

Dia de Ênfase **enditnow**®

Sugestão de Recursos

22 de agosto, 2026

(sugerido 21 de novembro de 2026)

Sermão

Movido pela compaixão

Escrito por Karen Holford

(tradução e adaptação Raquel Silva e Cristina Bastos)

História Infantil

Transmitir o sorriso

Escrito por Karen Holford

(tradução e adaptação Raquel Silva e Cristina Bastos)

Seminário

O poder restaurador da compaixão

Escrito por Karen Holford

(tradução e adaptação Raquel Silva e Cristina Bastos)

enditnow®

Os Adventistas Dizem Não à Violência

Preparado pelo Departamento dos Ministérios da Mulher

Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia

Em nome da equipa **enditnow**® dos departamentos da Conferência Geral

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



Ministérios de Capelania Adventista, Revista Adventista, Ministérios da Criança, Departamento de Educação, Ministérios da Família, Departamento de Saúde e Temperança, Associação Ministerial, Ministérios da Mulher, Departamento de Jovens

IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

SEDE MUNDIAL DA CONFERÊNCIA GERAL



MINISTÉRIOS DA MULHER



Queridas Irmãs,

Saudações calorosas dos Ministérios da Mulher! O quarto sábado de agosto é o nosso Dia de Ênfase **enditnow**® [*em Portugal evitamos esta data, por ser altura de férias, e propomos o mês de novembro, próximo do dia laranja das Nações Unidas, 25/11, que procura sensibilizar contra a violência dirigida a meninas e mulheres*], altura em que unimos as nossas vozes contra qualquer forma de violência e abuso e promovemos relacionamentos saudáveis.

Todos queremos ser amados, cuidados e compreendidos. Mas será que tratamos os outros desta forma? Será que os tratamos da maneira como gostaríamos de ser tratados? Será que praticamos esta regra de ouro?

Seguindo os ensinamentos de Jesus e o Seu exemplo, seremos deliberadamente compassivos. A compaixão ajuda-nos a ver as pessoas de uma forma diferente. Vemo-las como valiosas, mesmo que estejam magoadas ou a sofrer. Vemos nelas pessoas que merecem ser abraçadas, amadas, compreendidas, ajudadas e estimadas.

Este pacote **enditnow**® centra-se na compaixão. Vamos aprender como podemos ser mais compassivos, mais proativos, mais prestáveis e mais semelhantes a Jesus.

«Sede bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoadando-vos mutuamente, assim como Deus, em Cristo, vos perdoou» (Efésios 4:32, NVI).

Desejo-vos as bênçãos especiais de Deus neste dia especial!

Com amor e orações,
Galina Stele, DMin
Diretora dos Ministérios da Mulher

«E agora permanecem estas três coisas: a fé, a esperança e o amor. Mas a maior delas é o amor» (1 Coríntios 13:13, NIV).

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 EUA • Escritório (301) 680 6608 • women.adventist.org

Tabela de Conteúdos

<i>Tabela de Conteúdos</i>	3
<i>Sobre a autora</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>Notas do Programa</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>Referências Bíblicas</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>Sugestão para a Ordem de Serviço - Culto</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>História Infantil</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>Sermão</i>	8
<i>Seminário</i>	16

Sobre a Autora

Karen Holford é a diretora na Divisão Transeuropeia (TED) do Departamento da Família, Saúde e Ministérios da Criança. É também terapeuta familiar qualificada, com um certificado em liderança compassiva.

Notas do Programa

Sinta-se à vontade para ajustar e editar os recursos sugeridos de acordo com as necessidades da sua divisão. Inclua a versão da Bíblia mais adequada para o seu uso. Além disso, pode adaptar os recursos sugeridos de acordo com a sua audiência cultural. Consulte o nosso site para encontrar recursos traduzidos em outras línguas, que possa necessitar.

Referências Bíblicas

Salvo indicação em contrário, todos os versículos bíblicos utilizados neste pacote são da Versão João Ferreira de Almeida Atualizada. Copyright © 1982 por Thomas Nelson. Utilizado com autorização. Todos os direitos reservados.

Os versículos marcados com NVI foram retirados da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.® Utilizados com autorização. Todos os direitos reservados em todo o mundo.

Ordem Sugerida para o Serviço de Culto

Chamado à Adoração

Oração Inicial

Leitura Bíblica: Lucas 10:25–37

Hino de Louvor: 134 - Hinário Adventista
“Junto à Cruz”

Oração de Invocação

Oferta e História Infantil
“Transmitir o Sorriso”

Ofertas

Momento Musical Especial (instrumental ou cantado)

Sermão
“Movido pela compaixão”

Hino: 15 - Hinário Adventista
“Tu é Fiel, Senhor”

Oração Final

—Fim—

História Infantil

Transmitir o Sorriso

Escrito por Karen Holford (tradução e adaptação Raquel Silva e Cristina Bastos)

Notas de apoio à História

Quando consolamos os nossos filhos e lhes demonstramos compaixão, e quando incentivamos neles as qualidades de carácter como a bondade e a compaixão, tornamos o mundo um lugar mais seguro. Ao mostrar-lhes a compaixão de Deus e ao ensiná-los ativamente a demonstrar compaixão pelos outros, criamos crianças que terão menos probabilidades de maltratar outros no futuro. A história que se segue ensina às crianças os passos importantes da compaixão:

- perceber o sofrimento das outras pessoas,
- ouvir a sua história,
- perguntar como se pode ajudar, e
- responder com compaixão, abençoando-as e aliviando o seu sofrimento.

Dicas

- As crianças prestam mais atenção quando têm algo para visualizar e quando podem interagir com a história.
- Peça-lhes para fazerem uma expressão de tristeza quando mencionar «triste» e para sorrirem quando mencionar «sorriso». Use imagens de um rosto triste e de um rosto feliz para as ajudar.
- Os objetos que podem ser mostrados na história foram destacados. Adapte as ilustrações ao seu contexto e utilize situações e objetos que sejam familiares às suas crianças.

História: Transmitir o Sorriso

O Tomás acordou e espreguiçou-se.

A mamã beijou-lhe a testa e disse: «Amo-te, Tomás!».

Ele sorriu e deu um grande abraço à mamã enquanto saía da cama.

Estava feliz enquanto se vestia para ir para a escola. Hoje ia ser um dia bom!

Ao pequeno-almoço, encontrou a sua irmãzinha, a Sara. Ela estava triste.

«Por que estás tão triste, Sara, e como posso ajudar?», perguntou o Tomás.

«Hoje tenho testes de ortografia e não gosto de testes de ortografia.»

(Opcional — Mostre um pãozinho com mel a desenhar uma carinha sorridente.)

O Tomás deitou um fio de mel no pão da Sara para fazer uma carinha a sorrir e fez-lhe umas perguntas de ortografia. A Sara sorriu e comeu o seu pãozinho com mel sorridente. Agora já se sentia melhor.

Quando a Sara chegou à escola, encontrou o Marco. O Marco estava triste.
«Por que é que estás tão triste, Marco, e como posso ajudar?», perguntou a Sara.
«O meu hamster fugiu da gaiola», soluçou o Marco, «e não sei onde ele está...»
(Opcional — Mostre um hamster de brincar ou outro animal de estimação pequeno.)
A Sara decidiu fazer o Marco sorrir. Deu-lhe um grande abraço e orou para que ele encontrasse o Tico quando chegasse a casa. O Marco sorriu. Sentia-se um pouco mais feliz agora e estava ansioso pela sua aula favorita — arte.

O Marco gostava de desenhar flores coloridas. Mas reparou que a Ana estava triste. «Por que é que estás tão triste, Ana, e como posso ajudar?», perguntou o Marco.
«Só tenho um lápis sem ponta para desenhar», soluçou a Ana, «e não gosto do meu desenho sem cor. Queria desenhar algo colorido para a avó, mas não está bonito.»
Então, o Marco decidiu fazer a Ana sorrir. Partilhou os seus lápis de cera com ela e mostrou-lhe como tornar o desenho bonito para a avó.

