

► Depois de ter Cristo como Senhor da sua vida, você vai crescendo em muitas áreas, entre elas, está a FÉ. **Leia Mateus 8:23-26:** Qual foi a primeira coisa que Jesus falou para seus discípulos quando o acordaram com medo? _____

_____. Você tem fé no que Jesus pode fazer?

_____ Lembre-se: Nada é impossível para Ele! ► Além da sua fé, você precisa **CONFIAR** e **MANTER O FOCO EM JESUS**. **Leia Mateus 14:25-33:** Pedro teve fé em Jesus ao pedir para ir ao encontro dele? _____ O que fez Pedro afundar?

_____ Depois do vento ter cessado, o que os discípulos falaram?

_____ Pedro teve fé ao pedir



para andar sobre as águas, porém, quando olhou ao seu redor e tirou o foco de Jesus, ele começou a afundar. E é exatamente isso que acontece com você. Você afunda na sua ansiedade, esquece de quem é o seu Senhor e que Ele está cuidando de tudo. Hoje vamos fazer uma atividade fácil, para entender a simplicidade da relação de dependência que Deus quer que você tenha com ele, complete a tabela com a resposta correta, conforme os exemplos.

Problema	Quem pode resolver?	Para Ele é difícil ou fácil?
Você estudou pra prova, mas está com medo de não tirar uma boa nota.	Jesus	Fácil
Seus pais estão brigando muito (ou até já se separaram) e isso está te deixando ansioso.		
Você quer participar do app, mas não tem como ir à igreja no sábado.		
Alguém da sua família não tem Cristo e você quer que essa pessoa seja salva.		
Preciso apresentar um trabalho, me preparei, mas tenho medo de passar vergonha.		

Essa deve ter sido a atividade mais fácil que você já fez na vida, mas foi feita assim para que você entenda a simplicidade da vida de uma pessoa que anda com Deus. Deus espera que você faça a sua parte, mas não é você que decide o resultado das coisas. No final das contas é Jesus que resolve tudo! E pra ele tudo é fácil.

DECIDINDO: Diante das situações difíceis, não adianta se desesperar, mas sim orar e depender de Deus. Hoje você tem uma única decisão a tomar () Decido que nos momentos mais difíceis, diante daquela situação que não parece ter solução, vou orar, colocar a situação diante de Deus, ter fé e depender Dele.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Jesus, esta semana aprendi que a ansiedade mostra que não estou confiando que o Senhor está no controle da minha vida. Mas Deus, eu sei que Tu estás e quero ter mais fé em Ti, quero depender mais de Ti. Me dá a sua paz para que eu tenha uma vida que agrade a Ti. Te peço que na hora do medo, venham à minha mente as promessas que o Senhor fez de que estará sempre comigo. Eu creio que é verdade que o Senhor nunca me abandona. Em nome de Jesus. Amém!



A versão da Bíblia utilizada é a NOVA VERSÃO INTERNACIONAL

Ansiedade é preocupação com o que vai acontecer. Antes de enfrentar uma situação que poderá ser perigosa ou difícil, é natural ficar ansioso. Mas a ansiedade não ajuda, só piora a situação. Não é bom ficar dominado pela ansiedade.

Segunda-feira - Não Seja Ansioso

"Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplica, e com ações de graças, apresentem seus pedidos a Deus".

Filipenses 4:6

ENTENDENDO: Você se considera uma pessoa ansiosa? () Sim () Não.

De acordo com versículo existe alguma exceção que permite a você ficar ansioso?

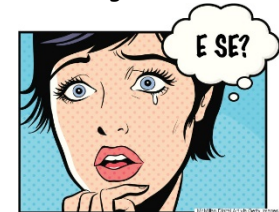
() Sim () Não. O versículo é bem claro, não existe exceção, nada pode te deixar ansioso. O Apóstolo Paulo te dá um conselho para aprender a lidar com a Ansiedade. O que você deve fazer? _____

Na ansiedade, ore a Deus, fale a Ele tudo que está tirando sua paz e depois agradeça pelo Senhor cuidar de você. Agora coloque o versículo na primeira pessoa:

Eu não devo andar

MEMORIZANDO: É muito importante que você tenha esse versículo decorado, pois ele vai ajudar você a se acalmar em muitas situações. Pare e memorize agora.

