

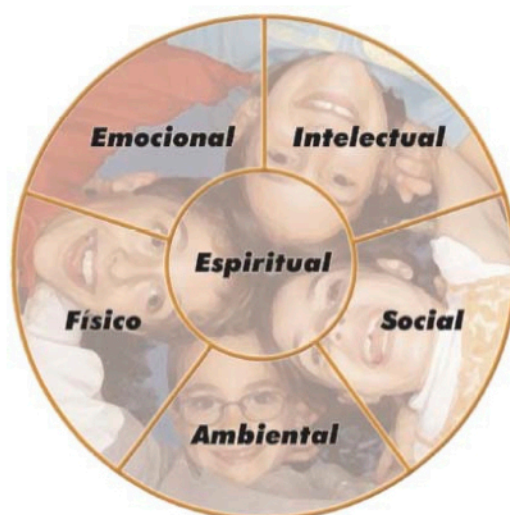


UBABALO

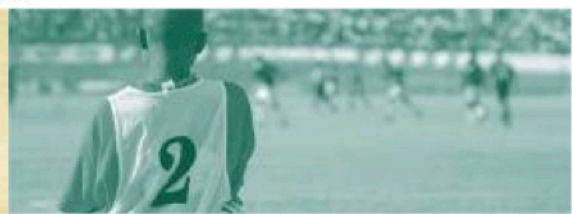
Manual de Formação para a Vida

Sessões 1 - 5

De Treinador de Basquete a Formador para a Vida



TRANSFORMAR VIDAS
através de um treino completo



ÍNDICE

Aula	Assunto	Habilidade no Basquete	Valores	Pg.
Aula 1	Fique Ligado!	Passê e recepção de bola	Conectividade	3
Aula 2	Guardê o tesouro	Marcação / Defesa	Respeito	6
Aula 3	Alcançando objetivos	Contra-ataque	Urgência	9
Aula 4	Proteja-se da infiltração	Defesa corpo-a-corpo	Vigilância	11
Aula 5	Atenção!	Defesa	Respeito	14
Aula 6	Auto controle	Manejo de bola	Auto controle	
Aula 7	Servindo aos outros com nobreza	Passê saltado e aéreo	Serviço	
Aula 8	“É meu!”	Lance	Responsabilidade	
Aula 9	Alcance seus objetivos	Pulo	Coragem	
Aula 10	Viva com coragem – Sim, Vai!	Bloqueio de bola e rebote	Coragem	
Aula 11	Agarre o momento	Drible	Confiança	
Aula 12	Tempo é tudo	Velocidade e controle de drible	Confiança	
Aula 13	Prevenção	Marcação por zona	Lealdade	
Aula 14	Apreciando uns aos outros	Marcação por zona	Lealdade	
Aula 15	Coesão	Marcação por zona	Lealdade	
Aula 16	Criando espaço uns para os outros	Corta-luz	Serviço	
Aula 17	Estratégias para o sucesso	Atacando como um time	Criatividade	
Aula 18	Seja sensível aos outros	Passê de peito	Serviço	
Aula 19	Olhando para fora	Bola fora	Serviço	
Aula 20	Agarre a oportunidade	Roubo de bola	Foco	

UBABALO

Manual de Formação para a Vida

O conteúdo neste livro poderá ser livremente copiado, traduzido e adaptado às necessidades locais das igrejas, organizações e individuais sem a permissão escrita do publicador. Nenhuma parte deste manual poderá ser reproduzida, adaptada ou distribuída em qualquer suporte, para fins comerciais.

Salvo indicação contrária, os trechos das Escrituras foram retirados da *NVI (Nova Versão Internacional)*. Copyright © 1993, 2000 de Sociedade Bíblica Internacional.

UBABALO é uma estratégia global desenvolvida primeiramente na África e que agora se espalhou pelo mundo por meio de uma parceria colaborativa entre vários ministérios e líderes do esporte. Pode ser livremente utilizada desde que respeite os valores delineados nesse manual. Por favor busque conectar-se com outros líderes do seu país que estejam realizando o UBABALO.

www.ubabalo.com



UBABALO Manual de Formação para Vida

AULA 1
Fique Ligado!