(Opcional — Mostre um desenho infantil colorido de flores.)

A Ana ficou encantada com o seu desenho colorido! Estava ansiosa pelo almoço. A mamã tinha-lhe feito as suas sanduíches favoritas e colocado alguns petiscos extra na lancheira.

Na cantina, a Ana reparou que a Cátia estava triste.
«Por que estás tão triste, Cátia, e como posso ajudar?», perguntou a Ana.
«Deixei o meu almoço em casa», soluçou a Cátia, «e agora estou com muita fome.»

(Opcional — Mostre uma sandes ou uma lancheira.)

Então, a Ana decidiu fazer a Cátia sorrir. Sentou-se ao lado da Cátia e partilhou o seu almoço com ela. A Cátia ficou tão feliz com a gentileza da Ana e com o delicioso almoço. Sentiu o coração aconchegado durante toda a tarde.

Quando a Cátia encontrou o papá depois da escola, reparou que ele parecia muito triste.

«Por que estás tão triste, papá, e como posso ajudar?», perguntou a Cátia, abraçando-o e dizendo-lhe que ele era o melhor papá do mundo!

O pai sorriu e abraçou a Cátia. Ela fazia-o sempre sentir-se melhor. Fosse o que fosse que acontecesse no trabalho, ele tinha uma família maravilhosa que o amava sempre.

O pai e a Cátia pararam no posto de gasolina a caminho de casa. Uma senhora estava ao lado do carro e parecia muito triste. A Cátia acenou aos filhos da senhora!

Eram o Tomás e a Sara, os seus amigos especiais da escola!

«Por que é que está tão triste e como posso ajudar?», perguntou o pai da Cátia.

«Enchi o depósito do carro», disse ela, «mas deixei a minha carteira em casa e não posso pagar.»

(Opcional — Mostre uma carteira ou uma bolsa.)

O pai da Cátia pagou a gasolina. A mãe do Tomás e da Sara prometeu reembolsá-lo no dia seguinte. A mamã sorriu feliz enquanto regressavam a casa.

Quando a mamã aconchegou o Tomás na cama naquela noite, ele deu-lhe um grande abraço e um sorriso. Estava tão contente por ela ser a sua mamã! A mamã sorriu de volta.

O sorriso da mamã estava ainda mais feliz porque tinha sido passado de pessoa em pessoa ao longo do dia! E depois voltou para ela quando se sentiu triste! E o melhor de um sorriso era encontrar formas de fazer com que as pessoas tristes voltassem a ficar felizes, através da bondade, da partilha, da ajuda, da oração e do amor.

Quero que me mostres o teu maior sorriso de sempre!

Lindo!

Agora quero que passes o teu lindo sorriso a alguém que possa estar triste.

Nunca se sabe quando o teu sorriso vai dar a volta num grande círculo de amor e voltar para ti, mesmo quando mais precisares.

E o teu sorriso bondoso também vai mostrar a todos o sorriso amoroso de Deus!

–Fim da História–

Sermão

Movido pela Compaixão

Escrito por Karen Holford (tradução e adaptação Raquel Silva e Cristina Bastos)

A Colcha da Compaixão

A Anna vivia num abrigo para mulheres e crianças que tinham sido vítimas de abuso por parte dos maridos e pais. Ela lutava para ganhar dinheiro e sustentar os filhos. Vivia com o medo constante de que o marido os encontrasse e lhes fizesse ainda pior do que antes. Também se sentia abandonada, não amada e incapaz de ser amada.

Um dia, as mulheres de uma igreja adventista local ofereceram à Anna uma caixa com presentes. Esta continha uma linda colcha, uma mensagem encorajadora sobre o amor de Deus e produtos de higiene pessoal perfumados. O grupo de mulheres adventistas utilizou tecidos coloridos doados por lojas de cortinas e cortou-os em grandes quadrados. Depois, coseram os quadrados para fazer colchas para mulheres que tinham sofrido violência doméstica. Lágrimas escorriam pelo rosto de Anna enquanto desembrulhava a colcha. Aquelas mulheres compassivas preocuparam-se o suficiente para a fazer sentir-se especial e amada.

Compreender a Compaixão

A compaixão surge quando respondemos ao sofrimento de outra pessoa, aliviando a sua angústia e proporcionando conforto, alegria, paz e gratidão. A compaixão é o oposto do abuso. Quando ocorre abuso, o agressor opta por fazer com que uma pessoa vulnerável se sinta ainda mais desamparada, triste, com medo e angustiada. Sempre que os seguidores de Cristo optam por demonstrar compaixão e abençoar outros, revelam que Deus também é amoroso e bondoso. É muito importante combater o abuso e reduzir a violência doméstica. Para reduzir o abuso agora e no futuro, é vital cultivar nos nossos corações compaixão como a de Jesus e ensinar os outros a fazerem o mesmo.

(Pregadora — conte a sua própria história de uma ocasião em que alguém demonstrou compaixão por si e descreva como se sentiu.)

Pense numa ocasião em que se encontrou numa situação difícil ou perigosa e alguém lhe demonstrou compaixão. Talvez o seu carro tivesse avariado, ou estivesse ferido, ou alguém o tivesse tratado mal. Como se sentiu? Talvez se tenha sentido assustado, triste, preocupado ou sozinho. E, então, alguém veio ajudá-lo, consertar o seu carro ou protegê-lo do perigo, e deu-lhe algo que precisava ou algo que demonstrava o quanto se preocupava consigo. Quando sentimos compaixão, respiramos profundamente e sentimo-nos mais em paz. Há uma centelha de alegria e esperança nos nossos

corações e um sorriso no nosso rosto, porque experimentámos a compaixão amorosa de Deus através de outro ser humano.

(Pregadora — aqui pode contar a sua própria história de como demonstrou compaixão por outra pessoa e como se sentiu.)

Ou talvez se lembre de uma ocasião em que demonstrou compaixão por outra pessoa? Reparou que alguém estava triste, magoado ou a passar por dificuldades, e perguntou-lhe como podia ajudar. Talvez essa pessoa precisasse de um sorriso amigável, de uma palavra de encorajamento, de um copo de água, de um pouco de pão e fruta, ou de um lugar para ficar. Lembra-se de como se sentiu quando demonstrou compaixão? Provavelmente sentiu-se alegre e em paz também! Isso acontece porque Deus criou os nossos cérebros para sentirmos alegria, paz, calor humano e gratidão sempre que demonstramos compaixão pelos outros! Incrível, não é? Como fomos criados à Sua imagem, Deus criou-nos para encontrarmos alegria em cuidar das pessoas que sofrem, tal como Ele faz.

Jesus — O Nosso Modelo de Compaixão

Jesus veio viver entre nós para que pudéssemos experimentar o amor compassivo de Deus. Ele sabia que cada pessoa que encontrava estava a sofrer algum tipo de dor, trauma, culpa, medo ou angústia na sua vida. Tratava-as com a mais profunda compaixão para que pudessem saborear o amor gentil, reconfortante e misericordioso de Deus através d'Ele.

Mateus conta-nos que, quando Jesus «viu as multidões, teve compaixão delas, porque estavam exaustas e dispersas, como ovelhas sem pastor» (Mateus 9:36). Onde quer que Jesus fosse, Ele percebia o sofrimento à Sua volta e optava por ajudar os outros, alimentando os famintos, perdoando aqueles que se sentiam oprimidos pela culpa, curando os doentes, consolando os tristes e os enlutados, e ajudando as pessoas a sentirem-se seguras e gratas. Sempre que optamos por demonstrar compaixão, optamos por ser como Jesus. Optamos por abençoar os outros com bondade, amor e apoio, em vez de aumentarmos cruelmente a sua dor e angústia, o que é o oposto do carácter de Jesus.

