



# RESILIÊNCIA EMOCIONAL

PARA AUTOSSUFICIÊNCIA



PARA USO DE TESTE

10 de abril de 2020

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados.

# MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Prezados irmãos e irmãs:

O Senhor declarou: “E é meu propósito suprir a meus santos” (Doutrina e Convênios 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos temporais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de prover as necessidades da vida para nós mesmos e nossa família.

Este livreto foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e colocar em prática princípios de fé, educação, trabalho árduo e confiança no Senhor. Aceitar e viver esses princípios permitirá que você receba melhor as bênçãos temporais prometidas pelo Senhor.

Convidamos você a estudar com cuidado e aplicar esses princípios, ensinando-os a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho rumo a uma maior autossuficiência, e será abençoado com mais esperança, paz e progresso.

Saiba que você é filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e nunca o abandonará. Ele o conhece e está pronto para estender a você bênçãos espirituais e temporais de autossuficiência.

Atenciosamente,

Primeira Presidência

# SUMÁRIO

Instruções para o facilitador .....	4
1. Construir resiliência emocional.....	9
2. Padrões de pensamento saudável.....	27
3. Nosso corpo e nossas emoções.....	45
4. Gerenciar o estresse e a ansiedade.....	63
5. Compreender a tristeza e a depressão.....	83
6. Superar a raiva.....	101
7. Gerenciar comportamentos que causam dependência.....	117
8. Construir relacionamentos saudáveis.....	135
9. Fortalecer o próximo.....	153
10. Avançar com fé.....	169



## PARA FACILITADORES

Obrigado por sua disposição em servir como um facilitador. Você fará parte de algo maravilhoso. Seus esforços ajudarão a aumentar a resiliência emocional de um pequeno grupo de indivíduos ao viver princípios do evangelho e habilidades práticas do aprendizado. Você não precisa ser um especialista e não será responsável pelo conteúdo que os outros abordarem; apenas siga os materiais e confie na inspiração do Espírito e do grupo.

A facilitação deste curso é diferente de outros cursos de autossuficiência. Os tópicos neste manual são sensíveis, portanto, alguns participantes podem se tornar muito emotivos. Se isso ocorrer, seja o mais compreensível possível. A maioria dos participantes do grupo também será rápida em apoiar os outros.

Abaixo estão algumas situações que você pode encontrar e algumas respostas possíveis.

Situação	Resposta possível
O compartilhamento ultrapassa o tempo designado.	Escolha um membro do grupo para controlar o tempo. "Compreendo a importância disso para você, mas precisamos seguir para nos mantermos no horário."
Um participante compartilha demais ou domina a discussão do grupo.	"Obrigado por compartilhar. Precisamos dar uma oportunidade para que todos compartilhem."
Um participante usa detalhes gráficos para descrever uma situação ou um desafio.	"Isso parece uma situação difícil. Gostaria de lembrá-lo, e a todos nós, que não temos tempo ou treinamento para lidar com esse problema."

### REAGIR A SITUAÇÕES DESAFIADORAS

Se reações emotivas continuarem a aumentar durante uma reunião, considere sugerir um breve intervalo ao grupo. Em seguida, converse com o participante em particular. Você pode perguntar: "Você está bem? Você parece realmente chateado. Há algo que eu possa fazer para ajudar?"

O facilitador deverá verificar se todos os participantes estão bem antes de saírem da reunião.

Se a pessoa se tornar ameaçadora ou machucar alguém, solicite a ela que saia, ligue para a polícia e notifique os líderes do sacerdócio imediatamente. Familiarize-se com as Diretrizes de Segurança das Capelas disponíveis junto ao seu bispo.

**Leia:** *Se estiver preocupado com a segurança de alguém do grupo, procure ajudar para garantir que todos fiquem seguros. Se não puder fazê-lo, talvez seja necessário entrar em contato com as autoridades locais para garantir a segurança do grupo.*

## **FAÇA**

### **ANTES DE CADA REUNIÃO**

- Baixe os vídeos.
- Verifique se o equipamento de vídeo funciona.
- Leia o capítulo brevemente.
- Prepare-se espiritualmente.

### **DURANTE CADA REUNIÃO**

- Comece e termine no horário marcado.
- Abra e encerre cada reunião com uma oração.
- Incentive todos a relatar seus progressos.
- Escolha um controlador de tempo.
- Incentive todos a participar.
- Seja um membro do grupo. Assuma, cumpra e relate seus compromissos.
- Divirta-se e comemore o sucesso.
- Confie no livreto e siga-o.

### **APÓS CADA REUNIÃO**

- Avalie-se usando a “Autoavaliação do facilitador” (p. 8).
- Contate e incentive os membros durante a semana.
- Atualize o especialista em autossuficiência da estaca sobre o progresso do grupo.

## **NÃO FAÇA**

### **ANTES DE CADA REUNIÃO**

- Prepare uma lição.
- Cancele as reuniões. Se você não puder participar, peça a um membro do grupo que facilite para você.

### **DURANTE CADA REUNIÃO**

- Ensine ou aja como o especialista.
- Fale mais do que os outros.
- Responda a todas as perguntas.
- Seja o centro das atenções.
- Sente na cabeceira da mesa.
- Fique em pé para facilitar.
- Ignore a seção “Pondere”.
- Dê sua opinião a cada comentário.
- Altere ou melhore as atividades.

OBSERVAÇÃO SOBRE OS VÍDEOS DESTA CURSO: os vídeos em português deste curso podem ser acessados em: <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>

## AUTOAVALIAÇÃO DO FACILITADOR

Após a reunião de cada grupo, verifique as declarações abaixo. Como você está se saindo?

COMO ESTOU ME SAINDO COMO FACILITADOR?	NUNCA	ÀS VEZES	FREQUEN- TEMENTE	SEMPRE
1. Todos participam igualmente.				
2. Deixo que os membros do grupo respondam às perguntas em vez de responder eu mesmo. Falo menos do que os outros membros do grupo.				
3. Sigo o livreto como está escrito e completo todas as seções e atividades.				
4. Contato os membros do grupo durante a semana.				
5. Compartilho minha empolgação e meu amor com cada membro do grupo.				
6. Permaneço dentro do horário recomendado para cada seção e atividade.				
7. Reservo tempo para a seção "Pondere" de maneira que o Espírito Santo possa guiar os membros do grupo.				
8. Ajudo a garantir que cada membro do grupo possa relatar seus compromissos.				

COMO O MEU GRUPO ESTÁ SE SAINDO?	NUNCA	ÀS VEZES	FREQUEN- TEMENTE	SEMPRE
1. Os membros do grupo amam, inspiram e servem uns aos outros.				
2. Os membros do grupo cumprem seus compromissos.				
3. Os membros do grupo estão alcançando resultados temporais e espirituais.				
4. Os parceiros de ação contatam regularmente uns aos outros e se incentivam durante a semana.				