Treinamento de Basquete *Passe e Recepção de Bola*

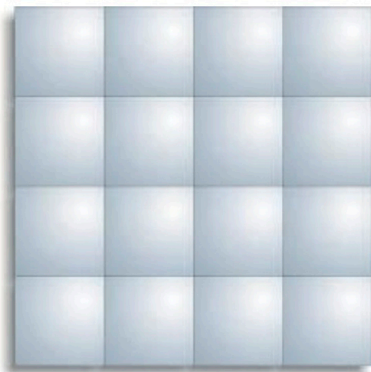
Cross-over na Vida

- Hoje nós iremos praticar manter a posse de bola e reduzir intercepções. Isso requer treino diligente.
- Similarmente, isso exige muita pratica em estar conectado / em contato com outras pessoas.
- A primeira coisa em que você precisa acreditar é que “Você pode ir muito além na vida se você não tentar viver apenas da sua maneira, mas sim com um grupo de companheiros”.

Propósito: Demonstrar os benefícios do trabalho em equipe ao invés de esforços individuais.

Habilidade para a Vida: A habilidade de estar conectado com outros.

Resultados: 1. Ajudar os jogadores a descobrirem o valor da interdependência
2. Encorajar os jogadores a praticarem habilidades inter-relacionais
3. Levar os jogadores a jogar como um time e não como indivíduos



Preparação para Aplicação dos Valores

1. Copie o diagrama de quadrados apresentado a esquerda em uma folha A4 ou o desenhe em uma larga folha de papel.

Instruções para Aplicação dos Valores

1. Apresente o diagrama para todo o time.

2. Peça que cada jogador conte individualmente o número de quadrados. Diga para eles não compartilharem suas respostas.

3. Em seguida, peça que forme duplas e contem novamente os quadrados. Diga para os grupos não compartilharem suas respostas com outros grupos.

4. Depois, forme grupos de 3 para contar os quadrados. Diga a eles que não compartilhem suas respostas como outros grupos.

5. Pergunte quais os grupos que contaram mais de 16, 20 ou 24? Eles devem responder levantando suas mãos.

6. Finalmente, deixe que formem grupos de 4 para recontar os quadrados.

7. Pergunte novamente quais os grupos que contaram mais de 16, 20 ou 24? Eles devem responder levantando suas mãos.

8. Conte a eles que a resposta correta é 30 (16 pequenos quadrados, 4x4 nos cantos, 4x4 no meio em cada lado, 4x6 nos cantos, 1 no meio e o maior de todos os quadrados).

Percepções e Aplicações dos Valores

Pergunte e Discuta:

1. O que nós podemos aprender com esse exercício?

2. Qual aplicação desse exercício podemos usar no nosso time de basquete?

Se trabalharmos juntos, teremos melhores resultados

Basquete é um esporte em equipe e requer que cada jogador tenha sua contribuição durante o jogo

Cada jogador tem um papel no time, até mesmo os reservas – vamos valorizar a todos.

3. De que forma podemos jogar diferente de modo que possamos demonstrar nosso trabalho em equipe?

Podemos prestar mais atenção onde cada um está se localizado na quadra

Passe a bola para colegas que estejam em uma posição melhor

A defesa pode ser mais estruturada se feita em equipe

Fale palavras de encorajamento para os companheiros de time

4. Da mesma forma é importante que fiquemos ligados com os membros de nossa família.

5. Como você pode melhorar o seu relacionamento com os membros de sua família / pessoas amadas quando voltar para casa?

Eu posso fazer mais perguntas para meus familiares

Eu posso cumprimentar a todos

6. Qual atitude prática que você pode tomar (hoje / essa semana) para ficar mais ligado com os membros da sua família / pessoas amadas? Compartilhe isso com um dos colegas.

Aprofundando

Texto Bíblico: Eclesiastes 4.9-12

⁹⁻¹⁰É melhor ter companhia do que estar sozinho, porque maior é a recompensa do trabalho de duas pessoas.

Se um cair, o amigo pode ajudá-lo a levantar-se.

Mas pobre do homem que cai e não tem quem o ajude a levantar-se!

