

# Nada

DE TODO



*Um Guia de Estudo sobre Eclesiastes*







*Palavras do Pregador,*  
**filho de David,**  
**rei em Jerusalém.**

# Conteúdos

SOBRE O AUTOR | 5

COMO USAR AO MÁXIMO ESTE GUIA DE ESTUDO | 6

INTRODUÇÃO | 8

CAPÍTULO 1 | 10 **Nada**

CAPÍTULO 2 | 20 **Nada senão Fumo**

CAPÍTULO 3 | 30 **Nada senão Exaustão**

CAPÍTULO 4 | 40 **Nada senão Defeitos**

CAPÍTULO 5 | 50 **Nada senão Prazer**

CAPÍTULO 6 | 60 **Nada senão Infoxicação**

CAPÍTULO 7 | 70 **Nada senão Maquilhagem**

CAPÍTULO 8 | 80 **Alguém**

OS MEUS PENSAMENTOS | 92

A MINHA ORAÇÃO | 93

CRÉDITOS | 94

NOTAS | 95



## SOBRE O AUTOR

**Víctor M. Armenteros** é detentor de um Doutorado em Filologia Semítica (Universidade de Granada), de um Doutorado em Teologia do Antigo Testamento (Universidade Adventista de River Plate, Argentina) e de um Mestrado em Educação (Universidade de Deusto, Espanha). Ensinau durante mais de duas décadas na Faculdade Adventista de Sagunto (Espanha) e na Universidade Adventista de River Plate (Argentina), onde serviu como Vice-Reitor. Atualmente, é o Deão da Faculdade de Teologia de Sagunto (Espanha), onde também leciona.

Partilha a sua vida com Esther Sanchez – que também tem um Doutorado em Teologia –, a alegria do seu coração. Ambos gostam de viajar, de cozinha criativa e de ler tudo o que lhes aparece.





### **DICA 1 – Orar e Manter um Diário**

“A oração é abrir o coração a Deus como a um amigo.”<sup>1</sup>

A coisa mais importante que podes fazer ao começares esta viagem sobre o sentido da vida é convidares Deus a ser parte dela. Começa cada um dos capítulos com uma oração sentida. Sê honesto com Deus sobre as tuas expectativas e os teus desejos. Partilha as tuas lutas e a tua dor com Ele. Pede ao Espírito Santo que abra os teus olhos para aquilo que necessitas de aprender sobre este importante tópico. Pede a Deus que cause impacto no teu coração, para que este estudo possa resultar em crescimento pessoal. Torna especial o teu tempo de oração. Usa a oração silenciosa, mantém um diário de oração, começa um grupo de oração, coloca por escrito as tuas orações... As possibilidades são intermináveis. Escolhe o modo que melhor *te* ajude a comunicares com Deus.

Assume uma abordagem ativa e intencional de aprendizagem sobre o livro de Eclesiastes. Usa um diário ou um caderno de notas para escreveres o que o Espírito Santo te inspira ao leres ou ao escutares o texto. Não te limites a absorver, mas reage e responde às ideias que são apresentadas. Transforma-as em palavras tuas. Escreve as tuas conclusões e observações-chave e também as tuas perguntas. Se és do tipo criativo, vai em frente e usa escrita artística, desenho ou mesmo composição....



### **DICA 2 – Perguntas Quebra-Gelo**

Cada capítulo começa com uma pergunta quebra-gelo para te ajudar a conectares-te com o texto principal. Usa-a como um modo de começares a conversa e encoraja toda a gente a participar ativamente.

# ***Como usar AO MÁXIMO ESTE GUIA de Estudo***



### **DICA 3 – Oração do Dia**

Em cada capítulo, o alvo da oração do dia é focar o teu tempo de oração no tópico do dia. Esta curta oração depois do texto principal deveria pôr-te em movimento e conduzir-te a convidares o Espírito Santo a agir na tua vida de modos específicos. Podes usá-la para a oração silenciosa, para a oração de grupo, para a oração escrita.

Nós necessitamos de Deus e o modo como comunicamos com Ele é através da oração. Começa com oração e acaba com oração.



#### **DICA 4 – Perguntas**

As perguntas no fim de cada capítulo podem ser usadas para reflexão pessoal ou para discussão de grupo. Também temos a esperança de que elas te encorajem a colocares perguntas tuas. Se estiveres num grupo, sê sempre respeitoso e amorável para com os outros. Escuta ativamente e partilha respetuosamente as tuas perspetivas.



#### **DICA 5 – Desafio Pessoal**

A Bíblia deve ser aplicada. Não faz sentido lê-la e não se ser afetado ou transformado por ela. Deve-se seguir inevitavelmente uma ação.

O *Desafio Pessoal* tem como alvo ajudar-te a implementares e a colocares em prática uma ideia-chave sobre o texto.



#### **DICA 6 – Vai mais Fundo**

Esta secção convida-te a aprofundares o estudo. Um diário, um caderno de notas ou a *app* de notas do teu telemóvel podem dar jeito. Será também muito bom consultares comentários e dicionários bíblicos. Pede orientação sobre isso ao teu Pastor, Diretor de Jovens ou Mentor.

O objetivo é que te tornes num aprendiz ativo neste estudo, de modo que possas tirar o maior proveito dele. Assim, podes aplicar esta secção só ou com amigos. Encontrarás textos bíblicos adicionais para leres, bem como perguntas, sugestões de pesquisa, motivos de oração e citações para reflexão.



#### **DICA 7 – Atividades**

Cada capítulo inclui uma ou duas atividades que podem ser usadas num cenário de grupo como um modo interativo de se abordar ideias-chave no texto. Elas são ótimas para se usar em grupos, pequenos grupos, atividades de jovens, viagens de estudo, etc. Elas podem ajudar-te a começar cada capítulo ou podem funcionar como um desafio final de grupo.



M

uitos teólogos vivem em torres de marfim. Isolados das reais preocupações das pessoas, estão preocupados em perseguir tópicos tão profundos que são de pouco interesse para os comuns mortais. Decidi que este Guia de Estudo não será assim. Vesti o meu macacão de trabalho e comecei a falar com as pessoas, todas ao mesmo tempo. Sim, com toda a gente! Bem, pelo menos com as opiniões que toda a gente partilha *online*. Como foi que fiz isso? Foi muito simples! Fiz algumas perguntas ao *ChatGPT*<sup>1</sup> sobre *Eclesiastes*, de modo a iniciarmos esta viagem.

### O que podes dizer sobre Salomão?

*Salomão foi rei de Israel e filho do rei David. Ele é famoso por causa da sua sabedoria. A Bíblia conta a história do*





*juízo salomônico em que estiveram envolvidas duas mulheres que pretendiam ser a verdadeira mãe de um bebê, demonstrando a profunda sabedoria de Salomão (I Reis 3:16-28). Ele é também conhecido por ter construído o primeiro templo em Jerusalém, que se tornou no lugar central de culto para os Israelitas. Salomão é uma figura proeminente em várias tradições religiosas, incluindo o Judaísmo, o Cristianismo e o Islão.*

Isto é apenas arranhar a superfície, focando-se nos clichês de Salomão. Nada é dito sobre a sua conversa com o Senhor em que ele pediu sabedoria, sobre os seus erros em ter casado com uma multidão de mulheres, nem sobre as suas intensas experiências de vida que o levaram a escrever Eclesiastes. Um livro cheio de realidade e de sabedoria. Um livro que ainda faz furor!

### O que achas de Eclesiastes?

*Eclesiastes é um livro na Bíblia que provê uma visão da vida muito realista e pragmática. A sua mensagem principal versa sobre a vacuidade da vida e sobre a futilidade de se procurar a felicidade nas coisas materiais. É um livro muito profundo e estimulante que desafia os leitores a refletirem sobre o verdadeiro sentido da vida.*

Ena! Muito bem! Embora falte alguma coisa essencial: no fim de tudo, Eclesiastes coloca o foco em Deus e lembra-nos de que a chave da vida está em O respeitarmos.

### Explica a frase “ vaidade de vaidades”.

*A frase “vaidade de vaidades” é um tema-chave no livro de Eclesiastes, particularmente no seu versículo de abertura (Eclesiastes 1:2): “Vaidade de vaidades! Diz o pregador, vaidade de vaidades! É tudo vaidade.” Compreender esta frase é crucial para se apreender a mensagem geral de Eclesiastes. Esta imagética transmite algo insubstancial, fugaz e indescritível. No contexto de Eclesiastes, o autor reflete sobre a natureza fugaz e transiente da vida humana, bem como sobre a busca por sentido e realização num mundo cheio de injustiça, sofrimento e desigualdade. A expressão “vaidade de vaidades” é usada para resumir esta reflexão e para transmitir a ideia de que é importante focarmo-nos no que é essencial e no que é verdadeiramente importante na vida, em vez de nos preocuparmos com coisas superficiais e fugazes.*

Nada a objetar. Feito!

### Podes desenvolver a frase “para tudo há uma estação apropriada”?

*A frase “para tudo há uma estação apropriada” sugere que há um tempo apropriado para cada atividade e para cada experiência. Por outras palavras, significa que é importante ser-se paciente e esperar pelo tempo certo para se agir ou para se tomar decisões. Esta frase recorda-nos de que não podemos fazer tudo quando queremos e de que devemos respeitar o tempo certo das coisas, para que estas aconteçam de um modo natural e equilibrado. Também nos ensina a estarmos cientes de que há um tempo para semear, um tempo para colher, um tempo para descansar, etc. Em conclusão, a frase “para tudo há uma estação apropriada” convida-nos a refletirmos sobre a importância da paciência e da sabedoria em se esperar pelo tempo certo para se agir.*

Excelente, embora lhe falte perspetiva. A nossa realidade não é apenas sobre o presente (embora essa seja a mensagem que obtemos da parte dos materialistas); é também sobre a projeção no futuro: a esperança de um mundo vindouro melhor!

### Gostaria que clarificasses: “De tudo o que se tem ouvido, o fim é: Teme a Deus, e guarda os seus mandamentos.”

*Esta frase refere-se à ideia de que a maior prioridade na vida é reverencialmente temer e respeitar Deus, e seguir as Suas regras e os Seus ensinamentos. Neste sentido, toda a pesquisa e toda a reflexão devem levar as pessoas a viverem uma vida em harmonia com os preceitos divinos. O princípio é baseado na crença religiosa de que o reverente e respeitador temor do Senhor é o ponto de partida para se adquirir sabedoria. No contexto bíblico, “temor” denota frequentemente um senso de reverência, de espanto e de profundo respeito por Deus, e não o simples medo ou terror. Quando se tem esta atitude de humildade e de entrega perante Deus, está-se mais aberto a receber-se a Sua orientação e a Sua sabedoria. Portanto, para nos tornarmos sábios, devemos primeiro ter um temor reverente por Deus e isso levar-nos-á a seguir o caminho reto que nos conduz à sabedoria e a tomarmos decisões retas e justas na vida. O versículo indica que o propósito supremo da vida humana encontra-se na relação com Deus.*

Sim! Essa é a visão do mundo da Bíblia. Nada tenho a acrescentar... por agora!

# PODEMOS COMEÇAR? →

~~1~~



**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 1:1-11



## Pergunta Quebra-Gelo



***Quando alguém menciona o livro de Eclesiastes,  
o que te vem à mente?<sup>1</sup>***



A large grid of dots for writing or drawing.

**MAS O PODER E  
OS SEUS EFEITOS  
COLATERAIS ACABARAM  
POR CORRUMPÊ-LO.**

## Ontem

***“Ditos do Pregador,  
filho de David, rei de Jerusalém.  
‘Nada de todo’, disse o Pregador,  
‘Nada de todo’,  
Tudo é nada.”***

**- O PREGADOR**  
(ECLESIASTES 1:1 E 2, VA<sup>2</sup>).

Nunca houve uma pessoa mais sábia ou mais esclarecida na Terra. Não, não estou a falar de Aristóteles ou de Einstein; estou a falar de Salomão, o filho de David, rei de Jerusalém. A sua vida começa no interior do palácio e da corte real, com as suas complexidades e conspirações, com as suas maledicências e discussões e – não o esqueçamos – com o harém multiétnico. Contra este pano de fundo colorido, Salomão cresce tendo a dignidade de um príncipe; um monarca aspirante. No entanto, ao contrário dos seus colegas nos outros tronos, ele decide, cedo no seu reinado, convocar o povo diante de YHWH. Que decisão inestimável!

Mas o poder e os seus efeitos colaterais acabaram por corrompê-lo.



O pecado tem um efeito entorpecedor. Transforma os que não têm estudos em seres rudes e puramente instintivos. Transforma os que têm estudos em pessoas que são capazes de levar o mal aos seus extremos mais deploráveis. E Salomão era consideravelmente erudito. Não é esta a altura de te fazer uma descrição precisa do que aconteceu neste período (já temos ideias *inoportunas* de mais); não há necessidade de ir mais fundo na lama. O que eu te posso dizer é que, sim, as decisões dele entristeceram profundamente o Espírito!

Gostaria de imaginar Salomão sentado no seu trono. O seu rosto – lânguido e emaciado pelas paixões que sugam a vida – mal refletia a beleza de um homem piedoso. A dissonância no interior da sua corte reverberava constantemente dentro dele. O “despeito” era a palavra que definia cada uma das suas ações e cada um dos seus pensamentos. Mas ali, nas profundezas do seu coração, uma fagulha foi acesa. E ele decidiu seguir o convite daquela diminuta<sup>3</sup> luz do Espírito. Salomão encontrou novamente Deus e foi persuadido a começar a praticar o ministério de Pregador (Eclesiastes).

O que fazia um Pregador? Ele era uma espécie de informador; alguém que reunia o povo para tornar claro aquilo que todos deveriam saber. Salomão venceu o seu pecado, abraçou o arrependimento e decidiu colocar em prática a nobre arte de admoestar. Como diz a expressão: “Não mates o mensageiro.” Ele uniu-se à confraria dos mensageiros divinos e recebeu um *pin* brilhante que dizia “Pregador”.

Sobre que tema pregava ele? Sobre o nada. O nada? Sim, aquilo que *nada* vale, que *não* vale a pena; aquela superficialidade que inunda a nossa vida com total *falta de sentido*.

**SOBRE QUE TEMA  
PREGAVA ELE?  
SOBRE O NADA.**

## Hoje

**Nunca na história  
do mundo têm os não-lugares  
ocupado tanto espaço.<sup>4</sup>**

– O FILÓSOFO.

Quando viajávamos no Quirguistão, na autoestrada de Bishkek para Tokmok, parámos com alguns amigos numa bomba de gasolina que estava situada na terra de ninguém. Tínhamos entrado no Cazaquistão, mas nunca tínhamos saído do Quirguistão! Muito estranho, não é? Foi a desculpa perfeita para falarmos sobre *não-lugares*. Divertimo-nos tanto!

O que são *não-lugares*? São lugares vazios de significado, de identidade e de laços sociais. Por exemplo, aeroportos, estações de comboios, centros comerciais ou autoestradas. São lugares que as pessoas atravessam rapidamente; lugares onde as pessoas não

**ESTES NÃO-LUGARES  
SÃO CARACTERIZADOS  
PELA FLUIDEZ,  
PELA FUGACIDADE E  
POR UMA FALTA DE  
PERTENÇA.**

estabelecem ligações significativas com os seus arredores ou com outras pessoas. Estes não-lugares são caracterizados pela fluidez, pela fugacidade e por uma falta de pertença. Isto contribui para o sentido de anonimato e de alienação dos indivíduos que passam por eles.

Na nossa Sociedade, os *não-lugares* estão a tornar-se cada vez mais comuns; eles estão a assumir o lugar central na vida quotidiana das pessoas. Eles representam a falta de espaços para reunião e para pertença, o que aumenta a fragmentação e a perda de ligações humanas autênticas. Estes espaços impessoais e despersonalizados refletem o modo como são hoje precários os laços sociais, onde tudo é efêmero e superficial.

O aspeto mais preocupante dos *não-lugares* é que colonizam os lugares. Os nossos lugares. As salas de aula tornam-se apenas na via para se obter um bom trabalho (ou é isso, pelo menos, que pensamos). As crianças são “estacionadas” perante os seus telemóveis, anestesiadas pelo *tiktokar*. Nos jantares de família, o som mais comum é o clique do teclado dos telemóveis. A Igreja é um tempo de trânsito que, ao usar experiências emocionalmente “extáticas”, relativiza o profundo e o transcendente e o substitui por aquilo que é meramente estimulante.

E os não-lugares levam a parte alguma porque aquilo que não tem sentido não produz qualquer impacto e não promove qualquer melhoramento.

Quão semelhante é a nossa vida com a vida superficial e luxuosa de Salomão! Precisamos tanto de refletir sobre Eclesiastes! Nós, os *surfistas* da existência, deveríamos compreender o que a Bíblia e a nossa circunstância nos propõem, de modo a tomarmos decisões, decisões que nos capacitem para desfrutarmos de uma vida com sentido.

## Amanhã

**Salomão foi aquele tipo  
da Bíblia, certo?**

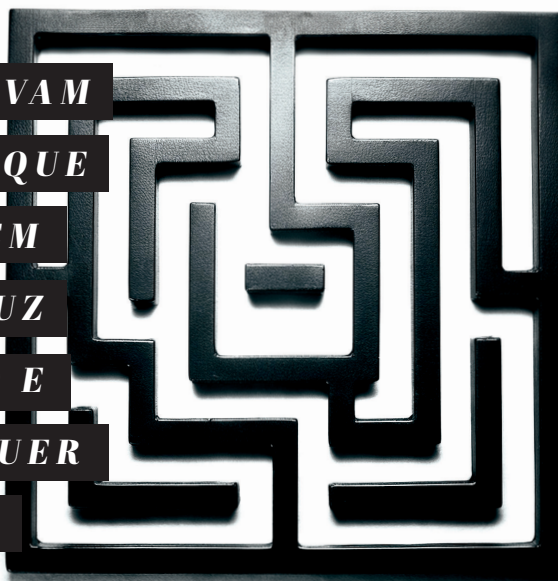
**- JOVEM VICIADO NO JOGO  
CALL OF DUTY.**

A ideia de “falta de sentido” retirada de Eclesiastes aborrece-nos porque nós cremos que estamos no pináculo do saber. A verdade é que nós percecionamos fragmentos da realidade; a maior parte dela escapa-nos. Nós mal estamos cientes da realidade “macro” de um Conflito Cósmico de tal magnitude que tem consequências universais e eternas. Por outro lado, é muito saudável reconhecermos que não necessitamos de ter todas as respostas ou de ter respostas para tudo. Não estou a dizer que não deveríamos aprofundar mais. Mas deveríamos livrar-nos da amargura de sermos chicos-espertos, de conhecermos todas as razões, todos os métodos e todas as soluções. Não deveríamos perder de vista alguns temas:

- 1 **Significabilidade.** Nós somos filhos de Deus e Ele criou-nos com um mundo de possibilidades. O pecado oblitera-nos e tenta desnaturalizar-nos, mas o amor de Deus compensa tudo. Uma simples oração pedindo perdão ou agradecendo pela Sua graça muda absolutamente tudo. Cristo transforma o nosso “nada” no Seu “tudo”. Cristo dá sentido à nossa vida!
- 2 **Foco.** Nós estamos distraídos; temos Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA) espiritual. Os nossos dias passam com estudo e trabalho, amor e desgosto, *déficit* e *superavit*, materialismo e espiritualidade. Precisamos do foco na Missão. A alegria das Boas-Novas do Evangelho não pode ser diminuída e nós devemos partilhá-la com aqueles que só têm o trabalho para fazer, as paixões para dominar, as dívidas para pagar ou as coisas para possuir. É a missão que Jesus nos deu para que a nossa vida como Seus seguidores faça sentido!
- 3 **Coerência.** A melhor mensagem, aquela que faz a diferença, é uma vida coerente e significativa. O “nada” não é vencido por se adicionar mais “nada”; mas é vencido com o “tudo” de Jesus. Enquanto Cristão – e este é um modo radicalmente diferente de pensar –, eu creio que Jesus supre aquilo que me falta. Ele fortalece-me; Ele melhora-me; Ele amplifica a bondade dentro de mim e aumenta a minha capacidade para ser sábio; e, acima de tudo, Ele preenche-me. Ele complementa aqueles espaços que eu não posso alcançar e acalma a minha mente. Cristo torna-me coerente!

Salomão foi sábio porque compreendeu – e isto é enorme – quais eram os seus limites. Mas ele sabia algo mais: Deus compensa aquilo que nos falta. É por isso que Salomão foi o homem mais sábio. Ele falou sobre *nada* para que tu pudesses compreender Quem é Aquele que pode dar-te *tudo*!

**E OS NÃO-LUGARES LEVAM  
A PARTE ALGUMA PORQUE  
AQUILO QUE NÃO TEM  
SENTIDO NÃO PRODUZ  
QUALQUER IMPACTO E  
NÃO PROMOVE QUALQUER  
MELHORAMENTO.**



*“Não importa quanto vemos, nunca ficamos satisfeitos; não importa quanto ouvimos, nunca nos contentamos.”*

ECLESIASTES 1:8 (NVT).



# PERGUNTAS



- ❶ *O que se destacou aos teus olhos na meditação de hoje? Porquê?*
- ❷ *Salomão teve um começo promissor, mas, no entanto, “o poder e os seus efeitos colaterais acabaram por corrompê-lo”. O que podemos fazer para evitarmos passar pela mesma experiência negativa?*
- ❸ *Na meditação de hoje, Víctor descreve os “não-espacos”. Ele acrescenta: “o aspeto mais preocupante dos não-lugares é que colonizam os lugares.” Que lugares estão os não-lugares a colonizar na tua vida? (Pensa em todas as áreas da tua vida: o trabalho, o estudo, o lar, as amizades, etc.). Há razões para te preocupares? Explica porquê.*
- ❹ *Onde podemos encontrar esperança, segundo a meditação de hoje?*
- ❺ *O que esperas ganhar com este estudo de Eclesiastes?*







## VAI MAIS FUNDO

1. **Lê** Eclesiastes 1:1. Qual é o papel do “Pregador” no livro (vê também Eclesiastes 12:11)?
2. **Lê** Eclesiastes 1:2 em várias traduções bíblicas (por exemplo, BJ, ARC, ARA, BpT) e compara-as com a tradução de Vítor no princípio deste capítulo. Como é que as diferentes traduções transmitem o significado do versículo 2?
3. **Pesquisa** a palavra hebraica usada em Eclesiastes 1:2: “Hevel” (podes usar diferentes traduções bíblicas, dicionários e comentários, e pedir ajuda ao teu Pastor ou mentor). Esta palavra aparece 38 vezes no livro de Eclesiastes. É frequentemente traduzida como “absurdo”, “sem sentido”, mas significa literalmente “vapor” ou “fumo”. Depois da tua pesquisa, como definirias “hevel”?
4. **Lê** Eclesiastes 1:1-11. Que pensamentos vêm à tua mente depois de leres estes versículos introdutórios? Quais são as tuas expectativas e as tuas perguntas ao avançares?