1

# CONSTRUIR RESILIÊNCIA EMOCIONAL

## PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Exercer fé em Jesus Cristo.

## VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que é resiliência emocional?
2. Aceitar desafios como parte do plano de Deus para nós
3. Usar o arbítrio para agir com responsabilidade
4. As bênçãos da mudança
5. Expressar gratidão diariamente

## INTRODUÇÃO — Tempo máximo: 20 minutos

### **Comece com uma oração.**

**Apresentação do grupo.** Cada um de vocês usará um minuto para falar seu nome e algo sobre si mesmo.

### **BEM-VINDOS AO NOSSO GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA!**

**Leia:** Este grupo vai ajudá-lo a aprender habilidades espirituais e práticas para cuidar melhor de seu corpo, sua mente, suas emoções e seus relacionamentos. Ao longo do curso, trabalhem com o Pai Celestial e Jesus Cristo para saber como aplicar o que aprender em sua vida e na vida das pessoas que você ama. Essas reuniões serão um lugar seguro para o compartilhamento sincero, pois este grupo segue princípios de confidencialidade e usa linguagem e comportamento que convidam o Espírito. Vocês estão convidados a compartilhar experiências pessoais focadas em soluções, em vez de problemas.

**Leia:** *Este grupo destina-se somente para propósitos educacionais. Ele não visa proporcionar uma terapia de grupo ou um tratamento profissional para problemas de saúde mental. Se você acredita que está enfrentando problemas crônicos de depressão, estresse e ansiedade, raiva, dependências ou outros problemas de saúde mental, busque ajuda profissional.*

### **COMO O GRUPO TRABALHA?**

**Leia:** Os grupos de autossuficiência trabalham como um conselho. Não há um professor ou um especialista. Em vez disso, vocês seguem os materiais como estão escritos. Cada reunião do grupo dura de 90 a 120 minutos. A capacidade de se conectarem uns aos outros vai ajudá-los a sentirem o Espírito e a se tornarem mais resilientes emocionalmente. Com a orientação do Espírito, vocês ajudarão uns aos outros a:

- Contribuir igualmente para os debates e as atividades. Ninguém, especialmente o facilitador, deve dominar a conversa.
- Amar e se apoiarem mutuamente. Mostre interesse, faça perguntas e seja sensível.
- Compartilhar comentários positivos e relevantes.
- Assumir e cumprir compromissos.

**Assista:** “Minhas Reuniões de Grupo de Autossuficiência”, disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Sem vídeo? Pule para “Sem um professor, como saberemos o que fazer?”)

**Debata:** O que tornou o grupo do vídeo bem-sucedido? O que faremos como grupo para ter uma experiência transformadora?

## SEM UM PROFESSOR, COMO SABEREMOS O QUE FAZER?

**Leia:** É fácil. Basta seguir os materiais. Cada capítulo do livreto tem cinco partes:

**Relate:** Converse sobre o progresso que você fez durante a semana em seus compromissos.

**Meu Alicerce:** Analise um princípio do evangelho que o levará a uma maior autossuficiência espiritual.

**Aprenda:** Aprenda habilidades práticas que o levarão a uma maior autossuficiência temporal.

**Pondere:** Ouça o Espírito Santo para receber inspiração.

**Comprometa-se:** Prometa que vai agir de acordo com os compromissos que assumiu durante a semana para ajudar em seu progresso. Compartilhe o que aprender em cada reunião do grupo com seus familiares e amigos.

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRETO

QUANDO ESTES AVISOS FOREM EXIBIDOS, SIGA ESTAS INSTRUÇÕES				
Leia	Assista	Debata	Pondere	Atividade
Uma pessoa lê em voz alta para o grupo inteiro.	O grupo inteiro assiste ao vídeo.	Cada membro do grupo tem de dois a quatro minutos para falar sobre o que sentiu ao assistir ao vídeo.	Os membros do grupo refletem silenciosamente. Eles têm de dois a quatro minutos para escrever suas impressões.	Os membros do grupo trabalham individualmente ou com outros durante o tempo especificado.

**Leia:** *Lembrem-se de que o que é compartilhado durante as reuniões do grupo é confidencial. As opiniões expressadas em nosso grupo pertencem aos indivíduos e não representam os pontos de vista ou a doutrina de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.*



# MEU ALICERCE: EXERCITAR FÉ EM JESUS CRISTO — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Pergunte a si mesmo: “Como minha fé em Jesus Cristo me ajuda a lidar com tempos difíceis?”

**Assista:** “Exercer Fé em Jesus Cristo”, disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Se não conseguir assistir ao vídeo, leia a página 15.)

**Leia:** Éter 12:18 e as citações do élder Neal A. Maxwell e do presidente Russell M. Nelson (ver a coluna à direita e a página 15).

**Debata:** Por que a fé é necessária para que Deus nos ajude temporal, emocional e espiritualmente?

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Em grupo, leiam as citações proféticas abaixo.

**Passo 2:** Debata sobre de que maneira agir de acordo com estas prioridades proféticas pode ajudá-los a ter mais fé em Jesus Cristo.

### PRIORIDADES PROFÉTICAS E PROMESSAS

“Quanto mais sabemos sobre o ministério e a missão do Salvador, quanto mais compreendemos Sua doutrina e o que Ele fez por nós, mais entendemos que Ele pode nos dar o poder de que necessitamos em nossa vida.” (Russell M. Nelson, “Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 39).

“A fé não crescerá por acaso, mas por escolha. (...) Quando foi a última vez que você leu o Livro de Mórmon de capa a capa? Leia-o novamente. Ele aumentará a sua fé” (Neil L. Andersen, “A fé não é obra do acaso, é uma escolha”, *A Liahona*, novembro de 2015, pp. 66–67).

“O Dia do Senhor e o templo sagrado são duas fontes específicas de auxílio divino instituídas por Deus para nos auxiliar a nos elevar acima do nível e da corrupção do mundo. As ordenanças recebidas dignamente e lembradas continuamente abrem os canais do céu por meio dos quais o poder da divindade flui para nossa vida” (David A. Bednar, “Grandíssimas e preciosas promessas”, *A Liahona*, novembro de 2017, pp. 91–92).

**Comprometa-se:** Escolherei algo para fazer esta semana para fortalecer minha fé em Jesus Cristo.

---

---

*“Ninguém, em tempo algum, fez milagres antes de exercer fé; portanto, primeiro creram no Filho de Deus.”*

### ÉTER 12:18

“A fé em Deus inclui fé em Seus propósitos, bem como em Seu tempo. Não podemos aceitá-Lo plenamente enquanto rejeitamos Sua agenda.”

