

*Crescer em Sabedoria — Semana 7*

# Construir um tesouro que dura!

**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>	Estrela-do-mar	Ler e discutir Mateus 6:19-21
<b>DIA 2</b>	Desafio Tabata	Ler e discutir Mateus 6:22-23
<b>DIA 3</b>	Bola de velocidade	Ler e discutir Mateus 6:24

Jesus espera que os Seus seguidores adotem os valores do Seu reino fora do normal. Ele adverte-nos contra vivermos para as coisas desta vida.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 6:19-24](#).

**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



### Estrela-do-mar

Trabalhem a pares. Uma pessoa fica numa posição de prancha com as pernas afastadas. A outra pessoa salta sobre as pernas, uma perna de cada vez e volta ao início. Repitam 10 vezes e, em seguida, troquem de lugar.

Façam 3 séries.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

## Descansem e falem



### O que valorizamos

- *Quais as coisas que mais valorizam ou estimam?*

Leiam Mateus 6:19-21.

- *O que significa acumular tesouros no céu?*

As coisas que valorizamos governam as nossas vidas. Onde as pessoas colocam o seu tesouro revela onde é que os seus corações realmente estão.

**Falem com Deus:** Passem um tempo sozinhos com Deus e peçam-Lhe para vos mostrar onde está o vosso tesouro. Considerem aquilo em que pensam, e como usam o vosso tempo, talentos e dinheiro.

## DIA 2

### Ficar ativos



#### Desafio Tabata

Ouçam a música Tabata. Façam alpinistas durante 20 segundos e descansem 10. Corram no lugar durante 20 segundos e descansem 10 segundos. Repitam esta sequência. Façam oito séries.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

### Descansem e falem



#### O que vemos

- *Que papel têm os olhos no nosso corpo?*

Leiam Mateus 6:22-23.

Algumas coisas que olhamos ou pensamos são como um lenço sobre os nossos olhos. Elas tornam muito mais difícil vermos para onde estamos indo.

- *Como podemos ter “olhos” espirituais saudáveis?*

**Falem com Deus:** Orem para que Deus vos ajude a ter olhos saudáveis e para que, como família, vocês olhem para as coisas que trarão luz para as vossas vidas em vez de trevas.

# DIA 3

## Ficar ativos



### Bola de velocidade

Arranjem uma bola. Todos correm ao redor do espaço atirando a bola para outros apanharem. Quando alguém deixa cair a bola, deve fazer seis agachamentos ou três burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

## Descansem e falem



### A quem servimos

- *O que significa ser completamente dedicado a uma coisa?*

Leiam Mateus 6:24.

Jesus deixa claro que vocês não podem ser dedicados a Deus, se são dedicados ao dinheiro e às coisas que o dinheiro vai comprar.

- *Porque é impossível servir a Deus e ao dinheiro?*
- *Quem é que estão a servir hoje?*

**Falem com Deus:** Peçam o perdão de Deus pelas vezes em que não são dedicados a Ele. Se Jesus Cristo é o vosso Senhor, orem para que vocês O sirvam e glorifiquem-no somente a Ele.

# Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 6:19-24](#) (NVI).

## **Passagem bíblica** — Mateus 6:19-24 (NVI)

Não acumulem para vocês tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem destroem e onde os ladrões arrombam e furtam. Mas acumulem para vocês tesouros nos céus, onde a traça e a ferrugem não destroem e onde os ladrões não arrombam nem furtam.

Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração. <sup>22</sup>Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz. Mas, se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são!

<sup>24</sup>Ninguém pode servir a dois senhores; pois odiará um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro.

## Dica saudável

Comam bem.

Abasteçam a vossa despensa e frigorífico com ingredientes que são rápidos de preparar e fáceis de cozinhar.



# 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