5. **Reflete.** “A VIDA É COMO O VAPOR. Em Génesis 3, Adão e Eva ficaram sujeitos à morte e ao envelhecimento como resultado da Queda. Em Génesis 4, o primogénito deles matou o seu secundogénito, Abel. Abel, cujo nome em hebreu – *Hevel* – é, de facto, a palavra para vaidade em Eclesiastes, nasce e morre no espaço de seis versículos” (Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes: Knowing the Bible*, p. 14. Crossway. Kindle Edition). Como entendes isto depois de leres Eclesiastes 1:2?
6. **Reflete.** “O livro de Eclesiastes foi escrito por Salomão na sua velhice, depois de ter provado plenamente que todos os prazeres que a Terra é capaz de facultar são vazios e não satisfazem. Ele mostra neste livro como é impossível para as vaidades do mundo satisfazerem os anseios da alma. A sua conclusão é de que é sabedoria gozar com gratidão os bons dons de Deus e fazer o que é justo; pois todas as nossas obras serão levadas a juízo” (Ellen G. White, *SDA Bible Commentary*, vol. 3, p. 1164).
7. **Vê** estes dois vídeos do *Bible Project* (trata-se de uma fonte não-Adventista do Sétimo Dia):
  - a. *Resumo de Eclesiastes*: <https://bibleproject.com/explore/video/ecclesiastes/>
  - b. *Compreender Eclesiastes*: <https://bibleproject.com/explore/video/wisdom-ecclesiastes/>



## DESAFIO PESSOAL

### Um encontro contigo mesmo

Por vezes, necessitamos de um pequeno “nada” para nos forçarmos no que é verdadeiramente importante na nossa vida. É por isso que o desafio de hoje consiste em passares 10 ou 15 minutos a fazeres *nada*. Podes pensar nisto como sendo um encontro contigo mesmo. Se nada fazer te parece stressante, tenta sair para uma caminhada ou passar tempo na Natureza. O importante é que tentes encarar o *nada*... para pensares em *tudo*! Quando conseguimos silenciar o “ruído” das nossas responsabilidades e do nosso stress diário, passar tempo a fazer nada é um dom. Para além disto, se passares estes minutos ligando-te a Deus e permitindo que Ele te fale, certamente será mais fácil para ti ouvires o que Ele tem para dizer.



Eis a banda sonora para este desafio:  
**Soundtrack 1**  
<https://bit.ly/WOP25Soundtrack1>





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: APRESENTAÇÕES

#### Descrição da Atividade

O objetivo desta atividade é apresentarem-se ao grupo. Um de cada vez, cada um apresentar-se-á seguindo estas regras: não podem partilhar a vossa idade, a vossa nacionalidade ou o que fazem na vida (seja trabalhar ou estudar).

Pensem sobre como se definiriam sem partilhar informação sobre as vossas circunstâncias; em vez disso, foquem-se nos vossos traços de caráter.

#### Aplicação

Isso foi fácil? Qual foi a primeira coisa que te veio à mente? Por vezes, estamos tão imersos na nossa rotina diária que esquecemos quem realmente somos, por que razão fazemos o que fazemos e porque queremos melhorar. Lembra-te de que as circunstâncias não nos definem; nós decidimos o que nos define.

### ATIVIDADE 2: A LINHA DO RELACIONAMENTO

**Materiais:** Fita-métrica (ou corda), folhas de papel, canetas.

#### Descrição da Atividade

- ✓ Estica uma fita-métrica no chão e escreve a palavra “conhecido” numa ponta e a palavra “amigo” noutra ponta.
- ✓ Cada participante deve pensar agora (de modo mais ou menos aleatório) em dez pessoas que fazem parte da sua vida, para avaliar onde as colocaria ao longo da fita-métrica estendida no chão (mais perto de “conhecido” ou mais perto de “amigo”).
- ✓ Finalmente, discutam as seguintes perguntas:
  - Como vieram a conhecer cada uma destas pessoas?
  - De que modo mudou a relação desde que se conheceram? Aproximaram-se ou afastaram-se?
  - Que passos podem dar para se aproximarem e para desenvolverem uma amizade verdadeira e significativa com cada uma dessas pessoas?

#### Aplicação

A nossa vida não está apenas a ser cheia de não-lugares; estamos cada vez mais a conhecer mais e mais não-amigos. Embora este conceito soe de forma estranha, ele refere-se a conhecidos com que nunca desenvolvemos uma relação profunda. Com o surgimento das Redes Sociais, conseguimos conhecer mais pessoas, mas frequentemente temos uma relação superficial com elas, pelo que não as designariamos como verdadeiras amigas.

Agora que tens um mapa mental dos teus relacionamentos com, pelo menos, dez pessoas, podes usá-lo como ponto de partida para melhorares as tuas relações. Partilha estes nomes com Deus e ora para que os teus relacionamentos possam ser cheios de *conteúdo* para que se tornem verdadeiras amizades. Podes agora fazer crescer o teu mapa mental, pensando em mais pessoas, dando seguimento à vossa relação e garantindo que não perdes qualquer amigo no percurso.



2

# NADA SEMÃO *Fumo*

**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 1:12-2:26

Pergunta Quebra-Gelo



***Quando alguém fala acerca de se viver  
“a boa vida”, o que quer dizer?***



A large grid of small dots for writing or drawing.



# Ontem

***“Eu tenho visto todas as atividades  
que ocorrem sob o sol.  
E, sabes que mais, tudo é fugaz;  
é como perseguir o vento.”***

— O PREGADOR  
(ECLESIASTES 1:14, VA).

Salomão escolhe uma excelente metáfora para falar sobre aquilo que é superficial: o vento. Que sentido faz “perseguir o vento”? Como é sequer possível agarrar o ar? Nós usamos uma expressão semelhante nos nossos dias quando alguma coisa ou alguém não se enquadra ou não tem sentido para nós. “É tudo fumo e espelhos”, costumamos dizer. O que parece interessante acaba por ser completamente irrelevante.

Assim, quando Salomão para de forma a analisar as atividades em que as pessoas se empenham, chega à conclusão de que tudo é fugaz e absurdo. Como *classificarias* alguém que persegue uma rajada de vento? Provavelmente, pensarias que há algo de errado com essa pessoa...

Entre todas estas *superficialidades*, a insignificância da vida é o primeiro conceito que Salomão explora. Ele provê uma breve análise social que nos mostra que há muito a melhorar na qualidade de vida dos seres humanos. Era assim então, e é assim agora. Aqueles que, entre nós, praticamente *vivem online*, nem sempre têm consciência de como é a vida para a maior parte das pessoas. Nós somos dos poucos privilegiados que têm acesso à Tecnologia e a um estado de bem-estar. No entanto, há muitos outros cuja vida está presa por um fio. Se abrissemos os olhos, com senso e sensibilidade, perceberíamos que a vida é frágil. Este é o ponto de partida de Salomão.

Outra superficialidade em que Salomão se foca tem que ver com o tempo. Nós não podemos controlar o tempo, mesmo se passamos o nosso tempo a introduzir dados no *Microsoft To Do*. Os seres humanos tendem a microgerir, a estarem obcecados com a ideia de ter tudo sob controlo. O conceito de tempo de Deus é diferente; Ele fica fascinado com a criatividade, o multiculturalismo, a polícromia e os dons. É por isso que há tempo para tudo. Ele dá-nos momentos sumarentos e coloridos para que nós possamos crescer



***É COMO PERSEGUIR  
O VENTO.***

**O NOSSO CONHECIMENTO  
É A SOMA DE INFORMAÇÃO  
COPIOSA, MAS NUNCA LEVARÁ  
SABEDORIA, SE DEUS NÃO FOR  
UM FATOR-CHAVE!**



## Hoje

***Num tal mundo não há muitas rochas sobre as quais os indivíduos em apuros possam construir a sua esperança de salvamento e nas quais possam confiar, em caso de falhanço pessoal. Os laços humanos estão confortavelmente lassos, mas, por essa mesma razão, assustadoramente não fiáveis, e a solidariedade é tão difícil de praticar como os seus benefícios, e ainda mais as suas virtudes morais, são difíceis de compreender.<sup>1</sup>***

– O FILÓSOFO.

em tudo. Esta ideia choca com a nossa cultura compartimentada, escravizada pelos calendários. Nós percebemos, consumimos e desfrutamos do tempo desde a perspetiva do instante. O tempo é relativo não apenas em quantidade, mas também em qualidade.

E uma última superficialidade. É interessante o facto de Salomão pôr em questão as muitas letras (não, não há desculpa bíblica para não se estudar). Os seres humanos são criaturas que são afetadas pelo desequilíbrio do pecado. Não apenas num nível moral, mas também ao nível *perceptivo*. Somos incapazes de compreender plenamente algo porque nos agarramos aos nossos vieses. O nosso conhecimento é a soma de informação copiosa, mas nunca levará à sabedoria, se Deus não for um fator-chave! Pois ser uma criatura implica que se tem um Criador; ligar estes pontos é que nos traz compreensão, esperança e possibilidades. O respeito por Deus clarifica o sentido da vida.

Atualmente, o superficial seria associado à obsessão com a imagem, com a aparência física e com a posse de bens materiais. Também se pode manifestar quando se dá excessiva importância à roupa de marca, aos telemóveis e aos seus acessórios. Pode também

**MUITAS PESSOAS  
PENSAM QUE, PARA SERES  
RELEVANTE, TENS DE  
SER DIFERENTE!**



manifestar-se na necessidade de partilhar constantemente uma vida social ativa e entusiasmante nas Redes Sociais. Para além disto, a superficialidade pode levar a que se priorize a aparência exterior e o estatuto social em detrimento das qualidades interiores de uma pessoa, tais como a inteligência, a personalidade ou a moralidade. E conduz inevitavelmente a relações descomprometidas, baseadas somente na imagem que se projeta para o mundo.

É claro que a superficialidade é algo cultural e influenciado pelas regras e pelos valores da Sociedade em que vivemos. Portanto, necessitamos de refletir acerca das nossas prioridades e dos nossos valores, para que não sejamos presas do irrelevante, e para que, em vez disso, busquemos relações mais autênticas e significativas.

A pós-modernidade (o mundo em que vivemos) pode ser uma experiência complexa e desafiante para um jovem. Por um lado, encontramos diversidade cultural, globalização e Tecnologia em rápida evolução. Isto pode ser estimulante e entusiasmante para um jovem que busca explorar diversas perspetivas e vários modos de vida. Por outro lado, pode ser desafiante quando se trata de lidar com a insegurança e a instabilidade causadas pela desintegração da

identidade e pela falta de uma ideologia sólida. A falta de valores e de crenças partilhadas pode levar à confusão, especialmente num tempo em que as instituições tradicionais, como a Família, a Religião e o Estado, estão num estado de crise.

Além do mais, somos confrontados com desafios que resultam de um aumento da desigualdade social, das alterações climáticas e de outras crises globais que nos afetam desproporcionalmente. Neste sentido, este não é somente um período de mudança rápida e complexa, mas é igualmente um tempo em que é necessária uma maior consciência para se responder aos problemas que a Humanidade enfrenta.

Em resumo, vivemos num tempo de oportunidades e de desafios para um jovem. É importante estares aberto à diversidade (com respeito), à incerteza (com ideologia) e à complexidade (com positivismo) destes tempos, de modo a enfrentares os desafios e a construíres um futuro mais sustentado e empático. Para fazeres isso, necessitas de te livrar do superficial e de aprofundar-te no que realmente importa.



# Amanhã

**Acabei de adquirir um aparelho e já está desatualizado.**

— JOVEM NO DIA APÓS A BLACK FRIDAY.

Recentemente, nas Redes Sociais, alguém perguntou como se poderia tornar num *influencer*. A resposta surpreendeu-me:

“Infelizmente, a resposta a esta pergunta é realmente desapontante. Para te tornares num *influencer* tens de apelar aos aspetos mais supérfluos da cultura moderna; tens de estimular as emoções mais baixas nas pessoas; e tens de vender sensualidade. Eu explicarei cada um destes pontos.

“As pessoas não gostam de pensar por si mesmas; elas gostam de ser alimentadas com ideias rápidas, agradáveis, simples e diretas (é interessante que Hitler escreveu sobre isto), pelo que tens de estar atualizado no tocante às últimas tendências, sejam na área da informação, dos filmes, da moda ou de qualquer outra forma de entretenimento.

“Seguindo a mesma linha de pensamento, ideias curtas e bruscas também criam emoções fortes nas pessoas, pelo que assumir uma posição radical num assunto controverso far-te-á sempre ganhar seguidores, sejam eles detratores ou fãs. Tens de conseguir suportar os comentários de ódio que irás receber.

“Finalmente, nem todos os *influencers* são sensuais, mas todos vendem sensualidade de um modo ou de outro. Mulheres belas vestem-se a rigor e exibem decotes; homens atraentes tiram a roupa e dançam; outros partilham dinheiro, viagens e luxo de uma ou de outra forma. Em geral, mostram tudo o que pode despertar em nós algum tipo de desejo.

“Estes são os fatores que descobri serem partilhados por todos os *influencers*.”

Este texto suscita as seguintes perguntas: Quais eram as características dos verdadeiros *influencers* na História? Que valores tinham eles que podemos incorporar na nossa vida? Eis algumas das suas qualidades:

**OS VERDADEIROS  
INFLUENCERS (SERIA  
MELHOR CHAMAR-  
-LHES “PRESCRITORES”)  
TROUXERAM EQUILÍBRIO,  
COERÊNCIA E PAZ AO  
NOSSO MUNDO.**

## 1 As suas ações podiam ser comuns como as de outros.

Muitas pessoas pensam que, para seres relevante, tens de ser diferente. Mesmo se essa diferença te leva a adotar atitudes extravagantes e, por vezes, ridículas. Um *influencer* não tem de ser snobe ou rude para se destacar. Uma pessoa relevante emerge da normalidade e cresce na posse de valores como a humildade, a generosidade, o compromisso e a empatia.

# NÃO HÁ MAIOR IMPACTO NESTE MUNDO DO QUE AQUELE CAUSADO POR CRISTO!



- 2 / **As suas ações tinham impacto sobre outros.** Um *influencer* afeta outras pessoas. Algumas pessoas na História têm tido um impacto negativo, despoletando guerras, discriminação e ódio. As suas histórias são baseadas naquilo que não é verdade (especialmente quando se trata do nacionalismo) ou naquilo que é triste. Os verdadeiros *influencers* (seria melhor chamar-lhes “prescritores”) trouxeram equilíbrio, coerência e paz ao nosso mundo. A sua bondade ainda abunda. As suas histórias são contadas com afeto.
- 3 / **O seu impacto perdurou no tempo.** Há pessoas que parecem ser intemporais, e depois há pessoas que são meros “passatempos”. Uma ação verdadeiramente relevante não é efêmera, mas duradoura. Evidentemente, esta qualidade implica que te afastes da moda, do “bom aspeto”, da “mudança contínua de opinião”. Necessitas de ter ideias e ideais para viveres coerentemente com as tuas crenças.

É claro que agora é o momento de relembrar o maior *Prescritor* de todos: Jesus!

- 1 / **Normalidade.** Jesus não veio a este mundo com fogo de artifício cósmico. Ele nasceu como um bebé numa aldeia judaica. Ele não cresceu a realizar milagres por capricho; mas como um rapaz saudável e equilibrado. Ele não pensava que era melhor do que todos os demais; Ele foi batizado no Rio Jordão. Ele não cozinhava refeições próprias de um *chef* com estrelas *Michelin*; mas vivia de pão e peixe. Ele não morreu violentamente numa batalha; mas permitiu que O crucificassem. A Sua ressurreição não ocorreu no meio de ovações e de fanfarra; mas num verdadeiro e profundo silêncio. É tão impressionante quando o ordinário se torna extraordinário! O ordinário torna-se significativo porque a fé é o que torna de novo tudo normal, tal como era antes do pecado.
- 2 / **Impacto.** Não há maior impacto neste mundo do que aquele causado por Cristo! A Sua influência não só criou

uma religião mundial; mas mudou atitudes e estruturas. Resolver problemas com amor (dando a outra face) libertou-nos da tirania e do vício social da violência. Saber que a salvação não depende das obras pessoais, mas do sacrifício redentor de Jesus, liberta-nos da impossibilidade do mérito e permite-nos abraçar a tranquilidade no interior da nossa alma.

- 3 / **Durabilidade.** Jesus transcende o estatuto, a raça, o género e, mesmo, o tempo. A Sua vida e a Sua mensagem permaneceram relevantes ao longo de séculos porque é a Mensagem das mensagens. No Evangelho, encontramos a Semente que desponta e cresce numa verdade que tem centenas de anos. Em último caso, Jesus ultrapassa a lenda porque não é ficção; é real!

Um Modelo interessante para se parar de perseguir o vento, não achas?!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,  
Hoje quero pedir-Te que me mostres que áreas da minha vida são apenas fumo. Eu quero que Tu sejas o maior *Influencer* na minha vida, para que eu não esteja a perseguir o vento. Quero tomar boas decisões em Ti. Dá-me a sabedoria para diferenciar entre o que é superficial e o que é a verdade profunda...



# PERGUNTAS



- ❶ *O que se destacou aos teus olhos na meditação de hoje? Porquê?*
- ❷ *Segundo Víctor, Salomão foca-se em três “superficialidades”: a fragilidade e a insignificância da vida, o tempo e as muitas letras (conhecimento). Qual destas te diz mais hoje? Explica porquê.*
- ❸ *“O nosso conhecimento é a soma de informação copiosa, mas nunca levará à sabedoria, se Deus não for um fator-chave... O respeito por Deus clarifica o sentido da vida.” Como?*
- ❹ *Define o superficial na tua vida. O que pode ser “nada senão fumo”? Partilha com Deus em oração pessoal.*
- ❺ *Víctor partilhou o conselho de alguém sobre como ser um influencer nas Redes Sociais. Com o que concordas? Com o que discordas? Quem é um verdadeiro influencer para ti, e porquê?*



Area for writing answers, featuring a grid of small dots.





1. **Lê** Eclesiastes 1:12-2:26.
  - a. **Sublinha e destaca** o que te chama a atenção e escreve qualquer pergunta que te venha à mente.
  - b. **Escolhe** uma das tuas perguntas para ires mais fundo. Consulta dicionários bíblicos e comentários (pede ajuda ao teu Pastor ou ao teu mentor).
  - c. **Reflete.** O que está o Pregador a dizer-nos nesta passagem? Qual é o seu supremo conselho para nós?
2. **Reflete.** Ao longo do capítulo 2, o Pregador repete continuamente: “Tudo é vaidade e perseguir o vento”, bem como “nada há de novo debaixo do sol”. O Pregador declarou que irá explorar a sabedoria e a loucura (1:17; 2:3, 12). Quais são as suas conclusões sobre a sabedoria e a loucura? Como é que o Pregador vê a sabedoria e a loucura no interior desta secção, especificamente em 2:13-16?<sup>2</sup>
3. **Relê** Eclesiastes 2:24 em diferentes traduções bíblicas.
  - a. No contexto da passagem de hoje, como é que a vida deveria ser verdadeiramente desfrutada, para que não acabe sendo “vaidade”?
  - b. Como ligas esta passagem com Mateus 11:16-19? O que aprendes sobre Jesus e o Seu hábito de “comer e beber” com as pessoas?
  - c. Que outros exemplos de comer e beber encontras na Bíblia e quais são as suas conotações? (Dica: Dá uma vista de olhos a Génesis 3:4-6; Lucas 22:14-20; 24:30 e 31; Apocalipse 19:6-9; 22:1 e 2.)
4. **Reflete.** “Na sua busca por compreensão, [o Pregador] tinha-se entregado a todos os prazeres que queria: ele procurou ter dinheiro, sexo e poder, e obteve-os mais do que qualquer outra pessoa. No entanto, quando considerou tudo o que possuía e realizara, sentiu-se vazio” (Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 19. *Kindle Edition*).
5. **Ora.** Na passagem de hoje, o Pregador foca-se nas limitações da sabedoria e no vazio do prazer, da riqueza e do trabalho. Toma cinco a dez minutos para pensares sobre as coisas na tua vida que te deixam a sentir vazio. Escreve-as. Conta a Deus sobre cada uma destas coisas em oração. Pede-Lhe que te ajude a levares uma vida realizada com a Sua orientação.



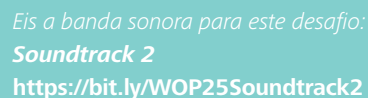
## Sê mais como Jesus

Pensa numa qualidade que admiras em Jesus e que gostarias de ter (podes escolher humildade, empatia, etc.).

Tenta implementá-la, começando hoje. Em que circunstâncias colocarás essa qualidade em prática? Que coisas específicas podes realizar para passares à ação?

Podes ter de deixar coisas para trás (como o orgulho, o egoísmo, ...):

Mas tudo o que deixamos para trás para sermos mais como Jesus é vaidade e superficialidade. Vale a pena focarmo-nos n'Ele porque, como aprendemos, Ele é o verdadeiro *Influencer*.







## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: DEUS ESTÁ NO CONTROLO

**Materiais:** Folhas de papel e canetas.

#### Descrição da Atividade

Nesta atividade, cada pessoa criará uma lista intitulada “Deus está no controlo”.

Desenha uma tabela com duas colunas:

- ✓ Na primeira coluna, escreveremos alguns sonhos, objetivos ou esperanças que nunca se tornaram realidade, por mais que nos esforçássemos.
- ✓ Na segunda coluna, vamos refletir sobre se resultou algo de bom destes desapontamentos. Aprendemos alguma coisa? Aconteceu algo melhor?

Guarda esta lista num lugar especial. Da próxima vez que te sentires desencorajado, lê-a e lembra-te de que, mesmo quando as coisas não acontecem tal como esperaríamos, Deus está no controlo e ao nosso lado!

#### Aplicação

Todos já experimentámos desapontamentos e sofremos com situações que nos esgotaram e que nos entristeceram, mas, passado algum tempo, Deus frequentemente ajudou-nos a vermos uma bênção que resultou daquelas situações. Outras vezes, nunca descobriremos por que razão algo aconteceu ou deixou de acontecer. Apesar disso, tal como aprendemos neste capítulo, Deus está no controlo. A sabedoria de Deus não é controlada pela nossa parcialidade, pelo que é perfeita. Podemos confiar na Sua sabedoria e na verdade de que Ele quer o que é melhor para nós!

