

**Roteiros para Pequeno Grupo**  
**Temática: Corações Saudáveis**

A verdade liberta! A proposta desta série de reflexões nos levará a perceber o quanto crer e caminhar com a verdade nos levará a uma vida de liberdade em Cristo e em seu Reino.

É possível encontrar pessoas escravizadas por acreditarem em mentiras. Como ninguém está imune a isso, até mesmo dentro das nossas igrejas podemos encontrar pessoas doentes espiritualmente, emocionalmente e fisicamente necessitando de ajuda para alinharem aquilo que acreditam com o que vivem.

Essa série tem como base o livro de Ricardo Barbosa: Pensamentos transformados, emoções redimidas, onde o autor mostra que grande parte das nossas emoções seguem os nossos pensamentos e nossas convicções. Por conta disso convicções falsas nos fazem ter emoções doentias.

Que Deus abençoe seu pequeno grupo.

Rev. Fábio Quintanilha

**Estudo 01 – MEDO**  
**Texto base: Romanos 8.31**

**Todas as perguntas do roteiro devem ser feitas ao seu grupo. Enquanto líder você pode e deve fazer mais perguntas para estimular seu grupo e aprofundar o tema. As perguntas aqui contidas são apenas um “norte” para o estudo.**

**Como o objetivo dessa série de estudos é provocar maturidade espiritual, as perguntas iniciais têm caráter de diagnóstico para mostrar o nível de saúde de nosso coração:**

1. Você carrega com você algum ou alguns medos?
2. Que medos seriam esses?
3. Como você lida com esses medos? Trata? Ignora?

**Analisando o texto**

A palavra do apóstolo Paulo é simples e direta: “Se Deus é por nós, quem será contra nós?”. A força dessa palavra deveria nos fazer abandonar todo e qualquer medo, mas a verdade é que nem sempre é assim que acontece. Por alguma razão ficamos presos a medos que acabam atrapalhando a nossa caminhada.

Os discípulos tiveram medo quando enfrentaram a tempestade. Tiveram medo quando viram Jesus andando sobre as águas. Temeram sair do barco. Temeram ser presos e condenados à morte. Coloque essas questões apenas como exemplo. O fato é que o medo está presente na vida daqueles que andaram lado a lado com Jesus, logo, não estamos isentos desse mesmo problema.

1João 4.18 diz que o amor lança fora todo medo. Logo, se amamos a Deus, o medo não deve fazer parte de nossa vida. Ele precisa ser lançado fora.

**Questões para reflexão**

- 1) O medo é apenas uma questão emocional ou pode ter a ver com a nossa fé? É um problema emocional ou espiritual?
- 2) Por que parece mais fácil conviver com o medo do que tratá-lo?

- 3) Você já enfrentou algum medo em particular? Como conseguiu superá-lo? Pode compartilhar seu testemunho?
- 4) Olhando para a palavra do apóstolo Paulo, você se entende como essa pessoa sem medo? Se não, o que precisa ser corrigido para que isso se torne realidade em sua vida?

**Desafios Práticos**

De forma alguma o medo deve ser tratado como algo normal ou natural. Vale ressaltar que não estamos falando aqui do medo instintivo, mas do medo patológico, aquele que paralisa, trava, cria obstáculos para a vida.

Todos os nossos medos devem ser colocados diante do Senhor e tratados. A maior questão é como.

- 1) Gaste tempo diante de Deus: muitas vezes falamos para Deus aquilo que queremos e pensamos. Será que permitimos que o Senhor vasculhe o nosso coração? Será que separamos tempo para que o Senhor aponte nossos medos reais?
- 2) Fale sobre seus medos com alguém: por vezes deixamos de tratar determinadas coisas porque temos vergonha. E se descobrirem que tenho medo disso? Serei humilhado! Mas a Bíblia nos ensina que é melhor caminharmos com alguém, porque sempre teremos alguém para nos ajudar.
- 3) Trate seus medos como pecado: talvez o maior problema seja tratarmos nossos medos como algo normal ou natural. Todas as vezes que tememos, estamos também declarando que não confiamos em Deus e isso é pecado.

Orem uns pelos outros

**Estudo 02 – ANSIEDADE**  
**Texto base: Romanos 8.32**

**Todas as perguntas do roteiro devem ser feitas ao seu grupo. Enquanto líder você pode e deve fazer mais perguntas para estimular seu grupo e aprofundar o tema. As perguntas aqui contidas são apenas um “norte” para o estudo.**

**Perguntas iniciais:**

1. Você se considera uma pessoa com problemas de ansiedade?
2. Fale um pouco sobre a ansiedade na sua vida. O que te deixa ansioso? Como você lida com a ansiedade?

**Analisando o texto**

A ansiedade é uma preocupação com o futuro. Ficamos ansiosos diante do desemprego, por exemplo, porque temos preocupação sobre como pagar as despesas básicas de nossa família ou coisas do tipo. Essa preocupação é caracterizada por uma falta de tranquilidade constante. A ansiedade gera agitação, parece exigir uma postura, uma atitude, uma decisão. Mas como muitas vezes não há o que se fazer, nosso cérebro acaba “pifando” ou gerando crises de ansiedade, nos travando por completo.