Jesus viu uma mulher solitária junto a um poço. Ele acolheu-a calorosamente, apesar da sua comunidade a ter rejeitado. Chegou mesmo a dizer-lhe que Ele era o Messias. A Sua compaixão amorosa mudou a vida dela.

Jesus encontrou uma mulher que tinha sido apanhada em adultério. Ela tinha sido abusada por um homem e agora estava a ser humilhada publicamente pelos fariseus, o que acrescentava abuso emocional e espiritual ao abuso físico e íntimo que já tinha sofrido. Jesus lidou com os seus acusadores com tato e gentileza, e todos eles retiraram-se discretamente. Depois, olhou para ela com profunda compaixão e disse-lhe que estava completamente livre e perdoada. O Seu cuidado amoroso mudou a vida

dela. O exemplo de Jesus ensina-nos a aliviar o sofrimento, a confortar os de coração partido e a levar esperança, paz, amor e alegria ao mundo.

O que o Bom Samaritano nos Pode Ensinar Sobre a Compaixão

Jesus também contou uma parábola repleta de sabedoria para todos aqueles que desejam seguir o Seu exemplo de compaixão. É a história do Bom Samaritano em Lucas 10:25–37.

(Se esta passagem não tiver sido lida na leitura das Escrituras, convide um jovem a lê-la agora. Para maior efeito, convide algumas crianças e jovens a encenarem esta história à medida que for sendo lida.)

O samaritano acreditava que tinha a responsabilidade de ajudar outras pessoas e demonstrar compaixão por qualquer sofredor, independentemente de quem fossem. O samaritano não deixou que o preconceito e as questões raciais o impedissem de ajudar os outros, tal como Jesus ajudava pessoas de diferentes raças, culturas, géneros e idades. Assim que viu o homem ferido, o samaritano foi ajudá-lo, para que este não tivesse de sofrer mais do que o necessário.

Depois, o samaritano observou atentamente para perceber de que tipo de ajuda o homem precisava. Se o homem fosse capaz de falar, ele ter-lhe-ia perguntado onde lhe doía mais e como poderia ajudá-lo da melhor forma possível. É importante e respeitoso perguntar às pessoas que estão a sofrer quais consideram ser as suas maiores necessidades e envolvê-las nas decisões sobre como cuidar delas.

Quando viu as feridas do homem, o samaritano lavou-as e tratou-as com azeite e vinho para prevenir infeções. Depois de tratar cuidadosamente das feridas, deu-lhe um pouco de água para aliviar a desidratação. De seguida, levantou-o com cuidado e colocou-o nas costas do seu burro, caminhando lentamente — provavelmente com grande dificuldade — até chegarem a uma estalagem onde ele pudesse descansar e dormir.

Podemos sentir que não temos muito a oferecer a alguém necessitado, mas cada pequena coisa que fazemos pode operar uma grande diferença para uma pessoa que está a sofrer. Uma palavra amável, um toque gentil, um gole de água, uma fatia de pão ou uma ligadura podem trazer esperança e conforto a pessoas que sofreram violência e abuso. É de vital importância que elas saibam que alguém repara no seu sofrimento e quer ajudar.

O samaritano tinha uma longa viagem pela frente. Sabia que seria muito desconfortável e inseguro para o homem ferido viajar montado num burro durante vários dias. Por isso, deixou-o aos cuidados do estalajadeiro, assumindo as despesas do homem ferido, que acertaria quando regressasse. Por vezes, precisamos de ajudar as pessoas a ter acesso aos melhores cuidados para as suas necessidades quando foram feridas e abusadas. Podemos não ter as competências, o tempo e os recursos para lhes proporcionar tudo

o que precisam, mas podemos encontrar outras pessoas que estejam mais bem preparadas para as ajudar depois de termos feito tudo o que estava ao nosso alcance.

Nós Também Podemos Ser Bons Samaritanos

Quando alguém está a sofrer, precisa de ajuda rapidamente. Quanto mais cedo alguém lhe demonstrar compaixão, menos trauma, medo, ansiedade e tristeza essa pessoa sentirá. Quando ajudamos os outros em dificuldades, também podemos seguir o exemplo de Jesus e ser o mais generosos possível. Jesus mostrou-nos a generosidade abundante do amor de Deus por cada ser humano, ao fazer mais pão e peixe do que a multidão conseguia comer na encosta, e ao providenciar melhor vinho no casamento de Caná.

Também precisamos de adaptar a nossa ajuda ao longo do tempo. Anna, a senhora que mencionei no início do sermão, precisou de coisas diferentes em momentos diferentes quando deixou o marido alcoólico e abusivo. Primeiro, precisou de arranjar boleia para um lugar protegido na sua cidade. Depois de ter encontrado um lugar para ficar, precisava de comida para si e para os filhos — depois, roupa e brinquedos para as crianças em crescimento e produtos de higiene pessoal, como champô, sabonete e pasta de dentes. A igreja adventista local recolhia alimentos e produtos de higiene pessoal todas as semanas para levar ao abrigo. Compravam brinquedos para os aniversários das crianças e davam à Anna vales para comprar roupa para si própria e para ir ao cabeleireiro. Quando ela esteve pronta para se mudar para o seu próprio apartamento, a comunidade da igreja ajudou-a a encontrar mobiliário e ofereceu-lhe uma linda colcha para a cama, para a lembrar do amor de Deus.

A Compaixão Expressa a Verdadeira Religião

Quando optamos por ser compassivos, tal como Jesus e o bom samaritano, começamos por acreditar que é nossa missão e responsabilidade ajudar aqueles que sofrem, sem fazer aceção de pessoas. Depois, temos de pedir a Deus que nos mostre onde eles estão e que mantenha os nossos olhos abertos para percebermos quem precisa de ajuda. Quando os encontramos, devemos ouvir atentamente a sua história e procurar compreender o quanto sofrem. Podemos perguntar-lhes o que gostariam que fizéssemos para aliviar um pouco da sua angústia e sofrimento. Seja o que for que façamos para ajudar alguém, por mais pequena que seja a ação, Deus usa essa experiência para nos abençoar à medida que abençoamos os outros.

Ellen White escreveu: «Na parábola do Bom Samaritano, Cristo ilustra a natureza da verdadeira religião. Ele mostra que esta não consiste em sistemas, credos ou ritos, mas na prática de atos de amor, em trazer o maior bem aos outros, em bondade genuína.»^[1]

[1] Ellen G. White, O Desejado de Todas as Nações (Oakland, CA: Pacific Press®, 1898), 497.

Ela continua: «Muitos, muitos desmaiaram e desanimaram na grande luta da vida, quando uma única palavra de encorajamento bondoso os teria fortalecido para vencer. Nunca devemos passar ao lado de uma alma sofredora sem procurar transmitir-lhe o conforto com que somos consolados por Deus.» [2]

[2] Ellen G. White, O Desejo de Todas as Nações (Oakland, CA: Pacific Press®, 1898), 504.

Tornarmo-nos discípulos compassivos

Antes de podermos consolar os outros, precisamos de deixar que Deus nos console com a Sua compaixão. Em 2 Coríntios 1:3, 4, Paulo diz-nos que Deus nos consola em todas as nossas tribulações para que, por nossa vez, possamos consolar os outros. O nosso Pai amoroso quer que nos dirijamos a Ele com todas as nossas aflições, tristezas e fardos, para que Ele nos possa ajudar. Pedro lembra-nos de entregar a Deus todas as nossas preocupações, porque Ele cuida de nós (1 Pedro 5:7). Depois de termos experimentado a incrível compaixão e o conforto de Deus, ficamos prontos para partilhar essa compaixão e esse conforto com os outros.