¹¹E se dois dormirem juntos, vão manter-se aquecidos.
Como, porém, manter-se aquecido sozinho?

¹²Um homem sozinho pode ser vencido,
mas dois conseguem defender-se.
Um cordão de três dobras não se rompe com facilidade.

Comentários:

Todos sabemos que um cavalo pode puxar 2 toneladas, enquanto 2 cavalos podem puxar até 24 toneladas.

Eclesiastes dá 3 motivos que explicam porque “dois são melhores do que um”: (v9).

- Eles podem ajudar um ao outro a levantar
- Eles podem aquecer-se durante o inverno
- Eles podem defender um ao outro quando atacados

Então o autor conclui dizendo que um cordão de três dobras é muito mais forte.

Pergunte e Discuta:

- Pense duas maneiras nas quais você e seu amigo
 - Podem ajudar um ao outro
Ajudar o seu amigo em algo que interesse a ele
Defendê-lo
Orar por ele
 - Podem manter um ao outro aquecidos espiritualmente
Compartilhar o que você descobriu na Bíblia
Orar com ele
 - Podem defender a reputação um dos outros
Contar coisas boas sobre seu amigo para outros amigos
Falar coisas boas dele para membros da família
- Como seu time de basquete, sua família e sua igreja podem trabalhar mais unidos para assim serem mais efetivos?
Time de basquete: Apoiem uns aos outros emocionalmente
Igreja: Celebrem as alegrias uns dos outros
Família: Compartilhem dificuldades e orem uns pelos outros
- Com o que você pode contribuir no seu time para ser um melhor jogador (no basquete, em casa, na igreja)?
Aconselhar quando seus companheiros cometerem erros
Não gritar com eles



UBABALO Manual de Formação para Vida

AULA 2
Guarde o Tesouro

Treinamento de Basquete *Exercícios de Defesa*

Cross-over na Vida

- A bola é o objeto de maior valor na quadra de basquete. Você só pode fazer uma cesta se você tiver a bola!
- Nós precisamos fazer tudo ao nosso alcance para manter a posse da bola ou tentar recuperar a posse caso a tenhamos perdido.
- A bola de basquete é como uma “**pérola de grande valor**” que deve ser protegida e respeitada.
- Na vida nos também temos coisas muito valiosas: qualidades, crenças, hábitos, valores, relacionamentos, que devem ser protegidos.

Propósito: Ajudar os jogadores a guardarem certos valores / princípios / convicções / crenças

Habilidade para a Vida: A habilidade de desenvolver respeito por meio da conservação de qualidades valiosas

Resultados: 1. Ajudar os jogadores a escolherem características de “boa qualidade” com as quais eles queiram se identificar
2. Criar nos jogadores o desejo de viver respeitosamente
3. Cultivar o senso de: “Eu vou manter uma conduta respeitável”

Preparação para Aplicação dos Valores

1. Separe pequenos pedaços de tecido que possam ser costurados no interior de meias ou calças.
2. Separe uma caneta para tecido para escrever nas tiras de pano.

Instrução para Aplicação dos Valores

1. Dê uma lista de “boas qualidades” (da planilha abaixo) para os jogadores e convide cada um a escolher uma qualidade.
2. Deixe cada um escrever a “boa qualidade” que eles escolheram com a caneta para tecido na tira de pano.
3. Peça para que eles coloquem as tiras de tecido em suas meias e completem o treino com elas.

4. Peça a eles que costurem as tiras de panos no interior de suas roupas quando chegarem em casa.

Percepção e Aplicação dos Valores

Pergunte e Discuta:

1. Leve cada jogador a entender que: **“Conquistas vêm e vão, mas o caráter permanece.”**
2. Diga a eles que: **“O que nós fazemos pode impressionar os outros mas o que nós somos irá impactar os outros.”**
3. Peça que cada um diga: “Eu quero jogar como _____, e eu quero ser como _____.”
4. Deixe um valor chave para o time: **“Nós queremos jogar de maneira que tenhamos o respeito das pessoas.”**