TIRANDO A LIÇÃO: Nesta semana você vai meditar sobre alguns fatores que causam ansiedade e o que a Bíblia fala sobre isso. **Ansiedade é uma preocupação, medo, angústia com o que vai acontecer.** Antes de enfrentar uma situação que poderá ser perigosa ou difícil, é natural ficar ansioso. Mas a ansiedade não ajuda, só piora a situação. Não é bom ficar dominado pela ansiedade porque te causa um sofrimento desnecessário, afinal, você não sabe o que vai acontecer.



Pense Nisso!!! Adolescente, não vale a pena e nem é saudável você ficar sofrendo antes de algo acontecer, pois quando você está muito ansioso, acaba distorcendo a realidade e não consegue pensar direito. Isso te impede de tomar boas decisões. A ansiedade te torna relutante em fazer a vontade de Deus, pois você tem a impressão que nada correrá bem, trazendo insegurança. Ela enfraquece a fé, tira seus pensamentos de Deus e foca nos problemas. Você acaba acreditando mais em seus medos, do que na verdade de Deus. Por isso, o apóstolo Paulo mostra que para vencer a ansiedade, você

deve apresentar suas preocupações a Deus através da oração, se humilhando (dizendo que não consegue sozinho), pedindo pela ajuda Dele.

 Leia **Provérbios 12:25** e diga o que a ansiedade provoca em você:

Leia **Filipenses 4.7** e diga o que você sente quando entrega suas ansiedades:

Adolescente, você também está sujeito a momentos de ansiedade e medo. E isso não acontece somente com você. Na Bíblia existem relatos de muitas pessoas que passaram pela mesma sensação diante das dificuldades. Hoje você aprenderá sobre um deles, o quarto rei de Judá: Josafá. Leia os versículos citados e responda às perguntas:

2 Crônicas 18:30	Qual o problema / dificuldade que atormentava Josafá?	
<input type="checkbox"/>	A guerra contra os sírios	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	A batalha contra os arameus	
2 Crônicas 18:31	O que Josafá fez quando os chefes dos carros sírios o cercaram?	
<input type="checkbox"/>	Resistiu e atacou todos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Clamou a Deus e Ele o ajudou	
2 Crônicas 19:3-4	Depois de voltar ao seu palácio, qual foi a atitude de Josafá com o povo?	
<input type="checkbox"/>	Deu comida e roupas a todos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ensinou sobre o Deus verdadeiro	
2 Crônicas 20:2	Qual foi o próximo desafio que sobreveio a Josafá?	
<input type="checkbox"/>	Um exército enorme contra ele	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Uma doença terrível o atingiu	
2 Crônicas 20:4-12	Qual foi a atitude de Josafá diante daquela situação?	
<input type="checkbox"/>	Chorou e lamentou sua sorte	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jejuou e orou com todo o povo	
2 Crônicas 20:17	Qual foi o resultado da atitude de Josafá?	
<input type="checkbox"/>	Deus lutou por ele e seu povo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Deus curou sua doença	

DECIDINDO: O que tem te deixado ansioso (a)? _____

Então sua decisão hoje é orar e entregar essa preocupação para Deus.

() Decido meditar todos os dias desta semana para aprender como entregar minhas ansiedades a Deus; () Decido escrever o versículo de hoje em um papel e colar no espelho, pois quero lembrar dessa verdade todos os dias.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Deus, eu confesso que sozinho eu não consigo. Por favor tome minha ansiedade. O Senhor está no controle agora. Eu decido confiar nos seus cuidados e que _____ (fale o que tem te preocupado) não vai mais roubar a minha paz. Amém!

TERÇA-FEIRA: Não Se Preocupe

"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 do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?"
Mateus 6:25

ENTENDENDO: Nesse versículo, Jesus ordena abandonar o quê? _____

Para você, o que é preocupação: _____

Ele quer que você lembre que o Pai é fiel em suprir/preencher todas as suas necessidades! Quais as 3 coisas com as quais o versículo diz para não se preocupar?

_____, _____ ou _____. Por que **não** se preocupar?

Porque é Deus que provê tudo o que precisamos. Você se considera uma pessoa

DECIDINDO: Hoje, você aprendeu que estar com Cristo é o segredo de viver em paz em todos os sentidos. Agora é hora de tomar decisões práticas que o ajudem a melhorar nessa área. Vamos lá? () Decido orar pelo menos uma vez ao dia para melhorar minha comunhão com Deus. () Decido ler diariamente este mês 1 capítulo do Evangelho de João, pois quero conhecer mais sobre Jesus e seu poder. () Decido fazer mais amizades no Nova Teens que ajudarão a me manter no caminho do Senhor.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Ore a Deus e peça que Ele lhe ajude a ter uma melhor comunhão com Ele e a estar mais perto de seu filho Jesus Cristo.