(Use um balão para ilustrar a secção seguinte.)

Quando nos preocupamos com os outros, podemos facilmente ficar esgotados. E os nossos corações podem sentir-se vazios e flácidos, como um balão sem ar (mostre um balão vazio). Sempre que isto acontecer, podemos pedir a Deus que encha os nossos corações com o Seu amor, como um balão a ser cheio com ar (encham o balão). Mas o amor de Deus não foi colocado nos nossos corações para ficar lá – ele precisa de ser derramado sobre outros em atos de amor e compaixão, como um balão cheio a libertar ar (liberte pequenas quantidades de ar na direção de diferentes pessoas, como se estivesse a partilhar o amor de Deus com elas). Sempre que nos sentimos com pouco amor, podemos pedir a Deus que nos encha novamente com o Seu amor (volte a encher o balão), para que possamos experimentar compaixão pelos outros.

Os nossos corações enchem-se do amor de Deus quando percebemos o quanto Ele nos ama todos os dias. Quanto mais nos concentrarmos na forma como Deus nos demonstra o Seu amor, mais do Seu amor iremos perceber. À medida que experimentamos diferentes aspetos do Seu amor por nós, aprendemos com Ele a amar os outros de diferentes maneiras, de acordo com as suas necessidades. No final de cada hora, ou de cada dia, façamos esta pergunta a nós mesmos: «Como é que Deus demonstrou o Seu amor por mim na última hora — ou no último dia?» Convém anotarmos as ideias e manter um diário do amor de Deus por nós, para encorajar e encher o nosso próprio coração.

Mergulhe no amor de Deus lendo, memorizando ou refletindo sobre passagens bíblicas que descrevem o Seu amor por nós. Experimente os Salmos 23, 103 e 145; 1 Coríntios 13; Efésios 3; 1 João 4; e parábolas como a da ovelha perdida, do bom samaritano e do

filho pródigo. Ou percorra o alfabeto e encontre pelo menos uma palavra, começando por cada letra, que descreva o amor de Deus. Ficará surpreendido com a quantidade de palavras que consegue encontrar quando as procura.

Medite nos diferentes aspetos do amor de Deus e reflita sobre como pode amar os outros da mesma forma que Deus o amou. Leia a «Carta de Amor do Pai» em FathersLoveLetter.com. Trata-se de uma bela carta de Deus, parafraseando diferentes versículos da Bíblia. Já foi traduzida para quase todas as línguas. Imagine-se como um funil, a recolher o máximo possível do amor de Deus para o poder derramar na vida das outras pessoas. À medida que o amor de Deus flui através de si para abençoar os outros, também o abençoará imensamente a si.

Por vezes, percebemos que os nossos corações têm partes endurecidas, como pedra. Haverá pessoas a quem não queremos ajudar? O que nos impede de sermos compassivos? Temos certos pensamentos e sentimentos que fazem com que os nossos corações pareçam endurecidos e menos capazes de se importar? Leve todas essas partes endurecidas a Deus. Peça-Lhe a cura e a transformação de todas as partes duras do seu coração num coração de carne compassiva, como o d'Ele (Ezequiel 36:26).

Todos Precisamos de Compaixão

Também precisamos de ser compassivos para connosco próprios. Jesus disse-nos para amarmos o nosso próximo como a nós próprios, o que significa que precisamos de ser tão compassivos para connosco próprios como somos para com os outros. Podemos falar connosco próprios com a mesma gentileza e bondade com que Jesus nos falaria, se pudéssemos ouvi-Lo. Podemos tratar-nos com a mesma gentileza e bondade com que o nosso melhor amigo nos trataria. Se não nos tratarmos com bondade, teremos dificuldade em tratar os outros com bondade amorosa também.

Pequenos Atos de Compaixão Fazem uma Grande Diferença

Quando as pessoas passam por abuso, violência, trauma, perda e outras experiências profundamente dolorosas, têm frequentemente muitas necessidades complexas. Por vezes, sentimos que as suas necessidades são mais do que aquilo que conseguimos gerir. Mas a compaixão não tem de resolver todos os problemas delas. A evidência resultante de estudos e pesquisa mostra-nos que prestar atenção às pessoas, ouvi-las, compreender os seus sentimentos e fazer pelo menos uma coisa para lhes mostrar que alguém se preocupa com elas pode fazer uma enorme diferença para promover o bem-estar de uma pessoa. Os investigadores treinaram oncologistas para dizerem uma frase curta quando encontrassem uma pessoa com um diagnóstico recente de cancro. A frase era semelhante a esta: «Lamento imenso saber do seu diagnóstico. Deve estar a passar por todo o tipo de emoções difíceis neste momento. Não podemos prever o que lhe irá acontecer, porque a jornada de cada pessoa com cancro é diferente. Mas,

podemos garantir-lhe que estaremos sempre aqui para si e que o acompanharemos em cada passo do caminho.»

Esta frase curta, que demorava menos de um minuto a dizer, mudou radicalmente a forma como os doentes reagiam à sua doença, ao tratamento e aos cuidados. Saíam da consulta com mais esperança e emoções positivas. Mesmo um ano depois, lembravam-se dessas palavras e da compaixão que sentiram naquela primeira consulta com o seu especialista. Eram mais propensos a cumprir o tratamento, apresentavam menos efeitos secundários e precisavam de menos sessões de tratamento do que os doentes cujos médicos não lhes demonstraram a mesma compaixão. Estas poucas palavras gentis reduziram o custo do seu tratamento em muitos milhares de dólares.^[1]

[1] Linda A. Fogarty, et al., «Será que 40 segundos de compaixão podem reduzir a ansiedade do doente?» Journal of Clinical Oncology 17, n.º 1 (1999): 371–379.

A revista “Harvard Business Review” patrocinou uma investigação sobre o melhor estilo de liderança, estudando líderes de todo o mundo. Descobriu-se que os líderes sábios e compassivos eram mais felizes do que os que não eram compassivos. Os seus colegas também eram mais felizes. Estes líderes compassivos sofriam menos de esgotamento e estavam muito mais satisfeitos com os seus empregos.^[2] Também podemos cultivar e incentivar a compaixão nos nossos filhos e jovens e ajudá-los a desenvolver um carácter semelhante ao de Cristo, o que fortalecerá as nossas comunidades compassivas.

[2] Rasmus Hougaard e Jacqueline Carter, *Compassionate Leadership: How to Do Hard Things in a Human Way* (Boston, MA: Harvard Business School Publishing, 2022), s.p.

Quando os investigadores analisaram as principais estratégias dos líderes compassivos, identificaram sete pontos-chave. Cada um deles é um princípio bíblico que podemos pôr em prática nas nossas vidas:

1. Trate os outros como gostaria de ser tratado(a).
2. Oiça com atenção o que os outros lhe dizem sobre as suas vidas e o seu sofrimento.
3. Analise profundamente o que a outra pessoa está a sentir e a viver.
4. Seja generoso(a) com os outros e dê mais do que recebe.
5. Pergunte a si mesmo(a) como pode ser a maior bênção nessa situação.
6. Ajude os outros a viverem a sua vida da melhor maneira, tirando partido dos seus dons e pontos fortes.
7. Mostre às pessoas que cuidar dos outros também lhes trará alegria, porque elas próprias serão abençoadas.^[2]

[2] Hougaard e Carter, *Compassionate Leadership*, 27.