A ansiedade é parente do medo e de tantos outros sentimentos. Ela está presente em nosso tempo. Algumas pessoas inclusive já se identificam como “ansiosas”, o que seria um erro, uma vez que a ansiedade não deveria nos dominar de acordo com a perspectiva bíblica.

Paulo diz que Deus não poupou o seu próprio Filho para pagar a nossa dívida. Em resumo, Deus entregou o que tinha de mais precioso por conta de nós. Temos algum motivo para ficarmos ansiosos? Tecnicamente não, mas a realidade é outra e é por isso que estamos aqui para tentar combater esse assunto que tantas vezes nos persegue.

**Questões para reflexão**

- 1) Ansiedade e Vida Cristã – Como você vê os crentes encarando esse tema e como você acha que eles deveriam encarar? Estamos muito acostumados com a ansiedade? Ela nos domina mais do que deveria?

- 2) Podemos dizer que a ansiedade tem a ver com falta de fé? Sim ou não? Se não é sobre falta de fé, qual é o tema que está diretamente relacionado com a ansiedade, ou o que deveria ser tratado?
- 3) Existe algum tipo de ansiedade que seja boa e que podemos conviver com ela ou toda ansiedade é ruim e precisa ser combatida?
- 4) O que você faz para controle de sua ansiedade e que possa compartilhar?
- 5) Se a ansiedade se torna generalizada, qual é o tratamento?

**Desafios Práticos**

“Deus não poupou o seu próprio Filho” – Essa verdade deveria ser impressa e colocada nas portas de nossa casa, na geladeira, em todo lugar. De verdade, não temos motivos para viver em ansiedade, mas o fato é que ela bate à nossa porta muitas e muitas vezes. Abaixo, coloco algumas questões de ordem prática que podem nos ajudar e que são desafios.

- 1) Estabeleça rituais de confiança em Deus: ore de joelhos, repita a frase “o pão nosso de cada dia dá-nos hoje”, fale em voz alta que confie em Deus – esses são apenas alguns exemplos de coisas práticas que você pode incluir em sua rotina. Elas te ajudarão no tema confiança.
- 2) Não conviva com a ansiedade: se algum tema tem te deixado ansioso, é necessário que você trabalhe isso em seu momento devocional. Converse também com alguém de seu pequeno grupo. O que não pode é conviver com esse sentimento. Ele vai tomando proporções maiores.
- 3) Ore mais: orar é conversar com nosso Pai. E a conversa pode aliviar a pressão de nosso coração. Estabeleça pausas durante o dia para orar. Fale com Deus sobre tudo o que tem sentido.

Esses são alguns desafios. Quais você toma pra você? Quais outros você precisa assumir? Compartilhe com seu grupo.

**Estudo 03 – CULPA**  
**Texto base: Romanos 8.33-34**

**Todas as perguntas do roteiro devem ser feitas ao seu grupo. Enquanto líder você pode e deve fazer mais perguntas para estimular seu grupo e aprofundar o tema. As perguntas aqui contidas são apenas um “norte” para o estudo.**

**Perguntas iniciais:**

1. Você carrega consigo o sentimento de culpa? Já carregou esse sentimento em algum momento?
2. O que fez para lidar com esse sentimento?

**Analisando o texto**

De acordo com o dicionário, culpa é: “consciência mais ou menos penosa de ter descumprido uma norma social e/ou um compromisso (afetivo, moral, institucional) assumido livremente.”

Certamente a culpa já deve ter batido em seu coração em algum momento da vida. Nossos relacionamentos geram inúmeras portas para isso. É uma decepção aqui, uma falha ali, um mal-entendido acolá, etc. Mas como lidar com a culpa?

Gostaria de propor uma análise prática – a mulher pega em flagrante adultério, conforme relato de João 8.1-11. A mulher cometeu um erro e tal erro foi exposto diante de muitas pessoas. Certamente se ela tinha tido algum prazer até aquele momento, a partir dali era só vergonha e culpa. Os olhares são acusadores e todos esperam uma única palavra de Jesus para que ela seja apedrejada.

Ao final, nós sabemos que aquela mulher foi embora, não inocentada, mas perdoada. Significa que o erro aconteceu, mas os efeitos do erro foram anulados por Jesus. Ela podia seguir com a vida. Essa é a grande questão que precisamos analisar aqui. A culpa tem um poder de nos abater e de nos destruir. Seus efeitos podem perdurar em nossa mente e coração por anos e assim nos desestabilizar completamente.

**Questões para reflexão**

- 1) Parece que em algum momento o sentimento de culpa é importante porque ele aponta para o reconhecimento do erro. Você concorda com essa afirmação? Qual seria a sua opinião sobre o assunto?
- 2) Algumas pessoas não sofrem de culpa porque não se importam com nada e elas acham que isso é o tratamento. Qual seria o tratamento correto para a culpa? O que fazer quando o coração sofre com isso?
- 3) Olhando para a história da mulher pega em adultério. É possível que no dia a dia as pessoas olhassem para ela com indiferença. Como lidar com isso para que a culpa não ocupe espaço no coração?

