

Crescer em Sabedoria — Semana 8

Crescer em confiança!



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	Sigam o líder	Ler e discutir Mateus 6:25-34
DIA 2	Tríceps com levantamento de perna	Ler e discutir Mateus 6:25-34
DIA 3	Encher o copo	Ler e discutir Mateus 6:33-34

Jesus continua a desafiar os Seus seguidores a colocarem Deus e o Seu reino em primeiro lugar. Em vez de nos preocuparmos como pagãos, devemos confiar em Deus para suprir nossas necessidades.

Encontra-se na Bíblia em [Mateus 6:25-34](#).

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



Sigam o líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode modificar movimentos — passos laterais, joelhos ao peito e assim por diante. Troquem de líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descansem e falem



Provisão de Deus

- *Quais são algumas das necessidades materiais com que as pessoas se preocupam?*

Leiam Mateus 6:25-34.

- *Como é que Deus vos tem dado provisão?*

Ao olharmos para a maneira como Deus provê a Sua criação, podemos estar confiantes de que Ele também nos proverá.

Conversem com Deus: Pensem nas formas como Deus tem demonstrado o Seu cuidado convosco. Agradeçam ao Pai Celestial por suprir todas as vossas necessidades.

DIA 2

Ficar ativos



Tríceps com levantamento de perna

Fazer tríceps numa cadeira apoiando o vosso peso nos vossos braços. À medida que fazem tríceps, estiquem uma perna acima do chão. Alternem as pernas.

Façam 10 repetições e descansem. Repitam.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Descansem e falem



Confiar — não te preocupes

- *Como as preocupações do mundo vos impedem de confiar em Deus?*

Leiam Mateus 6:25-34.

- *Como é que os seguidores de Jesus devem reagir às preocupações do mundo?*

Jesus ensina que a preocupação é essencialmente uma falta de confiança em Deus. Os Seus seguidores devem viver de forma muito diferente dos incrédulos que não confiam em Deus até mesmo para as suas necessidades básicas.

Conversem com Deus: Peçam a Deus que vos ajude a não se preocuparem, mas a crescerem em confiança Nele tanto individualmente como em família. Orem para que a confiança da vossa família em Deus seja um testemunho claro para os outros.

DIA 3

Ficar ativos



Encher o copo

Utilizando uma cadeira, cada pessoa faz três triceps e corre para um ponto onde coloca água num copo utilizando uma colher. Passem a vez à próxima pessoa para continuar. Continuem numa corrida até o copo estar cheio.

Três triceps = uma colher



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Descansem e falem



Buscar a Deus primeiro

- *Digam três coisas que são importantes para cada um de vocês.*

Leiam Mateus 6:33-34.

Os seguidores de Jesus devem dar a Deus e ao Seu reino a primeira prioridade nas suas vidas. Se O colocarmos em primeiro lugar, Ele promete atender às nossas necessidades.

- *Como é procurar primeiro o reino de Deus?*
- *Como podemos ajudar-nos uns aos outros a fazer isso?*

Conversem com Deus: Peçam a ajuda de Deus para colocá-LO em primeiro lugar na vossa vida e busquem o Seu reino acima de tudo. Deem graças pelo fato de que, se tivermos fé no nosso Pai Celestial, não precisamos de nos preocupar com o amanhã.

Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia on-line gratuita em [Mateus 6:25-34](#) (NVI).

Passagem bíblica — Mateus 6:25-34 (NVI)

“Portanto eu digo: Não se preocupem com sua própria vida, quanto ao que comer ou beber; nem com seu próprio corpo, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante que a comida, e o corpo mais importante que a roupa? Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas? Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘Que vamos beber?’ ou ‘Que vamos vestir?’ Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.³³ Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas serão acrescentadas a vocês. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.”

Dica saudável

Comam bem.

Comer bem não significa que se preocupem em comer saudável o tempo todo. Uma boa dieta permite guloseimas ocasionais.



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



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

