



# ALVOS PARA MINHA VIDA



©2026 Nib Grande Circular

98459-0712

Você vai iniciar essa temporada no Nova Teens meditando sobre os alvos que Deus tem para certas áreas de sua vida. Aqui você vai aprender a importância deles, como você pode alcançá-los e quais decisões você precisa tomar para ter alvos de acordo com a vontade do Senhor. Que em 2026 você alcance todos os alvos que Deus tem para sua vida este ano.

## Segunda-feira: A Importância dos Alvos

***"Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos". Pv 16:3***

**ENTENDENDO:** Marque com X sinônimos da palavra CONSAGRAR: ( ) Oferecer; ( ) Desprezar; ( ) Negar; ( ) Ofertar; ( ) Rejeitar; ( ) Dedicar; ( ) Entregar  
Quantos por cento dos seus planos você deve consagrar ao Senhor?

**0%**

( )

**50%**

( )

**100%**

( )

E qual será a consequência desta consagração? \_\_\_\_\_.

No versículo de hoje diz que, para os seus planos (alvos) darem certos e serem bem-sucedidos, você precisa entregar 100% nas mãos do Senhor, pois Ele, mais do que ninguém, sabe o melhor para você. Agora coloque na primeira pessoa do singular "Eu devo consagrar" \_\_\_\_\_

**MEMORIZANDO:** Assim como é importante ter alvos e entregá-los a Deus, você precisa ter a Palavra gravada em seu coração. Por isso, não siga adiante sem antes memorizar.

**TIRANDO A LIÇÃO:** O ano iniciou e você já traçou alvos para **melhorar e crescer em sua vida física, mental e espiritual?**

Ter alvos é muito importante e o início do ano é uma ótima época para traçar alvos para essas áreas. Você quer ser um adolescente cheio de saúde? Quer ser mais inteligente? Ou ter mais intimidade com Deus? Se a sua resposta foi sim para essas perguntas então: **faça planos, trace alvos!** Peça ajuda ao Senhor para que seus alvos estejam dentro da vontade Dele.



**Pense Nisso!!!** Mas importante do que traçar alvos, é consagrá-los (entregar) ao Senhor. Deus é o seu criador, Ele sabe os melhores planos para você. Davi, o homem segundo o coração de Deus, sempre consultava o Senhor antes de fazer qualquer coisa, por isso ele era bem-sucedido em suas realizações. Além do mais, Davi obedecia às ordens de Deus; e o Senhor continuava com ele, dando vitória às suas batalhas.

Você gostaria de ser um adolescente segundo o coração de Deus? Coloque o Senhor à frente de cada plano seu e obedeça-O.

### Decida ser um adolescente com alvo!

Para aprender mais, resolva as palavras cruzadas. **Horizontal:** 1). Os conselhos são importantes para quem quiser fazer ....

(Pv 20:18); 4). Quando tenho alvos bem elaborados, no futuro terei ... (Pv 21:5);

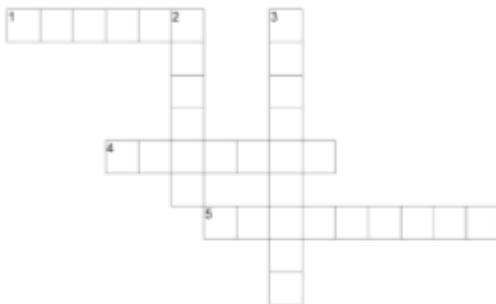
5) Buscar Traz sucesso para meus alvos

(Pv 15:22). **Vertical:** 2) O que Deus planeja dura para... (Sl 33:11); 3) Deus

tem planos de prosperidade e um futuro cheio de..... para mim (Jr 29:11)

**DECIDINDO:** A sua meditação não será completa caso você não tome uma decisão. Então decida: ( ) Até o final da semana colocarei em uma folha meus alvos para 2026, de acordo com a meditação do dia. Coloque alvos práticos tipo: **Não vou tirar nenhuma nota vermelha este ano; Vou me exercitar 3 vezes por semana; Não vou faltar nenhum culto Novateens; Vou fazer todas as meditações este ano.** Caso você tenha alguma dificuldade, peça ajuda para seu líder.

