

MARANATA



SEMANA DE ORAÇÃO

# JOVEM



NAS CIDADES

SEMANA DE ORAÇÃO **JOVEM**



**ANUNCIAR**  
NAS CIDADES

**PR. S. YEURY FERREIRA**

S. Yeury Ferreira é pastor ordenado da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Possui mestrado em Liderança, Teologia Sistemática e Pregação Bíblica.

Também possui um doutorado em Pregação pela Universidade Andrews. Ele trabalhou como pastor, evangelista e atualmente atua como diretor do Ministério Hispano da Associação Adventista do Sétimo Dia de Nova York.

É autor de vários livros, incluindo *Living Without Fear* (em português, *Vivendo Sem Temor*) – livro missionário de 2021 para a Divisão Norte-Americana – bem como do livro *Que Prediques la Palabra*. É casado e feliz com Mariel Ferreira e pai de dois filhos, Ernesto e Elizabeth.

MARANATA



# CONTEÚDO

- 4** Sermão 1:  
**Deus ama sua cidade?**
- 9** Sermão 2:  
**Transforme cidades: Siga o exemplo de Jesus**
- 14** Sermão 3:  
**Enfrente a solidão em sua cidade**
- 20** Sermão 4:  
**Encare a depressão em sua cidade**
- 24** Sermão 5:  
**Encare as doenças em sua cidade**
- 30** Sermão 6:  
**Encare a desesperança em sua cidade**
- 34** Sermão 7:  
**Encare o medo em sua cidade**
- 38** Sermão 8:  
**Levante os caídos em sua cidade**

Versão bíblica utilizada: Nova Almeida Atualizada



SERMÃO 1:

# Deus ama sua cidade?

(MATEUS 9:36)

## INTRODUÇÃO

**D**eus ama sua cidade? Hoje vamos responder a essa pergunta. Mas primeiro, vamos dar uma olhada em algumas coisas interessantes sobre as cidades. Segundo estudos, uma cidade é um lugar superpovoado e organizado que é como o epicentro de tudo: dinheiro, cultura, política e muito mais. As cidades estão cheias de arranha-céus, estradas e muitos serviços. Além disso, nas cidades há pessoas de todos os lugares e culturas, sendo locais

onde acontecem muitas coisas interessantes, como inovação, educação e trabalho.

Agora, vamos falar sobre algumas das maiores cidades do mundo:

- Tóquio, Japão: é a cidade com mais gente do planeta, é famosa por ser extremamente tecnológica e por ter uma cultura muito interessante.
- Nova York, Estados Unidos: é como se fosse o centro de tudo, com muito dinheiro, comércio e cultura de ponta.

- Londres, Reino Unido: é uma cidade histórica que ainda desempenha um papel importante na economia e na política mundial.
- Pequim, China: é a capital da China e um lugar muito importante para a política e a cultura.
- São Paulo, Brasil: é o lugar onde tudo acontece na América do Sul, tem muito comércio e cultura divertida.
- Mumbai, Índia: é uma cidade em crescimento e um importante polo de negócios.
- Lagos, Nigéria: é um importante centro financeiro africano. Foi descrita como a capital cultural, financeira e de entretenimento da África.

Agora, e os problemas emocionais das pessoas que vivem nas cidades? Acontece que morar em uma cidade nem sempre é como nos filmes. As pessoas na cidade podem ficar estressadas, porque tudo passa rápido, e o trânsito pode ser um incômodo. Apesar de estarem rodeadas de gente, algumas pessoas podem se sentir sozinhas porque não têm conexões profundas. A ansiedade também pode ser um problema, pois a pressão para ter sucesso e a competição estão em pleno vigor. E às vezes a depressão também é mais comum nas cidades, porque a

vida pode ser intensa.

Mas aqui estão as boas notícias: Deus ama as cidades, e isso significa que Ele ama as pessoas que vivem nelas, com todos os seus problemas e emoções. Deus tem um coração gigante e Se compadece quando vê pessoas passando por momentos difíceis. Então, como Deus nos mostra Seu amor nas cidades? Vejamos três coisas que nos mostram Seu amor em ação.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Deus envia mensageiros às cidades.

Você sabia que, na Bíblia, a primeira vez que uma cidade é mencionada, tem a ver com um homem chamado Enoque, que era filho de Caim (Gênesis 4:17)? Acontece que Enoque veio de uma família com um histórico de problemas sérios. Seus descendentes criaram cidades onde aconteceram algumas coisas bem estranhas, como múltiplos casamentos e assassinatos, mas eles também foram criativos com a música e a metalurgia. Depois de um grande dilúvio, as coisas não melhoraram. Os netos de Noé, especificamente os filhos de Cam, começaram a construir as piores cidades (Gênesis 10:6-12), e o clímax foi quando construíram a torre de Babel com a ideia de se tornarem famosos (Gênesis 11:4).

Na Bíblia, existem diversas cidades, algumas das mais famosas são Babilônia, Ur dos caldeus, Sodoma, Gomorra, Nínive e Jerusalém, dentre outras. A maioria dessas cidades era como o epicentro do mal e do pecado. Mas, surpreendentemente, apesar de todo o desastre, Deus não desistiu deles e enviou-lhes mensageiros com uma mensagem de compaixão e uma oportunidade de mudança. Um exemplo disso é a história de Jonas.

Deus disse a Jonas para ir à cidade de Nínive para dar-lhes um aviso. Mas Nínive era um lugar muito violento e cheio de maldade (Naum 3:1). Imagine quão ruins eles eram: há um pergaminho antigo que diz que os reis de Nínive agarravam seus inimigos e literalmente os queimavam após removerem sua pele. Que insanidade!

Mas apesar de toda a sua violência e maldade, Deus não quis abandoná-los sem lhes dar uma oportunidade de mudar. Ele enviou Jonas, o profeta, para avisá-los. E sabe de uma coisa? A cidade de Nínive respondeu com arrependimento (Jonas 3:5-10).

Você sabia que Deus também quer ver mudança e arrependimento nas cidades? É por isso que Ele envia mensageiros! Leia o que Deus diz por meio de um de seus mensageiros: “Tão certo como Eu vivo, diz o Senhor Deus, não



tenho prazer na morte do ímpio, mas em que o ímpio se converta do seu caminho e viva. Convertam-se! Convertam-se dos seus maus caminhos!” (Ezequiel 33:11).

Mas, espere, isso não acontecia apenas nos tempos antigos! Deus ainda hoje quer ver mudanças em nossas cidades. É como se Ele dissesse: “Ei, não quero perder o que há de bom nas cidades. Quero que se arrependam e mudem para melhor”.

Pense em sua própria cidade. Pode estar cheia de coisas boas, mas também é provável que tenha suas próprias coisas, como problemas, crimes e todas aquelas emoções intensas. Mas Deus ainda envia pessoas à sua cidade para demonstrar amor e dizer: “Ei, estou aqui! Vamos mudar isso juntos”.



Veja essa passagem de Mateus 9:35, 36:

“

“E Jesus percorria todas as cidades e aldeias, ensinando nas sinagogas, pregando o evangelho do Reino e curando todo tipo de doenças e enfermidades. Ao ver as multidões, Jesus Se compadeceu delas, porque estavam aflitas e exaustas como ovelhas que não têm pastor”.

Então, se você já se perguntou se Deus Se importa com sua cidade, a resposta é sim, Ele Se importa! Deus quer que cada cidade seja um lugar onde as pessoas possam viver em paz, prosperidade e harmonia. E Ele está disposto a usar pessoas como você para fazer isso acontecer. Então vá em frente e faça parte da mudança em sua cidade!

Então, jovens, Deus está empenhado em transformar até as cidades mais rebeldes e insanas. Isso é amor em ação!

## 2. Deus mostra compaixão pelas cidades.

Acontece que Deus não apenas envia mensageiros, mas também demonstra grande empatia pelas pessoas que vivem nessas cidades, principalmente quando estão passando por momentos difíceis.

E o que significa “sentir compaixão”? Resumindo, é se colocar no lugar do outro e compreender seus problemas e dores. Sim, Deus sente muita pena das pessoas nas cidades, especialmente quando estão passando por momentos difíceis!

Imagine o seguinte: sua cidade pode ser um lugar cheio de caos, onde, às vezes, parece que todos estão perdidos na confusão. As pessoas podem se sentir solitárias, estressadas, doentes ou não. Mas Deus está lá! O próprio Jesus percorria as cidades, ensinando e curando as pessoas. E quando Ele viu a multidão, Seu coração se comoveu. É como se Ele quisesse nos dizer: “Gente, estou aqui para ajudar vocês. Vocês não estão sozinhos nisso”.

Então, jovens, da próxima vez que vocês se sentirem oprimidos

por tudo que está acontecendo em sua cidade, lembrem-se de que Deus os entende. Ele tem empatia por você e por todos os outros. Não importa quão confuso o mundo pareça, Deus está disposto a estar presente e cuidar de nós. Isso é puro amor em ação!

### **3. Deus transforma as cidades.**

Então, já falamos sobre como Deus envia mensageiros às cidades e sente compaixão pelas pessoas que ali vivem. Mas isso não é tudo! Deus também é como um especialista em reformar as cidades. Você se lembra da história de Saulo de Tarso?