### ATIVIDADE 2: JESUS\_IG

**Materiais:** Um *smartphone* ou um computador e criatividade.

#### Descrição da Atividade

Imagina que Jesus decide criar uma conta no *Instagram* para Se ligar à ti. Assim, vamos calçar os Seus sapatos e criar um *post* (pode ser um *reel*, uma foto ou outra coisa que preferires), como se Jesus fosse o Autor:

- ✓ O principal objetivo é partilhar o verdadeiro coração de Jesus. Assim, a primeira coisa que vais fazer é organizar as tuas ideias e planear o que queres fazer com toda a tua criatividade.
- ✓ Podes usar diversas aplicações de edição (por exemplo, *Canva* para as fotografias, *CapCut* para os vídeos, etc.). Usa aquela que for mais fácil para ti.
- ✓ Logo que tiveres acabado o teu projeto, podes partilhar os resultados nas Redes Sociais. Lembra-te de usares a *tag* @eudyouth!

#### Aplicação

Todos temos uma voz única que pode ser usada para glória de Deus. Que cada um de nós possa partilhar o Seu amor e a Sua verdade através das nossas ações para que possamos impactar a vida dos que estão ao nosso redor.





**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 3:1-15

Perguntas Quebra-Gelo



***Qual foi o teu primeiro trabalho  
e como foi essa experiência?  
Qual seria o teu trabalho de sonho?***



A large grid of small dots for writing.



O DIA EM QUE A TEMPERATURA

BAIXOU NO ÉDEN

E A PRIMEIRA FOLHA

MURCHOU MARCOU

O COMEÇO DA LUTA

HUMANA SOBRE O TEMPO

E O TRABALHO.

## Ontem

**Excesso de atividade dá-te pesadelos  
e muitas palavras, estupidez.**

— O PREGADOR

(ECLESIASTES 5:3, VA).

O dia em que a temperatura baixou no Éden e a primeira folha murchou marcou o começo da luta humana sobre o tempo e o trabalho. A existência estava agora limitada por um fim que, gostemos ou não, nos afetou a todos. O facto de que um único dígito assinala o momento que existes ou não dá ao tempo um significado que este não tinha antes. As datas começaram a entrar no nosso vocabulário. Inicialmente, estavam associadas com memórias; mais tarde, com reis, batalhas e vitórias. As pessoas notaram como os dias da sua vida eram encurtados e como a ansiedade as rodeava. Como encarar o momento inesperado? Ou, ainda pior, como encarar o momento *esperado*? Há dor na morte inesperada, mas muita mais dor na morte esperada. Entretanto, nada existe, senão a exaustão como resultado da nossa rotina diária ou de um excesso de estímulos. Isto é o que Salomão conclui quando avalia as consequências da escravidão ao tempo e à atividade insatisfatória.

Tens apenas de olhar ao teu redor para veres stresse por toda a parte. E, tal como já foi dito, a nossa relação com o tempo e com o trabalho tem muito a ver com isso. Por um lado, temos os viciados no trabalho, aqueles escravizados pela exaustão, aqueles que vivem presos a um relógio *TAG Heuer* ou a um *Apple Watch*. De outro lado, estão aqueles que mergulham no êxtase do escapismo, aqueles que jogam jogos de vídeo ou assistem a centenas de séries num estado de alineação adicta, aqueles que pouco se preocupam com macro-ideologias e aqueles que consomem avidamente tecno-novidades. No meio de tudo isto encontramos um enorme número de “seguidores” de cada grupo, por vezes sem uma clara razão para isso. O diagnóstico é claro: temos um problema, um problema com séculos, com o tempo e com as nossas atividades.

**CORRER CONTRA  
O TEMPO É O  
PÃO NOSSO DE  
CADA DIA.**

## Hoje

***Numa palavra, o Produto Nacional Bruto mede tudo, exceto aquilo que faz valer a pena viver a vida, apesar da dor de a viver.<sup>1</sup>***

**- O FILÓSOFO, CITANDO  
O POLÍTICO.**

Correr contra o tempo é o pão nosso de cada dia. Viver no presente e perder a nossa memória é algo que está aqui para ficar. A guerra contra o envelhecimento está a transformar crianças em jovens, adultos em jovens e idosos em jovens trôpegos. Nós preferimos o que é sincrónico<sup>2</sup> em prejuízo da passagem natural do tempo. A Ciência tornou-se tão dependente da pesquisa recente que confunde o que é relevante com o que são as tendências da moda. E as tendências têm vida curta. Os calendários são partilhados e inundam a nossa vida quotidiana com uma multidão de alarmes e de alertas (oh, como eu tenho saudades dos calendários de paisagens que se penduravam na parede, tão calmos e serenos!). A realidade é *agora*. Atende o telefone *agora*. Responde *agora*. Decide *agora*. Come *agora*. Fala *agora*. Transmite dados *agora*. Comunica uma imagem *agora*. E o passo de agora para agora *eu* é muito pequeno. A realidade acaba por ser um problema sobre mim. *Eu* tenho de atender o telefone. *Eu* tenho de responder. *Eu* tenho de decidir. *Eu* como. *Eu* falo. *Eu* transmito dados. *Eu* sou o que aparento. *Eu* duro durante tanto tempo quanto um curto *agora*.

E no meio de todo este caos, como consequência da COVID-19, chegamos à “Grande Desistência”. Aquele fenómeno segundo o qual cada vez mais pessoas estão a decidir deixar o seu trabalho em busca de um novo trabalho que lhes ofereça flexibilidade, bem-estar

e satisfação pessoal. Muitas pessoas decidiram reavaliar as suas prioridades e procurar o equilíbrio, porque estão exaustas. Exaustas por causa da Pandemia; exaustas por falta de reconhecimento e compensação. Elas querem um trabalho alinhado com os seus valores e alvos pessoais. Isto levou muitas empresas a repensarem as suas políticas e estratégias de retenção de talento oferecendo incentivos e vantagens adicionais, tais como melhor salário, benefícios e oportunidades para crescimento e desenvolvimento profissional, tudo num esforço de reter os seus atuais empregados e de atrair novos talentos. Falham em compreender que o problema não é ganhar mais, mas viver melhor. Não é sobre trabalhar em casa, mas sobre sentir-se em casa. Não é sobre simular um falso entusiasmo, mas sobre ter uma fé que fortaleça a esperança.

Sugiro que desistas da tirania do tempo que te impede de passar tempo em sossego, em reflexão. Deixa o absurdo de consumir por consumir, porque isso vai escravizar-te ao teu trabalho. Para de ser uma roda na máquina, e, em vez disso, torna-te numa pessoa completa.







**TUDO FEZ DEUS  
FORMOSO NO  
SEU DEVIDO TEMPO;  
TAMBÉM  
PÔS A ETERNIDADE  
NO CORAÇÃO  
DO HOMEM...**

## ***Amanhã***

***Eu quero apenas dormir.***

**- JOVEM NUMA ATIVIDADE DEPOIS  
DE TER BEBIDO DOIS CAFÉS PUROS.**

Eclesiastes 3:11 é a conclusão de um texto impagável. Ele aparece no capítulo da Bíblia com mais referências ao tempo (28 ou, talvez, 29). E merece que façamos uma pausa momentânea para o saborearmos totalmente:

**Tudo tem o seu tempo determinado<sup>3</sup>**

E há tempo<sup>4</sup> para todo propósito [desfrutável].<sup>5</sup>

Há tempo de nascer

E tempo de morrer,

Tempo de plantar

E tempo de arrancar o que se plantou;

Tempo de matar

E tempo de curar;

Tempo de derribar

E tempo de edificar;

Tempo de chorar

E tempo de rir;

Tempo de prantear

E tempo de saltar de alegria;

Tempo de espalhar pedras

E tempo de ajuntar pedras;

Tempo de abraçar

E tempo de afastar-se de abraçar;

Tempo de buscar

E tempo de perder;

Tempo de guardar

E tempo de deitar fora;

Tempo de rasgar

E tempo de coser;

Tempo de estar calado

E tempo de falar;

Tempo de amar

E tempo de aborrecer;

Tempo de guerra

E tempo de paz.

Que proveito tem o trabalhador

Com aquilo com que se afadiga?

Vi o trabalho que Deus impôs

Aos filhos dos homens,

Para com ele os afligir.

Tudo fez Deus formoso

No seu devido tempo;

Também pôs a eternidade

No coração do homem,

Que este possa descobrir as obras que Deus fez

Desde o princípio até ao fim.

*Eclesiastes 3:1-11 (ARA).*



**ESTA NÃO É UMA RENDIÇÃO  
IRRACIONAL, NEM UM ATO  
DE OBEDIÊNCIA, MAS  
UM RECONHECIMENTO DO  
ENVOLVIMENTO DE DEUS  
NA NOSSA HISTÓRIA DE VIDA!**



Tendo-o experimentado pessoalmente, Salomão dá-nos a chave para começarmos a resolver este problema que temos com o tempo: reconhecê-lo.<sup>6</sup> Algumas pessoas estão tão obcecadas com o tempo que não amadurecem. Temos de encarar o facto de que vamos viver muitos momentos diferentes e temos de os encarar com a melhor das atitudes, quer os compreendamos ou não. É assim tão simples! Com esta atitude, seremos capazes de dizer juntamente com o Salmista:

Mas eu confiei em ti, Senhor; e disse:  
Tu és o meu Deus.  
Os meus tempos estão nas tuas mãos.  
(Salmo 31:14 e 15, ARC.)

Esta não é uma rendição irracional, nem um ato de obediência, mas um reconhecimento do envolvimento de Deus na nossa história de vida! Uma atitude de intimidade e de reflexão. Como diz Eclesiastes 7:14 (VA):

Desfruta dos bons momentos  
Enquanto vêm  
E reflete nos maus.  
Ambos são feitura de Deus.  
Nunca sabes  
O que virá ao teu encontro.

Reconhece e reflete. Reconhece os múltiplos momentos e visualiza o enredo. Expande a tua visão do tempo, de modo a veres a paisagem em que nos encontramos. Encontra o tempo e o trabalho que nos permite crescer como pessoas.

E agora? Sugiro que desfrutes do momento!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,  
Eu reconheço e aceito que há tempo para tudo. E sou tão grato porque Tu puseste a eternidade no nosso coração, pois isso dá-me esperança num futuro eterno Contigo. Ajuda-me a encarar cada dia com sabedoria e a aprender e a crescer em cada tempo da minha vida. ...

*“Há um momento  
certo para tudo,  
um tempo para  
cada atividade  
debaixo do céu.”*

ECLESIASTES 3:1 (NVT).

# PERGUNTAS



- ❶ *O que se destacou aos teus olhos na meditação de hoje? Porquê?*
- ❷ *Que coisas te deixam cansado? Partilha dois exemplos.*
- ❸ *Até que ponto estás “escravizado” pelo tempo? Quão saudável é a tua relação com o tempo e com o trabalho? Com que te debates?*
- ❹ *Víctor diz que “a guerra contra o envelhecimento está a transformar crianças em jovens, adultos em jovens e idosos em jovens trôpegos”. Como entendes isto? Por que razão tendemos a evitar a passagem natural do tempo?*
- ❺ *Foca-te em Eclesiastes 3:1-8. Desta lista, que par de declarações te dizem mais nesta etapa da tua vida? Explica porquê.*



Grid of dotted lines for writing.





## VAI MAIS FUNDO

- Escreve.** Eclesiastes 3:1-8 é um poema sobre os diferentes tempos da vida. "Tudo tem o seu tempo determinado" (v.1, ARA). **Assume** o papel de "Pregador" e **escreve** tu mesmo um poema, expressando os tempos que viveste na tua vida até agora e as lições que aprendeste.
- Lê** Eclesiastes 3:11.
  - O que significa para ti que "tudo fez Deus formoso no seu devido tempo" (ARA)?
  - Para que verdade teológica sobre Deus aponta Eclesiastes 3:9-15?
  - Na segunda parte do versículo, o Pregador diz que, embora Deus tenha colocado a eternidade no nosso coração, os seres humanos não conseguem ver todo o alcance da Sua obra. O que te leva isto a concluir?
- Lê e reflete** sobre as declarações seguintes:
  - "Pois o Presente é o ponto em que o tempo toca a eternidade" (C. S. Lewis, 2013, *Image and Imagination*. Cambridge University Press, p. 352).
  - "Tudo o que não é eterno está eternamente desatualizado" (C. S. Lewis, 1960, *The Four Loves*. New York: HarperCollins Publishing, p. 176).
  - "A formação do caráter é a obra de uma existência, e é para a eternidade. Se todos pudéssemos compreender isto, se despertássemos para o pensamento de que estamos a decidir individualmente o nosso próprio destino para a vida eterna ou para a ruína eterna, que mudança se operaria!" (Ellen G. White, *A Nossa Alta Vocação*, p. 80, Publicadora SerVir, 2014.)
- Lembra-te** das promessas de Deus.
  - Que promessas vêm à tua mente sobre ter-se uma atitude positiva em cada tempo da vida (e também para o futuro)? (Dica: Mateus 6:34; Tiago 4:13-15; Romanos 8:28; Efésios 2:10; Isaías 55:11.)
  - Escreve** a promessa que queres pessoalmente relembrar hoje. Memoriza-a. Podes também transformar esta atividade numa letra de canção ou num projeto de escrita artística.
- Reflete.** Quais são as tuas conclusões-chave retiradas da passagem de hoje? Resume-as num parágrafo.
- Ora.** Revê o poema que escreveste no ponto 1 e usa-o como base para o teu tempo de oração com Deus. Fala-Lhe sobre a tua atual etapa de vida e pede-Lhe que te dê sabedoria e força para a suportares e para veres a "sua beleza".



## DESAFIO PESSOAL

### Desativando o "Piloto Automático"

No texto de hoje, refletimos acerca da pressão implícita que sentimos por causa da passagem do tempo na nossa vida. Enquanto seres humanos, frequentemente procuramos obter formação em diferentes áreas, para garantirmos que encontramos um emprego que nos ajude a pagar as contas. Começamos a nossa fase educativa numa tenra idade. Ao nos tornarmos cada vez mais independentes, aprendemos mais acerca das nossas áreas de interesse (desporto, música, *hobbies*...). No entanto, não é tão comum para nós aprendermos como *gerir* eficientemente o tempo. Estamos habituados a que nos digam o que fazer e o que não fazer, mas nem sempre somos ensinados a organizar adequadamente o nosso dia-a-dia.

Encorajamos-te a preencheres a seguinte tabela de planeamento para te ajudar a quantificar a quantidade de tempo que atribuis a diferentes áreas da tua vida. Usando cores, indica o tempo que gastas em cada atividade. Esta ferramenta mostrar-te-á visualmente se tens um bom equilíbrio no uso do tempo ou se necessitas de ajustar algumas áreas.

	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora	1 hora
Ler a Bíblia							
Orar							
Estudar ou trabalhar							
Desporto							
Amigos							
Hobby #1							
Hobby #2							



Eis a banda sonora para este desafio:  
Soundtrack 3  
<https://bit.ly/WOP25Soundtrack3>





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: A MINHA VIDA EM JENGA

**Materiais:** Um jogo *Jenga*.

#### Descrição da Atividade

*Primeira Parte: Derrubar a Torre*

1. Distribui os blocos *Jenga* entre os participantes. Cada participante tem de ter vários blocos.
2. Peça a cada participante que atribua a cada bloco uma atividade em que consome tempo (os participantes não podem repetir as atividades; elas devem ser diferentes).
3. À vez, cada participante colocará um ou dois blocos na torre e dirá o que cada bloco representa. O objetivo é fazer isto rapidamente, para que a torre fique oscilante e o participante seguinte tenha dificuldade em colocar os seus blocos em segurança.
4. Continuem a jogar até que alguém derrube a torre.

*Segunda Parte: Construir a Torre*

Seguiremos o mesmo procedimento, mas, desta vez, o objetivo é construir uma torre estável usando todos os blocos *Jenga*.

#### Aplicação

Reflete sobre como o desequilíbrio nas nossas atividades e uma falta de prioridades podem levar-nos a um estado de caos. No entanto, se seguirmos o princípio bíblico de “cada coisa no seu próprio tempo”, seremos capazes de gerir melhor a nossa vida. Tal como os participantes aprenderam a colocar os seus blocos em perfeito equilíbrio para impedir que a torre caísse, a Bíblia ensina-nos que há um tempo para tudo.

### ATIVIDADE 2: AQUELA VIDA MARAVILHOSA

**Materiais:** Quadros negros para cada equipa (ou outro material de escrita), uma lista de atividades que irão a leilão.

Exemplos de atividades: infância, brincar com brinquedos, orar, ver séries/filmes, ler a Bíblia, estudar, viajar, passar tempo com os pais, ser missionário noutra país, trabalhar, ter tempo para si, ir à igreja, passar tempo com os amigos, *hobby* favorito, etc.

#### Descrição da Atividade

1. Preparação: Dividam o grupo em equipas. No leilão, cada equipa fica com 80 anos, que podem gastar em diferentes atividades ou etapas da vida.
2. Regras:
  - ✓ Itens como infância, trabalhar, viajar, etc., estão disponíveis para o leilão.
  - ✓ As equipas decidirão quantos anos querem gastar em cada item, escrevendo um número (de anos) no quadro negro.
  - ✓ As equipas mostrarão simultaneamente o número de anos que estão dispostas a “pagar” por cada atividade.
  - ✓ A equipa que tiver escrito o número mais elevado de anos por cada item ganha e deve subtrair o número correspondente de anos do seu total corrente de anos.

Quando todas as equipas acabarem os seus 80 anos disponíveis ou quando não houver mais itens para serem leiloados, cada equipa refletirá nos resultados, analisando as atividades em que irão gastar a sua vida, de acordo com o que ganharam no leilão.

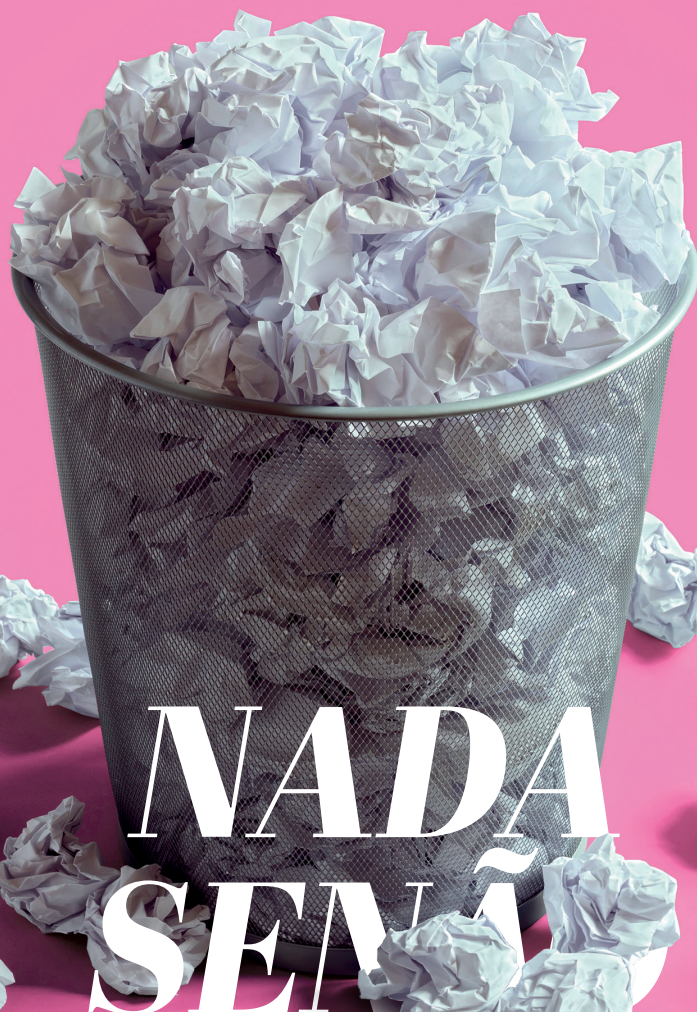
#### Aplicação

Reflete nas decisões tomadas por cada grupo:

- ✓ Como equilibraram o vosso tempo?
- ✓ O que sacrificaram e o que priorizaram?
- ✓ O que significa “viver uma vida perfeita?”

Embora no jogo não tenhamos sido capazes de gastar anos em todas as atividades, na vida real temos a possibilidade de gastar tempo em tudo o que é importante e valioso!





# NADA SEM Direitos

TEXTO-CHAVE:  
ECLESIASTES 3:16-4:3



Pergunta Quebra-Gelo



***Se pudesses eliminar uma coisa  
do mundo, qual seria?***



A large grid of dots for writing the answer.

A SABEDORIA {...}

TEM QUE VER

COM O QUE É RETO

E COM O QUE É

JUSTO.

## Ontem

***O que aconteceu está a acontecer;  
o que acontecerá já aconteceu,  
mas Deus considerará todas as pessoas  
responsáveis por aquilo que perseguem.***

– O PREGADOR

(ECLESIASTES 3:15, VA).



A sabedoria em Eclesiastes tem que ver com o que é reto e com o que é justo. A vida dos sábios não pode ser desviada por uma ética situacional ou por falácias, porque a bondade é o que governa a sua existência. A verdadeira abertura de mente está ligada com a fidelidade, o que a torna grande e profunda. Mas Salomão faz notar que a injustiça está conspicuamente presente neste mundo (Eclesiastes 3:16), faz parte da sua estrutura (5:8) e, embora os justos morram rapidamente, os ímpios vivem longas vidas (7:15). Parece que está a contradizer o que escrevera em Provérbios, o que nos faz interrogar:

- Como pode ele falar acerca da firmeza do justo quando o estilo de vida do ímpio tomou conta do mundo (Provérbios 10:30)?
- Por que razão há estruturas injustas quando é Deus que permite que os reis governem (Provérbios 8:15)?
- Por que razão os justos morrem mais cedo quando é a justiça que leva à vida (Provérbios 11:19; 12:28; 21:21)?

A explicação encontra-se, provavelmente, em Eclesiastes 3:15, que diz que, por agora, este é o modo como as coisas são; mas Deus está a contabilizar (ou está a “perseguir”) aquilo que aconteceu. Por outras palavras, Ele irá continuar a considerar e a julgar o que é imoral. É o Seu modo de nos lembrar de que, por fim, haverá justiça. Eclesiastes foca-se apenas numa parte da nossa história, aquela que é afetada pelas *irregularidades* do pecado. Provérbios mostra-nos o quadro panorâmico, um mundo em que não haverá mais desequilíbrio, em que não haverá mais injustiça.