**COMPARTILHANDO:** Lembre-se que as suas decisões são feitas diante de Deus e o seu compromisso é com Ele. Ore agora, pedindo sabedoria e atitude para cumprir suas decisões. ☺



### Terça-feira: Alvos Físicos - Parte 1

**"Será que vocês não aprenderam ainda que seu corpo é morada do Espírito Santo que Deus lhes deu, e que Ele vive dentro de vocês? Seu próprio corpo não lhes pertence" 1º Coríntios 6:19 (Viva)**

O Tema de hoje você vai meditar em dois dias e também vai decorar dois versículos a respeito deste assunto.

**ENTENDENDO:** Conforme o versículo, marque V (verdadeiro) ou F (falso):

Meu corpo pertence somente a mim.	V <input type="radio"/>	F <input type="radio"/>
Sou dono do meu corpo, mas deixo algumas vezes Jesus mandar.	V <input type="radio"/>	F <input type="radio"/>
Meu corpo não me pertence mais.	V <input type="radio"/>	F <input type="radio"/>
Somente eu mando no meu corpo.	V <input type="radio"/>	F <input type="radio"/>
No meu corpo mora o Espírito de Deus, portanto pertencço a Ele.	V <input type="radio"/>	F <input type="radio"/>

A partir do momento que você reconhece suas falhas e aceita Jesus como Senhor e Salvador, o Espírito Santo passa a morar em você e agora você pertence a Deus. Então, se você marcou V (verdadeiro) na 3ª a 5ª opção do quadro, acertou. O seu corpo pertence a Jesus. E isso é ótimo, porque o Senhor só deseja o melhor para sua vida e Ele vai ajudar você a cuidar bem do seu corpo.

**MEMORIZANDO:** Para a meditação ser completa é preciso memorizar o versículo. Não pule esse passo antes de decorar. Memorize! ( ).

**TIRANDO A LIÇÃO:** Você sabe de que modo Deus criou você? Leia **Sl 139:14** e escreva aqui: \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_. Deus criou você de forma especial e admirável, por isso que Ele deseja que você cuide do seu corpo e da sua saúde da melhor forma possível. Então a 1ª área que você vai traçar alvos é para seu **FÍSICO**. Deus está interessado no modo como você cuida do seu corpo. Responda sinceramente: Como você considera sua alimentação? ( ) Saudável ( ) Ruim. Você pratica algum exercício físico? ( ) Sim ( ) Não. Quantas vezes na semana? \_\_\_\_\_. Você dorme o suficiente (nem demais, nem de menos)? ( ) Sim ( ) Não.

**Pense Nisso!!!** A boa alimentação não é por uma questão de ser magro, mas sim ser saudável. Comer besteiras e *fast food* à vontade causam várias doenças, como diabete, colesterol alto e outras. Se você está acima do peso, tenha o alvo de perder peso esse ano, melhore sua alimentação, coma mais saladas, escolha um esporte para praticar, aproveite que você ainda é adolescente e tem mais facilidade para perder peso, não se acomode com essa situação. Você também deve cuidar do seu sono, não passe horas de madrugada acordado no celular, TV, internet, videogame. Agrade a Deus cuidando do templo do Espírito que é o seu corpo.



Boa saúde não está ligada ao fato de você ser gordo ou magro, veja algumas dicas para traçar alvos físicos 🍷:

Passe menos tempo na frente da TV, do videogame, das redes sociais e do WhatsApp.	Pratique algum esporte, pelo menos 2 a 3 vezes por semana (futebol, vôlei, queimada, natação, basquete).	Sempre coloque salada no almoço ou jantar.
Evite os salgados fritos e prefira os assados.	Troque o refrigerante por suco natural ou por água.	Coma fruta diariamente.