Um dia, Saulo estava em sua missão insana de perseguir os cristãos e estava indo para a cidade de Damasco para fazer o que queria. Mas espere, aí vem a parte interessante: o próprio Jesus apareceu na estrada e mudou completamente sua vida! A história está em Atos 9:1-6. Saulo, que antes era o pior inimigo dos cristãos, transformou-se em Paulo, um dos apóstolos mais importantes de todos os tempos.

Imagine isto. Saulo, de perseguidor de cristãos se tornou um homem que plantava igrejas em todos os lugares, tornando-se uma espécie de herói. É como se Deus tivesse dado a Saulo um super upgrade e o transformasse em alguém completamente diferente.

E o que isso nos ensina? Que Deus tem um poder enorme para transformar não só pessoas, mas também cidades inteiras. Quando Sua graça é posta em ação, tudo pode mudar. Então, jovens, se vocês alguma vez pensarem que sua cidade precisa de uma mudança, lembrem-se de que Deus é o especialista em transformar as coisas. É como um artista em ação que deixa tudo melhor!

### **CONCLUSÃO**

Deus tem um amor especial pelas cidades. Ao longo da Bíblia, vimos como Ele demonstra Seu amor de maneiras incríveis: Ele envia mensagens, é super compreensivo e até muda cidades terrivelmente pecadoras. Como jovens de Deus, é nosso dever amar nossas cidades e fazer com que o Reino de Deus se expanda nelas. Tenha sempre em mente que Deus está ativo em nossas cidades e que nós podemos ser seus instrumentos de amor e compaixão. Oremos para que o amor de Deus continue fluindo e transformando nossas cidades.



SERMÃO 2:

# Transforme as cidades: Siga o exemplo de Jesus

(MATEUS 9:36)

## INTRODUÇÃO

Hoje, meus amados, vamos mergulhar numa jornada espiritual inspirada em Jesus, explorando como podemos realizar um trabalho missionário eficaz nas cidades. Imaginem uma cidade movimentada e cheia de desafios, semelhante à que Jesus enfrentou em Seu tempo. Mas, antes de mergulharmos nesse tópico emocionante, deixe-me contar uma história que vai cativá-los.

Há alguns anos, no coração de uma grande metrópole, vivia um jovem chamado David. No meio da agitação constante da cidade, David sentiu-se oprimido pela falta de esperança e propósito que via na vida de muitas pessoas ao seu redor. Porém, um dia, David viveu um encontro que mudaria para sempre o curso de sua vida. Ele cruzou com um idoso chamado Elias, que compartilhou com ele a história do ministério de Jesus nas cidades. O idoso pegou sua Bíblia e

leu o evangelho de Mateus, capítulo 9, versículo 35:

“E Jesus percorria todas as cidades e aldeias, ensinando nas sinagogas, pregando o evangelho do Reino e curando todo tipo de doenças e enfermidades”.

David ouviu Elias explicar que esse versículo destacava três ações-chave que Jesus realizou pelas cidades, representadas pelos três verbos principais daquele versículo. Você consegue descobrir quais são esses verbos?

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Verbo nº 1: Ensinar

Vamos começar com o primeiro verbo crucial: “ensinar”. Jesus passou tempo compartilhando Sua sabedoria com as multidões nas cidades. Em Mateus 9:35, somos informados de que “E Jesus percorria todas as cidades e aldeias, ensinando nas sinagogas [...]”. Mas Seu ensino não se limitou às palavras, manifestando-se também em Seu estilo de vida. Ele transmitiu lições sobre amor, compaixão, justiça e fé.

E agora continuemos com a história de David. Após seu encontro com Elias, David sentiu-se inspirado e cheio de propósito. Em vez de se deixar levar pela rotina e pelas distrações superficiais da cidade, ele

decidiu agir. Certa tarde, enquanto caminhava pelo parque da cidade, David se deparou com um grupo de jovens que discutiam temas relacionados à espiritualidade e à religião. Intrigado, ele se aproximou e começou a ouvir. Esses jovens estavam ansiosos para aprender mais sobre Deus e a Bíblia. David ficou impressionado com o interesse genuíno deles em aprofundar a fé.

Motivado pela vontade desses jovens de aprender mais, David decidiu oferecer-se como mentor. Ele compartilhou com eles o que havia aprendido e os ajudou a enfrentar os desafios da vida na cidade, a partir de uma perspectiva espiritual. Além disso, ele compartilhou recursos on-line sobre temas espirituais e recomendou livros e podcasts que enriqueceram sua própria compreensão espiritual.

Portanto, jovens missionários urbanos, inspirem-se no que Jesus fez e na experiência de David. Chegou a hora de vocês agirem e fazerem a diferença em sua cidade! Aqui estão algumas dicas:

- Organizem grupos de estudo bíblico – Reúnam seus amigos ou até mesmo pessoas que vocês não conhecem e organizem grupos de estudo bíblico em locais aconchegantes, como cafés ou parques. Não se trata apenas de ler a Bíblia, mas de explorar o que ela significa na vida cotidiana.

- Sejam mentores: Tornem-se mentores de outros jovens que precisam de orientação espiritual. Ajude-os a navegar pelos altos e baixos da vida, compartilhar suas experiências e crescer juntos na fé.

- Compartilhem recursos: Compartilhem livros, podcasts e materiais online que tenham impactado vocês e que falem sobre Deus e a salvação de uma forma que seja relevante e envolvente para os jovens de hoje. Pensem no que vocês gostariam e compartilhem com entusiasmo.

Lembrem-se que ensinar não é apenas transmitir informações, é ser um modelo para os outros! Demonstrem amor, compaixão e fé em sua vida diária e vocês verão sua luz brilhar na cidade. Prontos para deixar uma marca em sua comunidade? Chegou a hora, jovens adultos!

## 2. Verbo nº 2: Pregar

Vamos passar para o segundo verbo-chave: “pregar”. Olhem para Jesus. Ele era realmente um mestre nisso. Ele não apenas compartilhava Sua sabedoria, mas também contou a todos a notícia mais emocionante da história: o Reino de Deus estava aqui, carregado de esperança, perdão e reconciliação!

Você se lembra de nosso amigo

David, o jovem que antes se sentia perdido na cidade e procurava um propósito na vida? Após o encontro com Elias e a nova paixão de seguir os passos de Jesus, David sentiu-se compelido a fazer algo verdadeiramente importante.

Um dia, enquanto David estava na escola, ele teve uma oportunidade perfeita para colocar em prática o verbo “pregar”. Seu professor, que se declarava ateu, perguntou a David porque ele acreditava em Deus. Naquele exato momento, diante de todos os seus colegas, David falou com coragem e convicção sobre as razões pelas quais ele tinha fé em Deus. Ele explicou a maravilha da criação e como a Bíblia teve um impacto transformador em sua vida. O grupo de alunos ouviu atentamente cada palavra dita por David, e até o professor ficou impressionado com a firmeza de suas convicções!

Depois de falar por cerca de dez minutos, David respirou fundo e compartilhou a incrível história de Jesus e como sua fé Nele transformou sua própria vida. Ele falou sobre a esperança, o perdão encontrado em Deus e como a reconciliação pode mudar tudo.

Fê-lo com coragem, mas também com humildade e amor. Ele não tentou impor sua fé, mas, antes compartilhou a verdade de forma autêntica e respeitosa. A paixão e o amor genuíno de David refletiram-se em suas palavras.

A pregação de David trouxe esperança aos jovens que o ouviram. Assim como Jesus, David proclamou as boas-novas com coragem e amor e, naquele momento, fez a diferença na escola de sua cidade.

Portanto, pregar não é apenas falar no púlpito, mas encontrar oportunidades diárias para compartilhar o amor de Deus com aqueles que nos rodeiam. Vamos seguir o exemplo de Jesus e de David, vamos fazer brilhar as boas-novas em nossa cidade. Você também pode ser portador de esperança e mudança em seu dia a dia!

### 3. Verbo nº 3: Curar

O terceiro verbo crucial em nossa jornada espiritual é “curar”. Jesus não apenas ensinou e pregou, Ele também curou os enfermos e confortou os aflitos! Em Mateus 9:35, somos informados que Ele ia “curando todo tipo de doenças e enfermidades”. Mas, atenção, não se trata apenas de curar corpos doentes, refere-se também a curar feridas espirituais e emocionais. E essa é uma parte essencial de nossa missão na cidade.

Deixemos que David, o jovem protagonista de nossa história, nos mostre como isso pode ser posto em prática no mundo de hoje. Um dia, depois de mergulhar no estudo da Bíblia, David sentiu no coração



que Deus o estava chamando não apenas para ensinar e pregar, mas também para servir de uma forma mais tangível.

David percebeu que em sua cidade havia muitos moradores de rua que precisavam de comida e roupas, e também havia idosos que não recebiam visitas. Ele decidiu conversar com o pastor de sua igreja e expressar seu desejo de se envolver em um grupo de serviço. O pastor o informou sobre um grupo de irmãos que tinha o ministério de levar comida para moradores de rua.

David não hesitou um segundo e se juntou a esse grupo. Todos os sábados, após o culto, ele se juntava aos irmãos para preparar cerca de duzentas marmitas, e depois o grupo saía para distribuí-las nas ruas da cidade. Esse trabalho



Jesus e de David. Vamos procurar oportunidades para servir os necessitados. Você pode fazer a diferença na cidade mediante ações cheias de amor e compaixão!

