ser dos seus pais e líderes;
- **Medite na Palavra do Senhor**, ela tem a fonte da alegria: Jesus;
- **Encha sua mente com coisas boas**: leia um bom livro, ouça músicas alegres com letras que edificam;
- **Aprenda algo novo**: um esporte, tocar instrumento, uma língua estrangeira;
- **Cerque-se de bons amigos**, que te motivam e animam.
- **E Seja grato**;

**DECIDINDO**: O primeiro passo para não deixar a tristeza te dominar, é tomar a decisão de ser alegre em Jesus, mesmo nas situações difíceis. ( ) Decido não deixar mais a tristeza me dominar, vou pedir ajuda dos meus pais ou líderes nesta semana, pois tenho Cristo em minha vida e quero me alegrar Nele; ( ) Decido que quando me sentir triste, vou falar com Deus e praticar pelo menos uma das dicas para não deixar a tristeza me dominar; ( ) Decido fazer uma lista de 10 coisas que são motivos de alegria em minha vida e depois fazer uma oração de gratidão a Deus por estas 10 coisas.

**COMPARTILHANDO**: Paizinho, ensina-me a manter o foco em Ti e não me deixar abater pelas circunstâncias. Que a Tua alegria seja a minha força, não importa o que aconteça. Amém.

### Terça-feira: 2º Sentimento: Ira

*"Evite a ira e rejeite a fúria; não se irrite: isso só leva ao mal." Salmos 37:8*

**ENTENDENDO**: No dicionário ira significa: "raiva; cólera; fúria; aversão; ódio; desejo de vingança e indignação. Bem pesado não acha?! A ira é um sentimento intenso de ódio, mágoa e rancor contra alguém que te ofende ou te irrita de alguma maneira". Agora que você sabe o significado de ira, reflita e pense bem antes de irar-se, lembre-se da consequência da ira que consta neste versículo, qual é a consequência? \_\_\_\_\_.

Este versículo fala claramente que a ira vai te levar para o mal, por isso quando você ficar irado com alguém, não deve alimentar essa raiva, procurar a vingança, você deve resolver logo isso. Aliás, a Bíblia diz que você não deve nem dormir com essa raiva, mas sim resolver a situação logo que se acalmar. Adolescente, você deve orar a Deus pedindo para acalmar seu coração e não tomar nenhuma atitude da qual poderá se arrepender depois.

**MEMORIZANDO:** Decore o versículo, guarde a palavra de Deus no seu coração pois ela fará parte do seu arsenal para o dia da batalha contra o mal.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Você já meditou neste ano sobre a história de Caim e Abel (se não lembra leia **Gênesis 4:1-12**). O primeiro caso de assassinato na Bíblia foi de uma pessoa que não soube controlar sua ira. Quando Deus não aceitou o sacrifício de Caim, ele ficou furioso e resolveu descontar toda sua raiva em Abel e o matou. Deus deu a dica a Caim como vencer a fúria, que ele deveria dominá-la. Em **Gálatas 5:20**, a Bíblia classifica a ira como um fruto da carne, ou seja, é pecado manter-se irado! Quando você não controla sua ira, acaba cometendo tolices, insulta as pessoas, grita, bate, fica descontrolado, e estas coisas desagradam profundamente a Deus.

**Pense nisso!!!** A ira é um dos sentimentos mais devastadores que o ser humano pode experimentar, porque destrói relacionamentos e mancha a reputação das pessoas, fora o malefício que traz para saúde física e emocional sendo um dos sintomas de quem sofre de depressão, não guarde a ira, tampouco a mágoa no seu coração, peça a ajuda do Espírito Santo e aprenda a controlar a sua reação.

**Aqui vão algumas dicas para dominar esse sentimento:**

- 1) Respire fundo, peça ajuda do Espírito Santo e mude o seu foco, concentre-se em outra atividade, resolva assim que estiver mais calmo;
- 2) Aprenda a lidar com a situação, analise o que você pode fazer e fique em silêncio em relação as coisas que estão fora do seu alcance, pois tem coisas que não dá para resolver. Adolescente, ao invés de ficar remoendo o problema em seu coração, se aquiete e assim você não abrirá brecha para o inimigo armar tentações e ciladas na sua vida;
- 3) Nunca pague o mal com o mal e não faça justiça com as próprias mãos pois Deus diz que a vingança pertence a Ele;
- 4) Entregue sua raiva, mágoa ou rancor nas mãos de Deus pois Ele é o único que julga corretamente e sua justiça nunca falha;
- 5) Mantenha o coração puro e perdoe sempre, pois Cristo te perdoou. O Senhor não quer que você guarde raiva em seu coração. Ao contrário, Ele deseja que você faça as pazes antes de anoitecer.