Para aprender mais, leia as passagens e complete as lacunas.

<b>Nm 11:4</b> - Um bando de estrangeiros encheu-se de ...				
<b>Nm 11:4-6</b> - Do que os israelitas começaram a reclamar?				
<b>Pv 23:19-21</b> - Não devo andar com os que se encharcam de vinho e se empanturram de ...				
<b>Pv 20:13</b> - Para não ficar pobre, não devo amar o ...				

Por conta do pecado da gula, Deus se entristeceu e irou-se com o povo de Israel, porque eles queriam mais comida e começaram a reclamar do maná que Deus dava.

**IMPORTANTE!!!** Você não precisa parar de comer hambúrguer, batata frita, pizza e nem parar de beber refrigerante, mas deve fazer isso com



equilíbrio, não pode ser sua refeição diária e nem pode exagerar. Não seja guloso, preguiçoso, nem exagere no sono. Deus te deu um espírito de equilíbrio (2 Tm 1:7).

**DECIDINDO:** Agora decida alvos para o cuidado com seu corpo. **Decido:** ( ) Vou praticar esporte ao menos 2x nesta semana. ( ) Vou comer salada todos os dias que estiver disponível nesta semana. ( ) Vou optar pelo suco natural ou água esta semana.

**COMPARTILHANDO:** "Senhor, quero começar a te entregar meus alvos físicos, me ajuda a manter minhas decisões, a ter disposição para fazer exercícios e principalmente melhorar minha alimentação".

### Quarta-feira: Alvos Físicos - Parte 2

*"Porque Deus comprou vocês por preço elevado. Portanto, usem todas as partes do seu corpo para render glória a Deus, porque o corpo Lhe pertence."  
I Coríntios 6:20 (Viva)*

**ENTENDENDO:** Hoje vamos continuar aprendendo sobre o que Deus deseja para seu corpo. Iniciando com a continuação do versículo de ontem, responda:

Por qual preço você foi comprado? \_\_\_\_\_. E este valor foi pago com: ( ) DINHEIRO ( ) BARRAS DE OURO ( ) SANGUE DE JESUS.  
Qual o significado de GLORIFICAR? ☐ Envergonhar ☐ Exaltar, honrar.

Através do sacrifício de JESUS na cruz todos os pecados da humanidade foram apagados e todos que nEle creem podem ter a vida eterna. Cristo morreu para salvar você, pois você é muito especial para Ele, adolescente. E por você ser tão especial para o Senhor, Ele quer que você O glorifique com seu o \_\_\_\_\_.

**MEMORIZANDO:** Glorifique a Deus memorizando o versículo de hoje. Repita-o 3x sem olhar. Vamos lá, você consegue!

**TIRANDO A LIÇÃO:** A meditação de ontem falava sobre alvos físicos em relação à alimentação e a exercícios, mas hoje iremos tratar de um assunto um pouco mais pessoal: **HIGIENE E OUTROS CUIDADOS COM O CORPO**. Como diz o velho ditado: "a primeira impressão é a que fica". Em **Gênesis 1:27** diz que Deus criou o homem e a mulher à sua \_\_\_\_\_. Ou seja, você reflete a Deus, através de seus atos, de suas convicções, e também da sua aparência. Leia **Gn 41:14** e **Ester 2:12**, e ligue a pessoa à sua ação correspondente em relação à aparência:

Comprou roupas novas.
Foi ao salão de beleza.
Cortou os cabelos.
Fez a barba.

<b>JOSÉ</b>
<b>ESTER</b>

Passou por 12 meses de tratamento de beleza.
Escovou os dentes.
Trocou de roupa.

José e Ester reconheciam que a sua aparência teria grande influência e impacto na vida de outras pessoas, e que não poderiam se apresentar aos outros de qualquer

jeito. Assim, o cuidado com o seu corpo pode te levar a realizar grandes coisas, além de demonstrar uma grande gratidão a Deus por ter pensado e criado você.

