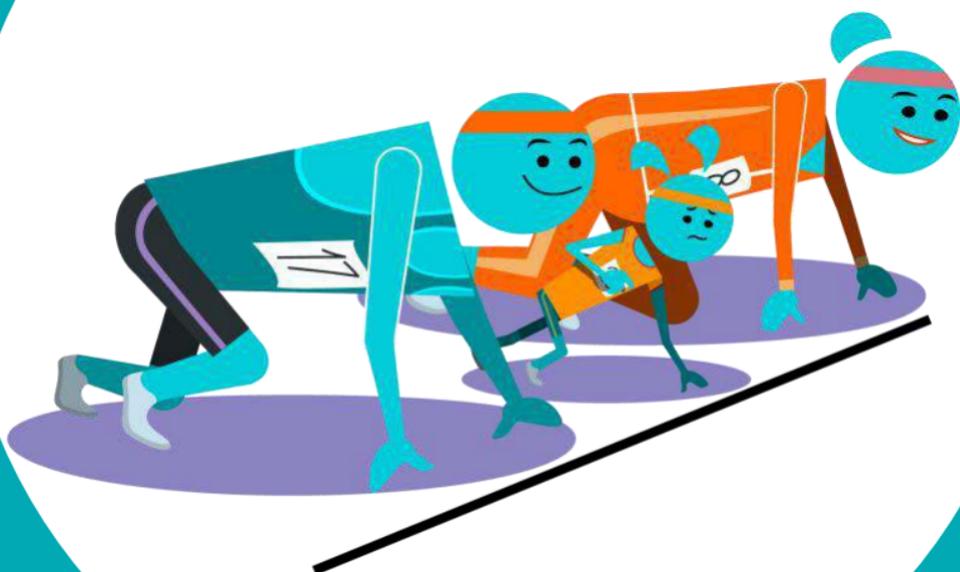


A corrida final — Semana 6

Trabalhar através da preocupação!

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	Correr em lava quente	Ler e discuta Filipenses 4:6-7
DIA 2	Apanhar no meio	Ler e discuta Filipenses 4:6-7
DIA 3	Desafio global do super-homem	Leiam e discutam Filipenses 4:6-7

Paulo concentra-se num dos maiores problemas na corrida da vida — ansiedade. Ela restringe a nossa capacidade de pensar e agir. E rouba-nos a vida. A solução é orar com ação de graças. À medida que confiamos em Jesus, lidamos com o medo que produz ansiedade. Isso dá-nos paz para continuar com a vida.

Encontra-se na Bíblia em [Filipenses 4:6-7](#).

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.

O que há de novo na 5ª Temporada



Nova competição global family.fit

O vosso país consegue pode ganhar a nossa nova competição global? Ganhem pontos em desafios semanais e levem o vosso país para o topo da nossa tabela internacional.

Todas as semanas haverá um novo desafio.

Ajudem o vosso país envolvendo os vossos amigos e familiares.

[CLIQUEM AQUI](#) para atualizar a vossa pontuação familiar a cada semana.

[CLIQUEM AQUI](#) para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

Desporto em destaque

Todas as semanas vamos concentrar-nos num desporto diferente e num atleta inspirador que o pratique. Os atletas superam desafios em tempos difíceis para terminar a corrida. Esperamos que estas histórias vos inspirem a correr a vossa corrida da vida.



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

Descansem e falem



Todos se preocupam

- *Falem sobre um momento em que se sentiram ansiosos.*

Leiam Filipenses 4:6-7.

Coloquem 10 objetos numa linha no chão por ordem de tamanho para fazer uma “escala de preocupação”. Enumerem algumas atividades comuns que podem causar ansiedade. Por exemplo, ir ao médico ou começar numa nova escola. Cada pessoa usa a linha de objetos para mostrar o seu nível de ansiedade acerca dessa atividade — preocupações pequenas ou maiores.

- *Falem sobre os tipos de coisas que mais preocupam cada pessoa.*

Paulo lembra-nos que, enquanto todos se preocupam, isso não precisa de nos governar.