Se você fica sempre com raiva de tudo, controle-se e tenha domínio próprio. Não ser irado é uma decisão! O antônimo da ira é a mansidão, leia os versículos a seguir e coloque quais as atitudes de quem é manso e que você vai adotar a partir de hoje:

<b>I Coríntios 4:13a</b>	
<b>Efésios 4:2</b>	
<b>Efésios 4:32</b>	
<b>Colossenses 3:12</b>	
<b>Tito 3:2</b>	

**DECIDINDO:** Se você nesse momento, está com raiva de uma pessoa ou ele (a) está com raiva de você. Vá até a pessoa esta semana e peça perdão ou então perdoe. Deus com certeza vai honrar muito sua decisão e te dará as forças que você necessita. ( ) Decido que ao me irar, não vou procurar a vingança. ( ) Decido não insultar e nem bater em nada quando eu estiver irado.

**COMPARTILHANDO:** Em **Salmos 103:8** diz que o nosso Deus é compassivo e misericordioso, mui paciente e cheio de amor, seja um imitador de Deus como filho amado, peça ajuda Dele para controlar a ira e ter essas qualidades. Fale com Deus constantemente e peça um coração manso como o de Jesus. Se dedique nessa missão!

### Quarta-Feira: 3º Sentimento: Desânimo

*"Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam"*  
**Isaías 40:31**

**ENTENDENDO:** A espera em seu estado prolongado causa desânimo, e este é um mau sentimento que você não pode cultivar e nem deixar te dominar. O desânimo é uma das piores armas do inimigo contra sua vida. O que é desânimo?

De acordo com o versículo de hoje, o que acontece com "quem espera no Senhor"?

Esperar no Senhor não é ficar parado, mas orar, confiar, buscá-lo de todo o nosso coração, quando fazemos isso temos nossas forças renovadas e o desânimo não tem vez na nossa vida. Marque um X no que o desânimo causa: ( ) diminui a fé ( ) falta de vontade para fazer as coisas; ( ) alegria; ( ) solidão ( ) autocontrole. O desânimo não traz nada de bom, mas Deus garante forças renovadas se você pedir a sua ajuda.

**MEMORIZANDO:** Você está no 2º passo, então não desanime e decore em voz alta. ( ) Ok.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Existem sentimentos que não te fazem bem, mas um que é muito perigoso é o desânimo. É aquele sentimento que tira a sua vontade de fazer qualquer coisa, tira seu entusiasmo e sua força de vida. Se você abafar uma vela com um copo, o que acontecerá? A chama se apagará em poucos segundos, porque faltará oxigênio. Assim é o desânimo, ele abafa a sua vontade e ânimo. Diferente

dos sentimentos ruins (raiva, inveja, ciúmes), que você sabe que não vem de Deus, o desânimo é visto como algo natural, que veio das suas fraquezas ou dos vários problemas ou complexos que você passa. Por exemplo: "não tenho vontade de ir pra igreja porque não tenho amigos lá"; "não vou meditar e nem estudar, porque tenho problemas em casa". Você deve saber que o desânimo não é algo natural, não vem da sua personalidade ou dos problemas que você enfrenta, mas é uma arma sutil do inimigo para impedir que os planos de Deus se cumpram na sua vida. Se você passa por situações ruins não é a vontade de Deus que você desanime (**2º Coríntios 4:8-9 e 1º Pedro 5:6-7**). O Senhor te livra de todas as dificuldades (**Salmos 34:19**) e é capaz de fazer mais do que você pede e imagina (**Efésios 3:20**).

**PENSE NISSO!!!** Esperar pacientemente em Deus, passando tempo a sós com Ele em oração, meditação, adoração ou leitura da Bíblia, como Isaías nos encoraja a fazer, é mais eficaz do que qualquer outra coisa para renovar seu corpo, mente e emoções. Você precisa ter essa prática regularmente, medite, separe um tempo para estar a sós com Deus. Nesses momentos Deus lhe dá poder para encarar tudo o que você precisa, renova sua força física, emocional, mental e espiritual. Devolve o seu ânimo.