**NEAL A. MAXWELL,**  
*That Ye May Believe,*  
Salt Lake City:  
Bookcraft, 1992, p. 84

*“A fé em Jesus Cristo nos impele a fazer coisas que sem essa fé não faríamos. A fé que nos motiva a agir permite que tenhamos mais acesso a Seu poder.*

*Também aumentamos o poder do Salvador em nossa vida quando fazemos convênios sagrados e os cumprimos com exatidão. Nossos convênios nos ligam a Ele e nos dão poder divino.”*

**RUSSELL M. NELSON,**  
*“Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, A Liahona,* maio de 2017, p. 41

---

## EXERCER FÉ EM JESUS CRISTO

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

**ÉLDER DAVID A. BEDNAR:** Agir é um exercício de fé. Os filhos de Israel carregam a arca do convênio. Chegam até o rio Jordão. A promessa é que eles cruzarão em terras secas. Quando a água se dividirá? Quando seus pés estiverem molhados. Eles entram no rio — agem. O poder vem em seguida — a água é dividida.

Frequentemente acreditamos que “Tudo bem, eu vou ter esse perfeito conhecimento e depois vou transformar isso em ação”. Eu diria que temos o suficiente para começar. Temos uma noção da direção correta. A fé é um princípio — *um* princípio de ação e de poder. A verdadeira fé centraliza-se no Senhor Jesus Cristo e sempre leva à ação.

(Ver “Buscai conhecimento pela fé”, discurso aos educadores religiosos do Sistema Educacional da Igreja, 3 de fevereiro de 2006, [ChurchofJesusChrist.org/media-library](http://ChurchofJesusChrist.org/media-library).)



*“Podemos sentir a alegria em um dia ruim, uma semana ruim ou até mesmo um ano ruim!*

*Meus amados irmãos e irmãs, a alegria que sentimos tem pouco a ver com as circunstâncias de nossa vida e tem tudo a ver com o enfoque de nossa vida.*

*Quando o enfoque de nossa vida está no Plano de Salvação criado por Deus (...) e em Jesus Cristo e Seu evangelho, podemos sentir alegria a despeito do que está acontecendo — ou não — em nossa vida. A alegria vem Dele e por causa Dele. Ele é a fonte de toda alegria.”*

**RUSSELL M. NELSON, “Alegria e sobrevivência espiritual”, *A Liahona*, novembro de 2016, P. 82**

**Voltar para a página 14.**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

---

### 1. O QUE É RESILIÊNCIA EMOCIONAL?

**Leia:** Para se tornar semelhante ao Salvador, todos precisarão enfrentar desafios e dificuldades na vida. Lidar com os desafios da vida de maneira bem-sucedida requer fé em Jesus Cristo e resiliência emocional. Resiliência emocional é:

- A capacidade de se adaptar a desafios emocionais com coragem e fé centralizadas em Jesus Cristo.
- Ajudar a si mesmo e a outras pessoas da melhor maneira possível.
- Solicitar mais ajuda quando necessário.

Este curso foi desenvolvido para fortalecê-los espiritualmente e ensinar algumas habilidades básicas para lidar com os desafios e as decepções da vida. Vocês também aprenderão com as experiências e com a ajuda de outros membros do grupo.

---

**Pondere:** Pergunte a si mesmo: Por que desejo me tornar mais resiliente emocionalmente? Escreva sua resposta abaixo.

---

---

---

---

---

## 2. ACEITAR DESAFIOS COMO PARTE DO PLANO DE DEUS PARA NÓS

**Leia:** Como o Pai de nosso espírito, Deus é perfeito, tem todo o poder e sabe de todas as coisas. Ele ama cada um de nós e nosso progresso é Seu trabalho e glória. Seu plano é nos ajudar a crescer e mudar até nos tornarmos como Ele é. O Senhor permite que sejamos desafiados e, se agimos com fé, Ele nos fortalece e nos ajuda a crescer para nos tornarmos mais semelhantes a Ele. Ser emocionalmente resiliente nos ajuda a ser pacientes e a crescer com esses desafios.

“Nenhuma dor que sofrermos, nenhuma provação que enfrentamos é desperdiçada. Ela ministra à nossa educação, ao desenvolvimento de qualidades como paciência, fé, força e humildade. Tudo o que sofrermos e suportamos, especialmente quando o fazemos com paciência, edifica o caráter, purifica o coração, expande a alma, e nos torna mais ternos e caridosos (...) e é por meio das tristezas e do sofrimento, do esforço e da tribulação que obtemos a educação que viemos adquirir neste mundo” (Élder Orson F. Whitney, como citado em Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle*, 1972, p. 98).

**Assista:** “Ele Está Construindo um Palácio” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>)

**Debata:** Como você cresceu por meio dos desafios em sua vida?

---

### 3. USAR O ARBÍTRIO PARA AGIR COM RESPONSABILIDADE

**Leia:** Mesmo quando coisas más acontecem a nosso redor, ainda podemos escolher como reagimos. Assumir a responsabilidade por nossas reações, mesmo quando enfrentamos desafios, traz paz e poder.

“Na condição de filhos e filhas do Pai Celestial, fomos abençoados com o dom do arbítrio moral, a capacidade de agir e escolher de maneira independente. Investidos do arbítrio, todos somos agentes, e portanto, devemos primeiramente agir e não só nos submetermos à ação. Achar que alguém ou algo pode *fazer* com que nos sintamos ofendidos, zangados ou magoados é um insulto ao nosso arbítrio moral e reduz-nos a meros objetos sujeitos à ação. Contudo, como agentes, todos temos o poder de agir e escolher como reagiremos” (David A. Bednar, “E para eles não há tropeço”, *A Liahona*, novembro de 2006, p. 90).

Desafios ou mudanças inesperadas podem parecer injustos. Você pode ser tentado a confiar nas respostas do “homem natural” (Mosias 3:19) e:

- Culpar o próximo
- Usar desculpas
- Rebelar-se
- Reclamar
- Encontrar falhas
- Duvidar
- Desistir
- Procrastinar
- Ficar com raiva
- Ter pena de si mesmo
- Deixar-se dominar pelo medo
- Autojustificar-se

Tornar-se emocionalmente resiliente é reconhecer essas reações em nós mesmos e usar o arbítrio para escolher uma resposta mais apropriada.

## ATIVIDADE (5 minutos)

Com um parceiro, analisem cada situação abaixo. Usando a lista do parágrafo anterior, pensem em algumas reações do “homem natural” que se aplicariam a cada situação. Debata sobre como somos naturalmente tentados a reagir e maneiras pelas quais podemos “agir por [nós] mesmos e não para [recebermos] a ação” (2 Néfi 2:26).