**Pense Nisso!!!** Deus se preocupa com você por completo, Ele não deseja somente a parte espiritual, mas deseja o melhor para sua vida inteira, incluindo a sua higiene, saúde e físico. Você já aprendeu que foi comprado por um alto preço, mas tem valorizado isso? Como você tem tratado seu corpo? Cuida da sua higiene pessoal? Escova os dentes regularmente ou tem ficado com mau hálito? Passa desodorante diariamente ou vive com cecê? Procura estar sempre com roupas limpas ou fica com a mesma roupa a semana inteira porque é mais fácil? Foge da hora de tomar banho? O cuidado constante com o seu corpo te impede de contrair doenças e te mantém saudável. E como são suas roupas? São indecentes que mostram partes do seu corpo que não deveriam? \_\_\_\_\_. Ou você colocou piercings e fez tatuagens sem perguntar se isso agradava a Deus? Qualquer alvo que você tiver para seu corpo deve agradar a Deus e não seguir a uma moda criada pelo mundo.

Leia as referências a seguir e marque C (certo) ou E (errado):

<b>3 João 1:2</b>	( )	Deus deseja que eu tenha saúde e que tudo me vá bem, assim como vai bem a minha alma.
<b>Efésios 5:29a</b>	( )	Jamais ninguém odiou o seu próprio corpo, antes o alimenta e dele cuida.
<b>Pv 3:7-8</b>	( )	Não temer a Deus e não evitar o mal me dá saúde e vigor.
<b>1 Co 6:13</b>	( )	O corpo foi feito para a imoralidade.

"O corpo foi feito para o Senhor, e o Senhor para o corpo", por isso honre a Deus com o seu corpo, com higiene pessoal, hábitos saudáveis e santidade.

**DECIDINDO:** Hora de colocar em prática o que você aprendeu hoje. ( ) Vou me preocupar mais com minha higiene pessoal, buscar orientações com meus pais ou líderes para evitar o mau hálito, cecê ou chulé; ( ) Não vou usar piercings e fazer tatuagens sem antes me aconselhar, pedir permissão dos meus pais e principalmente consultar a Deus e verificar se isso O agrada.

**COMPARTILHANDO:** ☎☎ "Senhor Deus, te agradeço por ter me feito de forma especial e admirável. Peço que me ajude a cuidar do meu corpo como é da Tua vontade, pois meu maior desejo é glorificar o Teu nome e refletir a Tua imagem para todos ao meu redor conheçam a Ti. Amém!"

### Quinta-Feira: Alvos Mentais

**"Os sábios guardam todo o conhecimento que podem, mas o tolo, quando fala, logo traz desgraça." Pv. 10:14 (NTLH)**

**ENTENDENDO:** O livro de Provérbios é sempre direto ao ponto, o mesmo traz vários conselhos que se você seguir, será um adolescente de sucesso! Então, vamos entender o conselho que o versículo de hoje está nos trazendo. Adolescente, o que os sábios

fazem com o conhecimento que recebem? \_\_\_\_\_. E o que acontece com o tolo (leso, néscio) quando fala? \_\_\_\_\_. Em sua opinião, por que quando o tolo fala acaba trazendo desgraça? \_\_\_\_\_.

O versículo de hoje mostra que a pessoa sábia quer **sempre aprender, desenvolver sua mente**, ao contrário do tolo (leso/néscio), pois como não buscam conhecimentos, acabam falando besteira, ou seja, aquilo que não sabe. Agora, vamos ver se você realmente entendeu o versículo de hoje, marcando as afirmativas verdadeiras: 1-( ) O sábio odeia aprender. 2-( ) O sábio de vez em quando gosta de aprender. 3-( ) O sábio sempre gosta de aprender e desenvolver sua mente.