Um Desafio Compassivo

Agora que compreende a importância da compaixão, como irá responder ao amor compassivo de Deus por si? E como irá partilhar a sua experiência de compaixão com

os outros? Imagine como seria se os seus vizinhos o conhecessem como a pessoa mais compassiva da rua — ou se os seus colegas soubessem que é a pessoa mais compassiva no trabalho? Que testemunho incrível do amor de Deus e que forma positiva de contrariar o sofrimento causado pela dor e pelo abuso na sua comunidade! Agora imagine que, daqui a um ano, será atribuído um prémio para homenagear a igreja mais compassiva da cidade. Quais são as probabilidades de a Igreja Adventista do Sétimo Dia ser reconhecida? A sua igreja tem a reputação de magoar e rejeitar pessoas, de tolerar agressores e de demonstrar falta de cuidado para com as vítimas? Ou a sua igreja é conhecida por ser a mais compassiva da cidade, aquela que melhor reflete a característica cristã de cuidar dos outros?

Numa escala de 0 a 10, em que 0 significa muito pouco compassivo e 10 significa muito compassivo, que pontuação atribuiria à sua igreja? O que pode fazer, pessoalmente, para ajudar a aumentar esta pontuação em, pelo menos, um ponto, para que, no próximo ano, se os líderes da cidade homenageassem a igreja mais semelhante a Cristo e mais compassiva, o nome da sua igreja fosse gravado no prémio?

Acabar com a Violência e o Abuso

Só podemos pôr fim à violência e ao abuso quando escolhemos experimentar a compaixão de Deus por nós — e quando deixamos que o Seu amor derreta as partes duras dos nossos corações, transformando-as em compaixão pelos outros. No nível mais simples, podemos fazer o que Jesus fez. Sempre que interagía com alguém, Ele tinha em conta o melhor interesse dessa pessoa. Escolhia dizer e fazer tudo o que deixasse cada pessoa mais abençoada, alegre, em paz, amada, esperançosa e grata. Nós também podemos fazer isso. Seja quem for que encontremos no nosso dia-a-dia, podemos procurar deixá-los mais abençoados do que quando os conhecemos. Essas pessoas podem ser os nossos familiares, colegas, vizinhos, companheiros de viagem e aqueles que nos servem. Assim, à medida que demonstramos compaixão pelos outros, uma pessoa de cada vez, podemos tornar-nos uma parte poderosa no fim da violência e do abuso, neutralizando a devastação que estes causam através do poder do amor reconfortante, curativo e encorajador de Deus.

Quando os discípulos de Cristo seguirem o Seu exemplo de compaixão, ajudaremos a moldar comunidades solidárias onde as pessoas estejam menos expostas a sofrer abusos, e onde aqueles que foram feridos se sintam seguros e acolhidos, podendo assim começar a curar-se novamente. Em conjunto, podemos tornar-nos numa parte poderosa para acabar com a violência e o abuso. Podemos contrariar a devastação que estes causam às pessoas e às comunidades com a compaixão que recebemos de Deus. E, por fim, fico a pensar no que cada um aqui vai fazer esta semana para experimentar mais do amor compassivo de Deus por si e como vai demonstrar esse amor compassivo a todas as outras pessoas que encontrar, para que o reino de amor de Deus possa expandir-se e outros se apaixonem por Ele para sempre. Que o Senhor nos conduza nesta vivência.

—Fim do Sermão—

Seminário

O Poder Restaurador da Compaixão

Escrito por Karen Holford (tradução e adaptação: Raquel Silva e Cristina Bastos)

Formas simples de confortar e apoiar alguém que tenha sido vítima de abuso ou tenha sofrido um trauma

Introdução

Muitas pessoas à nossa volta estão a sofrer e a passar por momentos difíceis. Algumas delas passaram por situações de abuso e trauma. Podemos sentir que não podemos ajudá-las, porque não somos terapeutas, psicólogos, conselheiros, nem pastores. No entanto, durante milhares de anos não existiram profissionais de saúde mental, nem conselheiros. Em vez de terapeutas, havia amigos bondosos e compassivos, que ouviam com amor, consolavam as lágrimas e encontravam formas de dar apoio.

Hoje compreendemos que existem muitos tipos de abuso, e é útil identificar alguns deles para que possamos ajudar os outros a reconhecer quando estão a ser vítimas de abuso. Assim, poderão tomar decisões sensatas para se protegerem a si próprios e aos seus entes queridos. O abuso ocorre quando uma pessoa usa indevidamente o seu poder para magoar outras pessoas e limita as suas atividades e relações.

(Peça ao grupo para citar algumas das formas como as pessoas podem ser vítimas de abuso. Anote-as num quadro branco com cavalete ou quadro negro, ou partilhe-as no ecrã. Em seguida, acrescente quaisquer itens da lista abaixo que não tenham sido mencionados pelo seu grupo. Saliente que diferentes tipos de abuso estão a ser adicionados a esta lista à medida que são identificados.)

- **Abuso físico** — ser violento para com os outros, batendo, mordendo, queimando, dando pontapés, atirando objetos, exibindo armas, ameaçando magoá-los, etc.
- **Abuso emocional** — procurar diminuir os outros, tentando envergonhá-los, criticá-los, através de falsas acusações, culpabilização, etc.
- **Poder controlador/coercivo** — pressionar as pessoas a fazerem algo que não querem fazer
- **Abuso financeiro** — limitar as finanças de alguém, tirar-lhe o dinheiro, não providenciar recursos suficientes para a sua sobrevivência, mesmo que esses fundos estejam disponíveis na família
- **Abuso relacional** — limitar o contacto de alguém com os outros; monitorizar a utilização da Internet, redes sociais, mensagens de texto, e-mails ou cartas de uma pessoa; e invadir a sua privacidade relacional

- **Abuso de idosos** — diminuir e magoar física, emocional, sexual e financeiramente idosos vulneráveis
- **Abuso racial** — magoar e menosprezar outras pessoas que sejam étnica ou racialmente diferentes de si
- **Abuso espiritual** — num contexto espiritual, usar de poder coercivo para infligir abuso emocional, físico, sexual, relacional, financeiro, etc.
- **Abuso sexual** — forçar outras pessoas a praticar atividades sexuais contra a sua escolha e vontade, prejudicando-as durante a intimidade sexual

As pessoas que estão a ser vítimas de abuso são frequentemente silenciadas pelos seus agressores, que as ameaçam com danos a elas próprias ou aos seus entes queridos, caso falem com outras pessoas sobre o abuso. É importante estar atento àqueles que possam estar a sofrer e ter cuidado para não aumentar o risco de serem prejudicados.

Por que razão o abuso é tão devastador

O abuso é uma invasão do mundo interior e social de outra pessoa. O abuso faz com que o mundo pareça muito inseguro e prejudica a autoestima da pessoa, as suas relações e a sua saúde física; a sua saúde emocional e mental; e o seu bem-estar espiritual.

O abuso é egoísta e violento. Vandaliza as vidas das vítimas e pode deixar danos a longo prazo na vida de uma pessoa. As vítimas de abuso têm frequentemente um risco acrescido de sofrer de doenças mentais graves, capacidade reduzida para trabalhar e ganhar dinheiro, e uma maior probabilidade de recorrerem às drogas e ao álcool para entorpecer a dor intensa. Existe até uma incidência mais elevada de pessoas na prisão que sofreram abuso nas suas vidas.

O abuso é o oposto absoluto do amor

Leia e discuta estes versículos sobre o amor e a compaixão de Deus.

- Deus descreve-Se a Si próprio como compassivo (Êxodo 34:6).
- Deus é compassivo e misericordioso (Salmo 103).
- A compaixão tem origem no coração de Deus e é partilhada connosco para que possamos demonstrar compaixão pelos outros (2 Coríntios 1:3–5).
- Jesus estava cheio de compaixão por aqueles que sofriam (Mateus 9:36; 20:34; Marcos 6:34).
- O amor perfeito não faz com que as pessoas sintam medo (1 João 4:18).

Refletir na compaixão na parábola do Bom Samaritano

Peça cinco voluntários. Entregue a cada pessoa um pedaço de papel com um nome diferente escrito nele:

- O sacerdote
- O fariseu
- O homem ferido
- O Bom Samaritano
- O estalajadeiro

Convide as cinco pessoas a refletirem sobre a história na perspectiva da personagem que lhes foi atribuída, enquanto lê a parábola do bom samaritano, de Lucas 10:25–37.