Situação	Reação do “homem natural” (Mosias 3:19)	Maneiras de agir com responsabilidade (2 Néfi 2:26)
<i>Você não foi selecionado para um emprego que realmente desejava.</i>	<i>Fica com raiva e culpa outras pessoas. Duvida de suas habilidades. Perde a esperança de encontrar um bom emprego e desiste de procurar.</i>	<i>Peça a opinião de outras pessoas. Aprenda novas habilidades ou encontre atividades que aumentem sua experiência profissional. Candidate-se a outros empregos.</i>
Você foi mal interpretado ou constrangido por alguém que você gosta.		
Você cometeu um erro que magoou outra pessoa.		
Alguém foi desonesto com você e você perdeu dinheiro.		
Você tem uma doença que limita sua capacidade de fazer coisas que conseguia fazer no passado.		

**Debata:** Quando você usou o seu arbítrio para agir responsabilmente? Como isso o ajudou?

**Assista:** “Faz-me crescer”

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>)

**Debata:** Independentemente dos desafios, o que os indivíduos no vídeo fazem para permitir que o Senhor os ajude?

**Leia:** “Ter fé em Jesus Cristo é confiar que graças ao Seu sacrifício expiatório, Ele corrigirá todas as injustiças, restaurará tudo o que for perdido e consertará tudo o que for quebrado, incluindo corações. (...) Ele fará todas as coisas certas e não deixará qualquer detalhe abandonado” (Lynn G. Robbins, “Seja 100 por cento responsável”, devocional da Universidade Brigham Young, 22 de agosto de 2017, [speeches.byu.edu](https://speeches.byu.edu)).

**Debata:** Como a fé em Jesus Cristo nos ajuda a suportar bem nossos desafios?

---

## 4. AS BÊNÇÃOS DA MUDANÇA

**Leia:** “Em algum momento da vida, todos nós ouvimos uma variação do conhecido adágio: ‘Nada é tão constante quanto a mudança.’ Na vida, precisamos aprender a lidar com a mudança. Algumas mudanças são bem-vindas, outras não. Há mudanças em nossa vida que são súbitas, como o inesperado falecimento de um ente querido, uma doença imprevista, a perda de algo que valorizamos. Mas a maioria das mudanças ocorre de modo sutil e lenta” (Thomas S. Monson, “Alegria na jornada”, *A Liahona*, novembro de 2008).

O Senhor nos garante que se O colocarmos no comando, Ele pode nos ajudar a mudar para melhor. “E se os homens vierem a mim, mostrar-lhes-ei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça basta a todos os que se humilham perante mim; porque caso se humilhem perante mim e tenham fé em mim, então farei com que as coisas fracas se tornem fortes para eles” (Éter 12:27).

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

A cada semana, aprenderemos novas habilidades para nos ajudar a agir por nós mesmos e não para receber a ação (ver 2 Néfi 2:26). Nós o convidamos a pensar em algo que deseje melhorar. Se tiver uma mudança em mente, use o espaço abaixo para registrar suas ideias e impressões. Caso contrário, ao analisar os tópicos neste manual, provavelmente você descobrirá algo que queira mudar e poderá voltar aqui para registrar seus pensamentos e sentimentos.

Algo que quero mudar:

---

---

---

---

Como minha vida será diferente quando eu fizer essa mudança?

---

---

---

---

---

## 5. EXPRESSAR GRATIDÃO DIARIAMENTE

**Leia:** Durante essas reuniões de grupo, um de seus compromissos semanais incluirá anotar pelo menos uma coisa pela qual você é grato todos os dias. Expressar gratidão não significa que você negue ou ignore os sentimentos de dor ou desânimo. Significa que você reconhece as bênçãos que o Pai Celestial concedeu a você. Por exemplo, isso poderia ser quando alguém foi gentil com você ou quando você apreciou algo que viu, cheirou, ouviu, tocou ou provou.

**Assista:** “Gratos em Quaisquer Circunstâncias” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>)

**Debata:** Em que ocasião a gratidão ajudou você ou outras pessoas a se sentirem felizes?



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que você aprendeu hoje e nas coisas que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Testifico que vocês são amados. O Senhor sabe o quanto vocês estão se esforçando. Vocês estão progredindo. Continuem tentando. Ele vê todos os seus sacrifícios ocultos e os conta para seu bem e o daqueles a quem vocês amam. Seu trabalho não é em vão. Vocês não estão sozinhos. O nome Dele, Emanuel, significa ‘Deus conosco’. Certamente Ele está com vocês” (Sharon Eubank, “Cristo: A luz que brilha na escuridão”, *A Liahona*, maio de 2019).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Esse será seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas abaixo.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Aplicar o padrão de mudança a minha meta.  
Ler o Livro de Mórmon todos os dias.  
Mostrar minha fé indo à Igreja e tomando o sacramento.

# PARCEIROS DE AÇÃO

## O BENEFÍCIO DOS PARCEIROS DE AÇÃO

**Leia:** Com a ajuda de outras pessoas, vocês podem realizar coisas incríveis. Por exemplo, os missionários têm companheiros que lhes dão apoio. Em nossos grupos, temos parceiros de ação. Os parceiros de ação ajudam uns aos outros a cumprir os compromissos quando:

- Ligam, enviam mensagens de texto ou se encontram durante a semana.
- Conversam sobre o que aprenderam no grupo.
- Incentivam-se mutuamente a cumprir os compromissos.
- Aconselham-se juntos sobre os desafios.
- Oram um pelo outro.

**Debata:** Como alguém ajudou você a realizar algo difícil no passado?

**Leia:** Ser um parceiro de ação não é difícil, nem toma muito tempo. Para começar a conversa, vocês poderiam perguntar:

- O que você gostou em nossa última reunião de grupo?
- O que aconteceu de bom com você nesta semana?
- Como você usou o princípio Meu Alicerce esta semana?

A parte mais importante da conversa será a ajuda para que cumpram os compromissos. Vocês poderiam perguntar:

- Como você está se saindo com seus compromissos?
- Caso não tenha cumprido alguns deles, você precisa de ajuda?
- Como posso ajudar mais em seus esforços?

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Escolha alguém do grupo para ser seu parceiro de ação nesta semana.

- Você pode mudar de parceiro todas as semanas, se desejar.
- Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

**Passo 2:** Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB

---



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Agirei no sentido de fortalecer minha fé em Jesus Cristo (ver página 14).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 22).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*









## 2

# PADRÕES DE PENSAMENTO SAUDÁVEL

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Nossa identidade e propósito divinos

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Nossos pensamentos influenciam nossas emoções
2. Reconhecer padrões de pensamentos incorretos
3. Reagir aos gatilhos mentais
4. Criar padrões de pensamento mais corretos
5. Mudar nosso pensamento exige prática



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos).

Reserve alguns minutos para avaliar seus compromissos da semana passada. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Parceiro de ação  
Iniciais

<b>A</b>	Agi no sentido de fortalecer minha fé em Jesus Cristo.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>B</b>	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>C</b>	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>D</b>	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>E</b>	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhem em grupo tudo o que vocês aprenderam na última semana enquanto trabalhavam em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio Meu Alicerce?  
Como vocês ficaram mais abertos para aceitar as mudanças?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família. Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: NOSSA IDENTIDADE E PROPÓSITO DIVINOS — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Pergunte a si mesmo: “Qual é o valor de minha alma para Deus?”