**MEMORIZANDO:** Vamos lá adolescente! Sei que você consegue decorar o versículo de hoje, leia-o várias vezes completando as lacunas sem olhar: Os \_\_\_\_\_ guardam \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ que podem, mas o \_\_\_\_\_, quando \_\_\_\_\_, logo traz \_\_\_\_\_." Pv. 14

**TIRANDO A LIÇÃO:** Assim como você deve cuidar da saúde do seu corpo, com uma boa alimentação, praticando exercícios físicos, você também deve cuidar da saúde da sua mente. Então outro alvo que você deve buscar esse ano é de desenvolver sua mente, buscar novos conhecimentos. E como falar de conhecimento e não se lembrar do apóstolo Paulo? Heim? Você já ouviu falar dele? Paulo ainda jovem, como você, estudou muito. Então para saber mais sobre suas habilidades, leia os textos bíblicos abaixo, respondendo as seguintes perguntas:

Atos 22:3	Nacionalidade	Cidade em que nasceu	Instruído por
Atos 18:1-4	Paulo foi para cidade de	Paulo trabalhou com	Todos os sábados debatia nas
Atos 21:36-37 e Atos 22:2	Quem pedia para acabar com Paulo?	Quais os idiomas falados por Paulo?	
Atos 26: 24	Paulo gostava de estar em meio aos?		

**Pense Nisso!!!** Você pode não se achar capaz de desenvolver sua mente, achando-se muito burro. Saiba que isso não é verdade, Deus deu inteligência a todos os homens, mas é preciso decidir usá-la, então tome essa decisão, no entanto, se mesmo assim você não se sentir capaz, leia **Fp 4:13** e reescreva o versículo aqui colocando na primeira pessoa do singular: Eu, \_\_\_\_\_ (coloque seu nome)

\_\_\_\_\_

E QUEM TE FORTALECE É DEUS.

\_\_\_\_\_



E você, adolescente, tem procurado maneiras de desenvolver sua mente? Não sabe como? Vamos te dar algumas dicas:

<b>Leia bons livros:</b> Coloque um alvo, exemplo: ler 1 livro por mês;	<b>Sempre aprenda algo novo:</b> um idioma, tocar um instrumento musical, bordar, desenhar, compor música, escrever poesia, etc.;	<b>Pratique a memorização</b> (comece com os versículos da semana)
<b>Resolva jogos de lógica e estratégias;</b>	<b>Faça as atividades com as mãos</b> que não tem costume.	<b>Decore</b> as coisas por associação.



**Você Sabia!!!** A ciência comprovou que ler faz bem ao cérebro? A conclusão do estudo apontou que quando lemos, o sangue flui para diversas áreas associadas à concentração. Logo, o estudo concluiu que a forma de leitura afeta o cérebro e, através dela podemos treiná-lo para ser cada vez melhor em atividades que exijam compreensão e

concentração.

**DECIDINDO:** E então? Alegre o coração de Deus com suas decisões e desenvolva sua mente. ( ) Decido ler \_\_\_\_ (quantidade de livros) este ano; ( ) decido aprender algo novo este ano, se você já souber o que vai aprender coloque aqui e mostre para seu líder

**COMPARTILHANDO:** Ore, pedindo ajuda do Senhor para que todos os dias você consiga cumprir suas decisões e assim o alegrar.

### Sexta-feira: Alvos Espirituais

**"Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês! Pecadores, limpem as mãos, e vocês, que têm a mente dividida, purifiquem o coração." Tg 4:8**

**ENTENDENDO:** A nossa saúde espiritual é tão importante quanto nossa saúde física, quando você está doente você vai ao médico, certo? E quando está doente espiritualmente, o que você faz adolescente? O versículo de hoje nos dá essa resposta: \_\_\_\_\_.

Agora assinale outras atitudes que podem aproximar ainda mais você de DEUS: ( ) Meditar; ( ) Faltar aos cultos do Nova Teens; ( ) Orar; ( ) Se afastar de amigos que me influenciam para o mal; ( ) Colar nas Provas; ( ) Vir ao culto Nova Teens mesmo quando estiver com preguiça; ( ) Memorizar versículos; ( ) Mentir; ( ) Obedecer aos pais; ( ) Ser grato sempre!