- Leia em voz alta a história do bom samaritano.
- Pergunte a cada personagem bíblica quais foram os seus pensamentos e sentimentos ao longo da história.
- Pergunte ao sacerdote e ao fariseu por que razão decidiram passar apressadamente pelo homem ferido. Quais foram os seus pensamentos e sentimentos? O que priorizaram quando decidiram ignorar as necessidades desesperadas do homem?
- Pergunte ao samaritano quais foram os seus pensamentos e sentimentos quando parou para ajudar o homem moribundo, quando se esforçou para o colocar no seu jumento e transportá-lo por um longo caminho até à estalagem, quando chegou à estalagem em segurança e quando decidiu deixá-lo aos cuidados do estalajadeiro.
- Pergunte ao estalajadeiro quais foram os seus pensamentos e sentimentos quando lhe pediram para cuidar do homem ferido.
- Pergunte ao homem ferido quais foram os seus pensamentos e sentimentos quando foi espancado e assaltado, quando o sacerdote e o fariseu o ignoraram, quando o samaritano parou para o ajudar e quando o samaritano o deixou na estalagem, oferecendo-se para pagar as despesas do seu cuidado.
- Peça ao público que discuta e sugira respostas para as seguintes perguntas:
 - O que mais gostam na história do bom samaritano?
 - Qual é a mensagem mais importante para nós nesta história?
 - Qual das personagens da história se assemelha mais a vocês? Porquê?
 - O que é que esta história vos diz sobre a compaixão de Deus?
 - De que forma esta história nos inspira a demonstrar compaixão por quem sofreu abusos?

Identificar quem está a sofrer

Antes de podermos demonstrar compaixão por quem sofreu abusos, precisamos de reconhecer quem possa estar a sofrer devido a abusos, traumas ou acontecimentos difíceis da vida.

Possíveis sinais de abuso

Que sinais podem indicar-nos que alguém possa estar a sofrer abusos, angústia ou dor? *(Peça sugestões ao grupo. Se parecerem relutantes em partilhar num grupo grande, peça-lhes que discutam ideias durante alguns minutos em pequenos grupos e, depois, que partilhem as suas ideias com todos.)*

- Estar invulgarmente calado, retraído, triste e com medo
- Tornar-se cada vez mais isolado da família e dos amigos
- Não ter permissão para ir à igreja
- Ter hematomas, queimaduras ou marcas de dentadas, ou usar mangas compridas em dias quentes para esconder lesões
- Não receber dinheiro suficiente para comprar comida, pagar despesas ou para adquirir artigos de cuidado pessoal, incluindo roupa
- Olhar frequentemente à sua volta para verificar se o agressor não os está a observar nem a ouvir as suas conversas
- Não ter permissão para sair de casa ou ser impedido de frequentar a faculdade ou o trabalho
- Ter a sua utilização da Internet ou das redes sociais controlada, mostrar-se relutante em enviar e receber mensagens porque outra pessoa as está a ler
- Ser repetidamente menosprezado, diminuído, humilhado ou ouvir que não tem nenhum valor
- Ser pressionado a ter relações sexuais
- Ouvir que o abuso é culpa sua ou que está a reagir de modo exagerado (ao abuso)

(Peça ao grupo que enumere outros sinais de que alguém pode ter sido abusada ou magoada.)

Questão para discussão:

Como podemos manter os olhos abertos, tal como Jesus fez, para perceber quem à nossa volta pode estar a sofrer, de modo a podermos mostrar-lhes o amor de Deus?

- Acreditar que aliviar o sofrimento dos outros é uma obra importante para o povo de Deus na Terra.
- Orar para que os nossos olhos sejam abertos.
- Ouvir as impressões do Espírito Santo.
- De forma gentil, segura e confidencial, verificar como estão aqueles com quem nos preocupamos, para mostrar que nos apercebemos da situação e que nos importamos.

Ouvir e Acreditar

Quando identificamos alguém que está a sofrer, é importante ouvir a sua história e acreditar nela. Muitas vítimas hesitam em contar aos outros a sua experiência porque

têm medo de não serem acreditadas. Frequentemente, quem abusou delas também lhes disse que ninguém acreditaria na sua história, especialmente quando o agressor pode ser o seu cônjuge, uma pessoa respeitada na comunidade ou um líder da igreja. Quando os outros não acreditam nas histórias de abuso, as vítimas podem sentir essa descrença como um adicional tipo de abuso emocional.

Como ouvir bem

- Ore para que o Espírito Santo o ajude a ouvir bem e a ser uma presença reconfortante.
- Pergunte à pessoa quais são as suas esperanças ao falar consigo, para que compreenda o que a conversa significa para ela e como poderá ajudá-la.
- Respire devagar e profundamente, como ajuda para manter a calma, se a história for dolorosa e triste.
- Ouça com os olhos — use o contacto visual para mostrar que a sua atenção está centrada na pessoa.
- Ouça com os ouvidos — concentre os seus pensamentos e ouça atentamente as palavras da pessoa.
- Ouça com a mente — reflita sobre o que a pessoa está a dizer, preste atenção às suas emoções, pensamentos, perguntas, preocupações, medos...
- Seja curioso — faça perguntas amáveis e abertas que incentivem a pessoa a falar mais, se assim o desejar. Ajude-a a sentir-se à vontade para dizer o que precisa de dizer.
- Lembre-se de que cada pessoa reage de forma diferente ao trauma. Algumas falarão com calma e outras estarão muito angustiadas. Deixe-as expressarem-se da forma que lhes for mais confortável. Não as julgue nem critique pelo que dizem ou pela forma como o dizem. Por vezes, as pessoas que sofreram abusos podem usar linguagem forte porque, na sua angústia, têm dificuldade em encontrar as palavras certas para expressar a sua dor. Mostre compaixão pelo seu sofrimento, independentemente de como é expresso; a expressão não é tão importante como cuidar da pessoa que está a sofrer.
- O efeito do trauma no cérebro da vítima pode perturbar a memória dos acontecimentos, o que, por vezes, pode parecer incoerente e confuso. Isto é normal quando ocorreu abuso. Aceite a sua história, mesmo que seja contada de formas diferentes de cada vez. Não é mentira nem invenção. As memórias do acontecimento ficaram fragmentadas e, em cada abordagem, pode haver um foco numa parte diferente, que pode surgir numa ordem diferente.
- Enfatize a sua terna preocupação pela vítima.
- Lembre-se de que a sua escuta terna, acolhedora e atenta é um presente muito precioso para ela.
- Pense em como pode ser um canal do amor e da compaixão de Deus na vida dela.

As pessoas precisam de descrever os detalhes do abuso que sofreram?

- Por vezes, ser obrigada a falar sobre a sua experiência de abuso pode traumatizar de novo a vítima.
- Nunca pressione as pessoas a falarem sobre o abuso que sofreram.
- Em vez disso, pergunte-lhes: «Quais foram os efeitos desta experiência na sua vida? O que é que isso o impediu de fazer e o que é que está a fazer de forma diferente? Como a experiência mudou a sua maneira de pensar; como se vê a si; como fala consigo; como sente; como pensa sobre Deus, a sua saúde e a sua sensação de segurança; e assim por diante?»
- Por vezes, conseguem expressar-se mais livremente através da poesia, da arte ou da escultura, ou através de um cântico, um salmo ou uma peça musical que revela como se sentem.