**Leia:** Doutrina e Convênios 18:10–11 (ver coluna à direita).

**Assista:** “Nossa Verdadeira Identidade” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>) (Sem vídeo? Leia a página 33).

**Leia:** As citações do presidente Boyd K. Packer e do presidente Dallin H. Oaks (ver coluna à direita) e a citação do presidente Spencer W. Kimball na página 33.

**Debata:** Por que é tão importante nos lembrarmos de nossa verdadeira identidade e de nosso potencial?

## ATIVIDADE (5 MINUTOS)

**Leia:** O Pai Celestial quer que nos valorizemos como Ele o faz, e não como o mundo nos julga. Satanás usa o desânimo para nos fazer duvidar do amor de Deus por nós e de nossa natureza e propósito divinos.

**Passo 1:** Com um parceiro, leia as diferenças entre “valor” e “dignidade” na tabela abaixo (ver Joy D. Jones, “Valorizadas além da medida”, *A Liahona*, novembro de 2017).

Valor	Dignidade
Para Deus, nosso valor nunca muda.	Nossa dignidade muda.
Nosso valor foi determinado antes de virmos à terra. Somos tudo para Deus.	Nossa dignidade será alcançada por meio da obediência.
O amor de Deus por você é infinito e eterno. Não temos que conquistá-lo.	Se pecamos, somos menos dignos, mas nosso valor nunca diminui para Deus. Ainda somos importantes para Ele.
Deus quer que vejamos a nós mesmos e o próximo como Ele nos vê.	Deus quer que continuemos a nos arrepender de modo que possamos merecer todas as bênçãos que Ele deseja nos dar.

**Passo 2:** Debata com seu parceiro por que Satanás quer que acreditemos que nosso valor e nossa dignidade são a mesma coisa. Como nossa baixa autoestima nos detém?

*“Lembraí-vos de que o valor das almas é grande à vista de Deus;*

*Pois eis que o Senhor vosso Redentor sofreu a morte na carne; portanto, sofreu a dor de todos os homens, para que todos os homens se arrependessem e viessem a ele.”*

**DOUTRINA E CONVÊNIOS 18:10–11**

*“Vocês são filhos de Deus. Ele é o pai de seu espírito. Vocês são espiritualmente de linhagem nobre, progênie do Rei dos Céus. Gravem na mente esta verdade e se apeguem a isso.”*

**BOYD K. PACKER, “Às moças e aos rapazes”, *A Liahona*, maio de 1989**

*“Tenha cuidado em como você se descreve. Não descreva ou defina a si mesmo por alguma qualidade temporária. A única qualidade que deve nos definir é que somos um filho ou uma filha de Deus.”*

**DALLIN H. OAKS, “How to Define Yourself” [Como você se define], *New Era*, junho de 2013**

**Leia:** A citação do élder Dieter F. Uchtdorf (ver coluna à direita).

**Debata:** Por que é importante ver as pessoas como Deus as vê?  
Como podemos desenvolver este dom espiritual?

**Comprometa-se:** Identificarei uma maneira de me lembrar de minha  
identidade divina nesta semana:

---

---

## A MAIOR CRIAÇÃO DE DEUS

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

**ÉLDER DIETER F. UCHTDORF:** Grande parte da confusão que enfrentamos nesta vida vem da não compreensão de quem somos.

Um dos mais apreciados contadores de história de todos os tempos foi o escritor dinamarquês Hans Christian Anderson. Em uma de suas histórias, “O Patinho Feio”, uma mãe pata descobre que um de seus filhinhos recém-nascidos é muito grande e feio. Os outros patinhos não deixam o patinho feio em paz. Eles o punem impiedosamente.

Por fim, o patinho feio decide que seria melhor para todos se ele deixasse a família e fugisse. Um dia, ele vê um bando de pássaros majestosos voando. Ele levanta voo e os segue até um lindo lago. Ao pousar no lago, o patinho feio olha para a água e vê o reflexo de um cisne magnífico. Ele compreende que é seu reflexo. Por fim, descobre quem realmente é.

Pensem de onde vocês vieram. Vocês são filhos e filhas do maior e mais glorioso ser de todo o universo. Ele ama vocês com um amor infinito. Ele quer o melhor para vocês. Esse conhecimento

muda tudo. Muda o seu presente, pode mudar o seu futuro e pode mudar o mundo. Se simplesmente compreendêssemos quem somos e o que nos está reservado, nosso coração transbordaria de gratidão e felicidade, a ponto de iluminar as mais tenebrosas tristezas com a luz e o amor de Deus.

É claro que sempre haverá vozes dizendo que é tolice acreditar que vocês são cisnes. Elas insistirão que vocês são patinhos feios. E que não podem esperar ser nada além disso. Mas vocês sabem que não é verdade. Vocês não são pessoas comuns. Vocês são gloriosos e eternos.

Peço que simplesmente olhem para a água e vejam seu verdadeiro reflexo. É minha oração e benção que, ao olharem para seu reflexo consigam ver além das imperfeições e incertezas e reconheçam quem realmente são: gloriosos filhos e filhas do Deus Todo-Poderoso. No sagrado nome de Jesus Cristo. Amém.

*Deus é nosso Pai. Ele ama você. Ele e sua mãe celestial o valorizam acima de qualquer medida. (...) Você é único, exclusivo, feito da inteligência eterna que lhe permite reivindicar a vida eterna. Que não haja dúvida em sua mente sobre seu valor como indivíduo. O grande propósito do plano do evangelho é oferecer uma oportunidade para que cada um de nós alcance nosso potencial máximo, que é o progresso eterno e a possibilidade de sermos como Deus.”*

**SPENCER W. KIMBALL, CITADO NO DISCURSO DA IRMÃ JOY D. JONES, “Valorizadas além da medida”, *Liahona*, novembro de 2017, P. 14**

*“Não podemos avaliar o valor de outra alma, da mesma maneira que não podemos medir a envergadura do universo. Toda pessoa que encontramos é muito importante para o nosso Pai Celestial. Uma vez que compreendamos isso, podemos começar a compreender como devemos tratar o próximo.”*

**DIETER F. UCHTDORF, “Vós sois minhas mãos”, *A Liahona*, maio de 2010**

**Voltar para a página 32.**



### APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

---

#### 1. NOSSOS PENSAMENTOS INFLUENCIAM NOSSAS EMOÇÕES

**Leia:** Seus pensamentos são importantes. Como vocês falam sobre si mesmos e como pensam têm um impacto sobre como se sentem e o quão resilientes podem ser. Seus pensamentos representam uma grande parcela de como se sentem, como interagem com outras pessoas e como percebem o mundo a seu redor. As escrituras ensinam: “Porque, como imagina no seu coração, assim é ele (...)” (Provérbios 23:7).

