



Meditação de segunda-feira - Tema: O que é saúde?

“O mesmo Deus da paz os santifique em tudo. E que o espírito, a alma e o corpo de vocês sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (1Ts. 5:23)

1) ENTENDENDO: O que significa “saúde”? A saúde é definida como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.” O dicionário diz que saúde é um “estado do organismo que está em equilíbrio com o ambiente, mantendo as condições necessárias para dar continuidade à vida.” De acordo com a Bíblia, acrescentamos mais um tipo de saúde - a espiritual. O corpo é sua parte física, a alma são suas vontades e desejos e o espírito é o que lhe dá vida - essa é a parte de nós que nos conecta com Deus. Ou seja, para termos saúde, todas as áreas de nossa vida devem estar em equilíbrio. Não tem como você ser forte fisicamente, mas sua mente estar um caos, ou você estar bem espiritualmente, mas os cuidados com seu corpo serem deixados de lado. Devemos cuidar simultaneamente do nosso espírito, alma e corpo para que possamos servir a Deus e fazer a vontade d'Ele até o dia da Sua volta. Leia os versículos a seguir e associe os versículos com o tipo de saúde:

(a) 1Coríntios 6:19-20

(b) Salmos 94:19

(c) 2Timóteo 1:7

() Saúde da Alma.

() Saúde do Espírito.

() Saúde do Corpo.

2) MEMORIZANDO: Você sabia que a memória é como um músculo que precisa ser exercitado diariamente para crescer? Quando você memoriza a Palavra de Deus, além dos benefícios espirituais você também está treinando seu cérebro para ser mais inteligente e guardar mais informações no longo prazo. Então aproveite a oportunidade e memorize o verso de hoje. () Memorizei.

3) TIRANDO A LIÇÃO: Observe que saúde mental, física e espiritual sempre andam juntas, se falharmos em uma delas, as consequências se espalham nas outras áreas. Por exemplo, muitas pessoas sofrem de doenças psicossomáticas, onde os sintomas físicos são uma consequência de sintomas emocionais e psicológicos, ou seja, são doenças sentidas no corpo, mas que começaram na mente. Saúde é um conjunto completo! A vontade de Deus é que você seja um cristão saudável (Jo. 10:10b). Leia os versículos e escreva em seu caderno pelo menos 3 lições que Deus está ensinando hoje a você sobre cada área (Sl. 32:3, 51:10; Pv. 3:7-8, 14:30, 17:22, 25:16)

♦ Saúde Física. ♦ Saúde Mental. ♦ Saúde Espiritual.

Agora leia 3João 1:2 e tire uma lição para sua vida. ► A Bíblia realmente é um livro completo e vemos o amor de nosso Pai conosco quando Ele se preocupa até com os mínimos detalhes da nossa vida, e essa semana Ele irá falar sobre nossa saúde, como temos cuidado do nosso corpo, alma e espírito!

4) DECIDINDO: Decida agradar a Deus com a sua saúde. Decido: () Ler 1 capítulo de Provérbios por 15 dias (Saúde mental). () Fazer exames de rotina nesses próximos meses (Saúde física); () Decido meditar todos os dias da semana e tomar decisões práticas, pois entendi que saúde envolve várias áreas e quero me dedicar em todas elas (Saúde espiritual). () Decido

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore a Deus pedindo que abra seu coração para aprender sobre saúde nessa semana, a fim de mudar os maus hábitos que estão lhe prejudicando.

Meditação de terça-feira - Tema: Saúde mental

“Quem adquire sabedoria ama a sua alma; o que conserva o entendimento acha o bem.” (Pv. 19:8)

1) ENTENDENDO: Para compreendermos melhor o que esse versículo quer dizer, leia em outras 2 versões () Lido. Agora, escreva em seu caderno de meditação: a) De 0 a 10, 0 é ruim e 10 excelente, como anda sua saúde mental?... b) Você acha que a saúde mental é importante?... Por quê?... c) De acordo com o versículo, como você pode amar sua alma?... d) Se você conservar inteligência, o que você achará?... ► Vimos que a saúde não está limitada apenas a

saúde física, existem outras áreas que estão conectadas para que de fato estejamos saudáveis e bem - hoje meditaremos um pouco sobre a saúde mental. Na Bíblia existem diversos versículos onde Deus fala sobre o cuidado, desenvolvimento e proteção que devemos ter com a nossa mente (leia Ec. 7:12; Tg. 1:5). O verso de hoje mostra 2 benefícios que você terá ao buscar cuidar da sua mente: **1)Você valorizará sua vida. 2)Você prosperará.** -Sabendo disso, como você tem buscado cuidar, desenvolver e proteger a sua mente?...