Mensagens úteis e compassivas para alguém que sofreu abuso

Enquanto uma pessoa conta a sua história de abuso, precisa de ouvir mensagens reconfortantes da nossa parte. Algumas delas são:

- *Preocupo-me contigo* (Efésios 4:2).
- *Lamento imenso que tenhas passado por essa experiência dolorosa* (Romanos 12:15).
- *Deus preocupa-se contigo* (Jeremias 31:3).
- *Deus está sempre contigo* (Isaías 41:10).
- *Deus repara em cada lágrima e conforta-te* (Salmo 56:8; 2 Coríntios 1:3, 4).
- *Acredito em ti*. (Consulta os slides para mais explicações.)
- *És corajoso(a)*. Reconheça a coragem demonstrada ao falar sobre o que aconteceu. Deixe claro que não vai julgar, culpabilizar nem envergonhar a pessoa que sofreu o abuso.
- *Vou fazer o que puder para ajudar a sentires-te seguro(a)*. Vou ajudar-te a encontrar a melhor ajuda disponível (1 João 4:18).
- *Fizeste o teu melhor nessas circunstâncias* e tomaste as melhores decisões que podias numa situação difícil e perigosa.
- *A culpa não é tua*. O que te aconteceu foi errado e não foi por culpa tua. Não fizeste nada de errado. Foste vítima das más escolhas e falhas de outra pessoa (Efésios 4:29).
- *Estou aqui para te apoiar* (Gálatas 6:2).

Confortar a vítima na história

- Ouvir a história de uma pessoa e confortá-la é uma forma bíblica de ajudar a curar os traumas, as tragédias e as decepções da vida.
- Jesus diz-nos que aqueles que choram encontrarão consolo (Mateus 5:4).

- Paulo diz-nos para nos entristecermos com aqueles que estão tristes, para que não se sintam sozinhos na sua dolorosa tristeza (Romanos 12:15).
- Confortamos melhor os outros quando já experimentámos o conforto de Deus para o nosso próprio sofrimento e tristeza (2 Coríntios 1:4, 5).

Ofereça-se para aliviar o sofrimento

- Pergunte: «Qual é a melhor coisa que eu poderia fazer para aliviar um pouco do seu sofrimento neste momento?» Depois, faça tudo o que puder para satisfazer as suas maiores necessidades. Se não conseguir fazer isso sozinha, peça a outras pessoas que se juntem a si neste cuidado.
- Faça uma breve oração por elas, concentrando-se no amor compassivo de Deus por elas. Alguém que está a sofrer achará uma oração longa cansativa e confusa.
- Continue a ouvir e esteja presente sempre que precisarem de falar.
- Ajude-as a obter apoio médico, jurídico e de aconselhamento, quando houver esta possibilidade disponível.
- Ajude a protegê-las de novos abusos.
- Continue a demonstrar carinho de forma terna e amorosa, tão frequentemente quanto possível.

Atividades de Consolo e Cura

Esta secção contém algumas atividades concebidas para consolar pessoas que estão a sofrer. Escolha várias atividades para os participantes experimentarem durante o workshop.

Crie um «Menu de Consolo»

Ajude a pessoa a escrever uma pequena lista de coisas que pode fazer sozinha, ou com outras pessoas, para acalmar e consolar a sua dor.

Um «menu de conforto» pode incluir sugestões como:

- Ora comigo.
- Dá-me um abraço.
- Ouve-me.
- Fica comigo para que eu não fique sozinho com os meus pensamentos dolorosos.
- Caminha comigo num lugar bonito.
- Desfruta do meu passatempo favorito comigo, porque isso me distrai dos meus pensamentos dolorosos.
- Prepara a minha bebida favorita.
- Partilha comigo um momento de admiração perante a criação de Deus.

Questões para discussão:

- Quando te sentes angustiada, o que gostas que as pessoas façam contigo ou por ti que te ajudam a acalmar e a tranquilizar?

(Recolha as respostas e mostre que existem diferentes formas de nos ajudarmos uns aos outros em momentos de dor e sofrimento.)

Prepare uma cesta de conforto

Encha uma cesta com itens que possam trazer conforto à sua amiga quando não puder estar com ela:

- Livros de reflexões curtas e encorajadoras
- Um diário de oração
- Creme para as mãos
- Bebidas favoritas
- Orações escritas à mão ou cartões
- Atividades que distraiam e acalmem — cartões para colorir com versículos bíblicos, etc.
- A «Carta de Amor do Pai» no idioma dela — disponível em FathersLoveLetter.com.

Pergunta para discussão:

- Que mais poderia incluir na cesta oferecida que possa confortar alguém que tenha sido vítima de abuso ou trauma e que lhe demonstre que se importa com essa pessoa e que Deus também se importa?

Sentar-se com Deus

- Imagine que está sentada com Deus e que Ele lhe está a dar um grande abraço. Ou cruze os braços sobre o peito para dar a si própria um abraço de Deus e acaricie os seus braços com as mãos. Isto ajuda a acalmar o corpo.
- Imagine Deus a sorrir calorosamente para si, a abraçá-la junto ao Seu peito e a dizer-lhe o que o seu coração partido e ferido mais precisa de ouvir.
- Anote os pensamentos encorajadores e amorosos que o Espírito Santo lhe traz à mente.

Seja compassiva consigo mesma

- Quando nos sentimos ansiosos, o nosso cérebro experimenta stresse e medo.
- Quando nos sentimos calmos, amados e confortados, sentimo-nos mais felizes.
- Aprender a experimentar autocompaixão quando somos afetados por memórias e pensamentos ansiosos ajuda a acalmar o cérebro.

- Lembre-se de que é preciosa e amada.
- Fale consigo mesma como falaria com uma amiga que estivesse a sofrer nesta situação. Como lhe demonstraria compaixão?
- Deus é eternamente compassivo para consigo e importa-Se consigo. Procure na Bíblia evidências da Sua compaixão. Procure evidências do Seu amor na sua vida quotidiana.
- Crie limites seguros.

Respiração relaxante

- Deus criou os nossos corpos para que acalmemos quando inspiramos longa e profundamente pelo nariz e expiramos lentamente pela boca.
- Experimente fazer isto três vezes e repare como isso a acalma.
- Imagine que está a soprar bolinhas de sabão ou sobre bolinhas de sabão de verdade. Fazer bolas de sabão é outra forma de experimentar a respiração relaxante.
- Esta atividade é útil para ajudar as crianças a acalmarem-se quando estão ansiosas e angustiadas.

Projeto de Cura «100 Coisas que Me Alegram »

- Quando nos sentimos bem e felizes, costumamos optar por fazer algo todos os dias, por mais pequeno que seja, que nos traga alegria. Pode ser algo tão simples como preparar a nossa bebida favorita, dar um passeio num local bonito, colocar uma flor silvestre num vaso ou dedicar tempo aos nossos passatempos. A alegria é um dos frutos do Espírito, e é bom para nós vivenciarmos a alegria como um dom de Deus. A alegria traz cura (Provérbios 17:22).
- Quando as pessoas passam por traumas graves, abusos e angústia, ficam menos propensas a escolher atividades que lhes tragam alegria, o que as pode ajudar a sentir-se melhor e a curar-se.
- Compre um maço de 100 fichas ou um caderno com, pelo menos, 100 folhas. Anote cada pequena coisa que lhe traz alegria numa ficha ou folha diferente, fazendo uma lista das coisas de que gosta de ver, ouvir, saborear, cheirar, e tocar; das atividades que lhe trazem alegria; dos seus livros, cânticos, histórias bíblicas, versículos bíblicos, roupas, lugares, memórias e pessoas favoritas, etc.
- Escolha pelo menos um cartão por dia, de preferência mais, e viva essa alegria de alguma forma. Escreva sobre a sua experiência de alegria no verso do cartão ou da folha, indicando a data. Adicione ilustrações, recordações, autocolantes e desenho/rabiscos ao cartão ou à página, se desejar.