### CONCLUSÃO

David, o jovem de nossa história, seguiu o exemplo de Jesus em sua cidade. Ele aprendeu a ensinar, a pregar e a curar, e seu trabalho missionário transformou a vida de muitas pessoas. Hoje, como jovens missionários nas cidades, temos a mesma oportunidade de ser agentes de mudança. **Lembrem-se de que seguir o exemplo de Jesus envolve ensinar com sabedoria, pregar com amor e curar com compaixão.** Fazendo isso, poderemos ser instrumentos de transformação em nossas cidades, levando a esperança e o amor de Cristo a quem mais precisa. Que essa missão seja nossa paixão e compromisso. Amém!

encheu o coração de Davi de alegria, e foi aí que ele entendeu uma das maneiras pelas quais podemos cumprir o verbo “curar”.

A cura envolve não apenas tratar os doentes, mas também cuidar dos necessitados. Trata-se de levar comida, roupas e ajuda aos sem-teto, visitar os doentes nos hospitais, visitar as viúvas, mostrar amor aos órfãos; trata-se de fazer o que puder pelos marginalizados de sua cidade.

Tal como Jesus, David compreendeu que a cura vai além do físico. Trata-se de tocar os corações e aliviar o fardo daqueles que estão em luto. E, assim, David, como todos nós, encontrou uma maneira poderosa de cumprir o verbo “curar” na cidade.

Portanto, jovens missionários urbanos, sigamos o exemplo de



## SERMÃO 3:

# Encare a solidão em sua cidade

[JOÃO 16:32]

### INTRODUÇÃO

A solidão nas cidades é uma dura realidade em todo o mundo. Com a mudança para as cidades e as mudanças no funcionamento das famílias, muitas pessoas sentem que estão sozinhas.

Nas últimas décadas, a população nas cidades cresceu muito. Em 2020, segundo a ONU, mais de 55% das pessoas no mundo moravam em cidades, e espera-se que esse número continue a aumentar.

O engraçado é que, embora haja

gente por toda parte nas cidades, um bom grupo se sente solitário. Uma pesquisa da Cruz Vermelha Americana afirma que mais de 20% dos adultos nos Estados Unidos se sentem solitários na maior parte do tempo ou sempre.

Essa sensação de estar sozinho é mais forte em certos grupos. Os idosos, os que se aventuram pela cidade em busca de oportunidades, os workaholics ou os que têm empregos ultra exigentes são os que mais sentem isso.

E solidão não é apenas estar

fisicamente sozinho. Muitas pessoas que vivenciam isso também sentem que estão em um mundo totalmente diferente dos demais, o que pode levar a problemas muito graves como depressão, ansiedade e baixa autoestima.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. O problema da solidão

A solidão é algo que todos nós já sentimos em algum momento, certo? É como aquela sensação no estômago que surge quando alguém que amamos vai embora ou quando pensamos que ninguém se importa conosco.

Mas é importante compreender que estar sozinho não é o mesmo que sentir-se sozinho. Às vezes, ficar sozinho é bom. Até mesmo Jesus Cristo se retirava para lugares tranquilos para orar ou simplesmente passar tempo com Seus amigos (Mateus 14:13; Marcos 1:35; 6:31). Algumas pessoas passam muito tempo sozinhas, mas não se sentem solitárias. Por exemplo, um cientista concentrado em sua pesquisa ou um artista que cria uma obra de arte podem estar sozinhos, mas não se sentem sozinhos.

Estar sozinho é mais um estado físico, como quando você decide ficar sozinho por um tempo. Mas sentir-se emocionalmente sozinho é quando você se sente desconectado, isolado ou sem uma

conexão significativa com outras pessoas. Às vezes, ficar sozinho pode ser bom, como quando você precisa de tempo para pensar ou orar em silêncio.

A solidão, por outro lado, geralmente é ruim. Pode surgir depois de coisas tristes, como a perda de um ente querido, um divórcio, uma doença grave ou problemas como o desemprego. Todos nós podemos nos sentir sozinhos em algum momento da vida porque todos precisamos de relacionamentos com outras pessoas. Quando nos sentimos sozinhos depois de uma experiência dolorosa é quando realmente precisamos do apoio de alguém em quem possamos confiar.

### 2. O remédio para a solidão

O tema da solidão se repete muito na Bíblia. Você sabia? Os estudiosos dizem que a palavra “solitário” aparece cerca de 118 vezes, mas quase nunca significa sentir-se “solitário”. Mas sabe o interessante? A palavra “solidão” não tinha seu significado atual, como neste século, até recentemente, nem sequer aparecia em nenhum dicionário importante até depois da Segunda Guerra Mundial. Em outras palavras, a ideia de se sentir sozinho como estado mental é algo bastante novo.

Quando lemos a Bíblia, no início ela nos diz algo fundamental: Deus

nunca quis que o ser humano vivesse sozinho. Depois que Deus criou o mundo em sete dias, Ele disse que tudo era “muito bom” (Gênesis 1:31). Mas apenas uma coisa Deus não achou boa: “O Senhor Deus disse ainda: — Não é bom que o homem esteja só; farei para ele uma auxiliadora que seja semelhante a ele” (Gênesis 2:18). Se prestarmos atenção ao relato de Gênesis 1, notaremos que os animais foram criados em grupos: “aves” (Gênesis 1:20), “criaturas marinhas” (Gênesis 1:21) e “animais” (Gênesis 1:24), mas o ser humano foi feito sozinho (Gênesis 1:26). Porém, não era o plano de Deus que ele vivesse assim para sempre. Deus sabia que a solidão não era boa para nós. Então, Ele decidiu fazer uma companheira adequada. Em Gênesis 2:22, a Bíblia nos diz que Deus criou a mulher a partir de uma costela do homem. Então, Deus os abençoou e lhes deu uma ordem: “Sejam fecundos, multipliquem-se, encham a terra e sujeitem-na. Tenham domínio” (Gênesis 1:28).

Como você pode ver, a solidão não estava no plano original de Deus para a raça humana. Fomos feitos para compartilhar com Deus e com os outros. Mas o pecado arruinou esse plano, e agora nos sentimos sozinhos e isolados de Deus e dos outros.

Então, quando falamos de solidão, temos que entender que ela nos atinge em duas partes importantes. Primeiro,



*espiritualmente*. O primeiro nível de solidão que as pessoas sentem é a solidão espiritual. Como já mencionamos, Deus nos criou para ter um relacionamento com Ele. Mas, infelizmente, muitas pessoas vivem longe de Deus e se sentem espiritualmente sozinhas. Por isso, apesar de estarem rodeadas de gente e de terem tudo o que desejam, sentem-se sozinhas. Elas não entendem que nem o dinheiro nem as coisas preencherão essa lacuna em suas vidas. A solidão espiritual só pode ser preenchida com uma conexão pessoal com Deus.

Quando você tem um relacionamento com Deus, você pode estar sozinho fisicamente, mas não se sente sozinho. Veja o caso de José: venderam-no como escravo, afastaram-no da família e dos amigos, levaram-no para um lugar desconhecido, onde



que num momento de necessidade também se viu sozinho. Ele disse: “Na minha primeira defesa, ninguém foi a meu favor; todos me abandonaram” (2 Timóteo 4:16). Imagine como se sentiu esse defensor da verdade! Ele que fundou muitas igrejas, pregou para muitas pessoas e ensinou muitas coisas. Em seu momento mais sombrio, ele se sentiu sozinho, mas ele pôde escrever: “Mas o Senhor esteve ao meu lado e me revestiu de forças” (2 Timóteo 4:17). Paulo, embora estivesse sozinho, nunca se sentiu sozinho.

ele não conhecia a língua nem os costumes. Em suma, ele estava sozinho no sentido humano. Mas a Bíblia diz que “O Senhor Deus estava com José, que veio a ser homem próspero” (Gênesis 39:2). Embora estivesse sozinho, ele não se sentia sozinho.

Da mesma forma, Jesus, nos últimos dias de Sua vida na Terra, foi abandonado por Seus amigos. Como José, Ele foi vendido como escravo por um preço. Quase todos que O seguiam foram embora. Jesus disse uma vez: “Eis que vem a hora — e já chegou — em que vocês serão dispersos, cada um para a sua casa, e vocês Me deixarão sozinho” (João 16:32). Que difícil, não é? Mas Ele também disse: “Mas não estou sozinho, porque o Pai está comigo”. Embora estivesse sozinho, Ele não se sentia sozinho.

E depois há o apóstolo Paulo,

Assim, como José, Jesus e Paulo, você também pode ter um relacionamento especial com Deus. Você pode viver e caminhar todos os dias em Sua presença. Se você tiver esse relacionamento com Deus, desfrutará de Sua companhia de tal forma que, mesmo que se encontre sozinho em uma situação, nunca se sentirá sozinho.

Em segundo lugar, *a solidão tem a ver com as relações humanas*. Chamamos isso de “solidão relacional”. Embora Adão tivesse um relacionamento perfeito com Deus no início, ele ainda sentia a necessidade de ter a companhia de outros seres humanos. Deus não ignorou essa necessidade nem a minimizou. Em vez disso, Ele criou alguém para suprir essa necessidade. Deus sabe que, como seres humanos, precisamos estar acompanhados. A solidão é como um sinal de alerta: assim como a

fome lhe diz que você precisa de comida, a solidão lhe diz que você precisa de companhia.

