

✓ LIÇÃO 1

## RESISTÊNCIA NAS DIFICULDADES (RESILIÊNCIA)

✓ TEMA DO MÊS

### A ARMADURA DE DEUS

✓ OBJETIVO DA AULA

Ajudar a classe dos juvenis a entender a importância de desenvolver a resiliência.

Conscientizá-los também que o processo terá momentos difíceis que somente os resilientes suportarão.

Para isso lembre-os das atitudes e pensamentos necessários para resistir nos dias de adversidades.

#### 1. ACOLHIMENTO

#### 2. ORAÇÃO INICIAL

#### 3. VERSÍCULO DO DIA

#### Filipenses 13-4:10 NVI

Alegro-me grandemente no Senhor, porque finalmente vocês renovaram o seu interesse por mim. De fato, vocês já se interessavam, mas não tinham oportunidade para demonstrá-lo. Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece.

♥ 42 🗨 4 👤 12

#### 4 LOUVOR



ESTAMOS    
DE PÉ  
Marcus Salles

*Faça a leitura do QR-code ou clique nele, para escutar o louvor de hoje!*

#### 5. ENSINO

Nessa lição vamos meditar sobre Resiliência uma habilidade indispensável em nossa caminhada cristã, pois nosso Senhor Jesus disse "Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo".

**Resiliência é:** propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.

A psicologia tem usado esse mesmo termo como a capacidade de lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir às pressões, choques, estresse, etc., sem entrar em colapso. Também se aplica à capacidade que o indivíduo tem de entrar em situações difíceis e angustiantes, sair dela, não ileso, mas, sem sequelas.

Pensando no termo, todo cristão maduro na fé se torna uma pessoa resiliente.

#### Cristo é o nosso exemplo – Hb 4.15-16

Jesus suportou o deserto e venceu a tentação do diabo. Sempre fez a vontade do Pai (Jo 4.34). No Getsêmani, já próximo da morte, orava e agonizava ao ponto suar gotas de sangue, contudo, renunciou seu desejo e fez a vontade do Pai (Lc 22.39-44). No seu trajeto ao calvário foi: zombado, humilhado, subjugado, ferido, ultrajado, cuspiram em seu rosto, deram-lhe vinagre para beber, coraram-lhe com espinhos, açoitaram-lhe. Porém, mesmo assim, cumpriu até o fim a sua missão salvadora (Lc 23.46). Como homem, em tudo Jesus foi tentado e superou! Cristo é o nosso modelo de resiliência, nosso sustento, nosso guia e nosso alvo. Ele é tudo em nós!

#### O exemplo dos Rios

Temos sempre muito a aprender com a natureza, e ela tem muito a nos ensinar, pois consegue sempre arranjar uma solução para as situações adversas a sua frente e nunca se queixa, tentando sempre viver e estar em harmonia.

Já pensou em porque o rio sempre consegue atingir seu objetivo? a resposta é mais simples do que imaginamos: Ele aprendeu a superar os obstáculos.



## 5. CONTINUAÇÃO DA LIÇÃO

### Jovens Resilientes

Infelizmente hoje, muitos adolescentes e jovens estão desistindo facilmente dos seus objetivos, é importante ressaltar que, o que está causando a desistência não são necessariamente lugares ou os grupos envolvidos, isso está apenas revelando-o. Na verdade, a baixa resiliência entre os jovens de hoje pode ser uma consequência não intencional — resultante de fatores como:

- Muito tempo no sofá com dispositivos digitais, e bem menos exercícios e atividades físicas do que nas gerações anteriores.
- Exposição excessiva a um mundo virtual ou de faz de conta, causando autoimagens distorcidas, ansiedade, depressão e baixa autoestima.
- Impaciência em um mundo de gratificação instantânea e respostas na velocidade do Google. (A resiliência, pelo contrário, é desenvolvida em grande parte por meio da virtude da paciência.)
- Proteção contra mares revoltos/agitados. “Mares tranquilos não produzem marinheiros hábeis.”
- Um mundo com infinitas opções que distraem, diversas influências que confundem e uma vida confortável que podem tornar jovens e adultos insensíveis às coisas do Espírito.
- Muito tempo gasto com dispositivos digitais e pouco tempo interagindo pessoalmente com as pessoas, resultando em habilidades interpessoais subdesenvolvidas.

**1 João 2:14** - Eu vos escrevi, jovens, porque sois fortes, e a palavra de Deus está em vós, e já vencestes o maligno.

Jovem você sofre alguma oposição no caminho e para? ou encontra alguma maneira de seguir em frente? Está focado no problema que surgiu ou na solução?

Resiliência é a habilidade mais relevante para uma vida vitoriosa, não é atoa que é a habilidade mais procurada entre os profissionais da atualidade.

As pessoas que mais vão crescer, que mais vão liderar, ou seja, que são indispensáveis, são aquela que tem resiliência. São aquelas pessoas que tem a capacidade de ser amassada/esticada e voltar ao seu estado original rapidamente.

Resiliência é encontrar uma forma de seguir em frente, Pois o dia mau chegará para todos, situações ruins acontecem, mas o segredo é focar na recompensa escondida atrás do problema.

### Aprendendo com Paulo

É possível observar nos relatos da vida e ministério do apóstolo Paulo as muitas dificuldades que ele encontrou em seu caminho, talvez você já tenha se perguntado: como ele não desistiu diante de tantas dificuldades, perseguições, batalhas, provações, escassez, privações e frustrações? Ele foi o que mais trabalhou entre os apóstolos, porém mesmo assim ele foi encarcerado mais vezes, foi açoitado mais severamente, apedrejado, três vezes sofreu naufrágio, lançado em abismo, e exposto à morte repetidas vezes e em inúmeros perigos como: de rios, de salteadores, em relação ao seus compatriotas e gentios, em perigos na cidade, em perigos no deserto, em perigos no mar, em perigos entre os falsos irmãos, além de sentir oprimido pelo cuidado com as igrejas (2 Coríntios 11:23-28).

**Filipenses 4:12-13** - Sei estar abatido, e sei também ter abundância; em toda a maneira, e em todas as coisas estou instruído, tanto a ter fartura, como a ter fome; tanto a ter abundância, como a padecer necessidade. Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece.

**Lembre-se:** A resiliência revela seu compromisso com o propósito. Leia 2 Coríntios 4:15-18

Todos nós precisamos lidar com os problemas, superar obstáculos, gerir frustrações e medos, administrar pressões e estresses, e para isso, precisamos ser resilientes. A resiliência é uma característica da vida cristã. Quanto mais resilientes, mais vitoriosos seremos, portanto, vamos aumentar a nossa resiliência fortalecendo a nossa fé no Senhor.

**Romanos 8:28 NVI** - Sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem de todos aqueles que amam a Deus, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito.

### LOUVOR DE ENCERRAMENTO DA LIÇÃO



**UM DIA EM  
TUA PRESENÇA**

Fernandinho

*Faça a leitura do QR-code ou clique nele, para escutar o louvor de hoje!*

### ORAÇÃO FINAL

Coordenador Distrital Responsável  
pelos Juvenis: Jorge Filho



Professor: \_\_\_\_\_

### RESUMO

### COMPORTAMENTO ESPERADO

Desenvolva o comportamento esperado com base na lição de hoje:

### MEDITAÇÃO DIÁRIA

- Salmos 16 e 17
- 1 Reis 18
- 1 Reis 19
- 1 Reis 20
- 1 Reis 21
- 1 Reis 22
- Salmos 18 e 19

### PALAVRAS-CHAVES

### 3 COISAS QUE APRENDI