**ANTEVISÃO:** No fim de tudo, na Nova Terra, “Deus limpará dos seus olhos toda a lágrima; e não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor; porque já as primeiras coisas são passadas” (Apocalipse 21:4).

**DEUS LIMPARÁ****DOS SEUS OLHOS****TODA A LÁGRIMA...**

## Hoje

***Há sempre a possibilidade de se culpar  
uma escolha errada, em vez de se  
criticar uma incapacidade para se viver  
à altura das oportunidades que ela  
ofereceu, pelo falhanço da felicidade  
antecipada se materializar.<sup>1</sup>***

– O FILÓSOFO.

Talvez seja por isto que os profetas falam tanto sobre a justiça: a justiça que o Messias traria (Isaías), que traz o nome de YHWH (Jeremias), que perdoa aqueles que se arrependem (Ezequiel), que julga as nações (Daniel), que muda as estruturas (Amós) e que é uma parte essencial de se ser crente (Miqueias). Este último profeta colocou os fundamentos para o modo como um filho de Deus deveria agir: “Ele te declarou, ó homem, o que é bom; e que é o que o Senhor pede de ti, senão que pratiques a justiça, e ames a beneficência, e andes humildemente com o teu Deus?” (Miqueias 6:8.) Três elementos sobre os quais se deve construir um novo mundo. Podemos não alcançá-los perfeitamente agora; mas estamos a lançar os fundamentos de uma realidade diferente.

Agora é tempo para fazermos uma pausa e analisarmos a nossa visão do mundo, fazendo as mudanças que forem necessárias. Fazer o que é reto está ligado com ser-se prudente, porque nós compreendemos que somos humanos e falíveis. (E, no entanto, há tanta sabedoria naqueles que sabem exatamente quem são e que o admitem descaradamente!) O que é justo tem um impacto positivo sobre o bem comum e sobre a justiça social, e conduz-nos a reconhecermos que *somos* humanos. Os sábios criam estruturas para o aperfeiçoamento, para o consenso e para o crescimento. Os sábios estão empenhados na realidade; eles reconhecem o potencial e gerem a transformação. Os sábios projetam-se nos outros.

Os defeitos manifestam-se de várias formas, seja nas esferas laboral, educacional, social ou legal. No campo laboral, podes constatar que és discriminado quando tentas obter um emprego ou no modo como és tratado no local de trabalho. As pessoas são marginalizadas por causa da sua idade, da sua nacionalidade ou do seu género, o que as impede de se desenvolverem profissionalmente e de se sentirem valorizadas no trabalho. Na esfera educacional, podes ter de enfrentar uma falha no acesso ao ensino superior ou uma falta de recursos para a formação. Na esfera social, podes sofrer de exclusão social, falta de acesso à saúde ou à habitação, falta de oportunidades ou criminalização devido a preconceitos sociais. Finalmente, na esfera legal, podes ter de enfrentar uma falta de igualdade perante a lei ou uma falta de acesso à justiça por causa de barreiras sociais ou económicas. Em resumo, a injustiça manifesta-se em diferentes formas e em diferentes áreas da vida, e afeta o nosso bem-estar, o nosso desenvolvimento pessoal e o nosso senso de justiça e de equidade na Sociedade em que vivemos.

Mas a mudança é possível!



**SIM, HÁ INJUSTIÇA! MAS,  
ENQUANTO PESSOAS PIEDOSAS,  
NÃO A PODEMOS ACEITAR.  
DEVEMOS DOCUMENTÁ-LA E  
OPERAR A SUA MUDANÇA.**



## Amanhã

**A culpa é tua!**

- ADOLESCENTE COM TDAH.

Todos os anos, a 19 de março, em Valência (Espanha), ocorre uma celebração muito original: as *Fallas*. A palavra "*falla*" vem de "*fallo*" (defeito ou falha, em espanhol), isto é, de "erro", daí o nome da celebração. Durante o ano inteiro, os artistas das *Fallas* (os "*falleros*") fazem figuras de papel *maché*, que representam os erros que foram cometidos no país. Como podes imaginar, muitos desses erros têm que ver com a política e com a injustiça social ou ambiental. Estas "obras de Arte" são instaladas em diferentes bairros da cidade, atraindo a admiração e os comentários dos passantes. A noite de 19 de março é o "*nit del foc*" (a noite do fogo), o momento em que todas as *Fallas* são queimadas. É um símbolo. Um símbolo de que devemos identificar o que está mal e eliminá-lo.

Sim, há injustiça! Mas, enquanto pessoas piedosas, não a podemos aceitar. Devemos documentá-la e operar a sua mudança. Tanto quanto possível, façamos do mundo um lugar melhor!

Não, a injustiça nem sempre é culpa de outrem! Devemos protestar e fazer alguma coisa. As palavras de Miqueias ecoam no nosso coração e nós ansiamos por justiça. Mas, como? Deixa-me partilhar contigo algumas ideias. Começemos com as que Teresa Santiago Oropesa sugere quando fala sobre a injustiça:

"Não há respostas fáceis para estas preocupações e eu não pretendo prolongar este ensaio. Gostaria apenas de fazer notar que, em qualquer caso, há certas condições sem as quais me parece impossível progredir no sentido moral correto; eu vou indicar algumas. Primeiro, a criação e o fortalecimento dos laços de *solidariedade*, baseados no reconhecimento do mal causado pela injustiça; isto é, deixar a esfera protetora da injustiça passiva, porque *a injustiça social diz respeito a todos nós*. Segundo, *reconhecer o valor ou a dignidade de cada*

*peessoa, independentemente da sua condição social ou étnica. Finalmente, devemos estar cientes de que o mal causado pela injustiça social deve ser reparado para não se colocar em risco a viabilidade da Sociedade tal como a compreendemos: como o lugar onde nos construímos como seres humanos e cidadãos, de acordo com o ensino socrático.”<sup>2</sup>*

Algumas ideias práticas podem ser:

1. **Voluntaria-te.** Participa em programas que defendam os direitos humanos e luta contra a injustiça. Por exemplo, torna-te membro da ADRA.
2. **ONG’s.** Apoia organizações que promovam a justiça social e a equidade social.
3. **Recebe formação.** Aprende mais sobre estas questões, de modo a criares uma mudança positiva na Sociedade.
4. **Protesta.** Participa em eventos públicos que protestam contra situações de injustiça e que propõem formas de operar uma mudança.
5. **Doa.** Apoia financeiramente organizações que procuram promover a justiça e a equidade.

6. **Compromete-te.** Apoia pessoalmente e age em favor das Comunidades marginalizadas e vulneráveis.
7. **Calça os sapatos dos outros.** Pratica a empatia e o respeito, ao mesmo tempo que promove uma cultura de solidariedade.
8. **Torna isto algo diário.** Realiza ações concretas na tua vida diária para promover a justiça. Sê um consumidor sustentado; respeita a Natureza; esforça-te em favor da positividade; sê bondoso; etc.

Como disse Desmond Tutu: “Perdoar e reconciliar-se não é fingir que as coisas são diferentes daquilo que realmente são. Não é batermos mutuamente nas costas e fechar os olhos ao mal. A verdadeira reconciliação expõe o horror, o abuso, a dor, a degradação, a verdade. Pode até, por vezes, tornar piores as coisas. É um empreendimento arriscado; mas, por fim, vale a pena, porque, finalmente, haverá cura real por se ter lidado com a situação. Uma reconciliação espúria pode trazer apenas uma cura espúria.”<sup>3</sup>

Vamos a isto! Vamos fazer do mundo um lugar melhor!

## O MAL CAUSADO PELA INJUSTIÇA SOCIAL DEVE SER REPARADO!



### ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,  
Há tanta injustiça neste mundo. Toca o meu coração para que eu não lhe fique indiferente. Quero fazer o que é justo, amar a misericórdia e caminhar humildemente perante Ti, tal como disse Miqueias. Ajuda-me a encontrar a forma de o fazer todos os dias. ...







*“Disse a mim mesmo:  
‘No devido tempo, Deus  
julgará tanto os justos  
como os perversos, por  
tudo que fizeram’.”*

ECLESIASTES 3:17 (NVT).

# PERGUNTAS



- ❶ O que se destacou aos teus olhos na meditação de hoje? Porquê?
- ❷ Víctor começa o capítulo com três perguntas sobre a injustiça que experimentamos ao nosso redor. Que perguntas tens tu pessoalmente no tocante à injustiça no mundo?
- ❸ Lê e comenta cada uma das seguintes declarações retiradas do texto de hoje:
  - a. “Mas a mudança é possível!” \_\_\_\_\_
  - b. “Sim, há injustiça! Mas, enquanto pessoas piedosas, não a podemos aceitar.” \_\_\_\_\_
  - c. “Não, a injustiça nem sempre é culpa de outrem!” \_\_\_\_\_
- ❹ Lê Miqueias 6:8. De que formas práticas (como indivíduo, como parte de um grupo de amigos e como parte da Igreja) podes aplicar os três elementos mencionados em Miqueias, de modo a “construíres um mundo novo”?



Area for writing answers, featuring a grid of small dots.





## VAI MAIS FUNDO

1. **Lê** Eclesiastes 3:16 e 17.
  - a. Num mundo caído, as pessoas experimentam a injustiça e a maldade às mãos de outros (3:16). Será que o versículo 17 torna esta realidade tolerável? Que outras passagens nas Escrituras ensinam que o ímpio e o injusto irão, um dia, experimentar a derradeira justiça de Deus?<sup>4</sup>
2. **Aprende** mais sobre o conceito de justiça na Bíblia. Faz uma (ou todas!) entre as tarefas seguintes:
  - a. **Lê** o capítulo 2 do livro *The Earth Is the Lord's: Called to Care for Creation*.  
Descarrega aqui: <https://bit.ly/WOP25downloads>
  - b. **Vê** o vídeo "Justiça" do *Bible Project*: <https://bibleproject.com/explore/video/justice/>
  - c. **Lê** o artigo "Justiça na Bíblia", de Timothy Keller: <https://quarterly.gospelinlife.com/justice-in-the-bible/>
3. **Reflete**. "Porventura não é este o jejum que escolhi? Que soltes as ligaduras da impiedade, que desfaças as ataduras do jugo? E que deixes livres os quebrantados, e despedaces todo o jugo? Porventura não é, também, que repartas o teu pão com o faminto, e recolhas em casa os pobres desterrados? E, vindo o nu, o cubras, e não te escondas da tua carne? Então romperá a tua luz como a alva, e a tua cura apressadamente brotará, e a tua justiça irá adiante da tua face, e a glória do Senhor será a tua retaguarda. Então clamarás, e o Senhor te responderá; gritarás, e ele dirá: Eis-me aqui" (Isaías 58:6-9).
4. **Reflete**. "Muitas pessoas dizem: 'Eu não posso crer em Deus quando vejo a injustiça no mundo.' Mas eis aqui Jesus, o Filho de Deus, que sabe o que é ser vítima de injustiça, enfrentar o poder, encarar um sistema corrupto e ser morto por ele. Ele sabe o que é ser linchado. Eu não estou bem seguro sobre como é que crês num Deus afastado da injustiça e da opressão, mas o Cristianismo não te pede para creres nisso. É por isso que o escritor cristão John Stott pode dizer: 'Eu mesmo nunca poderia crer em Deus, se não fosse a Cruz. Num mundo real de dor, como é que alguém poderia adorar um Deus que estava imune a ela?'" (Timothy Keller, 2010, *Generous Justice: How God's Grace Makes Us Just*. New York: Riverhead Books, 187.)
5. **Ora** a oração da serenidade: "Deus, concede-me a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem de mudar as coisas que eu posso mudar e a sabedoria para saber a diferença."



## DESAFIO PESSOAL

**Tornemos agora este mundo tão bom quanto seja possível!**

Todos sabemos que Deus irá por fim trazer justiça a este mundo (Eclesiastes 3:15); assim sendo, qual é o nosso papel em tudo isto? Deveríamos deixar de agir? Tal como mencionado antes, não podemos deixar a injustiça vencer. Deste modo, sigamos alguns dos passos partilhados por Teresa Santiago Oropeza:

1. **Fortaleçamos os laços da solidariedade** ao compreendermos que todos nós já experimentámos algum tipo de injustiça em algum momento. Ao mesmo tempo, devemos estar cientes de que podemos também ser a causa (ativa ou passiva) de algum tipo de injustiça.
2. **Reconheçamos o valor ou a dignidade de cada pessoa, independentemente da sua condição social ou étnica.** Acima de tudo, as pessoas devem ser tratadas com dignidade e respeito. Necessitamos de ir mais além, dado que isto deve ser primeiro refletido nos nossos pensamentos (Eu reconheço que, sejas quem tu fores, mereces o meu respeito) e, depois, será expresso nas nossas ações.
3. **Estejamos cientes de que o mal causado pela injustiça social deve ser reparado.** Não podemos permanecer indiferentes; o mínimo que podemos fazer é reconhecer a injustiça e agir, tanto quanto possível, para tornar melhor este mundo agora.

Tentemos colocar isto em ação agora. Pensemos em alguém ao nosso redor e tentemos compreender que tipo de injustiça essa pessoa pode estar a enfrentar em diferentes áreas da sua vida (no trabalho, na escola ou na Universidade, social e legalmente). Reconheçamos como estes tipos de situações podem afetar o bem-estar dessa pessoa e mostremos empatia para com ela. Pensemos em coisas específicas que podemos fazer para fazer-lhe saber que nos preocupamos com ela.

Por vezes, tratar as pessoas com dignidade pode fazer uma grande diferença. Infelizmente, nem sempre conhecemos todas as circunstâncias pessoais com detalhe, mas a nossa atitude pode fazer a diferença. Deus conhece a nossa realidade, pelo que Ele apenas nos pede que façamos o nosso melhor segundo as nossas possibilidades. Ele fará o resto!



Eis a banda sonora para este desafio:  
**Soundtrack 4**  
<https://bit.ly/WOP25Soundtrack4>





## ATIVIDADE

### A FÁBRICA DE PAPEL

#### Materiais:

- ✓ Folhas de papel (algumas com formatos estranhos), canetas, tesouras e sacos.
- ✓ Uma nota de cinco euros (como amostra).

#### Descrição da Atividade

1. Uma pessoa distribui desigualmente as folhas de papel, as canetas e as tesouras em sacos diferentes (o número máximo de folhas de papel por saco é cinco, o mínimo é dois; o mesmo com as tesouras: máximo cinco, mínimo uma).
2. Façam quatro ou mais grupos (dependendo do número de participantes). Cada grupo receberá aleatoriamente um dos sacos.
3. O objetivo é fazer tantas notas de cinco euros quantas forem possíveis (vejam a amostra) em dez minutos. A equipa que fizer mais notas de cinco euros ganha. As notas têm de ter as mesmas dimensões do modelo e devem ter um cinco escrito na frente e no verso. Elas devem também incluir o nome de cada participante, uma vez que todos participaram no seu fabrico. Isto garantirá que todos os participantes desempenham um papel no jogo.
4. Os grupos podem falar entre si e, mesmo, trocar ou oferecer material.

#### Aplicação

O objetivo desta atividade é mostrar como algumas pessoas tinham mais materiais desde o início, o que tornou mais fácil alcançar o objetivo final e fazer mais notas, talvez mesmo mais do que o resto das equipas. Esta situação chama a nossa atenção para o facto de o jogo ter sido injusto desde o princípio, uma vez que os sacos foram distribuídos aleatoriamente e ninguém pôde escolher as suas condições iniciais. O mesmo acontece connosco: não podemos escolher muitas das circunstâncias da nossa vida, mas, tal como nesta atividade, é importante sermos realistas e reconhecermos a injustiça que enfrentamos. De facto, precisamente como neste jogo, é dada a todos a oportunidade de partilhar o que se tem com outros, como uma *oferta*. Podemos fazer algo para reduzir as desigualdades que encontramos na Sociedade. Convidamos-te a orares a Deus para que Ele te ajude a identificares essas situações e para que te dê coragem para seres um agente de mudança e de ação face à injustiça!



5

*NADA  
SENÃO  
Prazer*



**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 5:8-6:9

Pergunta Quebra-Gelo



***Se alguém te desse um milhão de euros,  
o que farias com esse dinheiro?***



A large grid of dots for writing the answer.



# Ontem

**Eu disse a mim mesmo:**

**“Vem, experimenta todos os prazeres  
e delicia-te com o que é bom.”**

**E, vede, tudo era de novo nada.**

**Eu disse ao riso: “Deliras”,  
e aos prazeres: “Para que servem?”**

– O PREGADOR

(ECLESIASTES 2:1 E 2, VA).

Salomão atravessou a linha e ficou enredado. Tal como I Reis 1:1-5 diz:

“E o rei Salomão amou muitas mulheres estranhas, e isso além da filha de faraó, moabitais, amonitas, idumeias, sidônias, e heteias, das nações que o Senhor tinha dito aos filhos de Israel: Não entrareis a elas e elas não entrarão a vós; doutra maneira perverterão o vosso coração, para seguirdes os seus deuses. A estas se uniu Salomão, com amor.

“E tinha setecentas mulheres, princesas, e trezentas concubinas: e as suas mulheres lhe perverteram o seu coração. Porque sucedeu que, no tempo da velhice de Salomão, as suas mulheres lhe perverteram o seu coração para seguir outros deuses: e o

seu coração não era perfeito para com o Senhor, seu Deus, como o coração de David, seu pai. Porque Salomão andou em seguimento de Astaroth, deusa dos sidônios, e em seguimento de Milcom, a abominação dos amonitas.”

Ele confundiu o verdadeiro amor (YHWH) com o simples prazer (Astaroth)<sup>1</sup> e viveu uma vida de indulgência durante vários anos, focando-se apenas no que queria, não importa quais fossem as regras morais que infringisse.

Ao contrário do mero prazer, o amor é uma experiência intensa e entusiasmante. Faz-te sentir vivo e ligado a outra pessoa a um nível profundo. É a força que te faz querer estar perto daquela pessoa especial, partilhar momentos com ela, e fazer todo o possível para lhe trazer felicidade. É sobre respeito, confiança e compromisso.



**O PRAZER POR  
AMOR AO PRAZER  
NÃO É O MODO  
CORRETO DE  
GUIARES AS TUAS  
AÇÕES E AS TUAS  
DECISÕES NA VIDA!**

**É CRUCIAL  
ENCONTRAR UM  
EQUILÍBRIO ENTRE  
GOZAR A VIDA E  
CUIDAR DE SI MESMO.**

## Hoje

***Numa Sociedade de consumidores,  
transformar-se numa mercadoria  
desejável e desejada é a matéria  
de que são feitos os sonhos  
e os contos de fadas.<sup>3</sup>***

– O FILÓSOFO.

No entanto, o prazer por amor ao prazer não é a base para uma relação duradoura e sólida, em que ambos se apoiam mutuamente, cuidam um do outro e se ajudam mutuamente a crescer como indivíduos. O prazer por amor ao prazer não é o modo correto de guiáres as tuas ações e as tuas decisões na vida! É uma experiência que não vale a pena viver, porque não traz felicidade ou realização.

Salomão trocou o prazer fugaz pela alegria. Isto é o que Ellen G. White diz:

“Agradecido, Salomão reconheceu o poder e a ternura d’Aquele que ‘mais alto é do que os altos’ (Ecl. 5:8); em penitência, começou a arrepiar caminho, para o elevado plano de pureza e santidade. Jamais poderia esperar escapar dos ruinosos resultados do pecado; jamais poderia libertar a sua mente de toda a recordação da conduta indulgente que tinha seguido para consigo mesmo; mas empenhar-se-ia com fervor em dissuadir outros de irem atrás dos desvarios. Confessaria humildemente o erro do seu procedimento, e ergueria a voz em advertência para que outros não se perdessem irremediavelmente em virtude das influências para o mal que ele tinha desencadeado.”<sup>2</sup>

Que mudança espetacular! Que grande experiência para ele, e que grande oportunidade para nós!

Vivemos numa era de hedonismo, de se buscar o prazer pelo amor ao prazer. É a cultura e a pressão dos gostos e desgostos. O hedonismo exige constantemente que os nossos desejos e prazeres sejam satisfeitos através do gozo de experiências sensoriais e emocionais intensas. Divertimento, aventura, liberdade e experimentação sem limites são apenas a ponta do *iceberg* para aqueles cuja vida depende da sua constante estimulação. Talvez seja uma forma de escape das rotinas e das responsabilidades diárias; ou talvez seja uma oportunidade para se desfrutar do presente e explorar o que a vida tem a oferecer. No entanto, o prazer por amor ao prazer tem consequências negativas, como a falta de responsabilidade, a negligência da saúde e a constante adicção aos prazeres fugazes que, finalmente, levam à insatisfação. Portanto, é crucial encontrar um equilíbrio entre gozar a vida e cuidar de si mesmo, de modo a viver uma existência realizada e satisfatória.

Atualmente, a fórmula parece ser “prazer = sexo”, mas, como no tempo de Salomão, esta é uma fórmula errada. Considera esta declaração por parte de Volkmar Sigush:





“Todas as formas de relação íntima correntemente em voga trazem a mesma máscara de falsa felicidade. .... Ao olharmos mais de perto e ao arrancarmos a máscara, encontramos anseios por realizar, nervos em franja, amor desapontado, feridas, medos, solidão, culpa, hipocrisia, egoísmo e compulsão à repetição. ... As realizações vieram substituir o êxtase, a física está na moda, a metafísica está fora de moda.”<sup>4</sup>

Lembrar-me-ei sempre da sua conduta triste e da sua aparência desgrenhada. Ela tinha vivido intensamente a vida. As drogas tinham-lhe deixado a cicatriz de ser lenta de mais. Os seus amores e os seus desgostos passados, que incluíam vários abortos arranjados, ainda que indesejados, pesavam sobre ela todos os dias. Os prazeres insensatos da sua juventude tinham cobrado o seu preço. Uma fagulha que durara um segundo levava a anos de trevas. Eu era um jovem Pastor sem quaisquer recursos relacionais (porque estas coisas não podem ser resolvidas com Teologia Sistemática ou com Línguas Bíblicas); fui incapaz de partilhar o verdadeiro amor, o amor de Cristo, com ela. Ainda hoje o lamento. Porque as consequências do amor superficial podem ser curadas apenas pelo terno amor do Espírito Santo. Sim, nós iremos continuar a lembrar o que experimentámos, mas teremos também o conforto

**AS CONSEQUÊNCIAS DO  
AMOR SUPERFICIAL PODEM  
SER CURADAS APENAS  
PELO TERNO AMOR  
DO ESPÍRITO SANTO.**

do perdão e o desejo de que outros também encontrem Jesus. É como diz Ellen G. White:

“O verdadeiro penitente não afasta os seus pecados passados da memória. Não se mostra alheio aos erros que praticou, logo que tenha alcançado paz. Pensa nos que foram levados ao mal por sua causa e procura por todas as formas levá-los de volta ao verdadeiro caminho. Quanto mais clara for a luz em que entrou, mais forte será o seu desejo de firmar os pés de outros no caminho reto. Não atenua a sua perversa conduta, considerando os seus erros como algo leve, mas levanta o sinal de perigo, para que outros sejam advertidos.”<sup>5</sup>

Eu não sei onde tu estás na vida. Mas sei que, seja onde for que estiveres, podes focar-te em Jesus, porque Ele estará sempre aí para ti. Sem dúvida nenhuma!