Deus quer que você se aproxime Dele e, a meditação é a ferramenta correta para isso, pois você descobrirá qual a Sua vontade para a sua vida, entenderá que você deve parar de pecar (limpem as mãos), não terá dúvidas que o aprendizado na Palavra é o certo (mente dividida), devendo buscá-lo de todo coração (purifiquem o coração)

**MEMORIZANDO:** A meditação só é completa se você seguir todos os passos, não tem como você ser forte e saudável espiritualmente se não tiver a palavra de Deus na ponta da língua! Memorize o versículo de hoje e revise os da semana, não perca essa oportunidade de se aproximar um pouquinho mais de Deus. ( ) Memorizei ( ) Revisei os versículos da semana.

**TIRANDO A LIÇÃO:** Hoje você vai pensar em alvos para sua vida espiritual, esses alvos são os mais importantes desta semana, porque o filho de Deus deve buscar a cada novo dia ter um relacionamento mais íntimo com o Senhor. Deus criou você para ter um relacionamento com Ele, mas para isso você precisa abandonar alguns velhos hábitos que desagradam ao Senhor e afetam este relacionamento como: a mentira, a raiva, as más companhias, a pornografia. E a única forma de fazer isso é se aproximando dele com um coração sincero, e isso, muitas vezes requer mudanças verdadeiras - por exemplo, deixar de fazer o certo só para não desagradar os amigos. Agora, escreva de um lado os alvos errados que você tem na sua vida e do outro lado escreva, de acordo com os versículos indicados, alguns alvos corretos que você precisa ter na sua vida:


Versículos	Alvos Corretos	Alvos Errados
I Ts 5:17 e Tg 5:16;		
Jo 14:23 e Sl 119:11;		
Hb 12:14 e Ef 1:4;		
Pv 3:37 e Gl 6:9		

**Pense Nisso!!!** Quanto tempo por dia você se dedica a oração e à leitura da Palavra? Há quanto tempo você não tira um momento com Deus ouvindo louvores de adoração a Ele? Você procura ler livros cristãos que podem te ajudar a ser um adolescente melhor? Você tem usado seus talentos para glorificar a Deus? Cantando, desenhando, escrevendo histórias. Você deve encher sua vida de momentos que te aproximam de Deus, que faça você desfrutar da sua doce presença.

#### Dicas de Alvos Espirituais:

Conversar diariamente com Deus; estabeleça um horário fixo para orar.	Usar o seu talento para fazer algo que honre o nome de Deus;
Ler a Bíblia todo esse ano;	Decorar todos os versículos da semana;
Falar de Jesus para meus amigos e convidá-los para o NOVATEENS;	Ser TOP TEENS, todas as vezes esse ano, não perder nenhuma pontuação.

**DECIDINDO:** Hoje você aprendeu de que maneira pode melhorar seu relacionamento com Deus, em Tg 2.20a diz: " Ó homem insensato! Quando é que afinal você compreenderá que "crer" é inútil sem fazer o que Deus quer que você faça?" Então vamos lá adolescente! Faça decisões! ( ) Decido que este ano não vou faltar culto NOVATEENS por qualquer motivo; ( ) Vou convidar um amigo para conhecer o NOVATEENS; ( ) Vou diminuir meu tempo em redes sociais e me dedicar mais à meditação na próxima semana; ( ) Decido fazer uma lista de 4 atitudes que têm me atrapalhado a ter um relacionamento de qualidade com Deus, também pedirei ao meu líder que me cobre, ajudando-me a mudar.

**COMPARTILHANDO:**  Senhor Deus, peço-te que me ajude a ser um adolescente segundo o Teu coração. Ajude-me a cumprir as minhas decisões, vivendo uma vida que O agrade.