2)MEMORIZANDO: Uma das formas de cuidarmos da nossa mente e desenvolvê-la é guardando a Palavra de Deus. Memorize o verso de hoje de modo diferente: () Gestos. () Música. () Repetição () Desenho.

3) TIRANDO A LIÇÃO: As 3 áreas principais da saúde (física, mental e espiritual) estão completamente interligadas, não adianta você dizer que é saudável física e espiritualmente, se sua mente não está bem. Nos dias de hoje, tem sido comum ver as pessoas cansadas e sobrecarregadas mentalmente, seja por emoções desequilibradas, preocupações excessivas, tempo excessivo no celular, pensamentos ruins etc., a consequência todas esses hábitos é que aos poucos elas vão destruindo nossa mente. O que tem ocupado sua mente nos últimos meses? São coisas boas ou ruins? (Sl. 7:9; Rm. 8:5). Saiba que Deus é poderoso para restaurar a saúde da sua mente, porém você precisa fazer um esforço e buscar os meios para desenvolver. E como desenvolver a saúde da sua mente? Citaremos alguns: a Palavra de Deus, boas pregações, bons livros, alguma atividade diferente do que está acostumado e aprendendo algo novo. Leia os versículos a seguir e após escreva a lição que aprendeu: Sl. 26:2; Pv. 3:13, 4:5-7; Lc. 2:52; Rm. 12:2; 1Co. 2:16; Fp. 4:8; Cl. 3:16.

4)DECIDINDO: Chegou o momento de praticarmos tudo o que vimos, faça pelo menos duas decisões e coloque um prazo limite para cada decisão. () Irei ler o Salmo 1 toda noite antes de dormir. () Irei assistir 1 pregação nessa semana. () Irei ler 3 livros até o fim do ano. () Irei aprender algo novo. () Outra decisão

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Conversar com Deus, fale dos problemas que assombram sua mente, coisas que você tem tido dificuldade de se livrar. Agradeça a Deus pela Palavra que limpa nossa mente e peça forças para cumprir suas decisões e manter o templo de Deus saudável.

Meditação de quarta-feira - Tema: Saúde física

“Entrega-se com vontade ao seu trabalho; seus braços são fortes e vigorosos.”

(Pv. 31:17)

1)ENTENDENDO: Leia o versículo em pelo menos mais três versões. () Li. Podemos aprender com a mulher de Provérbios 31 que ela está sempre disposta, é esforçada em seu trabalho, trabalha com vigor e diligentemente. Vendo através de uma perspectiva física, ela tem saúde! Seu corpo está em pleno funcionamento e através dele consegue, com força em seus braços, fazer todas as atividades necessárias no dia. Responda em seu caderno:

a) De 0 a 10 (0 é ruim e 10 excelente) qual seria a nota para a sua saúde física?... **b)** Você se exercita pelo menos 3 vezes na semana?... **c)** Mencione qual a sua maior dificuldade para fazer exercícios físicos ... **d)** Por que você acha importante ter boa saúde física?... ► Na meditação de hoje, Jesus quer nos lembrar que nosso trabalho em casa, no emprego, até na igreja só podem ser bem desenvolvidos se temos uma boa saúde física.

2)MEMORIZANDO: Entregue-se com vontade no trabalho de memorizar as escrituras! Exercite sua mente enchendo-a da Palavra de Deus. Decore e depois mande um vídeo curto falando o versículo enquanto trabalha em algo, pode ser lavando louça, varrendo a casa, no seu trabalho, fazendo alguma atividade física, use a criatividade e envie para seu GA. () Fiz.

3)TIRANDO A LIÇÃO: Um lembrete: É importante ressaltar que sabemos que existem doenças que podem limitar a saúde física da pessoa, e que muitas vezes não é porque ela não quer, mas sua doença a impede. Dito isto, de acordo com a última pesquisa do IBGE, em 2019, mais de 60% da população de 18 anos para cima está com excesso de peso, sendo que 62% são mulheres. Essa pesquisa constatou que quanto maior a idade, maior a prevalência de excesso de peso ⁽¹⁾. Que dados alarmantes! Por vezes deixamos de lado nossa saúde do corpo por pensarmos ser algo estético ou sem tanta importância, mas a verdade é que a saúde do corpo influencia na nossa saúde mental e espiritual - eles estão interligados e trabalham de maneira conjunta. O corpo foi criado por Deus, por isso devemos tratá-lo com sua devida importância e temor. Existem alguns pilares para uma boa saúde física, e você provavelmente já deve ter lido