A “solidão relacional” só é curada quando construímos relacionamentos fortes com outras pessoas. E existe um lugar onde você pode fazer isso? Claro que sim! Você pode fazer isso na família, no trabalho, na escola ou em grupos de apoio. Mas uma das melhores maneiras é na igreja.

E deixe-me explicar uma coisa para você antes de terminar. Quando a Bíblia fala de igreja, não se refere a um edifício, mas ao grupo de crentes que foram salvos pela graça de Jesus Cristo (1 Pedro 2:9). Então, quando estudamos o que a Bíblia diz sobre a igreja no Novo Testamento, notamos que ela é uma comunidade de cristãos que cuidam, amam, hospedam, recebem, servem, ensinam, perdoam, apoiam e ajudam uns aos outros de muitas maneiras. Simplificando, eles são uma equipe que está sempre disponível um para o outro.

## CONCLUSÃO

Resumindo, **Deus não quer que você se sinta sozinho**. Você pode ter uma conexão com Ele e com outras pessoas e, assim, nunca se sentirá sozinho. Há algum tempo, em uma de nossas reuniões, apareceu uma jovem que vinha lutando contra a depressão e a ansiedade

há anos. Ela tinha poucos amigos e, honestamente, passava a maior parte do tempo sozinha em seu apartamento. Ela nem saía, só para ir trabalhar e ir à loja mais próxima comprar suas coisas. Segundo ela, sua vida era uma espécie de labirinto sem sentido. A solidão era sua única companheira de viagem.

Mas um dia, por intermédio de uma colega de trabalho, ela recebeu um convite para ir a um dos cultos de nossa igreja. No início, ela dava desculpas repetidas vezes, mas a amiga insistiu tanto que ela finalmente disse: “Bom, vou só uma vez, para experimentar”. Então, ela veio à igreja num sábado e passou a maior parte do dia conosco. Ela compartilhou um delicioso almoço e depois, à tarde, saiu com um grupo de pessoas da igreja para entregar comida a quem mais precisava. Segundo ela, aquele dia foi especial. Ela não se sentia tão bem-vinda em algum lugar há anos.

Então, na semana seguinte, ela decidiu voltar. Os jovens a convidaram para uma confraternização em uma das casas, e ela aceitou. O que ela viu a surpreendeu: as pessoas aproveitavam a vida de forma saudável, sem necessidade de álcool ou drogas. Não podia acreditar. Ela se sentiu aceita e valorizada. Além disso, começou a receber mensagens de texto com versículos bíblicos inspiradores todas as semanas. Um grupo de meninas a incluiu em suas orações

especiais. Ela literalmente não teve tempo para se sentir sozinha.

Seis meses depois de sua primeira visita, ela decidiu ser batizada. Antes do batismo, ela deu seu testemunho e disse que o amor que recebeu das crianças, jovens e adultos da igreja a ajudou a superar a solidão. Hoje, ela está completamente livre, tendo deixado para trás completamente seus hábitos de fumar e beber. Mas o mais importante é que ela desfruta de um relacionamento especial com Deus e com os outros.

Então, jovens, conto essa história para enfatizar que há muitas pessoas na cidade que se sentem

tão sozinhas quanto essa menina antes de conhecer nossa igreja. Elas podem estar enfrentando problemas como depressão e ansiedade, mas uma amizade genuína pode fazer uma grande diferença em suas vidas.

Então, o convite é que você procure aquelas pessoas que se sentem sozinhas, ajude-as e mostre-lhes o amor e a alegria que você encontrou em Jesus. Você não sabe quanto impacto pode ter na vida de alguém. Você está disposto a aceitar esse desafio? Vamos, faça da nossa cidade um lugar menos solitário para todos. Juntos podemos fazer a diferença!



SERMÃO 4:

# Encare a depressão em sua cidade

[SALMO 40:2]

## INTRODUÇÃO

Conheçam Ana, uma jovem que viveu toda a sua vida na cidade. Ela adora tudo o que é emocionante e vibrante que a vida urbana tem a oferecer: a cultura, a comida e as oportunidades de emprego. Mas ultimamente algo não está certo. Atividades que costumavam deixá-la animada e as relações sociais gratificantes agora parecem cansativas e sem sentido.

Há cerca de um ano, Ana começou a sentir uma tristeza profunda que não passava. Ela acordava de manhã sentindo-se

exausta, apesar de ter passado a noite inteira na cama. O trabalho tornou-se um fardo insuportável, e ela lutou para se concentrar nas tarefas que antes gostava. Seus amigos perceberam que ela estava se retraindo e não tinha mais vontade de sair ou socializar. A ideia de enfrentar o trânsito da cidade para encontrar amigos a enchia de ansiedade.

Além disso, Ana notou alterações no apetite. Às vezes, comia demais para tentar preencher um vazio emocional, enquanto outras vezes mal sentia fome e perdia peso.

Dormir tornou-se uma batalha constante: ela lutava contra a insônia e acordava no meio da noite com pensamentos negativos.

Finalmente, depois de meses lidando com isso em silêncio, Ana decidiu procurar ajuda. Ela foi consultar um terapeuta na cidade e começou a falar sobre seus sentimentos de tristeza, ansiedade e desesperança. O terapeuta diagnosticou-a com depressão clínica e sugeriu um plano de tratamento.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. O problema da depressão

A depressão é como uma nuvem escura que não desaparece facilmente e pode afetar qualquer pessoa, jovens como você e eu. Pode fazer você se sentir triste, desinteressado nas coisas que gostava e pode fazer você se sentir culpado ou inútil. Também pode afetar o sono e o apetite e deixá-lo sem energia.

Existem diferentes tipos de depressão:

- **Depressão situacional:** Ocorre devido a situações estressantes, como a perda de um ente querido ou problemas financeiros. Pode desaparecer assim que a situação melhorar.
- **Depressão sazonal:** Algumas pessoas sentem tristeza em

determinadas épocas do ano, como no inverno, quando há menos luz solar.

- **Depressão melancólica:** Aqui os sintomas são graves. Você se sente desinteressado em todas as atividades, perde muito peso, pode ficar nervoso ou muito lento e se sente culpado.
- **Depressão psicótica:** É ainda mais complicado, com alucinações (ver ou ouvir coisas que não existem) ou delírios (crenças falsas e fixas). Isso adiciona uma camada adicional de complexidade à doença.
- **Transtorno depressivo maior:** É a forma mais comum, onde a tristeza profunda, o desinteresse pelas coisas, a alteração do apetite e do sono e outros sintomas afetam o dia a dia.

As cidades podem ser um terreno fértil para a depressão, devido ao estresse, à falta de contato com a natureza, à poluição e a outros motivos. Esses fatores podem afetar muitas pessoas em ambientes urbanos, e é importante estar ciente de como isso afeta nossa saúde mental.

A depressão afeta jovens e adultos. Segundo relatórios estatísticos, mais de 20% dos adolescentes em todo o mundo sofrem de transtornos mentais.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>

## 2. Depressão na Bíblia

Embora muitas vezes associemos a depressão à ciência médica moderna, as suas raízes remontam aos tempos antigos, até mesmo nos relatos bíblicos. A Bíblia contém histórias de figuras reverenciadas que enfrentaram momentos de profunda tristeza e desespero. Por meio dessas histórias, podemos explorar como a fé, a esperança e a ligação ao divino podem ser recursos para lidar com a depressão e encontrar o caminho para a recuperação. Vejamos alguns exemplos:

### a) Davi: Um homem segundo o coração de Deus

Davi, conhecido como “o homem segundo o coração de Deus”, passou por períodos de profunda tristeza e angústia. Seus salmos são um testemunho comovente de suas lutas emocionais. No Salmo 42, Davi escreveu: “Por que estás tão triste, ó minha alma? Coloque sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; Ele é meu salvador e meu Deus” (Salmo 42:11, adaptação).

Nessa passagem, Davi reconheceu sua angústia, mas também encontrou em sua fé a força para procurar a esperança e a ajuda divina. Isso nos ensina que, mesmo em meio ao desespero, a fé pode ser uma luz orientadora para aqueles que lutam contra a depressão.

### b) Jeremias: O profeta que lamentava

Jeremias, conhecido como o

“profeta chorão”, é outro exemplo bíblico de alguém que experimentou profunda tristeza. Seu livro, o Livro das Lamentações, está repleto de expressões de dor e angústia pelas calamidades que testemunhou. Em meio ao seu sofrimento, Jeremias escreveu: “Mas quero ter esperança quando me lembro disso: o grande amor do Senhor nunca acaba, e Sua compaixão nunca se esgota” (Lamentações 3:21, adaptação).

Apesar da desolação que cercava Jeremias, sua capacidade de refletir e encontrar esperança dentro de seu coração é um lembrete de que, mesmo nos momentos mais sombrios, a autoanálise e a esperança podem levar à recuperação espiritual.

