



Emoções – medo, raiva e tristeza

A SÉRIE NUM RELANCE

- | | | |
|---|----------------|--------------------------------|
| 1 | Parte 1 | Medo – Gideão escondido |
| 2 | Parte 2 | Raiva – quando ferve cá dentro |
| 3 | Parte 3 | Tristeza – Jesus chora |

3 encontros de 8 minutos

Descobrir que todas as emoções fazem parte de nós e que as podemos partilhar com Deus

Preparação: 5 min

Como usar a série: uma parte em cada uma de três reuniões seguidas. No início, recorda brevemente a parte anterior.

1 Parte 1: Medo – Gideão escondido

Texto bíblico: Juízes 6,11-16

Gideão está a malhar o trigo às escondidas num lagar, porque tem medo dos inimigos. É precisamente aí que o anjo de Deus lhe diz: «O Senhor está contigo, valente guerreiro!» Gideão protesta: «Sou o mais pequeno da minha família.» Deus responde: «Eu estarei contigo.» Deus vê em nós mais do que o nosso medo – e não nos deixa sozinhos com ele.

Pergunta: O que te mete medo neste momento – e o que te diria Deus sobre isso?

Oração: Deus, tu vês o meu medo e mesmo assim chamas-me corajoso. Está comigo quando eu tiver medo. Ámen.



Emoções – medo, raiva e tristeza

2 Parte 2: Raiva – quando ferve cá dentro

Texto bíblico: Génesis 4,6-7; Efésios 4,26

Caim está zangado e com inveja do irmão. Deus fala com ele: «Porque estás irado? O pecado está à porta, à espreita – mas tu deves dominá-lo.» A raiva em si não é errada; muitas vezes mostra que algo é injusto. Mas não pode tomar o volante. Paulo escreve: «Se ficarem irados, não pequem; não deixem que o sol se ponha sobre a vossa ira.»

 **Pergunta:** O que te ajuda quando estás mesmo com raiva?

 **Oração:** Deus, quando ferver cá dentro, ajuda-me a não magoar ninguém. Mostra-me bons caminhos para a minha raiva. Ámen.

3 Parte 3: Tristeza – Jesus chora

Texto bíblico: João 11,32-36

Lázaro, o amigo de Jesus, morreu. Quando Jesus vê Maria a chorar, fica profundamente comovido – e Jesus chora. As pessoas dizem: «Vejam como ele o amava!» Jesus, o Filho de Deus, não esconde as lágrimas. A tristeza é permitida. Mas se durar muito tempo ou se tudo ficar pesado, fala com uma pessoa de confiança – pedir ajuda é ser forte, não fraco.

 **Pergunta:** Quando foi a última vez que estiveste triste – e quem esteve ao teu lado?

 **Oração:** Jesus, tu compreendes a tristeza porque também choraste. Consola-me e mostra-me pessoas que me possam ajudar. Ámen.

Para os dirigentes

- Nunca exponhas ninguém: faz perguntas abertas, ninguém tem de responder.
- Pede a um dos jovens que leia o texto bíblico.