**GOSTAR DE ALGO****NÃO FAZ DESSA****COISA ALGO BOM!**

# Amanhã

**É bom porque eu gosto.**

**- JOVEM QUE SE MULTIPLICA EM GOSTOS.**

Gostar de algo não faz dessa coisa algo bom! De facto, há muitas coisas de que nós gostamos que podem potencialmente magoar-nos. Eu sugiro que aprendamos a gostar do que é saudável. Troquemos o “prazer por amor ao prazer” pelo prazer do que é bom para nós. Eis uma lista de atividades que podes começar a praticar hoje (provavelmente, já fazes algumas delas).

1. Exercita-te regularmente: faz uma caminhada, nada, corre ou passeia pela Natureza.
2. Segue um regime alimentar equilibrado e saudável, rico em frutas, vegetais, legumes e cereais integrais.
3. Prioriza o teu repouso, assegurando-te de que dormes suficientes horas cada noite para te recarregares totalmente.
4. Mantém-te em contacto com a tua família e com os teus amigos para aprofundares as tuas ligações com eles.
5. Reflete sobre a vida e fala com Deus como o amigo que Ele verdadeiramente é.
6. Não consumas tabaco, álcool, drogas, e evita viciares-te no sexo sem contexto, nos jogos de vídeo, nos aparelhos móveis e no consumismo.
7. Mantém uma boa higiene pessoal e trabalha uma imagem pessoal equilibrada.
8. Lê, aprende coisas novas e mantém a tua mente ativa e viva.
9. Desfruta de *hobbies* e de atividades que te tragam alegria. Eis alguns exemplos: jardinagem, culinária, tocar um instrumento musical ou pintar.
10. Procura passagens na Bíblia que te ajudem a seres uma pessoa melhor. Depois, tenta colocá-las em prática.

Desfruta da vida!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,  
Obrigado por me criares com a capacidade de desfrutar do prazer. Ajuda-me a aprender a desfrutar do que é saudável e bom para mim. Ajuda-me a procurar os prazeres santos disponíveis para mim neste mundo.



*“Aproveite o que você  
tem em vez de desejar  
o que não tem.  
Querer cada vez mais  
não faz sentido;  
é como correr  
atrás do vento.”*

ECLESIASTES 6:9 (NVT).

# PERGUNTAS



- ❶ O que se destacou para ti na meditação de hoje? Porquê?
- ❷ Numa escala de 1 a 10, que impacto têm em ti cada uma das seguintes declarações? Explica porquê.
  - a. "O prazer por amor ao prazer não é o modo correto de guiares as tuas ações e as tuas decisões na vida." \_\_\_\_\_
  - b. "É crucial encontrar um equilíbrio entre gozar a vida e cuidar de si mesmo, de modo a viver uma existência realizada e satisfatória." \_\_\_\_\_
  - c. "As consequências do amor superficial podem ser curadas apenas pelo terno amor do Espírito Santo." \_\_\_\_\_
  - d. "Gostar de algo não faz dessa coisa algo bom!" \_\_\_\_\_
  - e. Devemos "aprender a desfrutar do que é saudável". \_\_\_\_\_
- ❸ Qual é a maior lição que aprendes considerando a experiência de Salomão com o prazer?
- ❹ Lê e comenta a seguinte declaração:

"Imagina que encontras Deus face a face no juízo. Sentes imediatamente que Ele não está contente com algo. Ele olha diretamente nos teus olhos e diz: 'Não te divertiste o suficiente. Eu dei-te um mundo incrivelmente belo e rodeei-te com vistas, sons, cheiros e sabores. Eu equipei o teu corpo com órgãos sensoriais e com poderes percetuais e capacidades emocionais. Eu fiz-te com a capacidade de experimentares um gozo incrível e tu tornaste-te num desmancha-prazeres em Meu nome. Foste por ti mesmo levado a crer que o prazer é mau quando fui Eu que construí o sistema de prazer da Criação como um dom para ti. Esfaimaste o teu corpo e a tua alma de prazeres santos e, em resultado disso, caíste continuamente em prazeres pecaminosos, que, na realidade, não são prazeres. Eu coloquei-te no meio de um maravilhoso paraíso e tu não provaste, tocaste, cheiraste ou olhaste de modo a experimentá-lo. Nisto pecaste enormemente. O que tens a dizer em tua defesa?' (Ty Gibson, "The Sin of Unenjoyment". Vê o artigo completo aqui: <https://bit.ly/WOP25downloads>.)







## VAI MAIS FUNDO

- Reflete.** “Aqueles que perseguem a riqueza nunca estão satisfeitos; é muito melhor aprender a estar satisfeito com o que se tem e gozar a vida.”<sup>6</sup>
- Lê** Eclesiastes 2:10 e 11 e 5:10-6:9.
  - Sublinha e destaca** o que te parece mais importante.
  - O que conclui o Pregador sobre a natureza destrutiva da ganância?
  - Compara** com Filipenses 4. O que aprendes ao comparar estes textos?
  - Como podemos evitar ser amantes insatisfeitos do dinheiro (5:10), mas ainda assim gozarmos os dons de Deus discutidos nos versículos 18-20?<sup>7</sup>
- Lê** o artigo “The Sin of Unenjoyment”, escrito por Ty Gibson: <https://bit.ly/WOP25downloads>.
- Faz** uma lista de coisas de que desfrutas que se situam na categoria de “prazeres santos” (vê o ponto 3 acima exposto) ou “prazeres que são bons/saudáveis” (Víctor Armenteros).
  - Por que razão te dão alegria?
  - Como podes assegurar-te de que empregas algum tempo a desfrutar dos prazeres bons para te maneres afastado dos prazeres que não são saudáveis (e que não são realmente prazeres)?
- Reflete (honestamente).**
  - De que formas procuraste prazeres no passado que te deixaram insatisfeito?
  - Estás atualmente a procurar o prazer por amor ao prazer, mas sabendo no teu interior profundo que isso não é bom para ti (e.g., qualquer forma de vício ou usando o teu tempo insensatamente)?
    - Se a resposta é sim, estás em busca de quê? Di-lo! Como podes quebrar esse ciclo? Pensa em pessoas a quem podes pedir ajuda (um familiar, um amigo, um mentor, o teu Pastor, etc.) e pede a sua ajuda.
- Reflete.** O que significa para ti ser “rico” em Cristo (vê Efésios 3:8 e II Coríntios 8:9)? É assim que te sentes?
- Pergunta a ti mesmo:** Quando penso no modo como gasto o meu tempo, a minha energia e o meu dinheiro, onde é que espero encontrar significado e propósito na minha vida?
- Ora** pelo dom do contentamento e por sabedoria para escolher prazeres que são bons para ti a longo prazo e aos olhos de Deus. Inclui as intuições retiradas dos pontos 4 e 5 e que mencionaste na tua oração.



## DESAFIO PESSOAL

### Dar uma volta para melhor

Durante as próximas 24 horas (pelo menos), presta atenção a todos os hábitos negativos que se infiltraram na tua rotina diária e tenta evitá-los. Simplesmente eliminá-los mostrará ser algo difícil de conseguir, pelo que tenta substituí-los por hábitos mais positivos. Se necessitas de ajuda para te autorresponsabilizares, podes descarregar uma *app* no teu telemóvel para te ajudar a monitorizar essas novas rotinas e passá-las em revista semanalmente. Se preferires, podes imprimir uma folha de planeamento semanal ou mensal que te ajudará a alcançares os teus objetivos. No fim deste desafio, reflete sobre as mudanças que fizeste e como isso te fez sentir.

### PLANIFICADOR SEMANAL

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Notas



Eis a banda sonora para este desafio:

**Soundtrack 5**

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack5>





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: PARTILHANDO HÁBITOS

#### Descrição da Atividade

- ✓ Divide o grupo em equipes de quatro a oito pessoas.
- ✓ Cada pessoa no grupo compartilhará um hábito negativo na sua rotina que gostaria de mudar, bem como um prazer positivo de que se orgulha.
- ✓ Cada grupo escolherá uma das rotinas positivas compartilhadas e colocá-la-á em prática durante a semana seguinte, substituindo um dos seus hábitos negativos.

#### Aplicação

Reflete sobre como todos nós temos “prazeres” negativos e positivos na nossa rotina diária e como podemos servir de exemplo e de inspiração para outros, de tal maneira que eles possam incluir novos hábitos positivos nas suas rotinas.

### ATIVIDADE 2: TEMPESTADE CEREBRAL POSITIVA

**Materiais:** Papéis autocolantes e canetas.

#### Descrição da Atividade

- ✓ Distribuem os papéis autocolantes e as canetas entre os participantes.
- ✓ Escolham uma parede onde possam colar os papéis autocolantes, de modo a fazer um mural.
- ✓ Cada participante pensará em vários hábitos positivos que gostaria de incorporar na sua rotina e escrevê-los-á nos papéis autocolantes.
- ✓ Criem um mural que funcione como uma “tempestade cerebral positiva” com as ideias de todos os participantes, colando os papéis autocolantes na parede. Cada participante escolherá então as ideias que pessoalmente mais lhe agradam.

#### Aplicação

Para além de nos fazerem sentir melhor, os hábitos positivos ajudam-nos a desenvolvermo-nos como pessoas e a alcançarmos todo o nosso potencial. Reflitam sobre como Deus nos criou, acerca dos conselhos para o nosso bem-estar que encontramos na Bíblia e sobre como algumas novas tradições na Sociedade não são assim tão positivas para a nossa vida. Podem usar as ideias resultantes da tempestade cerebral para implementar novos hábitos na vossa rotina diária. Em breve descobrirão que estes novos hábitos não só vos fazem sentir melhor, como também são verdadeiramente libertadores.





# *NADA SENÃO* **INFOXICAÇÃO**



**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 7:1-29



## Pergunta Quebra-Gelo



***Quem é a pessoa mais sábia que conheces?***  
***Por que razão escolheste esta pessoa?***



A large grid of dots for writing the answer.



# Ontem

***... então eu vi toda a obra de Deus.  
O homem não pode compreender  
a obra que foi feita sob o Céu!  
Não importa quão ampla seja  
a sua busca, ele não compreenderá;  
o sábio pode pretender que compreende,  
mas não o consegue.***

— O PREGADOR  
(ECLESIASTES 8:17, VA).

O seguinte foi dito sobre Salomão:

“E deu Deus a Salomão sabedoria, e muitíssimo entendimento, e largueza de coração, como a areia que está na praia do mar. E era a sabedoria de Salomão maior do que a sabedoria de todos os do oriente, e do que toda a sabedoria dos egípcios. E era ele ainda mais sábio do que todos os homens, e do que Etan, ezraíta, e Heman, e Calcal, e Darda, filho de Maol; e correu o seu nome por todas as nações em redor. E disse três mil provérbios, e foram os seus cânticos mil e cinco. Também falou das árvores, desde o cedro que está no Líbano até ao hissopo que nasce na parede; também falou dos animais e das aves, e dos répteis e dos peixes. E vinham de todos os povos a ouvir a sabedoria de Salomão, e de todos os reis da terra que tinham ouvido da sua sabedoria.” **I REIS 4:29-34.**

Que paradoxo é o facto de o homem mais sábio que alguma vez viveu ter dito que a importância do conhecimento é relativa. Como podemos explicar isto? É provavelmente porque Salomão distinguia entre conhecimento e sabedoria. Ele começou com sabedoria, colocando-se nas mãos de Deus, mas uma vida sem Deus levou-o através de experiências desapontantes e através de um conhecimento do mundo cheio de sentimento de culpa, os quais o fizeram sentir-se inquieto. Ele viveu *infixado*!

Deus colocou o desejo de arrependimento no seu coração, e ele encontrou de novo a sabedoria. Isto é o que Ellen G. White diz:

“Os posteriores escritos de Salomão revelam que, ao sentir mais profundamente a impiedade da sua conduta, dedicou especial atenção a advertir a juventude contra o cair nos erros que o tinham conduzido a dissipar, em troca de nada, os melhores dons dos Céus. Com tristeza e vergonha, confessou que, no melhor da sua varonilidade, quando devia ter encontrado em Deus o seu conforto, o seu apoio, a sua vida, desviou-se da luz do Céu e da sabedoria de Deus, e pôs a idolatria no lugar da adoração a Jeová. E agora, tendo aprendido pela sua triste experiência a loucura de semelhante vida, o seu profundo desejo era salvar outros que sofreram a amarga experiência pela qual ele tinha passado.”<sup>1</sup>

Em último caso, ser sábio significa ver o mundo, as suas pessoas e as suas possibilidades através dos olhos de Deus. Ter a visão de Deus muda tudo, porque dá-nos certeza e confiança. Podemos ter todos os dados do Universo e, ainda assim, nada compreender! Podemos observar sem compreender. A sabedoria que é fundada no Eterno não tem limites e é-nos oferecida gratuitamente.



**PODEMOS TER  
TODOS OS DADOS  
DO UNIVERSO E,  
AINDA ASSIM, NADA  
COMPREENDER!**



**É DIFÍCIL PARA NÓS  
DISTINGUIRMOS  
ENTRE INFORMAÇÃO  
VERDADEIRA E  
FALSA.**

## Hoje

***A tendência para esquecer e a velocidade espantosa do esquecimento são, infelizmente, marcas aparentemente inapagáveis da cultura moderna líquida contemporânea. Por causa dessa doença, temos tendência para tropeçar entre uma e outra explosão de ira popular, reagindo nervosa e perfunctoriamente a cada uma em separado tal como ela surge, em vez de tentarmos seriamente resolver as questões de que elas são sinal.<sup>2</sup>***

– O FILÓSOFO.

A infoxicação é um problema que está a tornar-se cada vez mais comum na era digital em que vivemos. Ter acesso a tanta informação *online*, nas Redes Sociais, nos *blogs* de notícias, é esmagador. É difícil para nós distinguirmos entre informação verdadeira e falsa. Estamos excessivamente expostos a notícias negativas, que afetam o nosso humor e a nossa saúde mental. Além disso, a exposição constante às Redes Sociais faz com que nos comparemos com os outros, o que leva a insatisfação e baixa autoestima.

Por outro lado, a pós-verdade criou raízes na nossa Sociedade. É um fenómeno perturbador que afeta negativamente o modo como percebemos a realidade e tomamos decisões. A manipulação da informação leva à distorção da verdade e à propagação de mentiras. Neste sentido, é importante sermos críticos e cautelosos quando consumimos informação, procurando fontes fiáveis e verificadas antes de formarmos uma opinião.





**O NOSSO EXEMPLO DE  
VIDA NÃO É MESSI,  
MUSK OU BEYONCÉ,  
MAS JESUS!**

Num ambiente que está incrivelmente saturado com informação enviesada, como podemos promover o pensamento crítico para se distinguir o que é verdadeiro e o que é falso? Há certas medidas “seculares” que podemos aplicar, como limitar a quantidade de tempo que passamos *online*, seguir fontes fiáveis de informação, verificar os factos antes de se partilhar uma notícia e tomar conta da nossa saúde mental ficando *offline* de vez em quando. No entanto, como seguidores de Jesus, devemos considerar também algumas propostas *divinas*.

- a. **Tem uma relação espiritual genuína que te ligue à verdade.** O Salmo 25:10 diz: “Todas as veredas do Senhor são misericórdia e verdade para aqueles que guardam o seu concerto e os seus testemunhos.” Somos convidados não só a termos uma relação intensa e comprometida com Deus (a Sua aliança), mas também a partilhá-la com outros (os Seus testemunhos). Uma relação saudável com Deus irá gradualmente levar-nos para a verdade. Verbalizar o que cremos fortalecer-nos-á na verdade.
- b. **Olha para Jesus.** O próprio Jesus disse: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vem ao Pai senão por mim” (João 14:6). O nosso exemplo de vida não é Messi, Musk ou Beyoncé, mas Jesus! Uma leitura apurada dos Evangelhos dá-nos acesso em primeira mão à verdade.
- c. **Desfruta da verdade com o teu povo.** Na sua idade avançada, João gostava de saber como é que os Cristãos andavam na luz (III João 4). As nossas Comunidades deveriam não somente crescer na verdade, mas também sentir-se alimentadas por ela. Afinal, a verdade está centrada numa Pessoa que amamos (Jesus) e isso é verdadeiramente satisfatório!

# Amanhã

## Humm... O que iria eu dizer?

- JOVEM NUMA CONVERSA.

A infociação está a afetar-nos com a *Síndrome de Dory* (Dory é a pequena cirurgiã-patela<sup>3</sup> com má memória do filme “Em Busca de Nemo”). Os nossos neurónios mal são capazes de reter informação porque eles estão hiper-estimulados. É hora de deixar a obsessão por dados e avançar para uma dieta de informação. Seria bom para nós jejuarmos intermitentemente no uso dos nossos telemóveis; ou limitarmos as nossas séries de TV doces, apimentadas ou azedas; ou reduzirmos os nossos grupos no *WhatsApp*. Talvez seja tempo de aprendermos a dizer não. Não aos dados, e sim às pessoas!

Falemos mais sobre e com pessoas, pois elas são o dom mais precioso que Deus nos deu neste Planeta. Deus adornou este mundo com luz, formas e cores até que, finalmente, Ele chegou ao pináculo da Sua criatividade: os seres humanos. Eles foram concebidos para serem livres, complementares, iguais e felizes. Ele deu-lhes a capacidade de escolherem como, onde e quando crescer e deu-lhes o livre-arbítrio para assim fazerem. Ele colocou no seu coração a capacidade de partilharem e de perceberem que, na união designada “casal”, eles encontrariam completude. Ele deu-lhes olhos para verem e para compreenderem que somos todos tão diferentes quanto iguais; temos formas exponenciais e oportunidades semelhantes. Ele deu-lhes a capacidade de sonharem e de tornarem manifesta a plenitude da alegria que rege o Universo quando ele vibra com harmonia divina. Pois as pessoas possuem coisas; elas não podem ser possuídas! As pessoas não são para serem contadas (como se fossem meras estatísticas); elas contam! As pessoas não são meramente corpos; elas também têm sentimentos! As pessoas não são para serem manipuladas; devemos torcer em seu favor!





**FALEMOS MAIS SOBRE E  
COM PESSOAS, POIS  
ELAS SÃO O DOM  
MAIS PRECIOSO QUE  
DEUS NOS DEU NESTE  
PLANETA.**

A proposta que te faço é que gritemos juntos “não!”. Não às mensagens que normalizam o mundo ácido, o olho negro, o arranhão na pele. Não às ações, sejam reais ou virtuais, daqueles que pensam que podem possuir outros, que podem impedir o crescimento e eliminar as possibilidades dos que estão ao seu redor. Não ao abuso de inocentes pelo recurso ao estatuto, ao poder e à religião para manipular. Não à violência em qualquer das suas formas. Não a permanecermos passivos por causa do medo religioso ou da desculpa religiosa. Não ao tratamento de seres humanos como se fossem objetos. Não à tirania da informação. Não!

E, claro, vamos gritar, ainda mais alto, “sim!”. Sim a mensagens que trazem conforto ao nosso coração. Sim aos gestos amoráveis daqueles que mostram respeito incondicional. Sim a uma religião que promove a inocência que nos permite crescermos em harmonia. Sim à paz. Sim à ação, porque é assim que fazemos do mundo um lugar melhor. Sim às pessoas. Sim a deixar a confusão para trás e a viver a liberdade da verdade, a liberdade de Jesus! Sim!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

A quantidade de informação a que estou exposto pode, por vezes, ser esmagadora. É difícil dizer o que é verdadeiro e o que é falso. Assim, eu peço a Tua sabedoria para saber ao que dizer “sim” e ao que dizer “não”. Ajuda-me a fazer escolhas sábias que sejam uma bênção para as pessoas.



# PERGUNTAS



- ❶ *O que se destacou para ti na meditação de hoje? Porquê?*
- ❷ *Em que áreas da tua vida te sentes infoxicado? Explica porquê.*
- ❸ *Víctor convida-nos a focarmo-nos mais nas pessoas e não tanto nas coisas. De que forma tu (como indivíduo, membro de um grupo de amigos ou membro de Igreja) podes ser uma bênção para outras pessoas? Pensa em, pelo menos, duas ideias práticas que podes aplicar.*
- ❹ *Segundo Víctor, nesta área da infoxicação, necessitamos de desenvolver pensamento crítico para saber a que dizer “Sim” ou “Não”.*

Ao que estás a dizer “não” hoje?

---



---

Ao que estás a dizer “sim” hoje?

---



---



Area for writing answers on a dotted grid background.





## VAI MAIS FUNDO

- 1. Lê** Eclesiastes 7.
  - a. Sublinha e destaca o que é mais relevante para ti.
  - b. Como é que os versículos 1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 18, 20 respondem à pergunta: “Quem sabe o que é bom para o homem?” (Eclesiastes 6:12)?
- 2. Foca-te** em Eclesiastes 7:1.
  - a. Por que razão o Pregador diz que “Melhor é a boa fama do que o melhor unguento, e o dia da morte do que o dia do nascimento de alguém”?
  - b. Considera o que o *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia* diz acerca deste texto:  
“O dia da morte. A natureza paralela da segunda cláusula face à primeira cláusula fica clara quando se percebe que a pessoa que vive honradamente e obtém uma boa reputação não necessita de temer a morte. Ao nascer, a sua vida estava diante e ela nada conheceu dos seus erros, desapontamentos, mágoas e derrotas. Um navio desfralda as velas e deixa o porto, com pouca noção dos perigos que poderão ser encontrados na sua viagem. Depois de entrar no porto como conclusão de uma travessia oceânica segura, um navio é acolhido com alegria.  
*O nosso nascimento.* O nosso nascimento é o começo de uns breves setenta anos (Salmo 90:9 e 10), mas a morte pode ser o prelúdio para uma eternidade na Nova Terra (Lucas 20:36; I Coríntios 15:51-55), de repouso (Apocalipse 14:13), de supremo contentamento (Apocalipse 7:16) e de eterna glória em contraste com as atuais aflições (II Coríntios 4:17).”  
Como é que isto afeta a tua resposta ao ponto a., acima referido?
- 3. Foca-te** em Eclesiastes 7:11 e 12. O Pregador compara a sabedoria com o dinheiro. De que formas os dois são semelhantes? Como é que um tolo agiria? O que dirias ser a regra geral do Pregador sobre a sabedoria?<sup>4</sup>
- 4. Foca-te** em Eclesiastes 7:20, 29. O que aprendes acerca da natureza humana? Como é que estes versículos falam sobre o pecado como problema do coração que os seres humanos têm? Qual é a solução? (Lembra-te de Génesis 3:15 e João 3:16.)
- 5. Resume.** Quais são as tuas conclusões sobre Eclesiastes 7? Escreve-as num parágrafo.
- 6. Ora.** Escolhe um versículo bíblico que se destaca aos teus olhos em Eclesiastes 7 e usa-o como a base para a tua oração de hoje.