### c) Elias: Um profeta exausto

O profeta Elias é outro personagem bíblico que enfrentou a depressão. Depois de uma grande vitória sobre os profetas de Baal, Elias foi dominado pela exaustão e pelo medo, e desejou a morte. Contudo, em seu desespero, ele experimentou uma conexão especial com Deus por meio de um sussurro suave (1 Reis 19:12).

A história de Elias nos ensina que mesmo nos momentos mais difíceis de depressão, a presença divina pode ser uma fonte de força e renovação espiritual.

## 3. O caminho para superar a depressão

Querido jovem, você ou alguém

que você conhece pode estar enfrentando a depressão em sua cidade. Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo nessa situação:

- **Orar e buscar a presença de Deus:** A oração pode ser uma forma de encontrar conforto, esperança e força em meio à depressão.
- **Buscar apoio comunitário e espiritual:** A interação com outros crentes e o apoio da comunidade cristã podem ser essenciais. Participar de uma congregação, grupo de apoio ou comunidade religiosa pode proporcionar um sentimento de pertencimento e apoio emocional.
- **Ler e meditar na Bíblia:** Ler a Bíblia e meditar em passagens que tratam de esperança, força e superação de desafios pode ser útil.
- **Procurar aconselhamento cristão:** Um conselheiro cristão ou pastor treinado em aconselhamento pode fornecer orientação espiritual e emocional específica para a depressão a partir de uma perspectiva bíblica.
- **Praticar o perdão e a gratidão:** Aprender a perdoar os outros e a si mesmo pode ser um processo libertador.
- **Evitar o isolamento:** Buscar ativamente a companhia de amigos e entes queridos na fé

pode ser benéfico.

- **Procurar ajuda profissional quando necessário:** A depressão é uma doença real, e, em muitos casos, é necessário tratamento profissional, como terapia ou medicação.
- **Aceitar a graça e o amor de Deus:** Lembrar-se do amor e da graça de Deus pode ajudar a aliviar a culpa ou a vergonha associada à depressão.

## CONCLUSÃO

Existem milhares de jovens e adultos em sua cidade que lutam contra a depressão. É hora de dar-lhes esperança. É hora de dizer-lhes que **Deus tem o poder de tirá-los do poço do desespero**. Querido jovem, se você ou alguém que você conhece está lutando contra a depressão, buscar ajuda tanto no âmbito espiritual quanto no médico pode ser a melhor maneira de lidar com a situação. Existem anciãos e diáconos que estão dispostos a ajudá-lo e fornecer recursos para localizar um especialista em saúde mental. O diabo não quer nada mais do que matar, roubar e destruir sua vida, MAS, Deus veio para que você tenha uma vida abundante. Deus quer vida para você, e nós queremos vida para você também. Peça ajuda!

Seja corajoso, e juntos vamos enfrentar o problema da depressão em sua cidade.



SERMÃO 5:

# Encare as doenças em sua cidade

(3 JOÃO 2)

## INTRODUÇÃO

No centro de uma cidade super movimentada e famosa, a vida urbana nunca parava. As ruas estavam cheias de gente andando sempre a mil por hora, e os arranha-céus pareciam tocar o céu como se fossem mega torres de ambição. Mas, cuidado, por baixo de toda aquela aparência moderna e luxuosa, estavam escondidos perigos invisíveis.

Numa manhã muito fria de inverno, começaram a se espalhar os primeiros rumores sobre uma doença que ninguém entendia. As

pessoas sentiam que estavam com uma gripe mortal, com febre alta, dificuldade para respirar e tosse implacável. No começo ninguém deu muita importância porque, claro, resfriados e gripes são comuns em uma cidade tão populosa, certo?

No entanto, a doença começou a se espalhar a um ritmo alarmante. Os hospitais lotaram rapidamente, e os médicos ficaram mais saturados do que os servidores de *streaming*. As autoridades de saúde enviaram um alerta vermelho e começaram a investigar o que se passava com essa doença. Especial-

listas em saúde pública analisaram como ela estava se espalhando e constataram que a doença tinha a ver com um mercado de alimentos um tanto “exóticos” no centro da cidade, onde eram vendidos animais incomuns.

O pânico tomou conta da cidade quando confirmaram que a doença era uma nova versão de um vírus que passou de animais para humanos. Então, eles tomaram a decisão e declararam quarentena na cidade inteira! Eles fecharam aquele estranho mercado num piscar de olhos, mas era tarde demais para parar completamente a doença. Milhares de pessoas foram infectadas, e a taxa de mortalidade atingiu um pico muito elevado.

A cidade mergulhou no caos total. As ruas que antes eram movimentadas tornaram-se como um cenário de filme pós-apocalíptico. As pessoas ficaram em casa com medo de sair, as empresas fecharam as portas, e a economia deu um giro de 180 graus. Os hospitais estavam à beira do colapso, e os médicos trabalhavam como se não houvesse amanhã para cuidar dos doentes.

Embora possa parecer que a história é pura ficção, sabemos que é verdade. A vida urbana pode ser mais frágil do que parece, e é crucial que estejamos preparados e cooperativos quando enfrentamos doenças nas cidades modernas.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Doenças nas cidades

As doenças nas cidades são um problema que tem muitas reviravoltas e tem a ver com a vida urbana e a saúde das pessoas. A seguir, vamos observar algumas das principais causas do problema:

- **Poluição do ar:** Em diversas cidades, o ar que respiramos é um problema sério devido à quantidade de carros, fábricas e coisas que emitem fumaça e sujeira. Essa poluição pode causar problemas respiratórios como asma, bronquite e pode até afetar o coração.
- **Poluição da água:** A água nas cidades é fundamental, mas, se não for cuidada, coisas más podem acontecer. Se os sistemas de encanamento e purificação não estiverem em boas condições, isso pode levar a consequências desagradáveis. Doenças transmitidas pela água, como a cólera, podem espalhar-se se as tubulações e os sistemas de purificação não estiverem em boas condições.
- **Densidade populacional:** Nas cidades, as pessoas estão amontoadas como sardinhas em lata, o que torna as doenças infecciosas mais comuns. Gripe, COVID-19 e outras pragas podem ser mais comuns onde muitas pessoas estão juntas.
- **Acesso limitado aos serviços de saúde:** Embora existam hospitais

e clínicas em todas as cidades, nem sempre é fácil chegar lá e ser tratado. Há pessoas que não têm recursos financeiros ou estão longe dos centros médicos, o que pode complicar o tratamento de doenças.

- **Problemas de saúde mental:** Estresse, ansiedade e depressão são problemas reais na cidade. A vida na cidade pode ser estressante devido à competição profissional, ao trânsito, ao isolamento social e a outros fatores, que podem contribuir para problemas de saúde mental.
- **Insetos e roedores incômodos:** Em algumas cidades, existem insetos como mosquitos e roedores que podem transmitir doenças se não forem bem controlados. Por exemplo, dengue e outras doenças que ocorrem por meio de picadas ou contato com esses insetos ou roedores.
- **Estilo de vida sedentário :** Muitas pessoas na cidade vivem um estilo de vida sedentário devido ao trabalho de escritório e à falta de espaços para praticar exercícios. Isso pode causar problemas de saúde como obesidade e outras doenças relacionadas ao coração.
- **Poluição sonora:** O ruído constante na cidade pode deixá-lo estressado demais e pode até arruinar seu sono. Isso pode

afetar a pressão arterial e o sono, e se você não cuidar de si mesmo, pode acabar tendo problemas de saúde.

## 2. Deus e a saúde

O Deus da Bíblia é o Deus da saúde. Em 3 João 1:2, uma mensagem importante é mostrada: “Amado, peço a Deus que tudo corra bem com você e que esteja com boa saúde, assim como vai bem a sua alma”. No plano original de Deus para a raça humana, as doenças nem sequer estavam no radar. Você consegue imaginar nossos primeiros pais nesse estilo de vida saudável? Sem poluição, em local saudável e comendo nozes, grãos e frutas naturais, sem produtos químicos estranhos.

Ellen White, que escreveu extensivamente sobre saúde, disse que nossos primeiros pais viveram com





Por causa de Seu amor infinito, Deus nos deixou uma promessa que nos dá a oportunidade de viver com saúde. Deus originalmente deu essa promessa aos israelitas quando eles estavam vagando pelo deserto, mas também podemos reivindicar essa promessa, porque, como Romanos 15:4 diz: “Pois tudo o que no passado foi escrito, para o nosso ensino foi escrito, a fim de que, pela paciência e pela consolação das Escrituras, tenhamos esperança”.

Veja a promessa que Deus fez a Israel, por meio de Moisés, em Êxodo 15:26: “Se vocês ouvirem com atenção a voz do Senhor, seu Deus, fizerem o que é reto diante dos Seus olhos, derem ouvidos aos Seus mandamentos e guardarem todos os Seus estatutos, nenhuma enfermidade virá sobre vocês, das que enviei sobre os egípcios; pois Eu sou o Senhor, aquele que cura vocês”.

No passado, o povo de Israel tinha dicas de saúde muito avançadas. Um livro antigo chamado *Papiro Ebers*, escrito pelos egípcios em 1.500 a.C., na época de Moisés, foi descoberto por alguns arqueólogos. Esse livro era como um guia de saúde egípcio, embora eles tivessem algumas ideias malucas. Veja alguns conselhos médicos desse papiro, mas, falando sério, não tente fazer isso em casa!