**Desafios Práticos**

O texto de Romanos é claro ao dizer que ninguém poderá nos acusar diante de Deus, mas vamos ser sinceros: Satanás sempre tentará fazer isso. A culpa é um artifício maligno para nos prender ao erro e nos fazer achar que não estamos perdoados. Para lidar com a culpa proponho algumas atitudes práticas:

- 1) Prática da confissão de pecados: não estou falando de uma confissão genérica, aquela que pede perdão por todos os pecados. Falo do desenvolvimento de uma confissão que reconhece os pecados e os nomeia. É claro que existem os pecados que nem sabemos que cometemos, mas eles devem ser a exceção. O reconhecimento do erro ajudará na compreensão do perdão e na libertação da culpa.
- 2) Não ouça o maligno: satanás vem para roubar, matar e destruir, então não duvide de que ele vai te lembrar de seus erros, mesmo que já confessados e perdoados. Ativar a culpa é um processo maligno. Escute o que Jesus diz e não o diabo. Ninguém pode te acusar do que Jesus já te perdoou e não se esqueça. Jesus te perdoou de todos os pecados.
- 3) Viva uma vida santa: cuidado com uma linha perigosa. Tem gente que não sente culpa, mas também não se importa com o pecado. Viva em santidade, busque agradecer a Deus, se afaste do pecado.

**Estudo 04 – REJEIÇÃO**  
**Texto base: Romanos 8.35**

**Todas as perguntas do roteiro devem ser feitas ao seu grupo. Enquanto líder você pode e deve fazer mais perguntas para estimular seu grupo e aprofundar o tema. As perguntas aqui contidas são apenas um “norte” para o estudo.**

**Perguntas iniciais:**

1. Você já foi rejeitado? Em que contexto isso aconteceu e como aconteceu essa rejeição?
2. Você acha que a rejeição pode marcar a vida de uma pessoa?
3. Agora se coloque do outro lado e responda: você já rejeitou uma pessoa? Lembra como foi isso? Por que fez isso?

Só para alinharmos nossa reflexão, rejeitar significa “lançar fora”, “demonstrar repúdio”. Fique sempre com essa definição em mente.

**Analisando o texto**

O texto de Gênesis 21.8-21 nos conta uma história muito interessante. Abraão teve que expulsar Hagar de sua casa. Ela era a serva com quem ele tinha se relacionado e de quem tinha nascido Ismael, seu primeiro filho. Sara começou a se sentir preterida depois que Hagar teve um filho de Abraão e então ela acabou exigindo que Abraão fizesse algo. Não teve jeito, Abraão teve que mandar Hagar embora. A história é cheia de detalhes, mas esse é um resumo.

Abraão preparou uma porção de alimentos para a viagem, mas aquilo não ia durar muito. Hagar se viu desesperada quando a água acabou. Ela viu o fim de sua vida e da vida de seu filho. O desespero bateu à porta e ela achou que a vida tinha chegado ao fim. Mas o texto nos mostra que Deus estava atento ao sofrimento de Hagar. Ele mesmo providenciou o cuidado para que ela e o menino não morressem.

Hagar quando teve o seu filho começou a rejeitar a Sara porque ela era estéril. Mas depois que Sara usou o seu poder, rejeitou a Hagar e mandou-a embora. Uma hora rejeitamos e outra hora somos rejeitados, pense bem nisso.

**Questões para reflexão**

- 1) Na história de Hagar percebemos que ela ocupou tanto o lugar de alguém que rejeitou como alguém que sofreu a rejeição. O que você acha sobre isso? Isso normalmente acontece com qualquer pessoa? Por que isso acontece?
- 2) Deus rejeita o pecado, mas não as pessoas. O que você pensa sobre essa afirmativa e como ela se aplica a nós?
- 3) E nós com relação a Deus? Exercemos alguma forma o rejeitamos? Como Deus responde à rejeição recebida?

**Desafios Práticos**

A verdade é que a rejeição é uma verdade na vida de muitas pessoas. Ser lançado para fora da vida de alguém não é algo tão incomum assim. Mas não é essa triste realidade que deve nos guiar. A Palavra de Deus em Rm 8.35 é clara ao dizer que nada poderá nos separar do amor de Deus.

O amor de Deus por nós é infinitamente maior do que qualquer coisa. Ele rejeita o nosso pecado, mas não a nós. Alguns cuidados precisam ser tomados a partir dessa verdade:

- 1) Viver o amor de Deus como uma realidade em nossa vida: podemos passar por inúmeros processos de rejeição, mas a certeza do amor de Deus por nós deve nos fazer viver em alegria.
- 2) Exercer o amor de Deus na vida do outro: podemos falhar e machucar muitas pessoas exercendo algum tipo de rejeição. Se Deus não faz isso conosco, não há qualquer direito de fazermos isso com alguém. Devemos estar atentos com relação a isso.

Depois de falarmos sobre corações saudáveis, qual é o tema desta série que mais lhe chamou a atenção e por que? Que compromissos de mudança você assumiu para si?