Sabendo o poder de seus pensamentos sobre suas emoções, tanto o Salvador quanto o adversário buscam influenciar seus pensamentos. O Salvador nos pede: “Buscai-me em cada pensamento não duvideis, não temais” (Doutrina e Convênios 6:36).

**Assista:** “Sou Bom o Suficiente?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>)

**Debata:** Como “buscar [o Salvador] em cada pensamento” faz com que se lembrem de que são pessoas boas?

---

#### 2. RECONHECER PADRÕES DE PENSAMENTOS INCORRETOS

**Leia:** Às vezes, podemos concentrar nossos pensamentos no que é errado ou negativo. Padrões de pensamento incorretos nos levam a ver os piores resultados possíveis para uma situação. Eles fazem com que nos sintamos mal sobre nós mesmos e outras pessoas. Todos enfrentamos pensamentos negativos, mas, às vezes, nos prendemos a eles e não enxergamos o padrão e como ele afeta nossa saúde emocional. Leiam a lista de padrões de pensamentos incorretos comuns na página 35 e, em seguida, debatam a pergunta abaixo. Identifiquem um ou dois desses padrões de pensamentos que vocês mais usam.

**PADRÕES DE PENSAMENTOS INCORRETOS COMUNS**

<b>Padrão de pensamento</b>	<b>Explicação</b>	<b>Exemplo</b>
<b>Tudo ou nada</b>	Ver algo ou alguém como totalmente bom ou totalmente ruim. Pensa em frases com palavras como “sempre” e “nunca”.	“ <i>Sempre</i> digo algo errado.”
<b>Rotular</b>	Usar algo que ocorreu e fazer uma declaração generalizada ou incorreta.	“O relacionamento terminou <i>então, não sou bom o suficiente</i> ”.
<b>Tirar conclusões precipitadas</b>	Interpretar o pensamento de outras pessoas ou assumir que o pior vai acontecer.	“Aposto que <i>todos</i> estão rindo de mim.”
<b>Personalizar</b>	Culpar a si mesmo ou a alguém por uma situação que, na realidade, envolveu muitos fatores.	“Eles não ligaram de volta, então, <i>devem estar zangados comigo</i> .”
<b>Racionalizar emocionalmente</b>	Julgar uma situação com base em como você se sente.	“Sinto-me culpado. <i>Devo ter</i> feito algo ruim.”
<b>Generalizar excessivamente</b>	Quando você usa uma experiência e a generaliza para todas as outras experiências.	“O meu desempenho foi ruim nesta tarefa, então, por que devo permanecer na aula?”
<b>Filtro mental negativo</b>	Concentrar-se em um detalhe negativo e permanecer nele.	“Parece que nada deu certo hoje. Apenas um fracasso após o outro.”
<b>Desconsiderar aspectos positivos</b>	Rejeitar todas as experiências positivas, pois você acha que elas não contam.	“Não faz diferença se minha filha tomou o desjejum. Ela fez birra o dia inteiro!”
<b>Exagerar</b>	Exagerar suas fraquezas ou compará-las com os pontos fortes de outras pessoas.	“Raramente preparo o jantar para minha família, e quando o preparo, ele não se compara aos que eles fazem.”
<b>Afirmações do tipo “Deveriam”</b>	Dizer a si mesmo como as coisas deveriam ser.	“Eu <i>não deveria</i> ter feito toda essa bagunça.”

**Debata:** Por que, às vezes, pensamos desta maneira?

---

### 3. REAGIR A GATILHOS

**Leia:** Um gatilho é algo que causa uma reação automática em nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Quando sua reação automática é inadequada, você pode aprender maneiras melhores de reagir. Os gatilhos podem incluir coisas que você vê, pensa, sente e experimenta. Eles podem ser acionados por nosso humor, pela hora do dia, por nosso nível de energia, por nossos relacionamentos, por lugares, eventos ou outras situações.

#### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Mencionamos algumas coisas que podem ser um gatilho para você. Individualmente, responda às perguntas a seguir que o ajudarão a identificar onde, quando e com quem seus gatilhos podem ser acionados. Em seguida, liste alguns gatilhos que se repetem em sua vida.

Que tipo(s) de humor mais me incomoda(m)?

---

---

Que dias da semana ou horas do dia são mais difíceis para mim?

---

---

Que tipo de pessoas eu sinto dificuldades de ter por perto?

---

---

Que situações ou eventos são mais difíceis para mim?

---

---

Quais são alguns gatilhos que se repetem em minha vida?

---

---

**Passo 2:** Agora em grupo, analisem alguns exemplos comuns de gatilhos. Leiam o exemplo e, em seguida, preencham juntos dois outros exemplos. Identifiquem como o gatilho pode fazer vocês se sentirem. Em seguida, escrevam as reações comuns e algumas alternativas mais saudáveis.

TABELA DE GATILHOS E REAÇÕES			
GATILHO	COMO ME SENTI POR CAUSA DO GATILHO?	COMO REAGI?	COMO POSSO REAGIR?
<i>Exemplo</i> Ir a uma festa na qual todos são desconhecidos	Sobrecarregado e julgado Estressado com tantas pessoas à minha volta Pressão para ser alguém que os outros querem que eu seja	Escondi-me em outra sala e me isolei Evitei conversas Fiquei perto da comida Naveguei na Internet do celular	Convidar um amigo para ir comigo Concentrar na gratidão Dizer para mim mesmo que sou bom o suficiente
Ficar perto de alguém com quem você não se dá bem			
Ouvir ou ver uma mensagem negativa a meu respeito ou a respeito de alguém que amo			

**Passo 3:** Individualmente, escolha um dos gatilhos que você escreveu no passo 1. Escreva como você se sente por causa desse gatilho. Em seguida, escreva suas reações comuns e algumas alternativas mais saudáveis.

TABELA DE GATILHOS E REAÇÕES			
GATILHO	COMO ME SINTO POR CAUSA DO GATILHO?	COMO REAGI?	COMO POSSO REAGIR?