Por exemplo, para evitar cabelos grisalhos, recomendavam esfregar o cabelo com sangue de gato preto

plena saúde. Eles eram altos e bonitos, como modelos de uma foto. Adão era muito mais alto que as pessoas de hoje, e Eva era um pouco mais baixa que ele, mas muito bonita e elegante.<sup>1</sup>

Adão e Eva eram só saúde. Eles tinham saúde física, mental e social. O melhor de tudo é que estavam conectados com Deus, o que lhes dava uma saúde espiritual invejável. Porém, essa saúde foi perdida. Quando Adão e Eva decidiram não confiar em Deus e foram expulsos do paraíso, tudo mudou, e doenças apareceram em todas as áreas.

Gênesis 3 conta como o primeiro casal se deixou levar pelo inimigo de Deus e virou as costas a seu Criador. Mas, apesar da rebelião de nossos primeiros pais, Deus ainda Se preocupa profundamente com nossa saúde.

---

<sup>1</sup> Ellen G. White, *Patriarcas e Profetas*. (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira), p. 18.

fervido em óleo ou gordura de casca-cavel. E se você não quisesse ficar careca, tinha que usar seis tipos de gordura: cavalo, hipopótamo, crocodilo, gato, cobra e cabra. Para fortalecer o cabelo, era preciso misturar mel com pó de dente de burro. Que tal?

Se você tivesse uma farpa enterrada, a receita incluía “sangue de minhoca e esterco de burro”. E outras dicas estranhas incluíam “sangue de lagarto, dentes de porco, carne em decomposição, umidade de orelhas de porco e até excrementos humanos, de animais e de moscas”. Já imaginou se seu médico desse essas dicas hoje? Que loucura! Esses eram os “especialistas” do tempo de Moisés.

Certamente, Moisés conhecia esse *Papiro Ebers*, porque segundo as Escrituras, ele aprendeu toda a ciência dos egípcios. Mas o interessante é que na Bíblia você não encontrará nenhuma dessas estranhas recomendações. Por quê? Como já lhes dissemos, as leis de saúde que Deus deu ao Seu povo estavam em outro nível para aquela época.

Por exemplo, na Idade Média, a Europa foi atingida pela Peste Negra. A peste matou uma em cada quatro pessoas e ninguém sabia como pará-la, porque nem sequer conheciam microbiologia como conhecemos hoje. Você sabe o que os salvou? A Bíblia! Finalmente, eles se voltaram para as Escrituras, especificamente Levítico 13:46, que diz: “Será impuro durante os dias em

que a praga estiver nele; está impuro, habitará só; a sua habitação será fora do arraial”. Na Bíblia, eles aprenderam sobre a importância de colocar os doentes em quarentena.

A Bíblia nos dá instruções claras sobre como cuidar da nossa saúde, não só física, mas também emocional, sociocultural e principalmente espiritual. O que você acha?

## CONCLUSÃO

Querido jovem, Deus quer que você tenha saúde e compartilhe essa saúde em sua cidade. Você sabia que a medicina de Deus tem mais a ver com prevenção do que com cura? Ele nos deixou oito dicas naturais que podem nos ajudar a viver uma vida cheia de energia e bem-estar. Você quer saber quais são ?

- **Ar puro:** Você pode começar a se sentir melhor inundando seu corpo com ar puro, respirando fundo algumas vezes durante o dia. O oxigênio é fundamental para as células. Quanto mais ar fresco você respirar, mais energia você terá.
- **Luz solar:** Um pouco de sol levanta o ânimo e dá vitalidade. Claro, com moderação, ok? Muita luz solar pode causar estragos. Prefira tomar sol pela manhã.
- **Exercício físico:** Ative seu

corpo com exercícios diários, de preferência ao ar livre, se possível. Uma caminhada, de cerca de meia hora, é o máximo. Vamos nos movimentar!

- **Água:** Água, água e mais água. A melhor bebida para purificar e manter todas as células hidratadas. Coloque de seis a oito copos por dia na sua lista de tarefas.
- **Alimentação adequada:** Coma coisas saudáveis, com todos os nutrientes que você precisa e um toque de fibra. O equilíbrio é a chave para manter seu corpo bem cuidado.
- **Descanso:** Dormir bem é fundamental, ou seja, descansar sete ou oito horas em um quarto

com boa ventilação. Equilibre sua vida entre trabalho e descanso.

- **Temperança:** Não ao excesso! Sem tabaco, álcool, cafeína ou substâncias viciantes. Mas aquilo que é bom, com medida e equilíbrio.
- **Esperança em Deus:** Não se esqueça da sua vida espiritual. A fé e a confiança em Deus fortalecem a saúde e trazem alegria. Passe algum tempo na igreja com sua família, cultivando amor e esperança.

Então, amigos, CONTINUEM com essas dicas saudáveis e mantenham seus corpos com boa saúde!





SERMÃO 6:

# Encare a desesperança em sua cidade

(COLOSSENSES 1:27)

## INTRODUÇÃO

Imagine João, um menino que cresceu no centro de uma cidade gigante. Desde pequeno, vivenciou os desafios da vida na cidade grande. Seus pais trabalhavam duro para sobreviver, mas por causa de seus empregos exigentes, nem sempre podiam estar presentes em sua vida.

Com o tempo, João entrou na adolescência e começou a sentir a pressão brutal da cidade. Em sua escola, a competição acadêmica e a pressão para tirar boas notas

era enorme. Embora se esforçasse muito para estudar, às vezes, sentia que estava se afogando entre tanto dever de casa e as expectativas dos pais em casa. Ele se perguntou se um futuro realmente o esperava naquela cidade.

Em sua comunidade, os problemas de segurança eram o pão de cada dia. Roubos e pichações eram comuns, e João tinha que andar por ruas escuras e meio destruídas quando voltava da escola. Ele não se sentia seguro ou conectado com sua vizinhança, o

que o fazia se sentir mais sozinho e desanimado.

À medida que João foi crescendo, percebeu que seus amigos e colegas de escola também estavam na mesma situação. Muitos lutaram com o estresse escolar, a escassez financeira e a falta de planos claros na cidade. Eles questionavam se algum dia conseguiriam quebrar o ciclo de estresse e sentir que a vida sorria para eles.

## DESENVOLVIMENTO

A falta de esperança nas cidades afeta pessoas em todo o mundo. Basicamente, parece que não há oportunidade ou chance de as coisas melhorarem, e isso pode estar relacionado a diversas causas.

- **Desigualdade econômica:** Uma das causas mais fortes da falta de esperança nas cidades é a desigualdade econômica. Quando existe uma enorme disparidade entre as contas e a qualidade de vida dos diferentes grupos na cidade, os que estão na base sentem que têm poucas oportunidades de melhorar.
- **Falta de empregos:** As pessoas chegam às cidades em busca de trabalho e da ideia de um futuro melhor, mas, quando não há empregos suficientes, muitas ficam com um vazio econômico, o que aumenta a falta de esperança.

- **Falta de moradia:** A falta de casas que as pessoas possam pagar ou que estejam em boas condições pode ser um fator enorme para a falta de esperança. Se você não tem um lugar seguro e estável para morar, você sente que não tem controle sobre sua vida.
- **Insegurança e criminalidade:** O sentimento de insegurança devido aos elevados níveis de criminalidade ou à exposição à violência na cidade também contribui para a falta de esperança. Às vezes, você se sente preso em sua vizinhança e tem medo de buscar novas oportunidades.

Mas eis a questão: Será possível superar a falta de esperança na cidade? Onde podemos encontrar esperança? A palavra “esperança” aparece muitas vezes na Bíblia e é um tema que surge continuamente, destacando-se como algo muito importante na fé e no relacionamento com Deus.

Dê uma olhada em alguns versos da Bíblia sobre a esperança:

- **Romanos 15:13:** “E o Deus da esperança encha vocês de toda alegria e paz na fé que vocês têm, para que sejam ricos de esperança no poder do Espírito Santo”.
- **Hebreus 11:1:** “Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que não se veem”.

- **Salmo 42:11:** “Por que você está abatida, ó minha alma? Por que se perturba dentro de mim? Espere em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu”.
- **Jeremias 29:11:** “‘Eu é que sei que pensamentos tenho a respeito de vocês’, diz o Senhor. ‘São pensamentos de paz e não de mal, para dar-lhes um futuro e uma esperança’”.
- **1 Pedro 1:3:** “Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, que, segundo a sua grande misericórdia, nos regenerou para uma viva esperança, mediante a ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos”.

Esses versos nos ajudam a compreender melhor a esperança. Eles são como uma âncora que nos ajuda a permanecer firmes em meio à tempestade. Assim como um navio precisa de uma âncora para não ficar à deriva, precisamos das três verdades a seguir para manter a esperança.

### Verdade #1: A Bíblia – O Livro da Esperança

Romanos 15:4 diz que “tudo o que no passado foi escrito, para o nosso ensino foi escrito, a fim de que, pela paciência e pela consolação das Escrituras, tenhamos esperança”. A Bíblia é um tesouro de esperança. Em suas páginas, encontramos

histórias de pessoas que enfrentaram desafios e obstáculos, mas também experimentaram a esperança e a redenção divina. Deus fala conosco através da Bíblia, oferecendo-nos promessas e palavras de encorajamento que nos encham de esperança em meio a tempos difíceis.