Para você viver os planos de Deus, precisa continuar firme e motivado na sua decisão de agradar a Ele. Portanto, não desanime, porque Deus é fiel e vai cumprir as promessas de planos fantásticos. Veja algumas dicas para combater o desânimo:

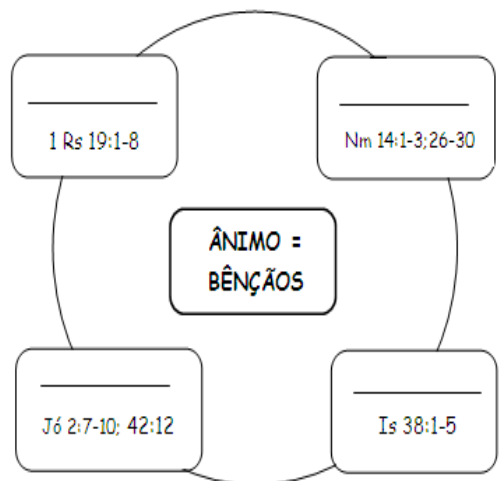
**1) Não se isole, não fique sozinho -** **Eclesiastes 4:9-10** diz que é melhor serem dois. Cultive boas amizades. Tenha a iniciativa de falar com as pessoas.

**2) Encha sua mente com a verdade de Deus -** **Salmos 1:2** - Leia a Bíblia e medite fielmente.

**3) Tenha pensamentos positivos -** Não pense em nada de ruim. **Filipenses 4:8** diz que você só tem que pensar em coisas boas.

**4) Faça, mesmo sem vontade -** **Marcos 9:23** Dê o primeiro passo, não se acomode, você fará por disciplina e terá autocontrole.

Leia os versículos da figura e escreva o nome dos personagens que sofreram desânimo, depois ligue ao centro só aqueles que confiaram em Deus e foram abençoados.



**DECIDINDO:** Não deixe o desânimo atingir sua vida. **Decida:** ( ) Não vou desanimar esta semana e vou cumprir minha meditação até sexta. ( ) Não faltarei mais Apps, culto e GA por desânimo ou preguiça. ( ) Vou fazer novas amizades com pessoas do Nova Teens que não conheço. ( ) Irei ajudar em casa, mesmo não estando com vontade.

**COMPARTILHANDO:** 📞📞 Fale com Deus! Peça perdão pelas vezes que desanimou e peça ajuda para ser motivado e fiel em tudo. ;D

### Quinta-Feira: 4º Sentimento: Paixão

*"Os que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e os seus desejos" Gálatas 5.24*

**ENTENDENDO:** O versículo fala que aqueles que entregam sua vida para Jesus governar, renunciam suas emoções e sentimentos mais profundos. Se você entregou seu coração para Cristo verdadeiramente, vai deixá-lo dirigir essa área da sua vida. Para entender melhor, reescreva o versículo substituindo as palavras-chaves por sinônimos. *Os que \_\_\_\_\_ a Cristo Jesus \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_, com \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.* Gálatas 5.24. O versículo mostra uma relação de causa e consequência, escreva-os no quadro a seguir.

CAUSA	CONSEQUÊNCIA

**MEMORIZANDO:** Ao invés de encher a sua mente com pensamentos sobre paixões, busque o conhecimento da Palavra de Deus. Que ela seja a sua paixão e o motivo do seu refletir diário. Portanto,  *siga adiante somente após ter memorizado o versículo de hoje.* ( ) Memorizei!

**TIRANDO A LIÇÃO:** A paixão é caracterizada pelo excesso e pela intensidade. Significa um forte sentimento de atração por alguém. Ela pode fazer você perder totalmente o foco, esquecendo-se de Deus e seus ensinamentos, dos seus estudos e até mesmo de você próprio. **NADA QUE PREJUDIQUE SEU RELACIONAMENTO COM DEUS E QUE LIMITE A REALIZAÇÃO DO SEU PROPÓSITO PODE TRAZER BENEFÍCIOS A VOCÊ.**

**Pense Nisso!!!** Você já se apaixonou?\_\_\_ É um sentimento intenso, seus pensamentos sempre estão em sua paixão, mas quando você não é correspondido ou sofre uma decepção, parece que o seu mundo cai, você fica sem chão, e aí vem os sentimentos como tristeza, ira e desânimo e muitas vezes com eles, a depressão. Adolescente, **foque em Jesus**, não deixe ser dominado pela paixão. No tempo certo o amor chegará, não precipite as coisas.

Cuidado! Muitas vezes a paixão é confundida com o amor. Você sabe qual é a diferença? Nas características a seguir coloque (P) para o que corresponde a PAIXÃO e (A) para o que corresponde ao AMOR: ( ) Acontece rapidamente ( ) É espiritual ( ) Cresce com o tempo ( ) É racional ( ) É físico ( ) É emocional ( ) É inconstante ( ) É constante. Confira se suas respostas estão certas com seu líder de G.A.