## DESAFIO PESSOAL

### A primeira coisa que fazes

O desafio de hoje é sobre adquirir o hábito de ler a Bíblia pela manhã, antes de pegares no telemóvel. Podes começar por responder a este desafio durante uma semana, depois outra, e, por fim, durante todo um mês. É contigo.

Esta prática é benéfica de muitas formas. Não só começamos o dia com o Rei do Universo, mas também permitimos que o nosso cérebro desperte ao seu ritmo. Desta maneira, cada manhã lembrar-nos-emos de que o nosso valor provém de Deus, e assim ajudaremos o nosso cérebro a focar-se e a reter as suas capacidades.



Eis a banda sonora para este desafio:  
**Soundtrack 6**  
<https://bit.ly/WOP25Soundtrack6>





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: BASE DE DADOS

**Materiais:** Um caderno de notas e cartões indexantes (para armazenar informação).

#### Descrição da Atividade

Para esta atividade, vamos criar uma base de dados sobre os nossos entes queridos. Provavelmente, podes interrogar-te por que razão o faremos. A resposta é simples: isto ajudar-nos-á a focarmo-nos na tarefa de conhecermos melhor as pessoas que amamos.

Para cada pessoa que queremos conhecer melhor, vamos usar um par de páginas (ou mais) e escreveremos a informação em diferentes secções:

- ✓ Comida favorita.
- ✓ Comida detestada.
- ✓ Como conheceram Jesus?
- ✓ *Hobbies* e interesses.
- ✓ Que coisa anseiam conhecer na Nova Terra (o que gostariam de fazer ali)?
- ✓ \_\_\_\_\_ (Adiciona outras secções, se quiseres.)

#### Aplicação

Esta atividade ajuda-nos a focarmo-nos mais nos outros ao aprendermos mais acerca deles, em vez de nos focarmos somente em nós mesmos. Esta lista ajudar-te-á a escolheres um belo presente para aquela pessoa amada ou dar-te-á dicas sobre o que fazeres quando ela estiver a passar por um dia mau. Jesus conhece cada um de nós íntima e perfeitamente; é por isso que Ele sabe do que necessitamos e do que não necessitamos. Se aprendermos a ver os outros do modo que Jesus vê, com amor e perdão, será muito mais fácil para nós representá-l'O neste mundo!

### ATIVIDADE 2: BOLETIM DE NOTÍCIAS

**Materiais:** Internet, um caderno de notas ou folhas de papel, canetas.

#### Descrição da Atividade

Procura uma notícia que capte a tua atenção. Pode ser sobre um tópico à tua escolha. Podes também procurar em *posts* de notícias de uma Rede Social.

Em seguida, analisa e resume a notícia. Escreve-a na folha de papel. Sublinha as palavras-chave.

Agora, procura essas palavras (e os tópicos ou conceitos relacionados) na Bíblia. Podes usar a internet para te ajudar, ou mesmo o *ChatGPT* (mas certifica-te de que confirmas os factos). Reflete sobre as seguintes perguntas e responde-lhes:

- ✓ O que diz a Bíblia sobre estas palavras?
- ✓ Como se comportam as pessoas referidas na notícia?
- ✓ Deus concorda com o que está a passar-se?
- ✓ Reagiria Jesus da mesma maneira?
- ✓ O que achas que Jesus pensaria ou diria após ler essa notícia?
- ✓ Também podes pensar nas tuas próprias questões.

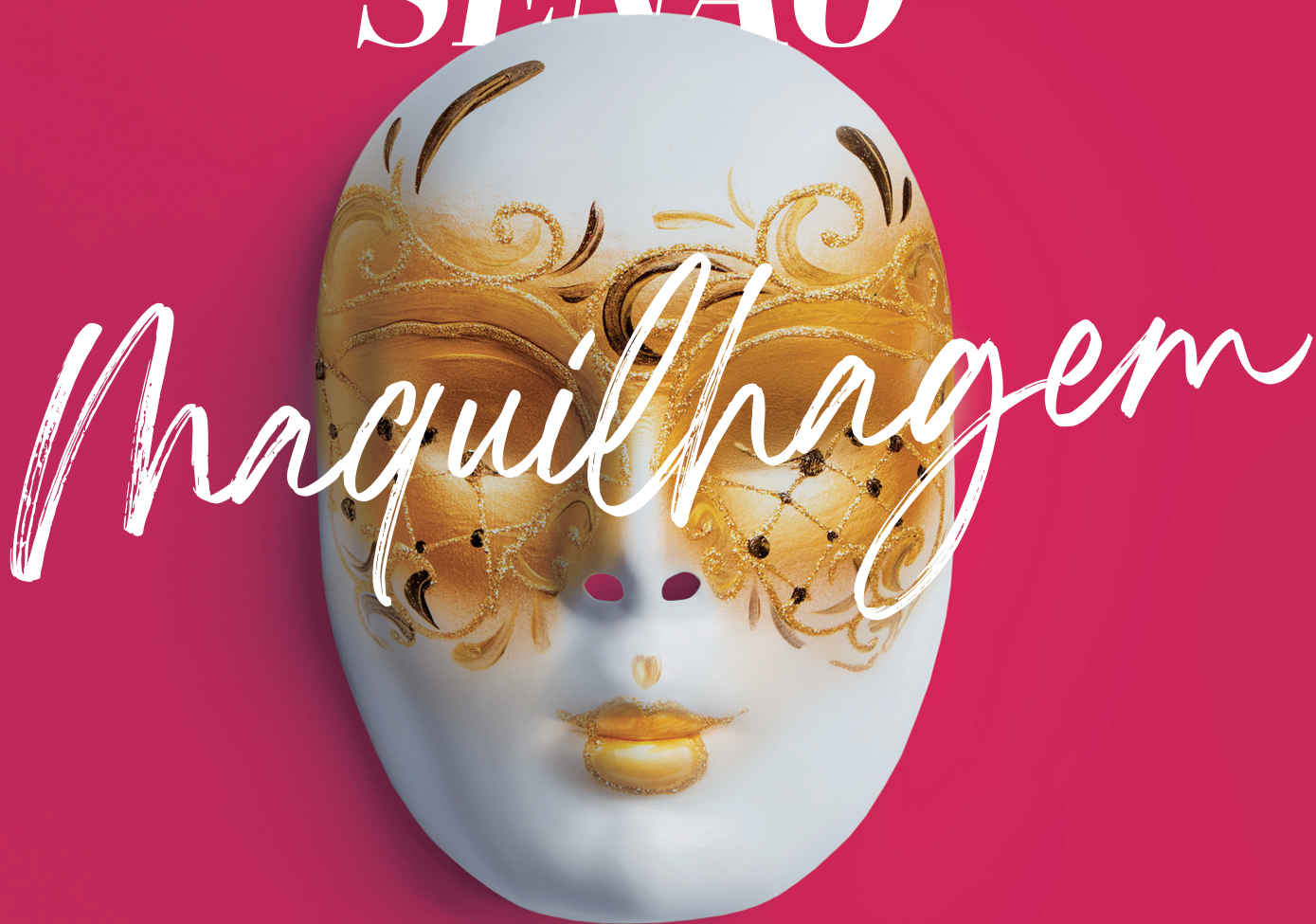
#### Aplicação

Analísarmos o que lemos e recebemos todos os dias (que é aproximadamente cerca de sete horas, segundo a média mundial) é muito importante. A nossa vida como Cristãos nascidos de novo deve ser conduzida pelo que Deus diz. Se não confiarmos na Sua Palavra, nas Suas promessas e nas Suas decisões, nada valerá a pena. É bom treinarmos o nosso cérebro para analisarmos cada pedaço de informação que recebemos e contrastá-lo com a Palavra de Deus. Salomão chegou, ele mesmo, a esta conclusão no fim da sua vida. Saber muitas coisas é irrelevante, se não temos a sabedoria de Deus!



7

# NADA SENÃO



**TEXTO-CHAVE:**

ECLESIASTES 8:1-9:12

## Pergunta Quebra-Gelo



***Se tivesses de ficar preso numa Ilha deserta durante vinte anos, mas pudesses ter cinco outras pessoas contigo, quem escolherias, e porquê?***



A large grid of dots for writing the answer.



# Ontem

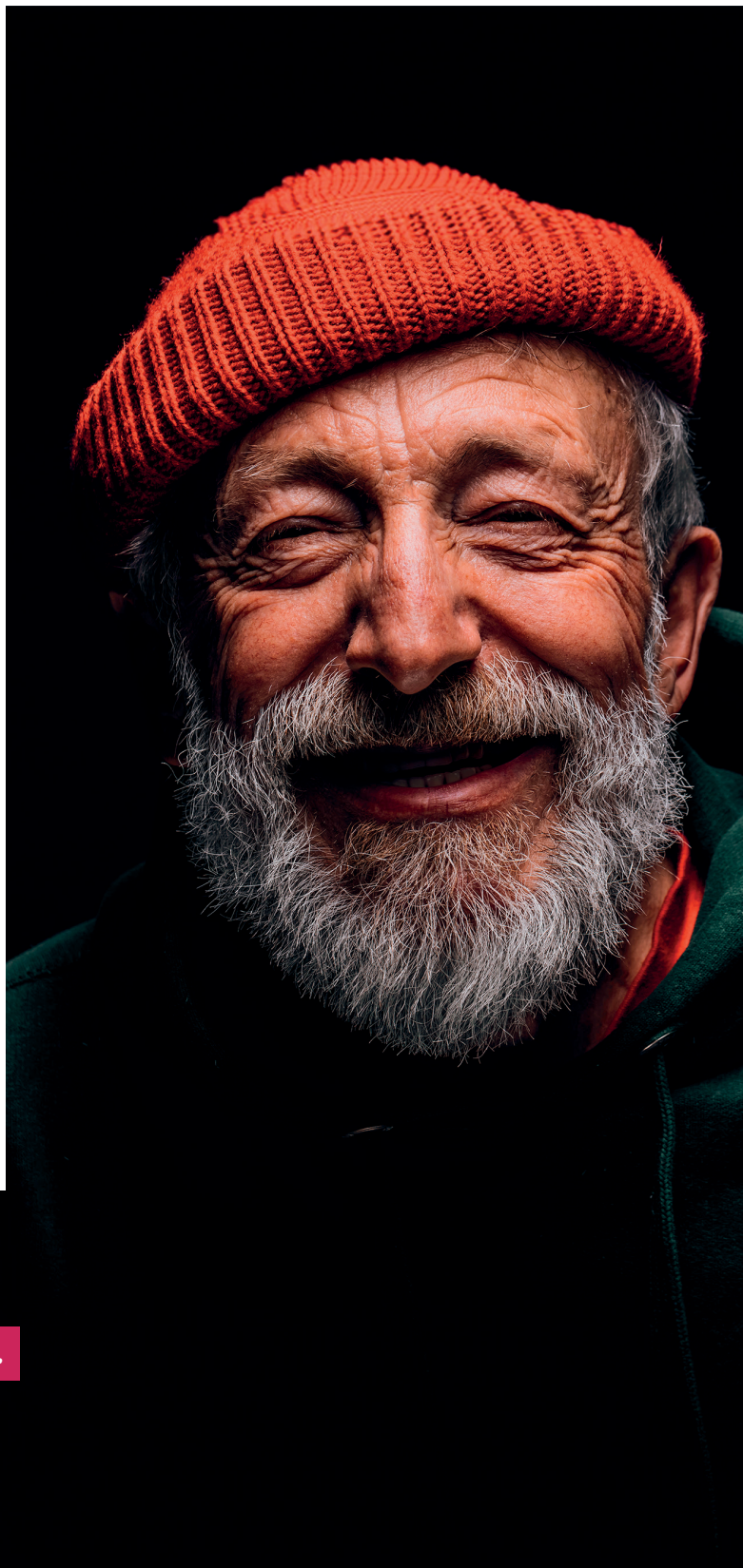
**Goza os bons momentos quando surgem  
e reflete sobre os maus.  
Ambos são obra de Deus.  
Tu nunca sabes o que virá  
ao teu encontro.**

– O PREGADOR  
(ECLESIASTES 7:14, VA).

Salomão despe o mundo da sua fantasiosa maquilhagem, para que nós possamos começar a construir algo sólido a partir da realidade superficial. Estamos acostumados a que a História seja embelezada pelos que estão no poder, aqueles que podem efetivamente “pagar a maquilhagem” e que tornaram desdenhosamente claro para as massas que o seu *glamour* era inatingível e que elas tinham de aceitar a sua existência humilde. Mas é interessante que, hoje, nós preferimos fugir a nós mesmos em realidades virtuais aumentadas em vez de encararmos o nosso mundo quotidiano.

Tenho de dizer que a “ruga é bela”<sup>1</sup> porque isso implica muito mais do que pensamos ou imaginamos. As “rugas” embaraçam os adolescentes que veem uma nova borbulha no seu rosto, estigmatizam aqueles que sofrem de hipotireoidismo sob a ditadura do “peso perfeito” e fazem com que aqueles que veem a sua “perda de cabelo” fiquem obcecados pelo desejo de encontrarem a melhor peruca. As “rugas” são mutáveis e, por definição, insatisfatórias. O quadro “As Três Graças”, de Ruben, seria tão frustrante, se elas percebessem que – depois de fazerem um esforço tão notável para acumularem celulite – tinham um “excesso” de beleza. Mas as “rugas são belas” porque colocam-nos numa realidade em que podemos começar a crescer.

Salomão descreve o superficial para nos ajudar na nossa viagem de autodescoberta.



**A RUGA É BELA.**

**A SUPERFICIALIDADE**

**SEDUZ-NOS, MAS A**

**PROFUNDIDADE – EM**

**CRISTO – PERMITE-**

**NOS EXPERIENCIAR**

**O VERDADEIRO AMOR!**

## Hoje

***Dom Quixote não foi um conquistador; ele foi conquistado. Mas, na sua derrota, ele mostrou, tal como Cervantes nos ensinou, que “a única coisa que nos resta face a esta derrota inescapável chamada vida é tentar compreendê-la<sup>2</sup>.”***

– O FILÓSOFO.

Em 1992, Rigoberta Menchú Tum recebeu o Prêmio Nobel da Paz. Esta mulher com raízes Kiche guatemaltecas conseguiu cruzar a fronteira da dor, da marginalização e do vazio para crescer como pessoa. Este é um dos seus poemas:

“Eu atravessei a fronteira com dignidade. O meu saco está cheio de tantas coisas desta terra chuvosa: Eu levo as memórias milenares de *Patrocino*, de *caites* que nasceram comigo, do perfume da primavera, do cheiro do musgo, da carícia dos campos de milho e dos gloriosos calos da minha infância. Eu levo o *guipil colorial* para a festa depois do meu regresso. Eu levo os ossos e o resto do milho. Sim, eu levo! Este saco regressará a casa, custe o que custar.”<sup>3</sup>

Ela extraiu o melhor das suas memórias e decidiu esquecer o resto – deixar tudo para trás – porque não devemos permitir-nos ser paralisados pela aparente nulidade da vida. A superficialidade seduz-nos, mas a profundidade permite-nos experienciar o verdadeiro amor. Portanto, podemos, e devemos, enfrentar a realidade, se queremos ser vencedores!





# Amanhã

*É o que é.*

– JOVEM DERROTADO PELA VIDA.

**FAZER NÃO É**

**TÃO IMPORTANTE**

**COMO O DESEJO**

**DE CONTINUAR A**

**CONTRIBUIR!**

Caro Teófilo (ou Amado de Deus),<sup>4</sup>

Espero com todo o meu coração que estejas bem quando leres esta carta. Teo, há já muito tempo que não vejo o brilho nos teus olhos; não sorris muito e pareces triste. Eu sei que passaste por muitas tribulações.

Por vezes, penso que não compreendeste bem as coisas; as coisas que te ferem impedem-te de veres o horizonte. No entanto, ainda insisto em que olhes para Cima e também desde o Alto (precisarás da tua imaginação para este último olhar). Precisas de ver as coisas de modo diferente. No fim de contas, tu não és o responsável pela redenção. Tu já te dedicaste inteiramente a ela e isso é o suficiente para o Senhor olhar para ti e ficar satisfeito.

Eu sei que amas a Palavra e que te aproximas dela com o desejo de descobrir o que Deus gosta e de permitires que ela mude a tua vida, dia-a-dia. Por isso quero dar-te uma prenda: quero apresentar alguns dos seus conteúdos para ti, para que te deem repouso ao coração e permitam que os teus olhos vejam as coisas de um modo novo. Muitas pessoas leem o livro de Eclesiastes a partir da sua aparente perspetiva pessimista. Elas abordam o texto sem verem o quadro panorâmico. Eclesiastes descreve sete grandes problemas da natureza humana, mas não se detém aí; ele propõe soluções.

**1 Trabalho.** Primeiro, torna claro que tanto o trabalho humano como o esforço humano são fúteis (1:12-2:22). O texto oferece-nos vida. Não há nada melhor neste mundo do que buscar a vitalidade. Salomão lembra-nos de que é vital para nós vermos o positivo no que fazemos, embora fazer não seja tão importante como o *desejo* de continuar a contribuir. Esta atitude de vitalidade, explica o texto, tem apenas uma fonte: Deus. No fim de contas, é Deus que coloca as coisas no seu lugar quando as pessoas se colocam no lugar certo: perante *YHWH*. Teo, quando te colocares perante Deus e desfrutares da vida que Ele colocou no teu coração, serás feliz. Olha para além dos obstáculos e cumpre a missão; *desfruta* da missão!

**2 / Oportunidades.** O texto convida-nos a admitirmos que não conhecemos as intenções de Deus; nós não sabemos por que razão Ele continua a permitir a existência do mal no mundo (3:1-15). Há tempo para tudo, e, ao desfrutarmos de cada momento do tempo, apoiamo-nos na sua grandeza.

Aprende a reconhecer as oportunidades que a vida te oferece. Algumas delas serão claramente positivas; abraça-as com positividade. Esta atitude é uma coisa divina.

Nós – na realidade – não podemos mudar os planos de Deus. De facto, se os conhecêssemos todos em detalhe, aprová-los-íamos todos, porque eles são a melhor opção. Graças a Jesus, sabemos que Deus é um Deus de bondade infinita, e não podemos sequer imaginar as coisas que Ele tem reservadas para nós. Devemos aceitar que esta vida é curta e que a morte é inevitável. Mas, Teo, não temos de nos preocupar, porque temos a promessa da vida mais além, na eternidade. Olha para o horizonte correto e encontrarás a paz!

**3 / Justiça.** Eclesiastes confronta-nos com a injustiça que vemos neste mundo (3:16-22). É interessante que Salomão se distancia da situação com um “ali”; ele não se identifica com a realidade social que o rodeia. No entanto, ele confia que ali virá um tempo em que Deus colocará tudo no seu lugar, um tempo em que “debaixo do sol” se tornará “aqui”.

**4 / Objetificação.** O texto sustenta que o amor da riqueza não é proveitoso (5:9-19). As coisas não podem sorrir; elas são *coisas*! O amor por coisas inanimadas nada mais produzirá senão passividade e vazio. Já as pessoas sorriem; elas são *peessoas*! O amor por coisas vivas produzirá movimento e completude. Eclesiastes argumenta que, tenhamos o que tivermos, devemos confiar o nosso coração a Deus, que é o Doador de tudo.

Teo, nunca te preocupes com coisas, porque elas nunca te satisfarão e nada mais encontrarás do que inquietação. Cuida das *peessoas*. Primeiro, Deus, e, depois, o resto do mundo.

**5 / Modelos de comportamento.** As pessoas são difíceis de entender (8:10-15). Parece que os pecadores são os modelos de comportamento, ao contrário dos justos, que são enganosamente rotulados como preguiçosos, radicais ou extremistas. Os ímpios vivem bem, enquanto as pessoas boas passam dificuldades. E nós odiamos isso; isso torna a nossa vida amarga. Bem, esta reação, que é perfeitamente normal, deveria ser ultrapassada com uma dose de celebração, porque, ao louvarmos o Deus da alegria, nós damos destaque a outros modelos de comportamento.

Teo, nós somos Cristãos, pelo que não deveríamos reagir como reagem os outros, mas sim segundo os nossos princípios. Nós amamos, porque vivemos no Amor; somos bondosos, porque somos inspirados pela Bondade; somos alegres, porque cremos na Alegria. Deste modo, confrontamos os “modelos de comportamento” com o nosso Modelo de Comportamento, e fazemo-lo animadamente.

**NUNCA TE PREOCUPES COM  
COISAS, PORQUE ELAS  
NUNCA TE SATISFARÃO.**







**PARA DE OLHAR**

**PARA TI E**

**COMEÇA A OLHAR**

**PARA ELE!**

**6 / Eternidade.** Da nossa perspectiva, estamos a caminho do nosso destino final (9:1-10). Quer sejamos crentes quer não, a nossa primeira fronteira existencial é a morte. Viver com este facto é viver na realidade, partilhar a realidade e saber como a encarar. Como? Com uma atitude de eternidade. Verdadeira confiança em Deus (e já dissemos isso muitas vezes) vai para além da morte, mas (e nós não dizemos isto suficientemente) esta confiança deve já colocar a eternidade no nosso coração, porque o Reino de Deus já está aqui! É por isso que Salomão nos convida a desfrutarmos do que virá, a começar hoje.

**7 / Alegria.** Eclesiastes encoraja-nos a praticarmos a alegria porque a vida humana é curta (11:7-12:7). Uma atitude positiva, diz Salomão, deve começar “antes”. Antes de envelhecermos, antes de adoecermos, antes de enfraquecermos, antes de já não podermos cantar, antes de o pó regressar à terra. Devemos experimentar a alegria que flui de um equilíbrio moral e da juventude física e comportamental.

