

Crescer em profundidade — Semana 3
**Jesus ama profundamente as
pessoas!**

family.fit
fast

7 minutos para ajudarem a crescer a vossa
família.fitness.fé.diversão



www.family.fit

É tão fácil!

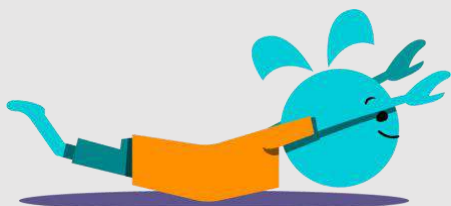
Reunir a família durante 7 minutos:

	 Ficar Ativos <i>4 minutos</i>	 Descansar e Falar <i>3 minutos</i>
DIA 1	Corrida de recolha de objetos	Ler e discutir Marcos 1:40-41
DIA 2	Desafio a pares	Ler e discutir Marcos 1:41-42
DIA 3	Estamos juntos	Ler e discutir Marcos 1:43-45

Esta é parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem, Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 1:40-45**.

É fácil! Sem equipamento especial. Apenas um objetivo de diversão e uma mente aberta!

Mais informações no final do manual. Por favor leiam os termos e condições.



DIA 1

Ficar ativos



Corrida de recolha de objetos

Dividam-se em duas equipas e fiquem em lados opostos. Coloquem 21 objetos no meio no chão. Cada equipa corre e recolhe os objetos um por um, como uma corrida. Vejam que equipa conseguiu apanhar mais. Descansem e repitam.



https://youtu.be/leP_stRgkBw

Descansem e falem



Jesus quer-nos inteiros

- *Falem sobre alguns dos ferimentos que já tiveram. Quanto tempo demorou para eles sararem?*

Leiam Marcos 1:40-41.

- *Quando é que já se sentiram zangados por causa de uma injustiça feita a outra pessoa?*

Jesus estava chateado porque este leproso estava a ficar de fora da vida e da comunidade. O amor de Jesus deixou-O zangado!

Falem com Deus: Senhor, trazemos-Te o que está quebrado em nós. Por favor, conserta-nos e restaura-nos. Só Tu podes tornar-nos inteiros.

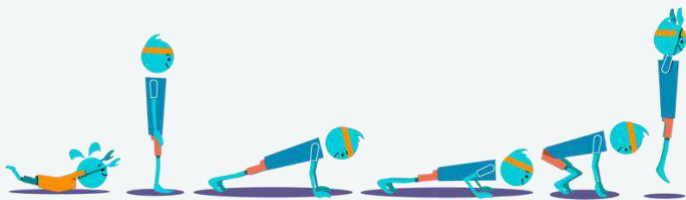
DIA 2

Ficar ativos



Desafio a pares

Uma pessoa faz o super-homem com braços e pernas levantados do chão enquanto a outra faz cinco burpees. Troquem de lugar e repitam. Façam 3 séries.



Descansem e falem



Jesus toca o intocável

- *Que coisas são horríveis de tocar?*

Leiam Marcos 1:41-42.

- *Como é que se sentiriam se as pessoas vos evitassem a toda a hora?*
- *Como é que acham que o leproso se sentiu quando Jesus estendeu a mão e o tocou?*

Para Jesus, amar e ajudar o homem era mais importante do que qualquer outra coisa.

Falem com Deus: Senhor, abre os nossos olhos para vermos as pessoas ao nosso redor que são evitadas por outros. Mostra-nos como podemos amá-las e dá-nos coragem para fazê-lo.

DIA 3

Ficar ativos



Estamos juntos

Sentem-se no chão, costas com costas com um parceiro. Juntem os braços. Agora tentem levantar-se enquanto mantêm as costas encostadas e os braços ligados. Empurrar um contra o outro vai ajudar.

Para tornar mais desafiador tentar apanhar objetos ao redor da casa enquanto estão ligados!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Descansem e falem



Jesus é mais contagioso do que a doença

- *Digam alguém que vocês querem ser igual. O que é que vocês imitariam?*

Leiam Marcos 1:43-45.

Acreditava-se que a lepra era muito contagiosa.

- *O que o homem estava 'a espalhar' antes de conhecer Jesus?*
- *O que ele estava 'a espalhar' depois de conhecer Jesus?*

Falem com Deus: Pensem em pessoas que conhecem e que não sabem muito sobre Jesus. Peçam a Deus para ajudá-los a ouvir e aprender sobre Jesus que ama as pessoas mais do que tudo.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras, numa Bíblia online gratuita, em [Marcos 1:40-45](#) (NVI).

Passagem bíblica — Marcos 1:40-45 (NVI)

Um leproso aproximou-se dele [Jesus] e suplicou-lhe de joelhos: "Se quiseres, podes purificar-me!

⁴¹Cheio de compaixão, Jesus estendeu a mão, tocou nele e disse: "Quero. Seja purificado!" Imediatamente a lepra o deixou, e ele foi purificado.

⁴³Em seguida Jesus o despediu, com uma severa advertência: "Olhe, não conte isso a ninguém. Mas vá mostrar-se ao sacerdote e ofereça pela sua purificação os sacrifícios que Moisés ordenou, para que sirva de testemunho". Ele, porém, saiu e começou a tornar público o fato, espalhando a notícia. Por isso Jesus não podia mais entrar publicamente em nenhuma cidade, mas ficava fora, em lugares solitários. Todavia, assim mesmo vinha a ele gente de todas as partes.

Dica saudável

Durmam o suficiente a cada dia.



Mais informações

Esperamos que tenham gostado de *family.fit rápido*. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. É gratuito!

Encontrarão sessões completas de family.fit no site <https://family.fit>. Partilhem com outras pessoas.

Encontrem vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontrem-nos nas redes sociais aqui:



Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-nos por e-mail para info@family.fit para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

A equipa family.fit



Vídeo
promocional

TERMOS E CONDIÇÕES

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e por todos aqueles que fazem exercício consigo. Por favor, certifique-se que você e todos os que fazem exercício consigo aceitam estes termos e condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.



family.ft

