



## PAPU RETO DE HOJE

A paz a todos, galera abençoada de pré-adolescentes!

Hoje vamos começar nosso bate-papo com um tema que nem sempre gostamos de falar ou demonstrar: a **tristeza**. Quero fazer uma pergunta para vocês: Quando você está triste, o que você faz para se sentir alegre?

**OBJETIVO:** O objetivo deste bate-papo é criar um ambiente descontraído, onde os pré-adolescentes possam se soltar e interagir uns com os outros. Isso vai ajudar a facilitar o restante da conversa e o entrosamento do grupo.

**Leitura Bíblica:** "O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido." **Salmos 34:18**



LER QR CODE

### QUEBRA-GELO

- 1) Abra o aplicativo da câmera no seu celular.
- 2) Aponte a câmera para o QR code.
- 3) Seu celular irá automaticamente escanear o código.
- 4) Toque na notificação para abrir o link ou conteúdo do QR code.

### CURIOSIDADE BÍBLICA

A cura em meio à tristeza é a prática dos antigos israelitas de colocar cinzas sobre a cabeça e vestir-se com roupas de luto, como sinal de profunda tristeza e arrependimento. Isso era comum em momentos de dor ou perda, mas também simbolizava a busca pela cura e reconciliação com Deus. Por exemplo, em Isaías 61:3, Deus promete transformar a tristeza em alegria, dando "coroa em vez de cinzas" e "óleo de alegria em vez de pranto". Essa transformação culturalmente simbolizava a cura que Deus oferece para os corações quebrantados.

## INTRODUÇÃO

É importante reconhecer que a tristeza é uma emoção normal e, muitas vezes, nos faz sentir sozinhos. No entanto, a verdade é que todos enfrentam momentos de dificuldade. Esses momentos podem nos aproximar uns dos outros e nos lembrar de que não estamos sozinhos. Quando estamos tristes, podemos nos sentir como se estivéssemos em um túnel escuro, mas é crucial lembrar que sempre há uma saída. A tristeza não define quem somos; ela faz parte da nossa jornada e pode nos ajudar a crescer e a nos fortalecer. Como está escrito em Romanos 5:3-4: "E não somente isso, mas também nos gloriamos nas tribulações, sabendo que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, a esperança."

Certamente podemos encontrar consolo em Deus e confiar que Ele está conosco em todos os momentos, mesmo nas horas mais difíceis. Hoje, vamos explorar como podemos lidar com a tristeza de maneira saudável e como ela pode nos ajudar a nos aproximar de Deus e dos outros. **LEMBRE-SE, A TRISTEZA NÃO É ALGO PARA SER IGNORADO OU EVITADO, MAS SIM UMA OPORTUNIDADE PARA BUSCAR APOIO, APRENDER E CRESCER.**

### 1) O QUE A BÍBLIA FALA SOBRE A TRISTEZA

Começamos com Salmos 34:18. Esse versículo nos lembra que, quando estamos tristes, Deus está bem perto de nós, pronto para nos consolar e ajudar. Vamos também olhar para a história de Davi em 1º Samuel 30:6. Davi enfrentou uma grande tristeza quando seus amigos e familiares foram capturados e suas casas destruídas. Mesmo assim, ele buscou a Deus em oração e encontrou conforto e força para seguir em frente. Então, o que podemos aprender? Quando estamos tristes, devemos procurar Deus e confiar que Ele nos dará a ajuda e a paz que precisamos. Deus está sempre perto para nos apoiar e nos encorajar.

## 2) COMO BUSCAR CONFORTO EM DEUS

Existem maneiras práticas de buscar conforto em Deus e encontrar força durante momentos de tristeza;

**Oração:** Converse com Deus sobre seus sentimentos e peça ajuda. Use uma oração simples como: "Deus, estou triste e preciso de Sua ajuda. Dê-me conforto e força."

**Leitura da Bíblia:** Leia versículos que trazem consolo, como Salmos 42:11 e 2 Coríntios 1:3-4. Eles lembram que Deus nos conforta e fortalece.

**Atividade:** Selecione versículos e os memorize-o para manter a esperança em momentos difíceis.

**Comunhão com Outros:** Compartilhe como está se sentindo com amigos e familiares, especialmente em seu pequeno grupo, para receber oração e apoio.

## 3) COMO AJUDAR OS OUTROS QUE ESTIVEREM TRISTES - LEIA GÁLATAS 6:2

Ajudar alguém que está triste é muito importante e pode fazer uma grande diferença. Pense em como você pode ser um bom amigo ou irmão em Cristo para quem está passando por um momento difícil. Uma maneira de ajudar é escutar com atenção e mostrar que você se importa. Ofereça um ombro amigo e, se puder, ore junto. Essas atitudes mostram que você está realmente disponível para ajudar e apoiar a pessoa.

### CONCLUSÃO

Você não precisa enfrentar a tristeza sozinho. Busque a companhia e o apoio dos seus amigos e irmãos em Cristo, e juntos vocês poderão encontrar conforto e força. Deus usa as pessoas ao nosso redor para nos ajudar a passar pelos momentos difíceis, e a amizade e o apoio dos outros são um grande presente de Deus. Então, quando a tristeza bater, vá até o seu pequeno grupo ou converse com um amigo da igreja. Eles estão aqui para te apoiar, assim como Deus está sempre ao seu lado.