Para encontrar esperança na Bíblia, é importante criar o hábito de lê-la e estudá-la diariamente. Assim você encontrará conforto e orientação na Palavra de Deus. Além disso, compartilhe as histórias de esperança da Bíblia com outras pessoas para inspirar e encorajar aquelas que estão passando por momentos difíceis.

### Verdade #2: Jesus – A Esperança da Glória

Colossenses 1:27 nos diz que “Deus quis dar a conhecer a riqueza da glória deste mistério entre os gentios, que é Cristo em vocês, a esperança da glória”. Jesus é a fonte última de esperança e representa a glória divina. Sua vida, morte e ressurreição oferecem-nos a esperança da reconciliação com Deus e a promessa da vida eterna. A fé em Jesus muda nossa vida e nos enche da esperança de alcançar com Ele a glória eterna.

Para manter a esperança, é fundamental desenvolver um relacionamento pessoal com Jesus

por meio da oração e da reflexão, experimentando Sua esperança e a transformação em nossa vida.

### **Verdade #3: A Segunda Vinda de Cristo – Nossa Bendita Esperança**

Tito 2:13 diz que estamos “aguardando a bendita esperança e a manifestação da glória do nosso grande Deus e Salvador Jesus Cristo”. A promessa de que Jesus retornará é uma fonte de esperança para aqueles que creem. Saber que Jesus retornará para estabelecer Seu reino eterno nos enche de expectativa e nos motiva a viver de forma santa e preparada. Essa esperança nos dá forças para enfrentar as dificuldades atuais com a certeza de um futuro glorioso.

Em tempos difíceis, lembre-se sempre da promessa da segunda vinda de Cristo para encontrar conforto e força.

### **CONCLUSÃO**

Em suma, **a Bíblia nos oferece uma fonte infinita de esperança. Jesus é a personificação da esperança da glória, e a segunda vinda de Cristo é nossa bendita esperança.** Ao abraçar essas verdades e aplicá-las em nossa vida diária, podemos experimentar uma esperança que vai além de nossas circunstâncias e nos guia para um futuro eterno com Deus.

Você se lembra de João? Um dia, ele teve a oportunidade de participar de uma conferência evangélica que estava acontecendo em sua cidade. O pregador falou sobre a importância de ser forte, buscar oportunidades e construir uma rede de apoio, além de ter um relacionamento mais profundo com Jesus Cristo. As palavras do palestrante impactaram João, que começou a buscar formas de melhorar sua situação.

Embora a cidade ainda apresentasse desafios, João começou a ver uma luz de esperança no seu futuro. Ele percebeu que, com esforço e o apoio certo, poderia superar obstáculos e caminhar para uma vida melhor. A história de João nos lembra que, mesmo nas cidades mais difíceis, a esperança e o autoaperfeiçoamento são possíveis quando você busca apoio, oportunidades e abre seu coração para Jesus, a esperança da glória.



SERMÃO 7:

# Encare o medo em sua cidade

(HEBREUS 11:1)

## INTRODUÇÃO

Quando Franklin D. Roosevelt se tornou presidente dos Estados Unidos, em 4 de março de 1933, o país estava em um desastre devido à crise, e era preciso dar uma dose de esperança após mais de três anos de declínio. Naquele dia, Roosevelt fez um discurso que ainda é mencionado por uma frase que toca profundamente: “A única coisa que devemos temer é o próprio medo”.

Com essas palavras, Roosevelt deixou claro que o inimigo número

um não era uma economia instável, mas o medo. O medo, como disse o psicólogo cubano Mira y López, é um monstro que dá arrepios. O medo rouba seus pensamentos e pode sequestrar seus sonhos e sua força de vontade. Faz você esquecer o que sabe e perder de vista quem você é. Faz você se sentir fora de controle e que nunca será capaz de recuperá-lo. Faz você desconfiar de pessoas em quem deveria confiar sem hesitação. Isso o torna mais exigente em vez de ser humilde e prestativo. Faz você pensar que Deus é insignificante diante dos

seus problemas e desafios. Faz você procurar nas pessoas o que você só pode encontrar em Jesus Cristo.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Medo nas cidades

O medo nas cidades é um fenômeno complexo que afeta tanto jovens quanto adultos e pode estar relacionado a diversos fatores que contribuem para seu aumento. Aqui, menciono alguns dos principais fatores:

- **Crime e violência urbana:** A percepção de insegurança, devido ao crime e à violência nas cidades, é um dos principais fatores que contribuem para o medo. Crimes como roubos, agressões e homicídios podem gerar medo na população, principalmente em áreas com altos índices de criminalidade.
- **Problemas de transporte:** A insegurança nos transportes públicos, como agressões ou assédio sexual em trens e ônibus, pode aumentar o medo nas cidades. Isso pode limitar a mobilidade das pessoas e afetar sua qualidade de vida.
- **Pressão social e midiática:** A constante difusão de notícias sobre incidentes violentos e crimes nos meios de comunicação social e nas redes sociais pode aumentar o medo

na sociedade. A superexposição a histórias assustadoras pode contribuir para uma percepção distorcida da segurança na cidade.

- **Desconfiança nas instituições:** A falta de confiança nas instituições governamentais responsáveis pela manutenção da segurança e da ordem pública pode levar ao aumento do medo. A percepção de corrupção ou ineficiência pode minar a sensação de segurança na cidade.

Dada a onda de medo que existe nas cidades, o que podemos fazer?

### 2. Superando o medo com fé

Embora a Bíblia não seja um manual de psicologia ou um tratado sobre o cérebro, ela aborda profundamente o tema do medo e é conhecida como o livro por excelência. Na verdade, a frase “não temas” aparece cerca de 365 vezes nas Escrituras, tornando-se a mensagem mais repetida em toda a Bíblia. Além disso, as palavras “medo” e “temor” são mencionadas mais de 200 vezes, enquanto “temor” aparece mais de 100 vezes. Pode ser surpreendente que um livro que narra as façanhas de pessoas do passado fale tanto sobre o medo, mas a Bíblia registra que mais de 200 de seus personagens o experimentaram!

Então, existe uma solução para algo tão avassalador quanto o

medo? Podemos superar nossos medos? É possível viver sem medo? Muitos têm buscado respostas com psicólogos e terapias, tentando mudar sua forma de pensar e agir de forma lógica. Outros recorrem à medicação, vendo o medo como uma espécie de doença. No entanto, com o tempo, descobrem que, embora essas terapias e medicamentos possam ajudar, não são suficientes.

Então, se não podemos eliminar ou ignorar nossos medos, podemos de alguma forma administrá-los? A resposta é um “sim” retumbante. Segundo a Bíblia, podemos enfrentar e superar o medo por meio da fé. Sim, querido jovem, a fé é o antídoto divino para eliminar todos os nossos medos, mas o que é a fé?

A Bíblia define a fé desta forma: “Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que não se veem” (Hebreus 11:1). Em outras palavras, fé é confiar em Deus. Além disso, a Bíblia nos diz mais tarde: “De fato, sem fé é impossível agradar a Deus, porque é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que Ele existe e que recompensa os que O buscam” (Hebreus 11:6).

É importante notar que não é qualquer tipo de fé que supera o medo. **A fé que verdadeiramente vence o medo aceita primeiro a existência de Deus.** Acreditar em Deus é o primeiro passo para viver uma vida vitoriosa. Quem acredita em Deus, tem uma bússola que o

guia nas dificuldades deste mundo. Por outro lado, para quem não acredita em Deus, este mundo pode parecer estranho, confuso e desanimador, e a vida se torna complicada e sem direção.

**Em segundo lugar, a fé que vence o medo não só aceita a existência de Deus, mas também procura desenvolver um relacionamento especial com Ele.**

Não basta saber que Deus existe; é necessário conhecê-Lo. O próprio Deus nos exorta em Sua Palavra a não nos orgulharmos de nossa sabedoria, poder ou riqueza, mas conhecê-Lo e compreender que Ele age na Terra com amor, justiça e retidão (Jeremias 9:23, 24).

Antes de continuarmos, é importante notar que quando falamos em conhecer a Deus, não queremos dizer compreendê-lo plenamente. Como seres humanos, não podemos compreender plenamente um Ser infinito devido às nossas limitações mentais, problemas morais e limitações na revelação divina. Porém, quando falamos sobre conhecer a Deus, queremos dizer estabelecer um relacionamento com Ele de tal forma que quem Ele é impacta quem nós somos.

**Terceiro e último, a fé que vence o medo é aquela que nos leva a confiar plenamente em Deus.** Alguém disse uma vez que fé é confiar que Deus fará por nós aquilo que não podemos fazer por nós mesmos. A essência da verdadeira fé envolve acreditar

na Palavra de Deus e confiar que Ele cumprirá Suas promessas. Quando confiamos em Deus, nossa perspectiva de vida muda completamente. A confiança em Deus transforma tudo. Isso nos liberta dos efeitos negativos do passado e das emoções negativas. Ao confiar que tudo está nas mãos de nosso Criador, vivemos sem medo, sabendo que nada acontece sem Seu consentimento.

## CONCLUSÃO

Harriet Tubman foi uma mulher incrível que viveu numa época em que a escravidão era um pesadelo nos Estados Unidos. Imagine estar preso, sem liberdade, vivendo com medo constante. Harriet viveu isso desde criança, mas não desistiu.