Para vencer a paixão, mergulhe na Palavra! Reconheça suas fraquezas e **decida seguir o que Deus diz**. Veja a seguir o que a Bíblia mostra sobre como vencer seus desejos e paixões. Relacione as colunas:

1) Tiago 5.16	( ) Controle o seu corpo! Lute contra a paixão! No final vai valer a pena!
2) 2 Timóteo 2.22	( ) Guarde o seu coração, ou seja, o afeto para o momento certo e com a pessoa certa.
3) Gálatas 6.8	( ) Lute com todas as suas forças. Faça o que for necessário! Chegue ao ponto que deve chegar.
4) Colossenses 3.2	( ) Fuja da paixão! E siga com aqueles que buscam ao Senhor. Evite e faça o que for preciso para vencer.
5) Eclesiastes 3.1 Provérbios 4.23;	( ) Corra logo, antes que aconteçam consequências piores.
6) 1 Tessalonicenses 4.4-5; Hebreus 10.36	( ) Peça ajuda e fale seu problema a um irmão espiritual.
7) Hebreus 12.4a	( ) Mantenha seus pensamentos nas recompensas eternas.

**DECIDINDO:** Decido fugir das paixões de forma prática. ( ) Vou evitar aquelas pessoas que me tentam, que quero ficar ou namorar; ( ) Vou decorar mais versículos sobre esse tema. ( ) Vou pedir ajuda do meu líder para orar por mim e para me cobrar. Faça o que for necessário.

**COMPARTILHANDO:** 🗣️🗣️ Pai, que o Senhor seja a minha paixão. Seja o centro, o foco da minha vida, e o motivo dos meus pensamentos. Ensina-me a fugir das paixões que me levam para longe da tua vontade e ter um coração que agrade a Ti.

### Sexta-feira: 5º Sentimento: Orgulho

*"Quando vem o orgulho, chega a desgraça, mas a sabedoria está com os humildes"*  
Provérbios 11:2

**ENTENDENDO:** O orgulho é um sentimento de soberba e arrogância. De acordo com versículo responda às perguntas: O que acontece com os orgulhosos? ( ) São honrados ( ) Caem na desgraça. E quem possuem a sabedoria? ( ) Os orgulhosos ( ) Os humildes. O orgulho não é um sentimento positivo, a pessoa orgulhosa se

acha melhor do que os outros, mas os orgulhosos desagradam o coração de Deus e serão envergonhados.

**MEMORIZANDO:** Decore o versículo de hoje e aprenda ser mais sábio e humilde. Aproveite também e revise os versículos da semana. ( ) Memorizei ( ) Revisei

**TIRANDO A LIÇÃO:** O Rei Uzias, começou a reinar muito cedo em Judá, com 16 anos (2 Crônicas 26.1-23). Ele procurava sempre agradar a Deus, e o Senhor o ajudava de maneira maravilhosa, e isto fez dele um rei muito poderoso. Porém quando ele se tornou poderoso o seu orgulho trouxe a sua desgraça, ele desobedeceu às ordens de Deus e por isso o Senhor o tornou leproso, e teve essa doença até a sua morte. Que o Rei Uzias sirva como exemplo para você de como não agir em relação ao orgulho. Adolescente, você deve saber que tudo que você tem foi o Senhor que te deu: saúde, talentos, roupas, inteligência, tudo mesmo. E você não deve se orgulhar disso, e sim agradecer a Deus pelo seu imenso amor e misericórdia, pois nós não merecemos nada.

**Pense Nisso!!!** O orgulho é um pecado bem aceito pela sociedade, em alguns casos se confunde até com uma virtude. Mas o fato é que esse pecado tem consequências terríveis e atrasa muitos aspectos da sua vida. Às vezes você está passando por uma situação difícil, mas por orgulho você não pede ajuda, pois quer mostrar para outros que está tudo bem, que você é forte, porém por dentro você está destruído, e isso não for tratado logo, pode virar uma depressão. Por isso não alimente o orgulho em nenhum aspecto da sua vida. Seja humilde, admita os seus problemas e peça ajuda.

Leia os versículos a seguir. Escreva a diferença entre os orgulhosos e os humildes e com base no versículo tire uma lição prática para sua vida:

Versículo	Orgulhoso	Humilde	Lição para minha vida
<b>Provérbios 3:7</b>			
<b>Provérbios 13:10</b>			
<b>Mateus 23:12</b>			
<b>Tiago 4:6</b>			

**DECIDINDO:** Reconhecer que estamos agindo de maneira que desagradam a Deus, demonstra que somos humildes, agora é o momento de tomar decisões que mudarão sua vida. ( ) Decido se estou com problema, vou deixar meu orgulho de lado e falar com meus pais e líderes.

**COMPARTILHANDO:** Senhor, quero primeiramente pedir perdão por ser uma pessoa orgulhosa. Sei que tudo que tenho, vem de Ti e agradeço de coração por isso. Ajuda-me ser mais humilde.