**Debata:** Como o conhecimento de nossos gatilhos pode nos ajudar a reagir melhor?

#### 4. CRIAR PADRÕES DE PENSAMENTOS MAIS CORRETOS

**Leia:** Após determinar seus padrões de pensamentos incorretos, o próximo passo é procurar mudá-los para pensamentos mais corretos e verdadeiros. Vocês podem convidar a influência do Salvador desafiando seus pensamentos e questionando se eles são verdadeiros (ver João 8:32). Aqui estão algumas perguntas para confrontar seus pensamentos incorretos:

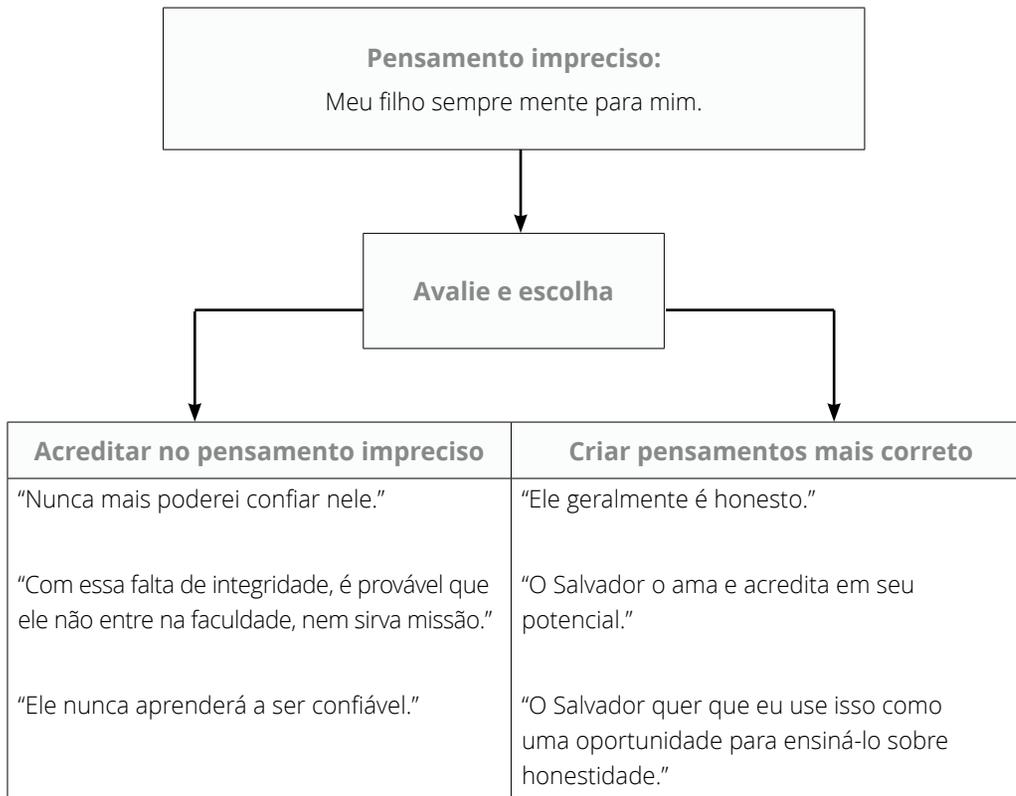
- Considerando todas as evidências, o que estou pensando está 100 por cento correto?
- Isso é algo que o Salvador gostaria que eu pensasse ou sentisse?
- Esse pensamento é do tipo tudo ou nada — preto ou branco, ganhar ou perder, verdadeiro ou falso?
- Pensar desta maneira me ajuda ou me magoa?
- Que tipo de sentimento esse pensamento me traz?
- O que sei sobre mim e sobre os outros que me mostra que isso não é verdade?
- O que eu diria a meu melhor amigo ou a alguém que respeito se ele ou ela pensasse essas coisas?

**Debata:** Por que é importante confrontar os pensamentos errados e criar pensamentos mais corretos?



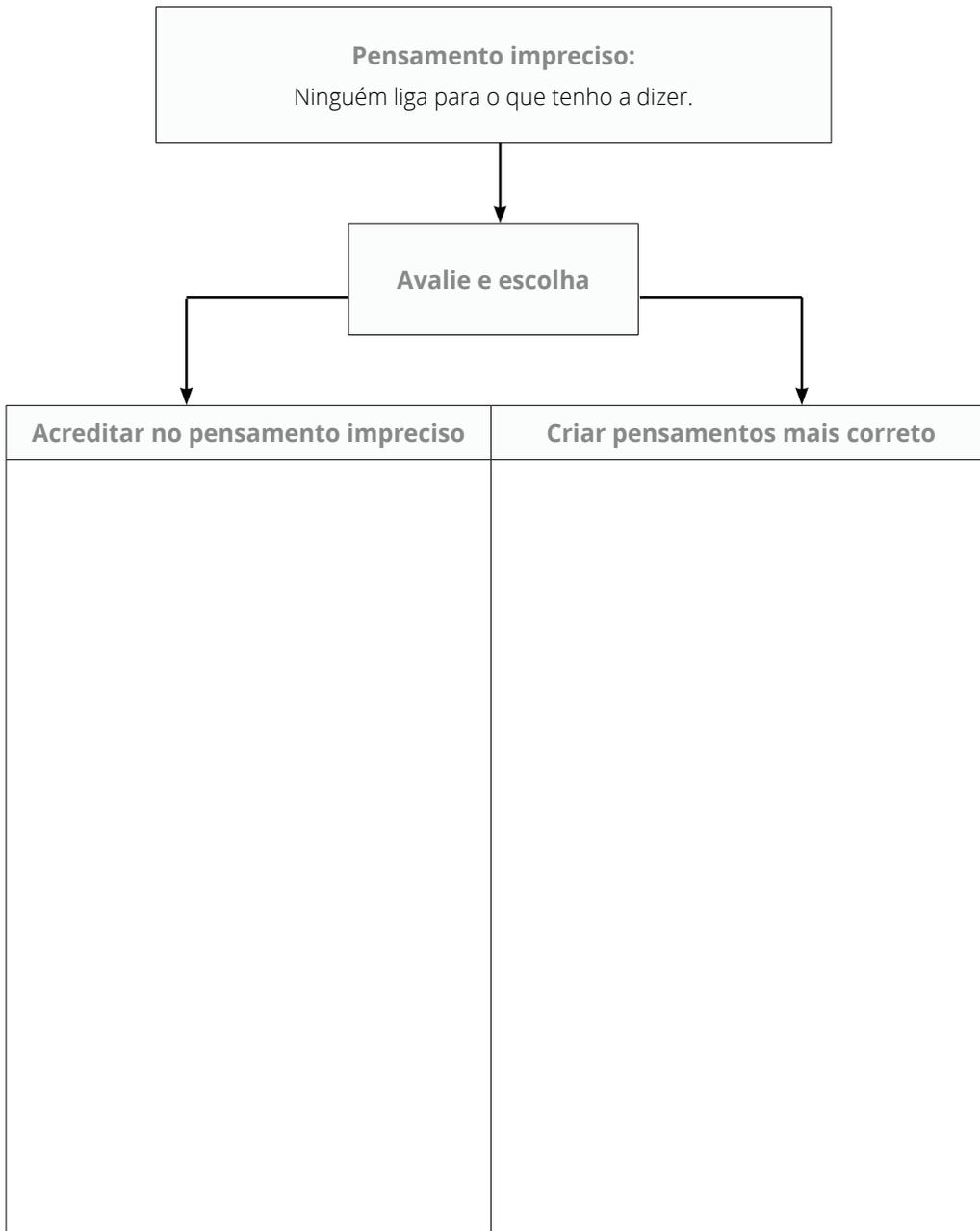
#### ATIVIDADE (15 minutos)

**Passo 1:** Vejam a seguir um exemplo de como confrontar os padrões de pensamentos incorretos. Leiam o diagrama em grupo.

