pronto!

Para grupos de jovens, adolescentes e células

8 encontros prontos para aplicar

Abra, leia em 15 minutos e conduza com segurança. Quebra-gelo, texto bíblico, perguntas, aplicação, desafio e oração.

	TEMA	TEXTO
☑	**Ansiedade**	Mateus 6:25-34
☑	**Identidade**	Marcos 1:9-13
☑	**Comparação**	João 21:15-22
☑	**Perdão**	Mateus 18:21-35
☑	**Amizade**	Marcos 2:1-12
☑	**Dinheiro**	Lucas 12:13-21
☑	**Propósito**	Jeremias 29:4-7
☑	**O próximo**	Lucas 10:25-37

+ 40 quebra-gelos · + Guia do líder

Reunião Pronta

Sumário

Marque a caixinha de cada encontro que o seu grupo já fez.

01 **Quando a cabeça não desliga**
Ansiedade · Mateus 6:25-34 ☐

02 **Amado antes de fazer qualquer coisa**
Identidade · Marcos 1:9-13 ☐

03 **E quanto a ele?**
Comparação · João 21:15-22 ☐

04 **Setenta vezes sete**
Perdão · Mateus 18:21-35 ☐

05 **Amigos que abrem o telhado**
Amizade · Marcos 2:1-12 ☐

06 **Quanto é o suficiente?**
Dinheiro · Lucas 12:13-21 ☐

07 **Buscai a paz da cidade**
Propósito · Jeremias 29:4-7 ☐

08 **Quem é o meu próximo?**
O próximo · Lucas 10:25-37 ☐

BÔNUS 1 40 quebra-gelos fáceis de aplicar

BÔNUS 2 Guia do líder: como conduzir uma conversa que não morre

Quando a cabeça não desliga

ENCONTRO 01 **TEMA** Ansiedade **TEXTO** Mateus 6:25-34 **DURAÇÃO** 60 a 75 minutos

IDEIA CENTRAL

A ansiedade encolhe o mundo até ele caber dentro da nossa cabeça. Jesus nos convida a lembrar que temos um Pai que sabe do que precisamos e a buscar um Reino maior do que os nossos problemas.

Antes do encontro

- Leia Mateus 6:25-34 duas vezes durante a semana, uma delas em voz alta.
- Separe papel e caneta para cada pessoa.
- Pense numa preocupação real sua que você possa compartilhar com honestidade. O grupo se abre quando o líder se abre primeiro.

ATENÇÃO PASTORAL

Ansiedade pode ser uma preocupação passageira ou um transtorno que precisa de tratamento. As palavras de Jesus neste texto são um convite, nunca uma bronca para quem sofre. Se alguém compartilhar algo grave, como crise de pânico frequente ou pensamentos de se machucar, converse com essa pessoa depois do encontro, envolva seu pastor e incentive ajuda profissional. O CVV atende 24 horas pelo telefone 188, de graça.

1. Quebra-gelo: Termômetro da semana

10 min

Desenhe uma linha imaginária no chão: uma ponta é "semana tranquila" e a outra é "semana caótica". Peça que cada pessoa se posicione na linha. Depois, pergunte a duas ou três pessoas de pontos diferentes: "O que está te colocando aí?". Mantenha o clima leve. Você só está aquecendo a conversa.

2. Abrindo o texto

10 min

Leiam juntos Mateus 6:25-34. Uma pessoa pode ler os versículos 25 a 30 e outra, os versículos 31 a 34.

O que está acontecendo aqui. Jesus está no meio do Sermão do Monte, falando para gente simples da Galileia. Muitos viviam com o pão de um dia por vez. A pergunta "o que vamos comer amanhã?" era real e concreta. Jesus fala com quem tem motivo de sobra para se preocupar.

Uma palavra importante. O verbo grego traduzido como "andar ansioso" (*merimnaō*) descreve uma preocupação que ocupa e puxa a mente. Muitos pregadores o associam à imagem de uma mente dividida, puxada para vários lados ao mesmo tempo. É a sensação de ter vinte abas abertas na cabeça.

O argumento de Jesus. Ele usa uma lógica do menor para o maior: se Deus cuida dos pássaros, que não plantam, e veste as flores do campo, que duram poucos dias, quanto mais cuidará de vocês. Depois, no versículo 32, Jesus diz que os "gentios" vivem correndo atrás dessas coisas. Ele está descrevendo quem vive como se não tivesse Pai. Na mesma frase, Jesus mostra a diferença do discípulo: "vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas".

A virada do versículo 33. Jesus aponta um foco novo: buscar primeiro o Reino de Deus e a sua justiça. A ansiedade nos fecha em nós mesmos. O Reino nos abre para Deus e para o próximo. A palavra "justiça" aqui inclui viver de forma correta com Deus e com as pessoas, especialmente com quem está em necessidade. No começo do mesmo capítulo (6:1-4), Jesus usa essa palavra ao falar de dar esmolas.

3. Conversa guiada

25 min

OBSERVAR: O QUE O TEXTO DIZ

1. Quais coisas do dia a dia Jesus cita como motivo de preocupação?
2. Que exemplos da natureza ele usa? Por que você acha que ele escolheu coisas tão simples?
3. Em que versículos Jesus chama Deus de "Pai"? O que ele diz que o Pai faz em cada um deles?

ENTENDER: O QUE ISSO SIGNIFICA

4. Jesus diz que os gentios "procuram" essas coisas. Qual é a diferença entre se preocupar como quem tem um Pai e se preocupar como quem está sozinho?
5. O que significa, na prática, buscar "primeiro" o Reino? Primeiro em relação a quê?
6. O versículo 34 diz que cada dia tem o seu próprio mal. Isso é pessimismo ou sabedoria? Por quê?

VIVER: O QUE MUDA EM MIM

7. Qual "aba" está aberta na sua cabeça há mais tempo nesta semana?
8. Quando você fica ansioso, para onde vai sua atenção? Para dentro ou para fora?
9. Quem perto de você está carregando um peso maior do que consegue? O que você poderia fazer por essa pessoa?

4. Para levar para a vida

5 min

Jesus não promete uma vida sem problemas. Ele promete um Pai presente e um propósito maior. Quando buscamos o Reino, duas coisas acontecem: entregamos nossas preocupações a quem cuida de nós e passamos a enxergar as necessidades dos outros. Muitas vezes, servir alguém é um dos caminhos que Deus usa para desembaraçar a nossa própria mente.

5. Desafio da semana: fé em ação

- **Lista do Pai:** em casa, escreva cada preocupação que está na sua cabeça. Ore por uma de cada vez, entregando cada uma ao Pai pelo nome. Guarde a lista e volte a ela no próximo encontro.
- **Alivie o peso de alguém:** escolha uma pessoa sobrecarregada (sua mãe, um colega em semana de prova, um vizinho) e faça algo concreto para aliviar a carga dela. Lave a louça sem ninguém pedir, ajude a estudar, leve um café.

6. Oração

5 min

Formem duplas. Cada pessoa diz uma preocupação em uma frase, e o parceiro ora por ela usando a palavra "Pai". Encerre orando pelo grupo e lendo o versículo 33 em voz alta.

SE A CONVERSA TRAVAR

- Conte uma preocupação sua de verdade, com detalhes simples. A honestidade do líder destrava o grupo.
- Troque perguntas abertas por escolhas: "Sua ansiedade aparece mais à noite ou de manhã?".
- Peça que respondam primeiro em duplas e depois compartilhem com todos.