Atividade em grupo

Peça ao grupo para partilhar algumas das atividades que lhes trouxeram alegria na semana passada e partilhe a lista num quadro branco, folha grande de papel ou ecrã.

Viver a Gratidão

Quando experimentamos a experiência da gratidão, o nosso cérebro acalma-se. Não podemos sentir gratidão e ansiedade ao mesmo tempo. Quando passámos por abusos e sofrimento, dedicar tempo a focarmo-nos na gratidão ajuda-nos a reequilibrar, através da percepção do cuidado amoroso de Deus nas nossas vidas.

- Faça uma lista de 30 coisas pelas quais está grata(o). Pense nelas quando acordar ou como parte do seu tempo de devoção com Deus.
- Mantenha um diário ou caderno e escreva, pelo menos, três coisas pelas quais está grato todos os dias (na nossa agenda tem espaço para anotar cinco).
- Sente-se numa sala e agradeça a Deus por 30 coisas que se encontram nessa sala.
- Caminhe por um trilho e agradeça a Deus por uma coisa após a outra, continuamente, à medida que repara nas diversas coisas à sua volta.

Atividade de grupo

Diga em voz alta cada letra do alfabeto e peça às pessoas que digam em voz alta os nomes de coisas pelas quais estão gratas e que comecem por essa letra. Deixe-as dizer 4 a 5 coisas e, em seguida, passe para a letra seguinte. Pergunte como se sentem depois de terem participado nesta atividade simples e sugira que a realizem sempre que quiserem experimentar as saudáveis bênçãos da gratidão (1 Tessalonicenses 5:18).

O que correu bem? (em inglês: What Went Well, WWW, como a busca de páginas na internet)

Quando as pessoas passaram por abusos e traumas, podem facilmente sentir-se oprimidas por experiências negativas e não reparar nas coisas que estão a correr bem. Todas as boas dádivas na nossa vida vêm de Deus (Tiago 1:17). Perceber o que correu bem a cada dia abençoa-nos com paz, alegria e encorajamento de Deus, e reduz o nosso risco de ansiedade e depressão.

- Faça uma pausa no final de cada dia e pense em três coisas que correram bem, por mais pequenas que sejam.
- Anote-as num diário ou caderno.
- Agradeça a Deus por elas, pois cada uma é uma dádiva d'Ele.
- Ao fazer isto, ficará mais esperançosa(o) e grata(o), porque irá perceber as coisas que Deus a(o) está a ajudar a fazer (Filipenses 4:8).

Atividade de grupo

Convide as pessoas a refletirem sozinhas sobre três coisas que correram bem ontem. Depois, convide-as a partilharem os seus pensamentos sobre os benefícios de perceber o que correu bem.

Filtrar os pensamentos

Quando as pessoas passaram por trauma e abuso, frequentemente vêm pensamentos e mensagens negativas à sua mente. Leia 2 Coríntios 10:5 e repare que Paulo nos convida a levar cativos os nossos pensamentos a Cristo e a escolher pensamentos amorosos que vêm de Deus. Satanás, o acusador, gosta de encher os nossos pensamentos com mensagens negativas e desanimadoras que não nos pertencem. Deus quer encher as nossas mentes com mensagens de paz, reconfortantes, encorajadoras e amorosas.

Experimente isto:

- Pegue num maço de pequenos pedaços de papel.
- Anote as mensagens negativas que tem na cabeça — os pensamentos que frequentemente lhe vêm à mente e o fazem sentir triste, sozinho, sem valor e sem esperança. Estes não vêm de Deus. Pode libertar-se deles.
- Organize-os em pilhas por temas ou mensagens semelhantes.
- Olhe para os pensamentos e reflita sobre as razões pelas quais eles não são verdadeiros. Dirias estas coisas ao teu melhor amigo? Não.
- Deite-os todos fora ou queime-os numa fogueira. Quando estes pensamentos lhe voltarem a ocorrer, rejeite-os rapidamente e imagine que os está a retirar da sua mente e a deitá-los fora.
- Leia Filipenses 4:8. Paulo diz-nos para concentrarmos a nossa mente em pensamentos positivos e edificantes.
- Pegue num maço de pequenos pedaços de papel.
- Anote quaisquer pensamentos encorajadores, reconfortantes, amorosos, perdoadores e de esperança de que o Espírito Santo traga à sua mente. Concentre-se nestes belos pensamentos e pense em como são verdadeiros.
- Guarde-os numa caixa bonita e acrescente mais pensamentos positivos, versículos bíblicos e mensagens gentis que as pessoas lhe dizem ou lhe escrevem.
- Sempre que um pensamento desanimador e doloroso lhe vier à mente, substitua-o por uma destas belas verdades. Ao fazer isto, está a levar os seus pensamentos cativos a Jesus, rejeitando aqueles que não provêm do seu Pai amoroso no céu e escolhendo ouvir o Seu cuidado amoroso por si; um modo prático de apagar os dardos inflamados do maligno.

Seja uma defensora do bem

- As pessoas que sofreram abusos precisam de um defensor que se levante para falar por elas, defendê-las e lutar por justiça (Miqueias 6:8).
- Quantas mais pessoas se manifestarem para defender aqueles que foram vítimas de abuso, mais seguro o mundo se tornará (se não nos levantamos a favor de nada, iremos cair por qualquer coisa, segundo ditado inglês).
- Precisamos de ser pessoas que amam a misericórdia, praticam a justiça e caminham humildemente com um Deus compassivo, que se preocupa com o sofrimento de todas as criaturas do universo — especialmente dos Seus filhos amados que passaram por traumas e abusos.

Lembre-se

Continue a estar presente para aquelas(es) que sofrem — orando, amando, ouvindo, confortando as lágrimas, acalmando os medos e cuidando delas(es) com imensa.

Questões para discussão:

- O que aprendeu hoje sobre demonstrar compaixão?
- Como irá demonstrar compaixão a cada pessoa que encontrar esta semana (pois não sabe que tipo de dor elas estão a sentir)?
- Como podemos ser a igreja mais compassiva da nossa comunidade?
- Cada vez que demonstra compaixão por outra pessoa, está a mostrar-lhe que Deus a ama e se preocupa com ela. Cada ato de compaixão é um ato de missão.

Oração do Coração Partido

Prepare-se para esta oração recortando um coração de papel para cada pessoa do grupo. Corte tiras curtas de fita-cola, ligeiramente mais compridas do que a parte mais larga dos corações de papel. Se conseguir encontrar fitas bonitas, ou fita dourada, ainda melhor. Cole uma extremidade de cada tira curta à borda de uma mesa, ao cabo de uma vassoura ou a uma régua, para que as pessoas possam pegar facilmente num pedaço de fita. Disponibilize também lápis ou canetas para escrever.

- Peça a cada pessoa que pegue num coração de papel, num pedaço de fita e num lápis.
- Convide-as a escrever no seu coração o nome de uma pessoa que esteja triste, a sofrer, traumatizada ou que tenha sido vítima de abuso (ou apenas a inicial).
- Em seguida, peça-lhes que rasguem o coração para ilustrar o coração partido daquela pessoa.
- Convide todos a segurarem os pedaços partidos do seu coração nas mãos.

- Faça uma breve oração, colocando todos os corações partidos nas mãos de Deus para que sejam curados. Ore para que cada pessoa do grupo demonstre compaixão por quem sofre e coopere com o Espírito Santo para os confortar e ajudar a curar os corações partidos.
- Em seguida, peça a todos que peguem no seu pedaço de fita-cola e cole os seus corações rasgados de volta, como uma lembrança de que Deus anseia reparar toda a nossa fragilidade e acalmar os nossos corações.
- Conclua lendo Apocalipse 21:4 e Eclesiastes 3:11, como uma lembrança de que, um dia, Deus enxugará todas as lágrimas dos nossos olhos e tornará tudo belo no Seu tempo.

—Fim do Seminário—