Conversem com Deus: Reorganizem os vossos 10 objetos na forma de uma cruz. Orem para que Deus vos ajude em momentos de ansiedade.

DIA 2

Ficar ativos



Apanhar no meio

Reúnam três ou quatro objetos que podem atirar com segurança uns aos outros. Dividam-se em três equipas, uma em cada lado da sala ou quintal e outra no meio. As equipas do lado de fora atiram os objetos entre si enquanto a equipa do meio tenta interceptar e apanhar um objeto. Assim que todos os objetos tiverem sido apanhados, uma nova equipa vai para o meio.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Descansem e falem



Orar por tudo

- *Falem sobre como a oração muda os vossos níveis de ansiedade.*

Leiam Filipenses 4:6-7.

- *Paulo diz que podemos trazer todas as situações a Deus. Porque é que isso é reconfortante?*

Peguem uma folha de papel e escrevam um grande “Obrigado” no centro. Ao redor do lado de fora, adicionem os vossos pedidos de oração individuais a Deus.

Leiam sobre corridas em cadeira de rodas e Daniel Lee.

Conversem com Deus: Arranjem um brinquedo macio para segurar e passem enquanto oram por cada preocupação nomeada no vosso cartaz “Obrigado”.



Desafio global

Desafio global do super-homem

- *Durante quanto tempo conseguem aguentar fazer um super-homem?*

Cada membro da família aguenta um super-homem e é cronometrado (máximo de 90 segundos). Juntem as pontuações para o total da família.

[CLIQUEM AQUI](#) para inserir a vossa pontuação familiar.

[CLIQUEM AQUI](#) para acederem à tabela semanal e verem o progresso do vosso país.

Descansem e falem



Paz em ação

- *O que pensam quando ouvem a palavra “paz”?*

Leiam [Filipenses 4:6-7](#).

Mimem palavras tais como preocupação, conflito e ansiedade. Agora, mimem palavras tais como paz e descanso. O que notaram?

Muitas vezes pensamos na paz como a ausência de conflito — uma coisa passiva. No entanto, Paulo descreve a paz como ativa. Ela protege o vosso coração e mente.

- *Porque é que o vosso coração e mente precisam ser guardados?*
- *Com o que é que vocês estão preocupados agora? Como é que podem agir?*

Conversem com Deus: Ponham a tocar música calma. Agora orem pelo que vos está a preocupar e permitam que Deus traga paz à vossa vida.

Corrida de cadeira de rodas

Daniel Lee está a preparar-se para os Paraolímpicos de Tóquio em corrida de cadeira de rodas. Daniel nem sempre foi um atleta. Ele nasceu com uma doença óssea frágil. Ele perdeu a conta ao número de vezes que partiu ossos. Ele teve que ser levado ao colo para a escola porque a sua família não podia pagar uma cadeira de rodas. As outras crianças gozavam com ele. Quando ele tinha 14 anos, o seu pai morreu repentinamente. Apesar de estar numa cadeira de rodas, Daniel sentiu-se responsável por ajudar, como o único homem da sua família. Em vez de ser consumido pela preocupação, ele confiou em Deus e começou a tornar-se mais independente. Ele aprendeu a cozinhar e a movimentar-se de um lugar para outro. Ele ficou mais forte e ficou mais rápido na cadeira de rodas. Uma situação preocupante tornou-se uma área de crescimento e força.

Ele vive de acordo com este lema: 'nem todos temos o melhor começo da vida, mas é como nós terminamos que realmente importa.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Como é que esta história vos inspira a correrem a vossa própria corrida?

Como é que a vossa família pode aprender com Daniel?



Palavras da Semana

Podem encontrar estas palavras numa Bíblia online gratuita em [Filipenses 4:6-7](#) (NVI).

Passagem bíblica — Filipenses 4:6-7 (NVI)

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

Dica de saúde para viver por muito tempo

Bebam água com frequência. O nosso corpo é feito principalmente de água e precisa ser continuamente reabastecido para que sejamos saudáveis. Os homens precisam em média de 3,7 litros por dia e mulheres 2,7 litros.



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