Planilha de Boas Qualidades

- Amável
- Alegre
- Pacificador
- Paciente
- Caridoso
- Bondoso
- Gentil
- Alguém que tenha autocontrole
- Perseverante
- Honesto
- Alguém que trabalhe em equipe
- Alguém com um ideal
- Leal
- Ter senso de humor
- Humilde
- Respeitoso
- Responsável
- Corajoso
- Confiante
- Perdoador
- Perspicaz
- Focado
- Seguro
- Inovador
- Diligente
- Inteligente
- Alguém que cumpre promessas
- Generoso
- Altruísta
- Decidido
- Confiável
- Alguém que odeie o mal
- Criativo
- Alguém que confie
- Engenhoso
- Apoiador
- Ensinável
- Determinado
- Audaz
- Trabalhador
- Cuidador
- Educado
- Outros _____

Aprofundando

Texto Bíblico: I Samuel 16.7 e Provérbios 4.23

⁷ O Senhor, contudo, disse a Samuel: “Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o home: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração”.

²³ Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.

Comentários:

Para ganhar o respeito dos outros, você deve:

- Respeitar a si próprio porque você é valioso
- Exceder as expectativas dos outros
- Sustentar suas convicções
- Proteger o seu coração mais do que todas as coisas
- Experimentar o sucesso pessoal
- Incentivar o sucesso dos outros
- Tratar os outros com respeito
- Observar as necessidades dos outros antes mesmo das suas

Pergunte e Discuta:

(Para todas as idades)

- Nomeie uma pessoa que você respeita muito.
- Compartilhe porque você respeita tanto essa pessoa. (Garanta que eles estão expondo traços de caráter e não apenas conquistas.)
- Compartilhe qual característica dessa pessoa você gostaria de cultivar / desenvolver em você mesmo.
- Fale sobre a importância de se ter um bom coração (interior) antes de ser bom exteriormente. **“A vida é vivida de dentro para fora. O que está em nosso interior consequentemente será observado em nossa conduta.”**
- Diga: **“É importante ter boas ‘práticas de pensamento’. Você é o que você pensa.”**
- Encoraje todos a observar o que há de bom no interior (coração) das pessoas e não apenas olhar as aparências (exterior).

(Maiores de 11)

- Discuta os fatores que compõem o respeito e como poderíamos melhorar em cada um deles



UBABALO Manual de Formação para Vida

AULA 3 Alcançando Objetivos

Treinamento de Basquete *Contra Ataque*

Cross-over na Vida

- Essa aplicação não está diretamente relacionada ao treinamento de basquete da presente aula, mas durante os exercícios todos os jogadores devem ser estimulados a traçarem objetivos e alcançá-los com urgência.

Propósito: Encorajar os jogadores a desenvolverem objetivos na vida

Habilidade para a Vida: Traçar objetivos e trabalha-los com motivação-própria.

Resultados: 1. Cada jogador deve traçar um alvo pessoal.
2. Cada jogador deve trabalhar no seus próprios objetivos independentemente dos outros participantes.

Preparação para Aplicação dos Valores

1. Preparar pequenos pedaços de papel e canetas para cada jogador
2. Você também pode conduzir essa atividade como um teste físico.

Instruções para Aplicação dos Valores

1. É pedido aos jogadores que tracem um objetivo pessoal específico para ser cumprido nos próximos 2 meses.
 - O objetivo pode ser relacionado a atividade física, por exemplo, correr 1500m em um certo período de tempo ou atingir um certo nível no teste de tempo.
 - Os objetivos podem ser relacionados a habilidades, por exemplo, conduzir a bola driblando 10 cones alinhados em 15 metros e voltar fazendo a mesma coisa em um determinado tempo, ou fazer 5 cestas de 3 pontos em 20 segundos.
2. Primeiro eles desenvolverão a atividade e o tempo de realização será cronometrado. Depois, a mesma tarefa deverá ser cumprida em um menor tempo. Então eles traçam seus objetivos e entregam o que eles tiverem escrito no pedaço de papel.
3. Os jogadores são testados a cada 2 semanas para ver quanto eles melhoraram em relação ao seus objetivos.

4. Após 2 meses, ou assim que atingirem seus objetivos, eles traçarão novas metas. A ideia é que eles trabalhem nesses objetivos por conta própria (assim a autodisciplina é testada).

