

*Crescer em Sabedoria — Semana 5*

**Crescer ao orar!**

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

Reunir a família durante 7 minutos:

	 <b>Ficar Ativos</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar e Falar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Correr em lava quente	Ler e discutir Mateus 6:5-8
<b>DIA 2</b>	Agachamentos a pares	Ler e discutir Mateus 6:9-15
<b>DIA 3</b>	Dar o troco	Ler e discutir Mateus 6:9-15

Jesus enfatiza a importância de comunicar com Deus, que é nosso amoroso Pai celestial. Ele ensina-nos a orar e dá-nos um padrão a seguir.

Encontra-se na Bíblia em Mateus 6:5-15.

**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



### Correr em lava quente

Espalhem-se num local. Seleccionem um líder.

Quando o líder diz “lava quente”, todos correm no local o mais rápido possível. Quando o líder diz “parar”, todos fazem agachamentos. Repitam até que todos estejam a respirar ofegantemente.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## Descansem e falem



### Deus conhece as nossas necessidades

- *Qual é a diferença entre uma necessidade e um desejo?*

Ler Mateus 6:5-8.

Nestes versículos Jesus fala sobre diferentes maneiras de orar.

- *Como é que o versículo 8 ajuda a nossa compreensão?*

**Falem com Deus:** Falem juntos sobre o que cada um de vocês ‘precisa’ hoje. Então vão para o vosso quarto e fechem a porta. Passem algum tempo em oração silenciosa pedindo ao Pai Celestial por essas necessidades.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Agachamentos a pares

Fiquem de frente para um parceiro. Segurem os pulsos um do outro e agachem ao mesmo tempo. Faça três séries de 10 agachamentos.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

### Descansem e falem



#### Deus sabe o que é melhor

- *De que formas vocês ouvem o nome de Deus ser respeitado ou desrespeitado na vossa comunidade?*

Ler Mateus 6:9-15.

A primeira metade deste padrão de oração é focada em Deus.

- *Como podemos manter o nome de Deus santo e honrá-Lo nas nossas vidas?*

**Falem com Deus:** Deem as mãos em círculo enquanto pedem juntos a Deus para vos ajudar a fazer a Sua vontade. Terminem citando os Mateus 6:9-10, adicionando ações para 'nome', 'reino' e 'vontade'.

## DIA 3

### Ficar ativos



#### Dar o troco

Fique de frente para um parceiro. Uma pessoa é a “A” e a outra é a “B”. O jogador A toca no Jogador B (por exemplo, um toque no ombro). O jogador B repete essa ação no jogador A e adiciona uma segunda ação (por exemplo, um toque no ombro e um toque na cabeça). Continuem adicionando ações até que um jogador não se consiga lembrar da sequência corretamente.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### Descansem e falem



#### Pedir a Deus o que precisa

- *O que é que os nossos corpos precisam todos os dias?*

Ler Mateus 6:9-15.

Neste padrão de oração, há quatro pedidos específicos que Jesus nos encoraja a fazer.

- *Falem sobre o que cada um deles significa e se parece na vossa vida quotidiana.*

**Falem com Deus:** Jesus termina o Seu padrão de oração com um forte lembrete da necessidade de perdoar os outros. Há alguém que precisam de perdoar hoje? Façam disso o foco para a vossa oração — silenciosamente ou juntos.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 6:5-15](#) (NVI).

## **Passagem da Bíblia — Mateus 6:5-15** (NVI)

“E, quando vocês orarem, não sejam como os hipócritas. Eles gostam de ficar orando em pé nas sinagogas e nas esquinas, a fim de serem vistos pelos outros. Eu asseguro que eles já receberam sua plena recompensa. Mas, quando você orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está em secreto. Então seu Pai, que vê em secreto, o recompensará. E, quando orarem, não fiquem sempre repetindo a mesma coisa, como fazem os pagãos. Eles pensam que por muito falarem serão ouvidos. <sup>8</sup> Não sejam iguais a eles, porque o seu Pai sabe do que vocês precisam, antes mesmo de o pedirem. Vocês, orem assim: “Pai nosso, que estás nos céus! Santificado seja o teu nome. Venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. <sup>11</sup> Dá-nos hoje o nosso pão de cada dia. Perdoa as nossas dívidas, assim como perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal, porque teu é o Reino, o poder e a glória para sempre. Amém. Pois, se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também perdoará vocês. Mas, se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não perdoará as ofensas de vocês.

## Dica saudável

Comam bem.

Comam mais vegetais e frutas. Sigam a cor e a variedade - verde escuro, amarelo, laranja, e vermelho.



# 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outras pessoas.

Obrigado.

*A equipa family.fit*



## 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