Sexta-feira: Na Dependência de Deus

"Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa." Isaías 41.10

ENTENDENDO: O versículo de hoje traz ordenanças do Senhor, mas também promessas, separe no quadro a seguir o que são as ordenanças e o que são promessas:

Por isso não tema/ pois estou com você/ não tenha medo/ pois sou o seu Deus/ Eu o fortalecerei e o ajudarei/ eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.

ORDENAÇAS	PROMESSAS

Adolescente, Deus só faz dois pedidos para você: Não temer e Não ter medo, e promete que estará com você, pois Ele é o seu Deus. Deus é fiel, e promete que em qualquer situação estará do seu lado, te segurando, fortalecendo e ajudando.

MEMORIZANDO: O versículo é grande, mas é importante você ter guardado em seu coração essas promessas do Senhor, por isso decore agora.

TIRANDO A LIÇÃO: Esta semana você viu fatores que te levam a ser ansioso. Muitas situações de sua vida **NÃO DEPENDEM DE VOCÊ** para serem resolvidas, mas te afetam diretamente. Uma doença incurável, uma acusação injusta, separação dos seus pais, um amigo passando por uma situação difícil, um bairro violento. Você se sente com as mãos atadas e sem saber o que fazer, e isso te deixa ansioso e te faz mal. Mas diante de qualquer situação só existe uma solução: **ORE A DEUS, SEJA DEPENDENTE DELE. CONFIE QUE ELE TEM O MELHOR PRA VOCÊ!**

Pense Nisso!!! Você já aprendeu que quando você aceitou a Jesus, entregou para Ele o controle da sua vida. O que você tem passado? Está muito difícil suportar? Você acredita que não conseguirá vencer? Hoje, Deus está te pedindo para depender apenas Dele. Não há nada impossível para o Senhor: Ele pode todas as coisas. Mesmo que você não enxergue solução, mesmo que seja difícil crer que tudo vai melhorar, tenha fé em Deus. Faça um compromisso com o Senhor: ore, adore, louve e leia a Bíblia diariamente. Não tire os olhos do Senhor, não lute com suas próprias forças. Sua vitória está somente em Deus!

ENTENDENDO: Normalmente, ficamos cansados quando realizamos muitas atividades ou passamos por situações de muito stress. Já a pessoa sobrecarregada é aquela que está com muitas responsabilidades e atribuições. Em ambos os casos, descansar é a melhor alternativa para trazer alívio. Mas o texto de hoje não está se referindo a esse tipo de cansaço e sobrecarga que você enfrenta no dia a dia e sim falando das lutas que você trava no campo espiritual. O pecado, nossa carne e o mundo são os responsáveis pelo cansaço e sobrecarga espiritual que você tem de lidar diariamente adolescente. Por isso saiba que somente Jesus é capaz de aliviar e dar descanso para sua alma e lhe trazer a paz de espírito que o mundo tanto busca e nunca encontra. Pense nisso. Você se sente cansado? _____. Se a resposta for SIM, se aproxime de Deus e Ele lhe dará descanso.

MEMORIZANDO: O versículo de hoje é bem pequeno e bastante conhecido! Então decore agora.

TIRANDO A LIÇÃO: Por causa do fardo do pecado a alma do pecador está cansada. Quando você peca, você não tem paz, nem tranquilidade, nem liberdade. **O PECADO põe um tremendo fardo sobre o coração, a vida e a alma, e isso também causa Ansiedade.** Mas no versículo de hoje Jesus lhe faz um convite. Ele te chama para ficar livre de todo este peso, de toda esta sobrecarga que está perturbando você. Aproxime-se de Deus diariamente. Arrependa-se dos seus pecados e procure ter uma vida que agrada a Deus, longe do pecado.

Alguns personagens bíblicos passaram por situações difíceis. Leia os versículos e relacione os personagens com as atitudes que tomaram diante das dificuldades. (siga o exemplo)

Versículo	Personagem	O que fez?
(1) Romanos 7.22-25	() José (A)	() Reconheceu seu pecado e mesmo diante do castigo confiou na misericórdia de Deus.
(2) Gênesis 39:6-12	() Jó (B)	(C) Reconheceu que tinha um problema e concluiu que somente em Jesus poderia ser liberto.
(3) Jó 1:13-22	(1) Paulo (C)	() Reconhecido como amigo de Deus, mantinha uma atitude de mansidão para com todos
(4) 1 Crônicas 21.17	() Davi (D)	() Apesar de todos os sofrimentos que teve de suportar, jamais culpou a Deus por nada.
(5) Êxodo 33:11; Números 12:3	() Moisés (E)	() Quando veio a tentação, não cedeu porque temia a Deus e fugiu quando tentado a pecar.