Percepção para Aplicação dos Valores

Comentários:

1. O treinador deve lembrar os jogadores que motivação própria e autodisciplina são absolutamente vitais.
2. O treinador deve encontrar maneiras de recompensá-los assim que seus objetivos forem atingido, por exemplo, um certificado que diga: “Certificado de Autodisciplina, Jogador Mais Aplicado”
3. Os treinadores podem relacionar as habilidades para a vida com as habilidades do basquete lembrando aos jogadores que eles também devem traçar objetivos para quando estiverem jogando uma partida.

Aprofundando

Texto Bíblico: I Coríntios 9.25-27

²⁴⁻²⁵ Vocês não sabem que de todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio. Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa.

²⁶⁻²⁷ Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurre o ar. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.

Comentários:

Paulo usa 3 princípios do esporte para anunciar a sua mensagem. Se você quer ser bem sucedido, você deve ter:

1. Objetivos traçados (v26)
2. Treinamento rigoroso (v25)
3. Compromisso sacrificial do corpo (v27) por meio da mente.

Pergunte e Discuta:

Você traçou objetivos pessoais no basquete, mas quais são seus objetivos específicos para a sua vida espiritual?

- Escreva 2 dos seus objetivos para os próximos 2 meses
Os objetivos podem ser relacionados ao estudo da Bíblia e oração
Mas também inclua ações práticas
- Escreva como você vai se preparar para alcançá-los
Essa preparação pode incluir estudar, treinar ou ajudar um amigo
- Escreva quais sacrifícios específicos de tempo etc. que você terá que fazer para atingi-los.
- Lembre-se que nada precioso vem fácil.



UBABALO Manual de Formação para Vida

AULA 4 Proteja-se da Infiltração

Treinamento de Basquete *Defesa corpo a corpo*

Cross-over na Vida

- A defesa é um trabalho árduo e exige muita disciplina.
- Essa atividade vai prepará-los para futuras jogadas de basquete
- Relembre-os que a bola de basquete é o objeto de maior valor na quadra. Sem a bola você não pode ganhar!

Habilidade para a Vida: Proteger algo que é bom e precioso pra você de alguém que quer roubá-lo.

Resultados: 1. Instigar o valor de proteger o que é valioso para você (ex: respeito próprio, virgindade e integridade espiritual)
2. Descobrir que um comportamento proativo é normalmente a melhor defesa.
3. Descobrir que, mesmo em uma defesa individual, nós precisamos uns dos outros.

Preparação para Aplicação dos Valores

1. Separar lenços (algum material do formato de um lenço ou até mesmo pedaços de corda ou jornal enrolado podem servir) para cada jogador.
2. Os jogadores devem colocar o lenço na parte posterior de suas calças como se fosse uma calda.
3. Use um espaço restrito, por exemplo 60m² para dois time com 9 jogadores.

Instrução para Aplicação dos Valores

1. O nome do jogo e: **Proteja sua cauda.**

2. A ideia é proteger sua cauda para que ela não seja roubada. Assim que a cauda é puxada, a pessoa é eliminada.
3. Você só pode proteger a sua cauda girando o corpo ou tocando as mãos ou braços do atacante.
4. Não é permitido segurar a própria cauda.
5. Deixe o jogo durar de 3-5 minutos e veja qual time ganhará.

Percepção e Aplicação dos Valores

Pergunte e Discuta:

1. Quais observações técnicas, táticas ou estratégicas vocês descobriram durante o jogo?

Fique próximo a margem limite e deixe sua cauda virada para fora

Fique próximo de quem corre mais devagar

Passa despercebido ficando no meio de um grupo maior

2. O que essa atividade os ensinou sobre vigilância?
3. Quais coisa na vida você deseja proteger?
 - a. Não relacionadas a seu eu?
Aqui eles devem dizer coisas como família ou algo que eles possuam
 - b. Relacionado a você mesmo?
Se eles não mencionarem respeito próprio e virgindade, você deve se referir a isso por meio de uma historia relevante.
4. Diga: **“Não proteger o que é precioso para nós é auto-desvalorizador e destrutivo. Você trocaria um diamante perfeito por um pedaço de carvão? Você não quer ganhar coisas de menos valor quando se tem que perder algo de grande valor.”**

Aprofundando

Texto Bíblico: I Timóteo 2.20-26

²⁰⁻²¹ Numa grande casa há vasos não apenas de ouro e prata, mas também de madeira e barro; alguns para fins honrosos, outros para fins desonrosos. Se alguém se purificar dessas coisas, será vaso para honra, santificado, útil para o Senhor e preparado para toda boa obra.