Teo, a amargura não reflete o caráter de Cristo. É verdade que Ele sofreu como nenhum outro, mas Ele aprendeu, dia-a-dia, a encontrar alegria no Seu Pai, a sorrir em todo o tempo, porque sabia em Quem Ele cria. Não estou a pedir-te que sejas um minimalista; estou a pedir-te que aprendas a viver com esperança “antes” que cheguem os dias de grande dor e de trevas.

Vivemos em tempos difíceis e necessitamos de Cristãos que mostrem a grandeza de Deus, que experimentaram a satisfação do

verdadeiro caráter de Cristo. Os Cristãos que refletem alegria de tal modo que fazem outros querer imitá-los. Já temos suficientes faces sombrias! Já tivemos amuos suficientes! Desfrutemos da existência de Deus dentro de nós (com entusiasmo), tendo Cristo no nosso coração (com alegria), tendo o Espírito a habitar-nos (com encorajamento), apreciando cada momento (com deleite), celebrando os nossos amigos (com rebuliço), oferecendo soluções (com alívio) e fazendo com que todos o descubram (com regozijo).

Nada? De modo nenhum! Tudo! Teo, como é que posso dizê-lo? Para de olhar para ti e começa a olhar para Ele! Não te apetece imitá-l'O?

Partilhei tudo isto contigo porque te amo e quero que cresças em Cristo Jesus.

Um grande abraço!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Quando parece que nada vale a pena, recorda-me de que Tu és o meu tudo. Obrigado pela realidade do Teu amor. Que o Teu amor possa eliminar tudo o que é falso na minha vida, de forma que eu possa viver uma vida verdadeiramente significativa em Ti.







## VAI MAIS FUNDO

1. **Lê** Eclesiastes 8:1. Como é que este versículo contrasta com o estado de humor de Eclesiastes 7:25-29?
2. **Lê** Eclesiastes 8:2-5. **Resume** o que ensina esta passagem sobre a atitude correta para com uma autoridade governante.
3. **Lê** Eclesiastes 8:6-9. Que limitações humanas são destacadas aqui?
4. **Lê** Eclesiastes 8:10-13. O Pregador regressa ao conceito dos que temem Deus. Em 3:16, 4:1 e 5:8 ele já fez notar que as pessoas nem sempre recebem aquilo que merecem nesta vida. Qual é a solução do Pregador para a realidade de que o mal, por vezes, prevalece e coisas más acontecem aos justos? Como chega a esta solução? Qual deveria ser a nossa resposta a estas coisas?<sup>5</sup>
5. **Lê** Eclesiastes 9:7-9. Como devemos viver à luz do facto de que a morte é uma realidade?
6. **Reflete.** “Não atentando nós nas coisas que se veem, mas nas que se não veem; porque as que se veem são temporais, e as que se não veem são eternas” (II Coríntios 4:18).
7. **Reflete.** “Os ímpios podem pecar massivamente – cem vezes – e, ainda assim, viver uma vida longa. Isto é realmente intrigante, se Deus é bom e justo e verdadeiramente governa o Universo. No entanto, *Qohelet* resiste a retirar a conclusão de que a impiedade compensa. Ele continua a afirmar que tudo será melhor para a pessoa que teme Deus do que para a pessoa que não O teme (8:12 e 13), e ele declara explicitamente que os dias dos ímpios ‘não se alongarão como a sombra’, o que provavelmente significa que a vida dos ímpios é uma coisa fugaz e insubstancial que não dura muito tempo.”<sup>6</sup>
8. **Ora.** Escreve uma oração como se estivesses a escrever uma carta a Deus, seguindo a estrutura da carta escrita a Teo, apresentada na meditação de hoje:
  - a. Trabalho \_\_\_\_\_
  - b. Oportunidades \_\_\_\_\_
  - c. Justiça \_\_\_\_\_
  - d. Objetificação \_\_\_\_\_
  - e. Modelos de comportamento \_\_\_\_\_
  - f. Eternidade \_\_\_\_\_
  - g. Alegria \_\_\_\_\_



## DESAFIO PESSOAL

### Atos de bondade

O objetivo deste desafio pessoal é encorajar o apoio mútuo e partilhar atitudes positivas baseadas na alegria, no encorajamento e na confiança em Deus, a fim de ajudar outros que estão a passar por dificuldades. Assim, propomos que, durante uma semana inteira, faças pequenos atos de bondade em favor de alguém ao teu redor, seja na escola, no trabalho, na igreja ou na família. Além disso, tenta realizar atos de bondade em diferentes áreas; isto ajudar-te-á a estares mais ciente das necessidades das outras pessoas. Por exemplo:

- ✓ *Atos de bondade relacionados com fazer companhia a alguém:* visita alguém; telefona a alguém; vai com um amigo ao médico, para que ele não vá só, etc.
- ✓ *Atos de bondade relacionados com atos de serviço:* lê uma história para uma criança; colabora com a ADRA; lava as escadas do teu prédio, etc.
- ✓ *Atos de bondade relacionados com pequenos gestos:* partilha um bolinho com os teus colegas de turma ou de trabalho; faz um marca-páginas com um versículo bíblico para os teus amigos da Escola Sabatina; compra uma recordação para um membro da tua família quando fores de viagem, etc.
- ✓ *Atos de bondade relacionados com palavras:* reconhece o bom trabalho dos teus colegas; escreve uma carta de agradecimento à tua antiga professora; diz “Lamento muito!” quando cometeres um erro, etc.



Eis a banda sonora para este desafio:  
**Soundtrack 7**  
<https://bit.ly/WOP25Soundtrack7>





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: A CARTA

**Materiais:** Materiais de escrita.

#### Descrição da Atividade

Escreve uma carta para ti mesmo e volta a lê-la daqui a um ano.

Imagina que poderias dar conselhos e palavras de encorajamento ao teu eu futuro. O que dirias? O que gostarias de fazer por essa altura? Onde gostarias de estar? Que desafios pessoais gostarias de ter vencido por essa altura?

#### Aplicação

Salomão reflete e escreve sobre vários grandes problemas da natureza humana, mas ele não somente os descreve; ele também fornece soluções. Lembra-te de que, sempre que passares por um tempo difícil, a Bíblia está cheia de palavras de fortalecimento, de estratégias que funcionaram no passado e que podes aplicar hoje, e de mensagens de esperança e de resiliência que te ajudarão a seguir em frente.

### ATIVIDADE 2: CUIDADOS PESSOAIS NO SPA ECLESIASTES

**Materiais:** Materiais de escrita, notas adesivas, telemóveis, água e chá, instrumentos e criatividade.

#### Descrição da Atividade

Nesta atividade, irás desfrutar de algumas atividades de cuidados pessoais no “SPA ECLESIASTES”.

Constitui vários grupos. Cada grupo deve pensar numa atividade de cuidados pessoais que se podem oferecer, de modo a fornecer benefícios pessoais e espirituais. Logo que estejam prontos, passem pelas diferentes estações do SPA (passem cerca de cinco minutos em cada estação).

Eis uma lista de grupos e de atividades sugeridas para este momento de cuidado pessoal:

- ✓ Grupo de mensagens.
- ✓ Grupo de versos bíblicos.
- ✓ Grupo de chá e de partilha do que mais gosto em Jesus.
- ✓ Grupo de música e de canções jovens.
- ✓ Grupo de símbolos adesivos cristãos.
- ✓ Grupo de pulseiras da amizade.

#### Aplicação

O cuidado pessoal e espiritual é um tópico que aparece na Bíblia. Descobrir momentos diferentes e atividades sociais que são positivos para a nossa vida pode ser divertido e curador. Ora a Deus e pede-Lhe que te dê criatividade para criares rotinas positivas de cuidados pessoais que são acalentadoras e que te ajudam a aproximares-te d’Ele.





# ALGUÉM

**TEXTO-CHAVE:**  
ECLESIASTES 11:7-12:14

## Pergunta Quebra-Gelo



***Se tivesses apenas seis meses para viver e  
tivesses recursos ilimitados, o que constaria  
na tua lista de lugares a visitar,  
coisas a fazer e pessoas a ver?***



A large grid of dots for writing the answer.



TALVEZ

NÓS COMPLIQUEMOS

AS COISAS ESPIRITUAIS

COM COISAS

SUPERFICIAIS.

## Ontem

***No fim do dia, esta é a mensagem:  
Tudo foi dito e feito. Respeita Deus,  
guarda os seus mandamentos,  
porque esse é o fazer de uma pessoa.***

— O PREGADOR

(ECLESIASTES 12:13, VA).

Eu teria gostado muito de estar naquela aula (é assim que imagino esta última parte do sermão de Eclesiastes). Sentado junto do homem mais sábio da História, eu esperaria que ele resumisse todo aquele conhecimento e toda aquela experiência de vida.

Percorrendo as minhas notas, eu teria notado que existiram outros homens eruditos que também falaram sobre sabedoria. Job declarou: “Eis que o temor do Senhor é a sabedoria, e apartar-se do mal é a inteligência” (Job 28:28).

O Salmista confirmou isto: “O temor do Senhor é o princípio da sabedoria: bom entendimento têm todos os que lhe obedecem; o seu louvor permanece para sempre” (Salmo 111:10).

O próprio Salomão falou sobre isto várias vezes quando compilou alguns provérbios. Primeiro, ele disse: “O começo da sabedoria é respeito por YHWH; os loucos desprezam a sabedoria e a instrução” (Provérbios 1:7, VA). E então declarou: “Respeito por YHWH é o começo da sabedoria e a compreensão do Santíssimo é inteligência” (Provérbios 9:10, VA).



Assim, quando ele disse: “No fim do dia, esta é a mensagem: Tudo foi dito e feito. Respeita Deus, guarda os seus mandamentos, porque esse é o fazer de uma pessoa” (Eclesiastes 12:13, VA), eu não ficaria admirado. As pessoas sábias concordam em que respeitar Deus é o primeiro passo para se ter uma relação correta com Ele. E, como resultado dessa relação respeitosa, torna-se natural seguir o Seu conselho. Estes dois fatores tornam as pessoas completas. Porquê? Porque, ao respeitarmos Deus, nós relacionamo-nos com Ele como Ele é: uma *Pessoa*. Tudo começa com uma relação de eu-Tu, em vez de eu-Aquilo.<sup>1</sup> Nós trocamos algo por *Alguém*. E quando chegamos a conhecê-l’O, o resto acontece naturalmente.

Talvez esta coisa chamada religião não seja assim tão difícil. Talvez nós compliquemos as coisas espirituais com coisas superficiais! Tal como Jesus disse, é tão simples como amar Deus e amar os outros (Mateus 22:37-40).

# Hoje

***A verdade que liberta os homens é,  
na maior parte, a verdade que os  
homens preferem não ouvir.<sup>2</sup>***

– O FILÓSOFO.

O conceito que se tem de Deus varia conforme a tradição religiosa em que se foi criado. Para um Católico, Deus é o Criador do Universo, é amor infinito e é a Fonte da verdade e da bondade. Para um Muçulmano, Deus é o único Ser merecedor de adoração e de obediência, misericordioso e compassivo. Para um Cristão Protestante, Deus é amorável e protetor, sempre presente e pronto para escutar e ajudar. E para um Adventista? Para além do que dizem as outras Denominações, Deus é percebido como uma Figura de autoridade moral e espiritual, que guia e protege os Seus seguidores. Em tempos de tribulação ou de incerteza, viramo-nos para a nossa fé em Deus para encontrarmos conforto e esperança. Oramos, refletimos e procuramos orientação para enfrentarmos os desafios da vida e para encontrarmos um propósito mais significativo. Deus é uma Fonte de inspiração e de força para muitos, que encontram conforto e significado na sua relação com Ele. Ele é a Fonte da verdade e da sabedoria e o principal Personagem na história da nossa redenção! Ele é o Eixo que mantém tudo unido. Ele é Alguém que podemos ver claramente em Jesus. Nesse momento, nós tornamo-nos d'Ele e nada torna-se tudo; somos completados pela Sua salvação. Nas palavras de Ellen G. White:

“A religião consiste em praticar as palavras de Cristo; não praticá-las para granjear o favor de Deus, mas porque, sem nenhum merecimento da nossa parte, recebemos o dom do Seu amor. Cristo faz depender a salvação do Homem, não meramente da profissão, mas da fé que se manifesta em obras de justiça. Agir, não simplesmente dizer, é o que se espera dos seguidores de Cristo. É por meio da ação que se edifica o caráter. ‘Todos os que são guiados pelo Espírito de Deus esses são filhos de Deus.’ Romanos 8:14. Não aqueles cujo coração é tocado pelo Espírito, não aqueles que de quando em quando se submetem ao Seu poder, mas os que são guiados pelo Espírito são os filhos [e as filhas] de Deus.”<sup>3</sup>

Um tal Deus merece o nosso respeito e, claro, a nossa obediência. Nós sabemos que Ele é tão bom que nos colocamos com gratidão nas Suas mãos.

**ELE É A FONTE**

**DA VERDADE E**

**DA SABEDORIA**

**E O PRINCIPAL**

**PERSONAGEM NA**

**HISTÓRIA DA**

**NOSSA REDENÇÃO!**



# Amanhã

***Digno é o Cordeiro!***

***Digno é o Cordeiro!***

– JOVEM EM ADORAÇÃO.

Isto não aconteceu apenas a Salomão, mas também a muitas outras pessoas. É interessante que as pessoas mais inteligentes do mundo – no fim da sua vida – pensam de modo semelhante ao Pregador. Sócrates tornou elegante dizer “Só sei que nada sei”, e nós ainda o dizemos hoje. Tomás de Aquino, um dos grandes teólogos que andou nesta Terra, disse o seguinte a propósito do nosso conhecimento: “*Omne foenum*” (uma expressão latina que significa: “Tudo é palha”). Por outras palavras, o que ele sabia não era assim tanto. E o que dizer de Einstein? Ele disse: “Eu quero saber como Deus criou este mundo. Não estou interessado neste ou naquele fenómeno, no espectro deste ou daquele elemento. Eu quero conhecer os Seus pensamentos; o resto são apenas detalhes.”<sup>4</sup> Que frase espetacular! Os detalhes impedem-nos de vermos o que é verdadeiramente importante. Marilyn Vos Savant tem sido descrita como a mulher mais inteligente que viveu neste Planeta. Diz-se que ela cunhou a seguinte frase: “A maior consecução não é ser-se o mais esperto, mas ser-se o mais sábio.”<sup>5</sup> Coincidências interessantes, não achas?

Quando percebemos que “nada sabemos”, Deus está presente para nos ajudar a compreender algo! Ele revela-Se no nosso ser mais interior. Como disse o Salmista: “Eis que amas a verdade no íntimo e no oculto me fazes conhecer a sabedoria” (Salmo 51:6), porque Deus gosta de comunicar connosco “em profundidade”, e Ele quer que sejamos “sábios”, para além do nosso QI. “Porque o Senhor dá sabedoria: da sua boca vem o conhecimento e o entendimento” (Provérbios 2:6). Quando vemos que o que este mundo oferece – com as suas riquezas e ilusões – é palha, percebemos que isso nada é em comparação com o que Deus tem guardado para nós. Foi isto que Daniel percebeu quando contemplou o juízo: “Então foi juntamente esmiuçado o ferro, o barro, o cobre, a prata e o ouro, os quais se fizeram como a praga das eiras no estio, e o vento os levou, e não se achou lugar algum para eles; mas a pedra, que feriu a estátua, se fez um grande monte, e encheu toda a terra” (Daniel 2:35). No fim de contas, o superficial irá desaparecer e um novo mundo emergirá das profundezas do sacrifício de Cristo.



**QUANDO**

**PERCEBEMOS QUE**

**“NADA SABEMOS”,**

**DEUS ESTÁ PRESENTE**

**PARA NOS AJUDAR A**

**COMPREENDER ALGO!**

Num momento de profunda introspeção, podes sentir que nada vale a pena. A ansiedade por causa do tempo ou do trabalho; os *influencers* que perdem o ímpeto quando submetidos à menor pressão; o excesso de informação que é *infixicante*; a injustiça social generalizada; o vazio de se gozar o prazer por amor ao prazer, que leva à *objetificação*... Sentimos que nada disto vale a pena. É verdade! Mas *nada* vale a pena? Uma coisa sim: olhar para Jesus.

Em Jesus encontramos esperança e repouso, verdade e sabedoria, justiça e redenção, plenitude de alegria e uma relação satisfatória.

A última lição de Salomão (aquela em que ele nos ensinou que a coisa mais importante é confiar em Deus, respeitando-O, obedecendo-Lhe e seguindo o Seu conselho) termina com a primeira lição de Jesus, a “Pedra” que tem vindo a crescer no nosso coração há séculos, segundo Mateus 5:3-11. Se Salomão foi sábio, o que podemos dizer de Jesus (a Fonte de toda a sabedoria)?! Permite-me adotar o estilo da Geração Z, porque esta lição vale a pena; toda a gente necessita de saber isto.

Felizes são os “imprestáveis”, porque eles são os verdadeiros cidadãos do Reino dos Céus.

Felizes são os “tristes”, porque eles terão boas vibrações.

Felizes são os “descontraídos”, porque eles herdarão a Nova Terra.

Felizes são os “famintos” por justiça, porque eles comerão até se fartarem.

Felizes são os “apaixonados”, porque eles serão queridos.

Felizes são os “inocentes”, porque eles verão Deus claramente.

Felizes são os “praticantes do conforto”, porque serão chamados filhos de Deus.

Felizes são os “maltratados”, por serem legais porque eles são os verdadeiros cidadãos do Reino dos Céus.

Felizes são vocês, quando são procurados, cancelados e odiados por causa de Mim. Para valer! Continuem vivos e LOL. O Céu é *FTW*! Lembrem-se de que, no passado, a nossa família também foi maltratada assim.

Anos mais tarde, Tiago perceberia que a Sua mensagem estava cheia de sabedoria do Alto, porque “é, primeiramente, pura, depois, pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia e de bons frutos, sem parcialidade, e sem hipocrisia. Ora, o fruto da justiça semeia-se na paz, para os que exercitam a paz” (Tiago 3:17 e 18). O próprio Salomão não poderia tê-lo dito melhor.

Sejas tu quem fores, imprestável (alguém em carência), triste, descontrado, faminto, apaixonado, inocente, praticante do conforto (pacificador) ou maltratado, tens acesso ao melhor que este mundo tem para oferecer enquanto aguardas a Nova Terra: a verdadeira felicidade – felicidade em Cristo!

Como o Pregador, eu convido-te a vences os nada deste mundo e a viveres intensamente na plenitude de Cristo. O que achas? Fixe, não?!



## ORAÇÃO DO DIA

Querido Pai,

Eu quero viver uma vida com sentido. Eu quero respeitar-Te e guardar os Teus mandamentos. Tu és digno do meu louvor. Dá-me a sabedoria que é pura, pacífica, gentil, imparcial, sincera, cheia de misericórdia e de bons frutos.

**VENCE OS NADAS**

**DESTE MUNDO E**

**VIVE INTENSAMENTE**

**NA PLENITUDE DE**

**CRISTO!**





# PERGUNTAS



- ❶ *O que se destacou para ti na meditação de hoje? Porquê?*
- ❷ *O supremo conselho de Salomão é para que nós “respeitemos Deus e guardemos os seus mandamentos” (Eclesiastes 12:13, VA). Como entendes isto? Como é que isto impacta a tua definição do que é a religião (vê Tiago 1:27, 2:14-17 e 3:17 e 18)?*
- ❸ *“A verdade que torna livres os homens é, na maioria dos casos, a verdade que os homens preferem não ouvir” (Zygmunt Bauman).<sup>7</sup> Quais são os teus pensamentos sobre esta declaração?*
- ❹ *Este é o nosso último capítulo. Quais são as tuas conclusões sobre esta viagem pelo livro de Eclesiastes?*



A large rectangular area with a light gray dotted grid pattern, intended for handwritten responses to the questions.





## VAI MAIS FUNDO

### 1. Lê Eclesiastes 11:7-12:7.

- O que nos deveria motivar a abraçar a sabedoria?
- Qual é o regozijo adequado ou o adequado gozo da vida?
- Foca-te em Eclesiastes 11:9 e 10. Como é que a sua mensagem se compara com a de II Coríntios 5:10; 7:1; Colossenses 3:5-14? Quais são as tuas conclusões?

### 2. Lê Eclesiastes 12:13 e 14.

- Como é que Eclesiastes 12:13 constrói, amplifica ou reforça a anterior mensagem de Eclesiastes 3:14, 5:7 e 7:18?<sup>8</sup>
- Qual é a conclusão suprema do Pregador? Parafraseia-a usando palavras tuas.
- Quais são as ligações mais importantes entre a mensagem de Eclesiastes 12:13 e 14 e a mensagem de toda a Bíblia?<sup>9</sup>

### 3. Pesquisa a palavra traduzida por “temor” (a Deus) em Eclesiastes 12:13. Usa dicionários bíblicos e comentários bíblicos ou pede ajuda ao teu mentor ou Pastor.

- Reflete** nas seguintes explicações da expressão “teme Deus” retirada do *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia*:
  - Deuteronómio 4:10: “‘Teme’ Deus é considerá-l’O com profundo e reverente respeito (Êxo. 19:10-13; 20:20) e ter uma adequada consideração pela Sua vontade (Deut. 8:6; Prov. 3:7; Ecl. 12:13; Isa. 11:2 e 3; 33:6).”
  - Deuteronómio 6:2: “A palavra hebraica para ‘temor’ significa ‘Ter respeito por’, ‘reverenciar’, ‘honrar’.”
- Reflete.** “Levas Deus a sério? Quando não O percebes, ainda assim teme-l’O? Pois temerás o Criador ou temerás a Criação; é necessário o temor maior para eliminar o temor menor. Deus é Deus, e nós não. Teme-O sem terror; teme-O com honra e reverência. Teme-O – e faz o que Ele diz. Tal como é com o medo, assim é com a fé: ‘A fé, se não tiver as obras, é morta em si mesma’ (Tiago 2:17)... Levas Deus a sério? Se o fazes, guardarás os Seus mandamentos. E levarás a sério o que Ele disse sobre Jesus. O próprio Deus declarou desde o Céu: ‘Este é o meu amado Filho, em quem me comprazo; escutai-o’ (Mateus 17:5).”<sup>10</sup>

### 4. Reflete. “Mas embora o conhecimento da Ciência seja poder, o conhecimento que Jesus veio pessoalmente comunicar é um poder ainda maior. A ciência da salvação é a Ciência mais importante a aprender na escola preparatória da Terra.

A sabedoria de Salomão é desejável, mas a sabedoria de Cristo é muito mais desejável e mais essencial. Não podemos alcançar Cristo apenas através de mera formação intelectual; mas através d’Ele podemos alcançar o degrau mais elevado da escada da grandeza intelectual. Embora a busca de conhecimento na Arte, na Literatura e nos Ofícios não deva ser desencorajada, o estudante deve primeiro garantir um conhecimento experimental sobre Deus e a Sua vontade” (Ellen G. White, *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, p. 19).