Desde muito jovem, Harriet experimentou a crueldade da escravidão. Mas, à medida que crescia, crescia também sua determinação de escapar e ajudar outros a fazê-lo. Seu segredo: uma fé poderosa em Deus que lhe deu coragem.

Quando tinha 27 anos, Harriet tomou uma decisão corajosa. Ela escapou da plantação onde era escrava e se aventurou para o norte, seguindo as estrelas e confiando em sua intuição. Ao longo do caminho, ela enfrentou perigos como caçadores de escravos e cães de caça, mas sua fé em Deus nunca vacilou. Cada passo em direção à liberdade foi um ato de fé.

Mas Harriet não parou depois de alcançar sua própria liberdade. Apesar do risco constante de ser capturada e devolvida à escravidão, ela voltou diversas vezes ao Sul para ajudar outros escravos a escapar pela ferrovia subterrânea, uma rede secreta de rotas e refúgios seguros. Sua confiança em Deus cresceu ainda mais, e ela acreditava firmemente que Deus a guiava e protegia em suas perigosas missões.

Certa vez, enquanto liderava um grupo de escravos fugitivos no meio da noite, eles se depararam com um pôster mostrando seu próprio rosto em um anúncio de “Procurada”. Em vez de desistir, Harriet orou a Deus e seguiu em frente, conduzindo todos à liberdade com segurança. Sua fé e coragem fizeram com que o medo não a impedisse.

Harriet Tubman, apelidada de “o Moisés de seu povo”, ajudou mais de 300 escravos a alcançar a liberdade. Ela se tornou uma verdadeira heroína na luta contra a escravidão. Sua história mostra que a fé em Deus pode ajudá-lo a superar o medo e a fazer coisas extraordinárias.

Hoje em dia, querido jovem, você pode enfrentar o medo em sua cidade devido à insegurança, pressão social e outros desafios. Porém, assim como Harriet Tubman, **a fé e a determinação podem ser suas aliadas na superação desses medos.**



SERMÃO 8:

# Levante os caídos em sua cidade

(MATEUS 11:19)

## INTRODUÇÃO

As cidades estão cheias de corações partidos, sabia? Pessoas que estão passando por momentos difíceis que encheram suas vidas com uma espécie de escuridão. Nas cidades, encontramos jovens presos no mundo das drogas, outros que estão sob o controle de gangues, e alguns que lutam contra abusos e maus-tratos. É possível ver jovens e adultos que parecem completamente perdidos, sem saber que caminho seguir. Eles

estão quebrados por dentro e procuram desesperadamente uma oportunidade para mudar.

Vamos falar do caso de Maria, uma jovem de 25 anos que morava no coração de uma grande cidade. Ela cresceu em um ambiente difícil, cercada por problemas familiares e pela influência negativa de seus amigos. Ela começou a experimentar drogas ainda jovem e logo se viu presa em uma espiral decadente. Ela perdeu o emprego, seus relacionamentos desmoronaram, e sua saúde

deteriorou-se rapidamente. Maria estava quebrada, física e emocionalmente.

## DESENVOLVIMENTO

Gostaria de iniciar esta reflexão com um versículo da Bíblia que sempre me chamou a atenção: “Veio o Filho do Homem, comendo e bebendo, e as pessoas dizem: ‘Eis aí um glutão e bebedor de vinho, amigo de publicanos e pecadores!’” (Mateus 11:19).

Queridos jovens, vocês já se perguntaram como chamavam Jesus? Eles O chamavam de “amigo de pecadores”! Você consegue imaginar Jesus andando por sua cidade? Com quem Ele falaria? A quem Ele mostraria mais simpatia? Sem dúvida, acredito que Ele alcançaria pessoas como Maria, aquelas que caíram e estão com o coração partido.

Agora, o que realmente significa para Jesus ser amigo de pecadores? Significa que Ele é nosso amigo e espera que reconheçamos Sua presença e disposição. O amor de Deus por nós vai além do que podemos imaginar.

É interessante que o título “amigo de pecadores” tenha sido dado a Jesus pelos líderes religiosos de Sua época. Eles O criticavam por passar tempo com os marginalizados e com pessoas “socialmente inaceitáveis” e, por isso, O chamavam de “amigo de

pecadores”!

Por exemplo, certa vez, os escribas e fariseus murmuraram contra Jesus. Você sabe por quê? “Aproximavam-se de Jesus todos os publicanos e pecadores para o ouvir. Os fariseus e os escribas murmuravam, dizendo: — **Este recebe pecadores e come com eles**” (Lucas 15:1, 2).

Diante dessas críticas, Jesus não Se defendeu, mas contou uma parábola que ilustra o quanto Deus ama aqueles que caíram:

“

Então Jesus lhes contou esta parábola: — Qual de vocês é o homem que, possuindo cem ovelhas e perdendo uma delas, não deixa no deserto as noventa e nove e vai em busca da que se perdeu, até encontrá-la? E, quando a encontra, põe-na sobre os ombros, cheio de alegria. E, indo para casa, reúne os amigos e vizinhos, dizendo-lhes: ‘Alegrem-se comigo, porque já achei a minha ovelha perdida’. Digo a vocês que, assim, haverá mais alegria no céu por um pecador que se arrepende do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento” (Lucas 15:3-7).

Jesus fala de um pastor que tinha 100 ovelhas, mas uma delas se perdeu. Segundo a zoologia, as ovelhas são animais que se perdem

facilmente devido à falta de senso de direção. Mas o pastor deixou as 99 e não mediu esforços para encontrar a ovelha perdida, mesmo diante de condições climáticas extremas. Finalmente, com ternura e amor, encontrou a ovelha e trouxe-a de volta ao rebanho. Ao chegar a casa, comemorou com alegria sua descoberta.



“

A escritora cristã Ellen White diz o seguinte: “Como o pastor terrestre conhece as ovelhas, assim o divino Pastor conhece o Seu rebanho, espalhado por todo o mundo. ‘Vós pois, ó ovelhas Minhas, ovelhas do Meu pasto: homens sois, mas Eu sou o vosso Deus, diz o Senhor Jeová’. Ezequiel 34:31. Afirma Jesus: ‘Chamei-te pelo teu nome, tu é Meu’. Isaías 32:1. ‘Nas palmas das Minhas mãos te tenho gravado’. Isaías 49:16. Jesus nos conhece individualmente, e comove-Se ante nossas fraquezas. Conhecemos a todos por nome. [...] Cada alma é tão perfeitamente conhecida a Jesus, como se fora ela a única por quem o Salvador houvesse morrido. As dores de cada uma Lhe tocam o coração”<sup>1</sup>.

Jesus, o pastor divino, caminha pelas cidades em busca dos perdidos, dos quebrantados e caídos, daqueles com o coração

partido pelos golpes e traumas da vida. Por que acredito que Jesus ergue os caídos?

- **Ele ergueu a mulher adúltera (João 8:1-11):** Ele encontrou uma mulher apanhada em adultério, e, em vez de condená-la, disse-lhe: “Quem de vocês estiver sem pecado seja o primeiro a atirar uma pedra nela”. A multidão foi embora, e Jesus disse à mulher que não a condenava e que ela não deveria mais pecar.
- **Ele ergueu o paralítico de Betesda (João 5:1-15):** Em outra ocasião, Jesus encontrou um homem doente e acamado por 38 anos. Jesus lhe disse: “Levante-se, pegue o seu leito e ande”, e o homem foi curado instantaneamente.

<sup>1</sup> Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações* (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 1997), p. 479.



- **Ele ergueu Zaqueu, o cobrador de impostos (Lucas 19:1-10):**

Zaqueu era desprezado por seu trabalho e por sua reputação de pecador. Quando Jesus o visitou, Zaqueu ficou comovido e decidiu dar metade de seus bens aos pobres e restituir quatro vezes mais aqueles que havia fraudado.

Em cada um desses exemplos, Jesus demonstra Sua capacidade de levantar os caídos e oferecer-lhes esperança, independentemente das circunstâncias ou dos pecados passados. Ele nos ensina que sempre há uma oportunidade de perdão, cura e transformação em Sua presença.

## CONCLUSÃO

Você se lembra de Maria? Um dia, enquanto lutava contra o vício, ela encontrou um grupo de voluntários da Igreja Adventista que ajudava jovens vulneráveis. Um deles, Pablo, abordou-a com gentileza e apoio. Eles lhe ofereceram um refúgio

seguro e ajuda para lidar com seus problemas. Apesar de seu ceticismo inicial, Maria decidiu experimentar esta mão estendida.

Nos meses seguintes, Maria começou a reconstruir sua vida. Ela recebeu estudos bíblicos e apoio emocional, aconselhamento e ajuda para superar seu vício. À medida que recuperou a confiança e as competências, também encontrou trabalho e reconstruiu relações saudáveis com sua família e amigos. Hoje, Maria é um testemunho vivo de como uma segunda oportunidade e uma mão amiga podem mudar a vida de alguém. Maria é um exemplo de que Jesus continua a erguer os caídos nas cidades. Querido jovem, levante-se e procure os caídos em sua cidade e apresente-os a Jesus, o amigo dos pecadores.



N A S C I D A D E S

MARANATA