²²⁻²⁶ Fuja dos desejos malignos da juventude e siga a justiça, a fé, o amor e a paz, com aqueles que, de coração puro, invocam o Senhor. Evite as

controvérsias tolas e inúteis, pois você sabe que acabam em brigas. Ao servo do Senhor não convém brigar mas, sim, ser amável para com todos, apto para ensinar, paciente. Deve corrigir com mansidão os que se lhe opõem, na esperança de que Deus lhes conceda o arrependimento, levando-os ao conhecimento da verdade, para que assim voltem à sobriedade e escapem da armadilha do Diabo, que os aprisionou para fazerem a sua vontade.

Pergunte e Discuta:

- A passagem se refere a artigos que são usados com propósito nobre (v20). Você gostaria de que no final da sua vida falassem de você como: “Ele foi um instrumento usado com um nobre propósito!”? (Deixe que cada um responda)
- “Para sermos nobres, precisamos proteger as nossas vidas de coisas não nobres. Nós teremos que DIZER NÃO para comportamentos ou desejos destrutivos.” (v22) Para quais coisas destrutivas você quer dizer “NÃO!”?
- Para todo “NÃO!” existe um “SIM!” Determine qual o sim para cada comportamento destrutivo listado abaixo.

Se você dizer “NÃO!” para:

- Drogas
- Sexo fora do casamento
- Fofoca
- Pornografia
- Desobediência
- Desrespeito
- Matar aula
- Violência doméstica
- Roubar
- Bullying

Você dirá “SIM!” para:

- Sobriedade
- Confiança de sua esposa
- Conversas positivas e edificantes
- Bons pensamentos
- Obediência
- Respeito
- Comparecimento fiel
- Sexo dentro do casamento
- Honestidade
- Amizade

- O texto bíblico diz que duas abordagens proativas nos levarão ao sucesso:
 1. Se você se empenhar em coisas positivas (v.22). Quais as coisas positivas nas quais você quer se empenhar?
Coração puro, fé, amor, paz
Você também pode adicionar integridade, respeito, influência positiva
 2. Se você intencionalmente influencia outros (v25). Como você quer influenciar os outros positivamente?
 - Seus amigos?
 - Outros?
Dê um exemplo e os encoraje a fazerem as coisas positivas mencionadas anteriormente.



UBABALO Manual de Formação para Vida

AULA 5
“Atenção!”

Treinamento de Basquete *Proteção / Defesa*

Propósito: Ajudar os jogadores a se manterem puros

Habilidade para a Vida: A habilidade de respeitar a pureza dos outros

Cross-over na Vida

- A bola é o objeto de maior valor na quadra de basquete. Você só pode marcar ponto com a bola! Faça tudo que esta ao seu alcance para manter a posse de bola ou trabalhe para retoma-la caso o time a tenha perdido.
- A bola de basquete é como uma “pérola de grande valor” que deve ser protegida e respeitada.
- Na vida nós também temos algo muito valioso que deve ser protegido – nossa pureza.

Resultados: 1. Criar nos jogadores o desejo de viverem em pureza
2. Cultivar o senso de: “Eu devo praticar o respeito próprio e guardar minha pureza”

Preparação para Aplicação dos Valores

1. Arranje uma bola para cada jogador. Se você não tiver bolas suficientes, divida o time em 2 ou 3 grupos e repita a atividade.
2. Usando cones/marcadores, forme um largo retângulo na quadra.

Instrução para Aplicação dos Valores

3. Escolha um jogador para ser o “ladrão” para cada dois jogadores com a bola.
4. O objetivo é manter a posse de bola o máximo de tempo possível enquanto os ladrões tentam chutar / empurrar sua bola.
3. Durante o curso da atividade, fique constantemente gritando: “Atenção!” ou “Cuidado!”.

