

*Crescer em Sabedoria — Semana 6*

# Crescer ao jejuar!



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



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

# É tão fácil!

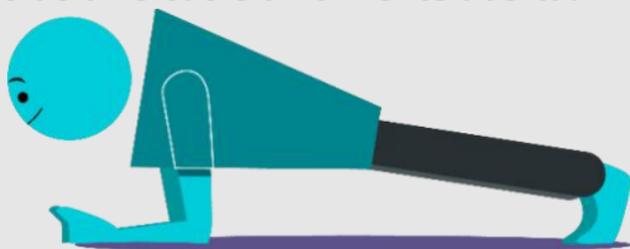
Reunir a família durante 7 minutos:

	 <b>Ficar Ativos</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar e Falar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Tocar no joelho	Ler e discutir Mateus 6:16-18
<b>DIA 2</b>	Cadeira quente	Ler e discutir Mateus 6:16-18
<b>DIA 3</b>	Desafio de prancha e lunge	Ler e discutir Mateus 6:16-18

Jesus assume que os Seus seguidores jejuarão de tempos em tempos como parte da sua oração e devoção a Deus. Embora o jejum seja uma boa prática, precisamos de ter os motivos certos.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 6:16-18](#).

**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



### Tocar no joelho

Compitam em pares. Tentem tocar nos joelhos do vosso adversário o máximo de vezes possível durante 60 segundos, enquanto protegem os vossos com as mãos e com o corpo. Mudem de par e tentem novamente.

Agora vão mais longe e tentem tocar nos joelhos de todos os outros, protegendo os vossos.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



## Descansem e falem

### A razão para jejuar

- *Qual é o tempo mais longo que estiveram sem comer?*

Ler Mateus 6:16-18.

- *Porque é que Jesus deu estas instruções sobre como jejuar?*

Tradicionalmente, o jejum é ficar sem comer, mas não é suficiente privarmo-nos apenas de comida ou dormir. Devemos também dedicarmo-nos a Deus e adorá-Lo.

**Conversem com Deus:** Estar sem algo é uma maneira de verificar as nossas prioridades. Orem para que Deus vos revele o que podem passar sem durante algum tempo. Usem isto para aprofundar o vosso relacionamento com Ele.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Cadeira quente

Uma pessoa mantém um agachamento enquanto os outros fazem 30 polichinelos. Descansem 20 segundos e, em seguida, passem à próxima pessoa.

Façam quatro séries.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

### Descansem e falem



#### O caminho para jejuar

- *De que formas alteramos os nossos rostos para que os outros vejam?*

Ler Mateus 6:16-18.

- *Como podemos usar os nossos rostos ou aparência para esconder o que há nos nossos corações?*

Estes versículos lembram-nos que, se escolhermos jejuar e estar sem algo, não devemos ter rostos sombrios e torná-lo óbvio. Podemos esconder os nossos motivos dos outros, mas não de Deus.

**Conversem com Deus:** Discutam e concordem em algo que a vossa família pode passar sem, e durante quanto tempo. Orem para que Deus use este tempo para fortalecer a vossa conexão com o nosso Pai que vê em segredo.

## DIA 3

### Ficar ativos



#### Desafio de prancha e lunge



Trabalhem a pares. Enquanto uma pessoa está na posição de prancha a outra faz lunges. Troquem de funções após 10 lunges em cada perna. Façam quatro séries.

### Descansem e falem



#### O resultado do jejuar

Ler Mateus 6:16-18.

Jesus deixa claro que aqueles que jejuam devem fazê-lo em silêncio e secretamente.

- *O que Jesus promete àqueles que jejuam pelas razões certas?*

**Conversem com Deus:** Pensem numa necessidade na vossa comunidade que requer uma oração consistente. Tornem-na num foco da vossa oração esta semana em espaços que vocês criam, “estando sem”.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 6:16 -18](#) (NIV).

## **Passagem da Bíblia** — Mateus 6:16-18 (NVI)

“Quando jejuarem, não mostrem uma aparência triste como os hipócritas, pois eles mudam a aparência do rosto a fim de que os outros vejam que eles estão jejuando. Eu digo verdadeiramente que eles já receberam sua plena recompensa. Ao jejuar, arrume o cabelo e lave o rosto, para que não pareça aos outros que você está jejuando, mas apenas a seu Pai, que vê em secreto. E seu Pai, que vê em secreto, o recompensará.”

## Dica saudável

Comam bem.

Mantenham um fornecimento de petiscos saudáveis para a vossa família, tais como frutas, nozes e sementes.



# 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