Pense Nisso!!! Em todos os exemplos que você viu, consegue-se perceber que todos aqueles que passaram por dificuldades/problemas, confiaram em Deus e mantiveram sangue frio para passar por aquela situação difícil... De igual modo, você, adolescente, também deve agir assim, confiando que Deus está do seu lado e que, com Ele, você é mais que vencedor (**Romanos 8:37**). O descanso que você precisa para sua alma, tanto aqui neste mundo quanto no porvir, só conseguirá se permanecer com Jesus Cristo. Não adianta tentar encontrar este descanso em nenhum outro lugar e de nenhuma outra maneira, pois só encontramos o caminho para o verdadeiro descanso junto de Jesus. (**João 14.6**)

preocupada com essas coisas? () sim () não. Se você marcou **sim**, está na hora de entregar suas ansiedades ao Senhor, pois é Ele que cuida de você.

MEMORIZANDO: Nada de ficar ansioso só porque o versículo de hoje está um pouco grande. Use a criatividade. Você consegue! Use mímica para memorizar. () Memorize!

TIRANDO A LIÇÃO: O primeiro fator que causa ansiedade são as **PREOCUPAÇÕES DA VIDA**. Um dos ataques mais fortes que você enfrenta, adolescente, é contra a sua mente, mediante preocupações com as coisas deste mundo. Situações reais e imaginárias golpeiam seus pensamentos continuamente, enquanto a pressão e o



estresse dominam você de todos os lados, tentando desencorajá-lo (la) e derrotá-lo (la). Você sabia que a maioria dos nossos medos, nunca vão acontecer? Então você precisa apenas entregar a Deus a ansiedade, porque Ele sempre cuida de nós!

Pense Nisso!!! Você está passando por uma situação difícil? Seus pais estão desempregados? Ou eles estão se separando? O que seus responsáveis ganham mal dá para comprar comida? Ou você está preocupado com alguma matéria na escola com a qual você tem dificuldade e pode reprovar? Ou sua preocupação está

relacionada a algum problema de saúde seu ou de alguém da sua família? Essas coisas tiram a paz! Mas Jesus ensina você a olhar ao seu redor, como Ele cuida dos menores seres, como um passarinho, um filhote.... imagina você, que é alguém tão especial para Deus. Você é cuidado por Ele, de modo que nada vai faltar a você. A promessa de Deus é que todas as nossas necessidades serão supridas por Ele, porque Deus sabe exatamente do que você precisa, antes mesmo que você peça a Ele. #confieemDeus.

Para aprender mais leia os versículos e faça a correspondência corretamente:

a) Salmos 42:5	() É motivo de felicidade a disciplina de Deus, pois aprende a Lei do Senhor.
b) Salmos 55:22	() Nossas preocupações não acrescentam nenhum dia de vida.
c) Salmos 94:12	() Um coração bem disposto e alegre é como um remédio que cura.
d) Provérbios 17:22	() Quando entregamos nossas preocupações para Deus, Ele nos ajudará porque não permitirá que o justo caia.
e) Mateus 6:27	() Não devemos ficar tristes, mas sim colocar a nossa esperança em Deus

DECIDINDO: () Decido não me preocupar com o que vou comer ou vestir, pois sei que Deus não vai deixar me faltar nada. () Decido estudar para matéria que tenho dificuldade na escola e confiar que Deus vai me ajudar a lembrar na prova o que

estudei. () Decido orar sempre que estiver preocupado(a) com alguma coisa e entregar para Deus minha preocupação.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Entregue a Deus todas as suas preocupações em uma oração sincera!

Quarta-feira: Não Tenha medo!

"No amor não há medo; ao contrário o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor."
1 João 4:18

ENTENDENDO: Você sabe o significado da palavra **medo**? Escreva ao lado (se não souber, procure no dicionário):
 Medo é um sentimento de angústia, uma sensação desagradável desencadeada pela percepção de perigo real ou imaginário. // **Leia** o versículo novamente e **sem olhar**, responda às perguntas:

Onde não há medo?	Quem expulsa esse medo?
Por que o medo supõe o quê?	Quem tem medo não está aperfeiçoado onde?