lido sobre, mas é muito importante lembrá-los e **praticá-los!** -Uma alimentação equilibrada, atividade física, bom período de sono, e ir ao médico de forma periódica². Você deve estar pensando como é difícil manter sempre esses pilares, afinal são tantos afazeres! Mas pense no propósito de ter uma saúde física: glorificar a Deus (1Co. 10:31). Uma boa saúde física permite trabalhar melhor, cuidar melhor da sua família e filhos, servir mais plenamente a Deus. Como vemos no verso de hoje, há sabedoria em manter a forma física – não o tipo moderno, que nos faz sentir para trás, se não vamos na academia todo dia, mas o tipo que simplesmente nos mantém saudáveis. Muitos de nós temos acreditado no mito que se não consigo ou não tenho tempo para fazer exercícios três vezes na semana não farei exercício algum. Mas tenho exemplos de pessoas que dão uma volta no quarteirão todo dia durante 5 minutos, ou fazem 10 abdominais em casa. Há formas criativas de se exercitar, e podemos nos aproveitar disso para nos manter saudáveis. De fato, terão dias mais complicados, mas não perca o equilíbrio (2Tm. 1:7), mantenha-se constante e sempre peça ajuda de Deus, pois Ele está presente em cada momento de sua vida (Sl. 18:32). **Para aprender mais:** Ec. 9:10; Is. 40:28-31; 1Co. 15:58; Ef. 5:29-30; 1Ts. 4:11-12; 2Ts. 3:10-12. Escreva em seu caderno uma lição de cada versículo.

4) DECIDINDO: Desenvolver boa saúde é na prática. Tome decisões que irá executar em seu dia a dia a partir de hoje. Comece aos poucos, mas comece! () Decido marcar uma consulta com um médico e fazer exames para verificar minha situação. () Decido começar a caminhar pelo menos 2x por semana. () Decido diminuir a quantidade de pão essa semana e introduzir mais verduras. () Decido, todo dia (por 7 dias) fazer atividade física em casa. () Decido

5) COMPARTILHANDO: Peça ajuda do Senhor para fazer o seu melhor nessa área da saúde física. Que você mantenha sempre o equilíbrio, não sendo demasiado no cuidado e nem negligente. Lembre-se de entregar tudo nas mãos do Senhor - mesmo os pequenos hábitos que irá iniciar!

Meditação de quinta-feira - Tema: Saúde espiritual

“Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo, que está em vocês e que vocês receberam de Deus, e que vocês não pertencem a vocês mesmos?” (1Co. 6:19)

1) ENTENDENDO: “Como assim? Existe saúde espiritual?” O seu espírito precisa de cuidado sim (2Ts. 5:19). Se a Bíblia nos alerta deve haver coisas que deixam nosso espírito fraco e doente, mas antes vamos fazer um teste rápido: **a)** De 0 a 10 (onde 0 é ruim e 10 excelente) qual seria a nota para a sua saúde espiritual?... **b)** Você costuma meditar todos os dias?... **c)** Qual a média de tempo da sua meditação diária?... **d)** Quantos versículos você tem decorado por semana?... ► Pesquise o sinônimo de santuário, habitar, e dar, depois reescreva o versículo com as suas palavras em seu caderno.

2) MEMORIZANDO: Escreva o versículo de hoje decorado e sem olhar. Decorar a Palavra mantém seu espírito forte!

3) TIRANDO A LIÇÃO: Assim como a saúde física tem seus pilares a saúde espiritual também, a base de uma boa saúde espiritual é: leitura bíblica, meditação, oração e comunhão com a igreja. E da mesma forma que você exercita seu corpo, você também deve exercitar seus “músculos espirituais”. Olha como Deus fala sobre isso: Leia Josué 1:8.