### 5. Leia os capítulos 1 a 5 de *Profetas e Reis*, que se focam na vida e no reinado de Salomão.

- Podes usar a rubrica<sup>11</sup> seguinte para escreveres as tuas conclusões-chave de cada capítulo:
  - A Palavra.** Escolhe uma palavra que resuma e incorpore o que este capítulo significa para ti. (Pode ser uma palavra que se destaca aos teus olhos no texto ou uma palavra sugerida por ti.)
  - A Tese.** Resume, em duas ou três linhas, qual é a tese central do capítulo. De que se trata?
  - A Pessoa.** O que aprendes sobre o caráter de Deus neste capítulo?
  - A Oração.** Sobre o que gostarias de orar à luz deste capítulo?
  - A Prática.** Que aplicações práticas retiras do texto?
  - A Promessa.** Que promessa(s) queres reclamar depois de leres este capítulo? (Considera também outros versículos bíblicos relacionados com o tópico.)

### 6. Procura outros versículos bíblicos que falem de sabedoria.

Podes começar por Provérbio 1 e Tiago 3.

- Que outros versículos encontras?
- Escolhe os teus versículos favoritos e mantêm-nos à mão:
  - Cria** um marca-páginas.
  - Faz** alguma escrita artística.
  - Compõe** uma canção ou um poema.
  - Cria** um desenho e pendura-o num lugar visível.
  - Escreve** no espelho da tua casa-de-banho.

### 7. Ora sobre as conclusões-chave que retiraste deste estudo de Eclesiastes. Fala com Deus sobre como queres viver a tua vida de modo significativo, avançando sempre. (Podes usar a página 93 para escreveres a tua oração.)





## DESAFIO PESSOAL

***“Lembra-te do teu Criador, nos dias da tua mocidade, antes que venham os maus dias, e cheguem os anos, dos quais venhas a dizer: Não tenho neles contentamento.”***

ECLESIASTES 12:1.



Eis uma lista de ideias para realizares como desafio final:

1. Emprega algum tempo para reveres todos os capítulos. Usa a página 72 para escreveres os teus pensamentos como conclusão desta viagem. O que te impactou mais? Quais são os próximos passos a dares tu mesmo?

Coloca-te as seguintes perguntas:

- a. Como é que o Espírito Santo usou o teu estudo de Eclesiastes para enriquecer a tua compreensão do Evangelho?
- b. Em que aspetos do teu caráter gostarias de crescer como resultado do estudo de Eclesiastes?
- c. Como cresceste na compreensão do amor e do caráter de Deus através do estudo de Eclesiastes?

Chegámos agora ao fim deste estudo de Eclesiastes. Foi uma viagem reflexivamente estimulante, que provavelmente nos fez questionar muitas coisas na nossa vida. O que é verdadeiramente significativo? Como podemos viver a nossa vida com sabedoria?

Agora é tempo de se ser intencional nos próximos passos que dermos. Não deixes este estudo sem o tornar real e significativo para ti e para as tuas circunstâncias.





## AGORA É A OPORTUNIDADE PERFEITA PARA VOLTARES ATRÁS E APROFUNDARES.

2. Ficaste sem tempo para completes alguma das secções “Desafios Pessoais” ou “Vai mais Fundo”? Agora é a oportunidade perfeita para voltares atrás e as completes. Podes mesmo transformar um desafio pessoal num objetivo semanal, mensal ou anual.

3. Tivemos apenas oito capítulos para percorrermos *Eclesiastes*. Podes ainda ter perguntas. Podes ainda querer voltar a passar tudo em revista.

Usa um Guia de Estudo da Bíblia como *Knowing the Bible: Ecclesiastes, A 12-Week Study*, de Justin S. Holcomb, ou *Ecclesiastes (Lifechange)*, de *The Navigators*, para cavares mais fundo. Se preferires, pede ao teu Pastor ou ao teu mentor para te recomendar um recurso de estudo semelhante. O importante é usares um Guia de Estudo como ferramenta para te ajudar a extrair o máximo do texto.

4. Fala com o teu Pastor ou mentor e usa este estudo como um guia para organizares um grupo de estudo, uma Sessão de Perguntas e Respostas, palestras, conversas face a face, etc., para continuarem a descobrir mais sobre Deus, sobre a sabedoria e sobre o sentido da vida. Não guardes as tuas perguntas e os teus pensamentos para ti. Há crescimento na partilha com outras pessoas.
5. Aprende com a sabedoria de outros.
  - a. Agora é o tempo perfeito para escolheres um livro sobre *Eclesiastes* e sobre os tópicos que aborda e gatares algum tempo a lê-lo, só ou com amigos, com a/o

namorada/o ou com o cônjuge. Assegura-te e que o lês ativamente, sublinhando o que chama a tua atenção e escrevendo os teus comentários e as tuas conclusões. Eis algumas sugestões:

- W. Milton Adams, Carolyn Byers, John Metrinko e Cynthia Stigora. (2010.) *Simply Ecclesiastes: Finding Hope When All Seems Meaningless. Simple Church Bible Study Guide*. Simple Church.
- Jacques Doukhan. (2006.) *Ecclesiastes: All Is Vanity*. Nampa, Idaho: Pacific Press Pub. Association.
- Gerhard Pfandl and Ángel M. Rodríguez. (2006.) “Reading Psalms and the Wisdom Literature”, in *Understanding Scripture: An Adventist Approach*, ed. George W. Reid, vol. 1, Biblical Research Institute Studies. Silver Spring, MD: Biblical Research Institute, pp. 176-178.
- *Psalms, Proverbs, Ecclesiastes, Song of Songs*. (2022.) Nampa, Idaho, Hagerstown, Maryland: Pacific Press Publishing Association; Review and Herald Publishing Association.

Tal como com qualquer coisa que vês ou lês, aplica o princípio de Paulo: “Examinai tudo. Retende o bem” (I Tessalonicenses 5:21). Toma a tua decisão sobre este importante tópico, pedindo a orientação do Espírito Santo.

- b. Para além de livros, podes também escutar *podcasts*, sermões, etc., sobre o tópico. Eis alguns exemplos:
  - *Podcast: “The Professor’s Disillusionment”, Gospel In Life*, de Timothy Keller. Disponível em: <https://podcast.gospelinlife.com/e/the-professor-s-disillusionment/>
  - *Podcast: “Hevel”, de Bible Project*. Disponível em: <https://bibleproject.com/podcast/ecclesiastes-part-1-hevel/>

6. A que perguntas (difíceis) necessitas de responder pessoalmente como resultado deste estudo? Fá-lo agora.





## ATIVIDADES

### ATIVIDADE 1: TRIBO URBANA

**Materiais:** Materiais para escrever.

#### Descrição da Atividade

As tribos urbanas são movimentos culturais, geralmente de jovens, que partilham estilos de moda, linguagem e uma série de hábitos e de gostos estéticos.

Para esta atividade, constituam grupos. Cada grupo pesquisará as características de algumas tribos urbanas atuais e classificá-las-á como positivas ou negativas.

Logo que tiverem feito isso, reflitam no seguinte:

- ✓ Acreditam que os jovens cristãos também podem ser considerados uma tribo urbana?
- ✓ Quais são os aspetos positivos da “tribo” dos jovens cristãos?
- ✓ Há algo negativo que poderia ser melhorado?
- ✓ Há algum elemento positivo de outra tribo urbana que poderia ser incorporado no estilo de vida dos jovens cristãos? Se sim, qual?

#### Aplicação

Aceitação e pertença são dois elementos essenciais para o nosso desenvolvimento. Todos nós gostamos de sentir que nos “encaixamos” num grupo, que lhe pertencemos. O problema é que tentar ser aceite a todo o custo pode levar-nos a nos adaptarmos sem refletir sobre se esses novos hábitos são positivos ou negativos. Salomão estava ciente disto e lembrou-nos de que deveríamos examinar profunda e criticamente todos os aspetos da nossa vida. Logo que tenhamos feito isso, devemos apenas preservar os hábitos que nos aproximam de Deus.

### ATIVIDADE 2: SOCIOGRAMA

**Materiais:** Materiais para escrever, marcadores fluorescentes.

#### Descrição da Atividade

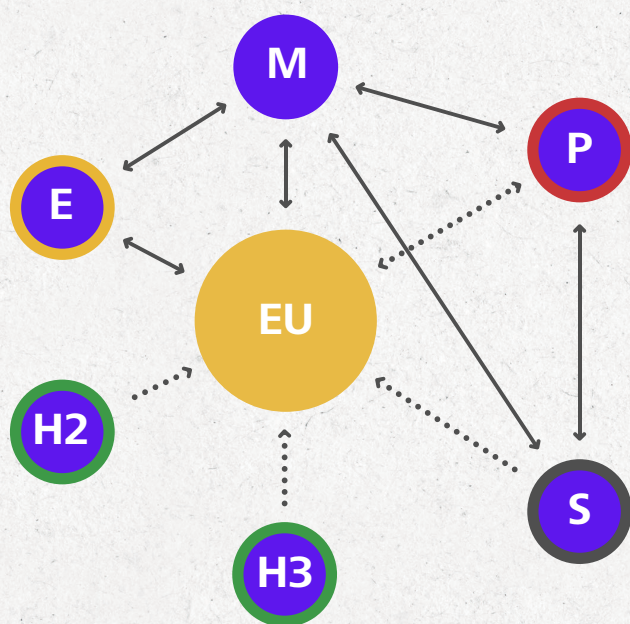
Um sociograma é uma representação visual da relação de uma pessoa com uma organização e ajuda-nos a percebermos e a explicarmos as interações sociais existentes.

Cada pessoa preparará o seu sociograma com seis pessoas que estejam à sua volta. Sigam as instruções seguintes:

1. Desenha um círculo no meio para te representar (“Eu”) e seis círculos ao redor dele para representar cada uma das pessoas que escolheres. Escreve o nome de cada uma delas nos círculos.
2. Une o círculo “EU” com cada um dos outros círculos, usando uma linha. Esta linha será:
  - ✓ *Contínua*: se a vossa relação é positiva.
  - ✓ *Tracejada*: se existem algumas coisas na vossa relação que podem ser melhoradas.
  - ✓ *Com setas*: usa setas para indicar se uma pessoa interage mais com a outra ou se a relação é equilibrada.
3. Reflete no nível de intensidade de cada relação e representá-a usando a espessura da linha que te liga a essa pessoa:
  - ✓ Desenha uma linha *espessa*, se têm uma relação intensa.
  - ✓ Desenha uma linha *finha*, se a vossa relação é esporádica.
4. Como último passo, analisa se os outros círculos estão também ligados entre si e repete os mesmos passos com cada um desses círculos, desta vez focando-te no modo como percebes essas relações entre eles.



Reflete no teu desenho final. O que vês? O que gostarias de mudar neste mapa de relacionamentos?



#### Aplicação

Os nossos relacionamentos com outras pessoas criam uma rede social que está cheia de emoções e de intensidade. Logicamente, há pessoas de quem estamos mais perto do que de outras e representámos isso no sociograma. Mas o teu desenho ainda não está terminado. Usarás agora o marcador fluorescente para colorir o círculo do meio (EU), que te representa. O Senhor chamou-nos para sermos luz para os outros. Para “pintarmos a vida deles” e para tornarmos a vida deles mais fácil, com alegria e esperança. Que todos os nossos relacionamentos sejam cheios com a luz autêntica que procede do Senhor e que possamos sempre refletir o Seu caráter e o Seu amor na vida das outras pessoas!

*“Aqui termina  
meu relato.  
Esta é minha  
conclusão:  
tema a Deus e  
obedeça a seus  
mandamentos,  
pois esse é o  
dever de todos.”*

Eclesiastes 12:13 (NVT).



## **OS MEUS PENSAMENTOS**

***Quais são as tuas conclusões-chave retiradas  
desta viagem pelo Eclesiastes?  
Como vais aplicá-las na tua vida?***





## A MINHA ORAÇÃO

***Sobre o que necessitas de orar agora?  
Escreve a tua oração.***



A large rectangular area filled with a light gray dotted pattern, intended for writing a prayer.



**Nada de Todo, ou Não:  
Um Guia de Estudo sobre Eclesiastes**

Título original: *Nada de nada, o no.*

*Guia práctica de estudio de Eclesiastés*

©2025 Departamento de Jovens da Divisão Inter-Europeia da

Igreja Adventista do Sétimo Dia

Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Berna, Suíça

[youth@eud.adventist.org](mailto:youth@eud.adventist.org)

Nota: O manuscrito original foi escrito em espanhol e traduzido para inglês. A versão inglesa serviu de matriz para a tradução em todas as outras línguas.

**Diretor do Departamento de Jovens da EUD:**

Jonatán Tejel

**Editora e Gestora do Projeto:**

Alexandra Mora

**Autor do texto principal:**

Víctor Armenteros

**Autores das secções adicionais:**

Abigail Cardo, Perla Cardoso, Rut García, Alexandra Mora, Israel Ortiz, Sílvia Palos, Samuel Prieto, T. Nuria Poara, Jennifer Zeas

**Tradução para o inglês:**

Alexandra Mora

**Tradutor:**

Paulo Lima

**Revisora:**

Lara Figueiredo

**Design:**

Simon Eitzenberger @desim\_design

**Layout:**

Alexandra Mora e Isaac Chía

**Imagens:**

shutterstock.com, unsplash.com

Midjourney

**Este recurso é recomendado  
para uso na Semana de Oração de  
Jovens de 2025.**

1ª edição 2025

Impresso por Jorge Fernandes, Lda. –  
Artes Gráficas

É concedida permissão para se publicar este recurso tendo em vista o uso local em igrejas, grupos de jovens e outras atividades educativas cristãs. No entanto, os conteúdos deste recurso não podem ser reproduzidos em qualquer outra forma sem a permissão, por escrito, dos Editores. Os conteúdos não podem ser alterados seja de que forma for. Todos os direitos reservados.

## COMO USAR AO MÁXIMO ESTE GUIA DE ESTUDO

- <sup>1</sup> Ellen G. White, *Aos Pés de Cristo*, ed. P. SerVir, 2022, p. 96.

## INTRODUÇÃO

- <sup>1</sup> *ChatGPT*: Eu sou um assistente virtual “concebido para prestar assistência numa ampla gama de tarefas, como, por exemplo, responder a perguntas, fornecer explicações, oferecer conselhos e envolver-me em conversas sobre vários tópicos”. <https://chatgpt.com>

## CAPÍTULO 1: NADA

- <sup>1</sup> Todas as perguntas quebra-gelo dos capítulos foram retiradas de *Life Under the Sun: The Unexpectedly Good News of Ecclesiastes. Leader Guide* (disponível em [lifeway.com/lifeunderthesun](http://lifeway.com/lifeunderthesun)), exceto a do capítulo 4.
- <sup>2</sup> VA: Isto indica que o texto bíblico foi traduzido por Víctor M. Armenteros.
- <sup>3</sup> Diminuta: muito pequena.
- <sup>4</sup> Zygmunt Bauman. (2000.) *Liquid Modernity*, Malden, MA: Blackwell Publishers Inc., p. 102. Zygmunt Bauman é chamado o “profeta do século XXI”. Ele foi um filósofo com um jeito indisputável para definir a nossa Sociedade.

## CAPÍTULO 2: NADA SENÃO FUMO

- <sup>1</sup> Zygmunt Bauman. (2007.) *Liquid Times: Living in an Age of Uncertainty*, Malden, MA: Polity Press, p. 24.
- <sup>2</sup> Pergunta retirada de Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 21. *Kindle Edition*.

## CAPÍTULO 3: NADA SENÃO EXAUSTÃO

- <sup>1</sup> Bauman menciona Robert Kennedy (1968). Zygmunt Bauman. (2008.) *The Art of Life*, Malden, MA: Polity Press, p. 4.
- <sup>2</sup> Sincrónico: Focado num momento específico do tempo e não na sua evolução temporal.
- <sup>3</sup> O termo hebraico *zeman* indica um momento no tempo específico e concreto.
- <sup>4</sup> A palavra hebraica *’et* é uma referência a um momento, ou a uma situação, que é propício para algo.
- <sup>5</sup> Uma das chaves para se entender o texto e, especialmente, a conclusão é derivada desta palavra. Embora muitas traduções traduzam como “fazer”, *hepes* realmente significa “gostar”, “agradar”, “desfrutar”, “gozar”.
- <sup>6</sup> Reconhecê-lo: Por outras palavras, aceitá-lo e abraçá-lo.

## CAPÍTULO 4: NADA SENÃO DEFEITOS

- <sup>1</sup> Zygmunt Bauman. (2003.) *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Malden, MA: Blackwell Publishing Inc., p. 55.
- <sup>2</sup> Teresa Santiago Oropeza. (2018.) “Repensar la injusticia: una aproximación filosófica” in “Isonomia”. *Revista de Teoría y Filosofía del Derecho*, p. 49. Retirado de: <https://www.redalyc.org/journal/3636/363657667003/html/>.
- <sup>3</sup> Desmond Tutu. Meiring, P. (1999.) *A Chronicle of the Truth Commission*. Vanderbiltpark: Carpe Diem, p. 218.
- <sup>4</sup> Pergunta retirada de Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 36. *Kindle Edition*.

## CAPÍTULO 5: NADA SENÃO PRAZER

- <sup>1</sup> Enquanto o amor associado com *YHWH* eleva a pessoa em todas as dimensões, o culto de Astaroth era caracterizado por prazer excessivo e promíscuo.
- <sup>2</sup> Ellen G. White, *Profetas e Reis*, ed. P. SerVir, pp. 52 e 53.
- <sup>3</sup> Zygmunt Bauman. (2007.) *Consuming Life*, Malden, MA: Polity Press, p. 13.
- <sup>4</sup> Volkmar Sigusch. (1998.) “The Neosexual Revolution”, in *Archives of Sexual Behaviour*, 4, pp. 355-357.
- <sup>5</sup> Ellen G. White, *Profetas e Reis*, ed. P. SerVir, p. 53.
- <sup>6</sup> Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes: A 12-Week Study: Knowing the Bible*. Crossway, p. 47. *Kindle Edition*.
- <sup>7</sup> Pergunta retirada de Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes: A 12-Week Study: Knowing the Bible*. Crossway, p. 48. *Kindle Edition*.
- <sup>8</sup> Pergunta retirada do plano da app *YouVersion Bible*, “Ecclesiastes”, da *Grace Bible Church*.

## CAPÍTULO 6: NADA SENÃO INFOXICAÇÃO

- <sup>1</sup> Ellen G. White, *Profetas e Reis*, ed. P. SerVir, pp. 53 e 54.
- <sup>2</sup> Zygmunt Bauman. *This Is Not a Diary*, Malden, MA: Polity Press, p. 64.
- <sup>3</sup> Um cirurgião-patela é um pequeno peixe nativo dos recifes de coral do Indo-Pacífico. <https://www.nationalgeographic.com/animals/fish/facts/blue-tang>
- <sup>4</sup> Pergunta retirada de Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 55. *Kindle Edition*.

## CAPÍTULO 7: NADA SENÃO MAQUILHAGEM

- <sup>1</sup> “A ruga é bela.” Frase cunhada pelo *Designer* de Moda espanhol Adolfo Domínguez. Veja <https://prensademoda.com/adolfo-dominguez-spanish-designer-fashion-brand/>.
- <sup>2</sup> Zygmunt Bauman, <https://www.fpa.es/en/princess-of-asturias-awards/laureates/2010-alain-touraine-and-zygmunt-bauman/?texto=discurso>.
- <sup>3</sup> <https://guatafoz.com.br/cruce-la-frontera-amor/>
- <sup>4</sup> Este é o nome que damos a qualquer jovem cristão que se interessa pelas coisas de Deus. De *Theos* = Deus e *philus* = amor, Teóphilus significa “Amado por Deus”.
- <sup>5</sup> Pergunta retirada de Holcomb, Justin S., *Ecclesiastes: A 12-Week Study (Knowing the Bible)*, Crossway, p. 62. *Kindle Edition*.
- <sup>6</sup> *The Navigators. Ecclesiastes (LifeChange)*, p. 86. *Kindle Edition*.

## CAPÍTULO 8: ALGUÉM

- <sup>1</sup> Devemos este conceito a Martin Buber, um destacado pensador judeu que escreveu sobre a relação entre as pessoas e Deus. Vê Martin Buber. (1984.) *Yo y tú*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- <sup>2</sup> Zygmunt Bauman. (2000.) *Liquid Modernity*, Malden, MA: Blackwell Publishers Inc., p. 19. Bauman cita Herbert Sebastian Agar.
- <sup>3</sup> Ellen G. White, *O Maior Discurso de Cristo*, ed. P. SerVir, 2016, pp. 132 e 133.
- <sup>4</sup> <https://www.livescience.com/65628-theory-of-everything-millennia-away.html>
- <sup>5</sup> <https://www.bookee.app/es/quote-author/marilyn-vos-savant>
- <sup>6</sup> *FTW* é a abreviatura da frase *for the win* (para a vitória). É uma expressão do calão que transmite que algo é excelente ou será bem-sucedido. É usada para expressar aprovação ou apoio.
- <sup>7</sup> Zygmunt Bauman. (2000.) *Liquid Modernity*, Malden, MA: Blackwell Publishers Inc., p. 19. Bauman cita Herbert Sebastian Agar.
- <sup>8</sup> Pergunta retirada de *The Navigators. Ecclesiastes (LifeChange)*, p. 113. *Kindle Edition*.
- <sup>9</sup> *Ibidem*.
- <sup>10</sup> *The Navigators. Ecclesiastes (LifeChange)*, pp. 113 e 114. *Kindle Edition*.
- <sup>11</sup> Rubrica desenvolvida por David Asscherick. <https://www.typesandsymbols.com/products/the-conflict-beautiful-journals>





Eclesiastes é, indubitavelmente, um livro escrito para o nosso tempo. Ele fala sobre as coisas que nos parecem importantes, mas que não o são. Ele faz-nos pensar sobre o que é realmente significativo no Universo. Ao terminarmos a sua leitura, descobrimos que tudo está ligado a Deus e à nossa relação com Ele.

Estes oito capítulos encorajar-te-ão a refletires sobre a tua relação com o mundo e com as pessoas que encontramos nele. Será uma grande oportunidade para parares e pensares – para pensares *com perspetiva*.



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia  
DIVISÃO INTER-EUROPEIA

**Departamento de Jovens**

da Divisão Inter-Europeia da Igreja Adventista do Sétimo Dia  
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Suíça