Isso significa que você nunca mais sentirá medo? **Não!** Mas o medo não pode ser tão grande ao ponto de paralisar você e impedi-lo de fazer a vontade de Deus.

MEMORIZANDO: Esse é um excelente versículo para você citar sempre quando sentir medo. Não passe adiante. Cumpra essa parte da missão. Consegui! ()

TIRANDO A LIÇÃO: Outro fator que pode causar ansiedade é o MEDO. E como é terrível sentir muito medo. Não há nada de anormal em sentir medo e ninguém está imune a este sentimento. Mas ter medo demais, isso sim é prejudicial. Esta geração tem medo de tudo: do escuro, de animais, de altura, da água, de falar em público, de lugar fechado, de voar, de sangue, etc... Contudo o medo que há em você **não deve** lhe dominar jamais! Confie em Jesus e entregue todos os seus medos a ELE. Liberte-se da prisão da ansiedade causada pelo medo. Qual situação você tem passado que tem lhe causado muito medo? _____

Que tal orar agora e entregar todos esses medos ao Senhor Jesus? Orei ().

Preencha os versículos abaixo e descubra o que Jesus falou sobre o medo:

Mateus 6.25 - "Portanto eu lhes digo: não se _____ com suas próprias _____, quanto ao que _____ ou _____; nem com seus próprios _____, quanto ao que _____. Não é a vida mais _____ do que a _____, e o corpo mais _____ do que a _____?"
Mateus 14.27 - Mas _____ imediatamente lhes _____: "_____! Sou _____. Não tenham _____!"
Mateus 17.7 - Mas _____ se aproximou, _____ neles e disse: "_____! Não tenham _____!"

Jesus não quer que você viva em um estado permanente de medo!! Isso tem lhe impedido de servir a Deus? Sim () Não (). Se sim, peça ajuda! É um medo real de que alguém te faça mal? Fale com seus responsáveis ou com seu líder. É um medo de que

alguém descubra algo errado que você fez? Peça perdão. Conserte o erro e o medo vai desaparecer. Você nunca está sozinho! Lembre-se sempre disso: Deus está com você em todos os momentos. Jesus disse aos apóstolos "tenham coragem, não tenham medo". Ouça as palavras de Jesus você também. Não tema!

Pense Nisso!!! Quais são os seus medos? Violência? Medo do futuro (não casar, não ter uma profissão)? Medo de não ir para o céu? O que te paralisa e te impede de caminhar? O versículo fala que o perfeito amor lança fora o medo, e somente Deus tem esse perfeito amor. Isso significa que quando você aceita Jesus como Senhor e Salvador você não precisa mais ter medo, porque você está entregando nas mãos de Jesus o controle da sua vida e Ele vai cuidar de você com seu perfeito amor. **Lembre-se** "DEUS age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito." **Romanos 8:28**

Quando você tiver medo, lembre-se dos versículos abaixo, são promessas do Senhor para você.

O Senhor é seu forte, não há porque ter medo. (Salmos 27:1)											
Quando você busca ao Senhor, ele te responde e te livra de todos os seus (Salmos 34:4)											
Quando você estiver com, confie em Deus (Salmos 56:3)											
O meu ... vem do SENHOR. (Salmos 121:1-2)											
O Senhor é o seu, não há o que temer, o que podem te fazer os homens? (Hebreus 13:6)											

Quando você sentir medo, não fique ansioso. ORE a Deus.
DECIDINDO: Um dos primeiros passos (e o mais importante) que você precisa dar para vencer seus medos é: **ACEITAR JESUS CRISTO COMO SENHOR E SALVADOR DE SUA VIDA!** Aí eu pergunto?, você já tem Jesus Cristo como seu Senhor e Salvador? Responda sinceramente. () Sim () Não. () Se você disse não, **decida** aceitá-Lo como Senhor e Salvador da sua vida. Se você tomou esta decisão hoje, fale com seu (sua) líder. () **Eu decido** que toda vez que sentir medo, irei citar o versículo de hoje e conversarei com alguém mais espiritual do que eu.

COMPARTILHANDO: ☎☎ Esse é um momento muito especial. Converse com Deus e compartilhe suas decisões e tudo o que aprendeu hoje. Peça obediência para colocar em prática o que decidiu. Jesus disse: Não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais! Mateus 10:31 - Louve a Deus cante ou ouça a música "Não mais escravos" do Fernandinho.

Quinta-feira: Volte-se para Deus

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês". Mateus 11:28