4. As três pessoas que permanecerem até o final são consideradas as ganhadoras. Faça rotação dos “ladrões” com outros jogadores.

Percepção e Aplicação dos Valores

Pergunte e Discuta:

1. O que o esse jogo lhe ensinou a respeito de vigilância?
Nós não podemos relaxar totalmente. Precisamos estar alertas o tempo todo.
Você pode perder muito durante um pequeno momento sem vigilância
Existe um senso de vitória quando você supera ataques
2. Quais as coisas na vida que você quer proteger?
Nossas posses
A reputação da minha família
Minha auto-estima / respeito próprio
Minha saúde
Minha pureza
3. Por que você precisa proteger sua pureza?
Eu não quero ganhar algo de pouco valor se eu corro o risco de perder algo de grande valor
Eu quero oferecer o meu melhor (virgindade) para alguém oferecendo o seu melhor (virgindade) para mim em casamento
Pureza é um presente. Dê exemplo de um presente. Como você se sente recebendo um presente que tenha sido aberto anteriormente?
O perigo de contrair HIV/AIDS é muito grande. Um erro pode ser uma sentença de morte
Por isso tudo vale a pena esperar
4. Quem pode nos ajudar a “ter atenção”
Amigos
Pais
Professores
Lembretes – adesivos, marcadores de livros, pôsteres, etc.
A Bíblia
5. O que acontece quando você perde a bola? Você acha que você pode retomar o seu tesouro?
Você pode começar de novo! Escolha agora se abster de todo comportamento de risco – incluindo atividades sexuais – para guardar o seu futuro, seus sonhos.
Você pode fazer diferença!
6. Diga: **“Pessoal, se vocês ouvirem um grito de “Atenção / Cuidado!” na quadra, isso deve lhes lembrar de estarem vigilante o tempo todo. Vamos guardar o tesouro!”**

Aprofundando

Texto Bíblico: I Tessalonicenses 4.1-8

¹Quanto ao mais, irmãos, já os instruímos acerca de como viver a fim de agradar a Deus e, de fato, assim vocês estão procedendo. Agora lhes pedimos e exortamos no Senhor Jesus que cresçam nisso cada vez mais.

²Pois vocês conhecem os mandamentos que lhes demos pela autoridade do Senhor Jesus.

³A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual.

⁴Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa,

⁵não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus.

⁶Neste assunto, ninguém prejudique seu irmão nem dele se aproveite. O Senhor castigará todas essas práticas, como já lhes dissemos e asseguramos.

⁷Porque Deus não nos chamou para a impureza, mas para a santidade.

⁸Portanto, aquele que rejeita estas coisas não está rejeitando o homem, mas a Deus, que lhes dá o seu Espírito Santo.

Comentário:

Escolha um:

1. Viver é fazer o que agrada a Deus.
2. Viver é fazer o que agrada a você.

O que agrada a Deus?

Versículo 3: Se nós nos santificamos

Versículo 3: Se nós evitamos imoralidade sexual

Versículo 4: Se nós aprendemos a controlar os nossos corpos

Versículo 4: Se nos vivemos em santidade e honradamente

Versículo 6: Se não prejudicamos nosso irmão ou nos aproveitamos dele

Versículo 7: Se vivemos vidas puras e santas

Versículo 8: Se vivemos por meio do direcionamento do Espírito Santo

Como os pagãos (aqueles que não conhecem e obedecem a Deus) vivem?
Por desejos loucos.

Pergunte e Discuta:

- Quais são as imoralidades sexuais que nos devemos evitar?
Sexo fora do casamento
Pornografia
Violência
Homossexualismo
- Quais as disciplinas espirituais que devemos adotar para “controlar nossos corpos”?
Estabelecer limites
Não se submeter a situações nas quais você será tentado
Fugir das tentações
Animais não tem consciência, vocês têm, então usem isso para controlar seus desejos
- Como podemos aprender a obedecer os direcionamentos do Espírito Santo?
Ouvindo pro meio da oração e reflexão
Lendo a Bíblia
Ouvindo a voz de Deus que fala a nossa consciência
Observando o agir de Deus nas circunstâncias