► No Hebraico, meditar significa literalmente “mastigar” algum pensamento com os dentes de nossas mentes e corações (tal como um animal faz ao ruminar). Ponderar a respeito de alguma realidade, degustar alguma visão na língua de nossas almas, saboreando-a como se deve e buscando digeri-la de tal forma que produza mudança e benefício reais em nós. A meditação judaico-cristã tem como objetivo preencher a mente ao engajar-se e nutrir o seu espírito. Somaos nutridos pela Palavra, leia os versículos e escreva algumas lições:

Versículo	Pilar	Lição
Mt. 6:6; Cl. 4:2; 1Ts. 5:17; Hb. 4:16; 1Pe. 4:7	Oração	
Sl. 19:14, 104:34, 119:147-148	Meditação	
Pv. 3:1-2, 4:13, 6:23; Rm. 15:4; 2Tm. 3:16	Leitura bíblica	

4)DECIDINDO: Deus chamou sua atenção para algum pilar espiritual que você está falhando? Tome decisões que vão melhorar sua saúde espiritual: ()Decido decorar todos os versículos da meditação dessa semana. ()Decido ler um livro do NT esse mês. ()Decido não faltar culto ou G.A. ()Outra decisão:

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Às vezes o primeiro passo é o mais difícil, mas tenho certeza de que com Deus você consegue. Fale para Deus em qual dos pilares você tem tido mais dificuldade, e compartilhe suas decisões, peça forças para cumpri-las ou para melhorar cada vez mais.

Meditação de sexta-feira - Tema: A disciplina da saúde

“Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.” (1Co. 9:27)

1)ENTENDENDO: Leia 1Co. 9:24-27, e responda: **a)**O que esse versículo tem em comum com o tema da meditação da semana?... **b)**Quem são aqueles que ganham o prêmio?... **c)**Para você o que é disciplina?... **d)**Você acredita ser uma pessoa disciplinada?.... Por quê?....
► Viver uma vida disciplinada não é fácil! Paulo descobriu isso - descobriu que teria que ser escravo de si mesmo para poder viver tudo aquilo que pregava. Paulo sabia o segredo para ser disciplinado, e ele escreve esse segredo: *o prêmio valia a pena*. Qual o seu prêmio por ter mais saúde?..... (Alguns exemplos: cuidar melhor dos seus filhos, servir melhor no ministério, glorificar a Deus, me aproximar mais de Deus).

2)MEMORIZANDO: Hoje nosso tema é disciplina, e sem disciplina você não consegue decorar seus versículos, esmurra a preguiça agora decorando o versículo de hoje.

3)TIRANDO A LIÇÃO: LeBron James é um conhecido jogador da NBA, e alguns argumentam que ele é o melhor jogador de todos os tempos. Ele ganhou o apelido de “King James”. Sua predominância, no entanto, não resulta apenas de seu talento de elite, dado por Deus. Ele mantém seu corpo em alto nível através de um regime de treinos e dieta disciplinados. Quase todos os dias através dos anos, James se submete a exercícios físicos extenuantes e rotinas rigorosamente controladas de nutrição e de hidratação. Na verdade, *ele gasta US\$1,5 milhão por ano continuamente se sujeitando a coisas que a grande maioria de nós evita continuamente*. Por quê? Porque ele valoriza os troféus do campeonato da NBA, a lista crescente de conquistas pessoais, elogios e recordes (já enormes), e todos os benefícios que vêm com esses troféus e com o sucesso. King James exerce uma tremenda autodisciplina e aguenta uma grande quantidade de coisas desagradáveis em prol daquilo que lhe dá alegria. Não somos LeBron James, mas Deus quer que você saiba que você tem toda a capacidade para começar aquele livro que você está adiando desde o começo do ano, que você pode começar a caminhar 5 minutos, que você consegue manter sua leitura bíblica em dia. Por quê? Porque você é filho de Deus, e Ele lhe deu um espírito de poder (2Tm. 1:7). Não veja a autodisciplina como um trabalho penoso a ser evitado, mas como um meio para obtermos a alegria que realmente desejamos. Quando os atletas perdem a motivação, seus treinadores os exortam a ficar de olho no prêmio. Esta também foi a exortação de Paulo para nós quando escreveu 1Coríntios 9:24; Filipenses 3:8 (leia). **►** Escreva uma lição que você aprendeu na meditação de hoje! **►** Escreva um motivo para você ter autodisciplina em uma das áreas que estudamos essa semana. **4)DECIDINDO:** Onde você precisa de disciplina: Na sua alimentação? Em exercícios físicos? Nos estudos? Trabalho? Pense no prêmio e decida: ()Decido.....**5)COMPARTILHANDO:**

Ore agora e que você possa compartilhar com Jesus suas dificuldades para ser disciplinado, e as áreas que você precisa da disciplina que Paulo fala no versículo de hoje!

Resuma no quadro a seguir suas principais decisões sobre sua saúde! 😊

Saúde mental	Saúde Física	Saúde Espiritual