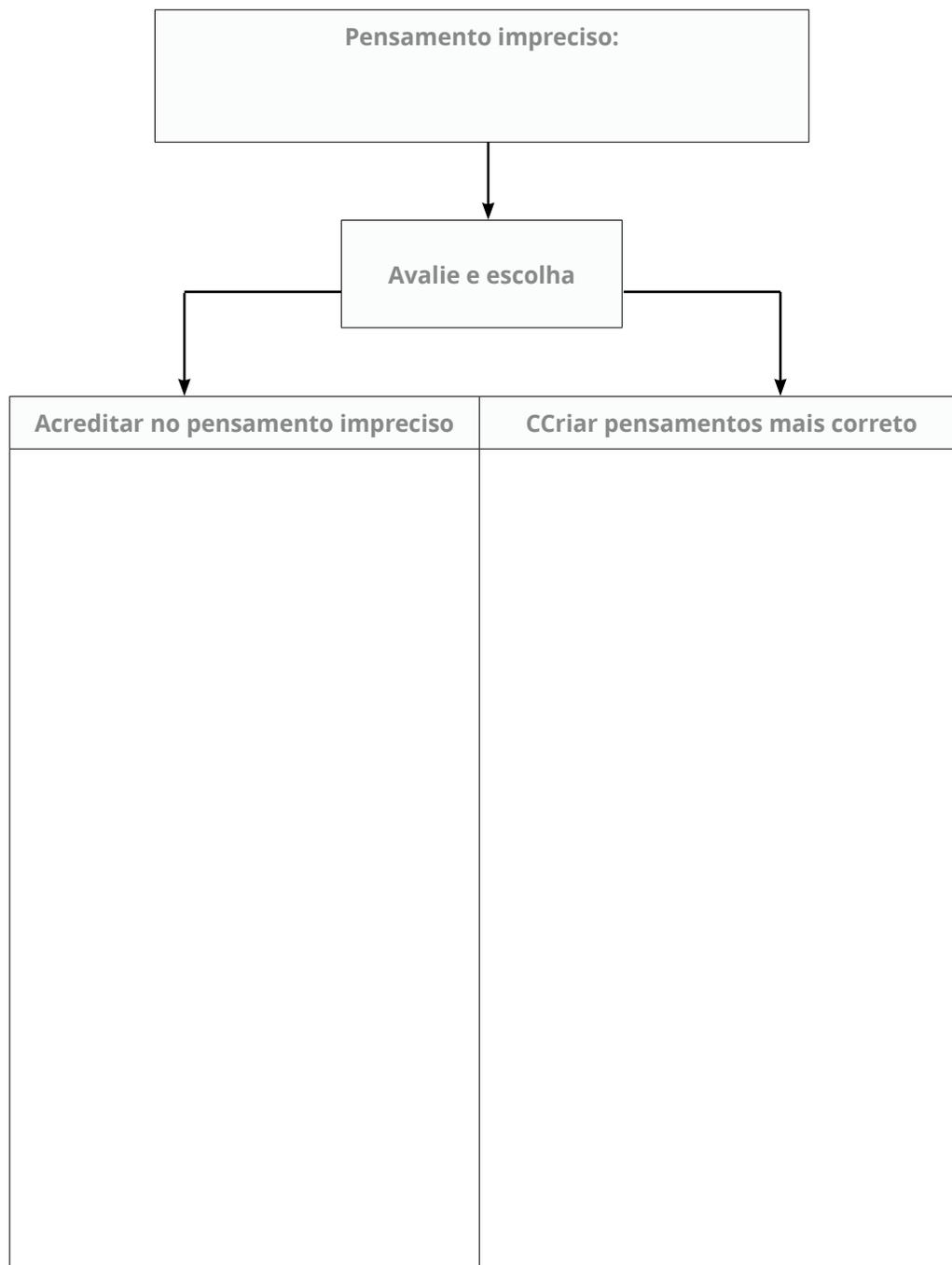


**Debata:** Que outros pensamentos resilientes ou mais correto vocês poderiam acrescentar ao exemplo no passo 1?

**Passo 2:** Com um parceiro, preencham o diagrama abaixo usando o pensamento impreciso na caixa. Debatam sobre como o Salvador pode nos levar a ter pensamentos mais correto.



**Passo 3:** Individualmente, pense em uma situação em que você teve um pensamento impreciso. Escreva esse pensamento na caixa. Preencha o lado esquerdo da tabela com pensamentos que sustentam o pensamento impreciso original. Em seguida, preencha o lado direito com pensamentos mais correto, incluindo aqueles que o Salvador talvez o ajude a ter.



**Debata:** O que podemos fazer para nos lembrarmos de confrontar e substituir nossos padrões de pensamentos incorretos por pensamentos mais correto?

---

## 5. MUDAR NOSSO PENSAMENTO EXIGE PRÁTICA

**Leia:** O passo final para mudar nossos pensamentos é praticar. Isso exige tempo e paciência. As escrituras nos ensinam a deixar “que a virtude adorne [nossos] pensamentos incessantemente” (Doutrina e Convênios 121:45). A virtude pode significar pensamento correto.

Embora os pensamentos errados nos restrinjam e limitem nossa felicidade e capacidade de crescer, desafie-os e substitua-os por pensamentos mais corretos “[nos] libertará” (João 8:32). Criar pensamentos mais corretos ajudará no crescimento de nossa confiança, à medida que enxergamos a nós mesmos e aos outros de uma maneira mais saudável.

Nesta semana, você poderá praticar padrões de pensamentos saudáveis preenchendo nossa “Tabela de gerenciamento de pensamentos”, no final deste capítulo. Considere compartilhar sua tabela com um membro da família ou com seu parceiro de ação.



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que você aprendeu hoje e nas coisas que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Nosso foco deve estar firmemente voltado para o Salvador e Seu evangelho. É necessário muito esforço mental para buscar o Salvador em cada pensamento. Mas, quando nos esforçamos, nossas dúvidas e nossos temores se vão” (Russell M. Nelson, “Invocando o poder de Jesus Cristo em nossa vida”, *A Liahona*, maio de 2017)

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Preencha a “Tabela de gerenciamento de pensamentos” na página 44.  
Pratique confrontar pensamentos errados com pensamentos resilientes.  
Identifique padrões de pensamentos incorretos nos quais você pode trabalhar.  
Ore com sinceridade ao Pai Celestial e pergunte como Ele se sente em relação a você.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Identificarei uma maneira de me lembrar de minha identidade divina nesta semana (ver página 33).

---

  - B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

  - C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 42).

---

  - D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

  - E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.
- 

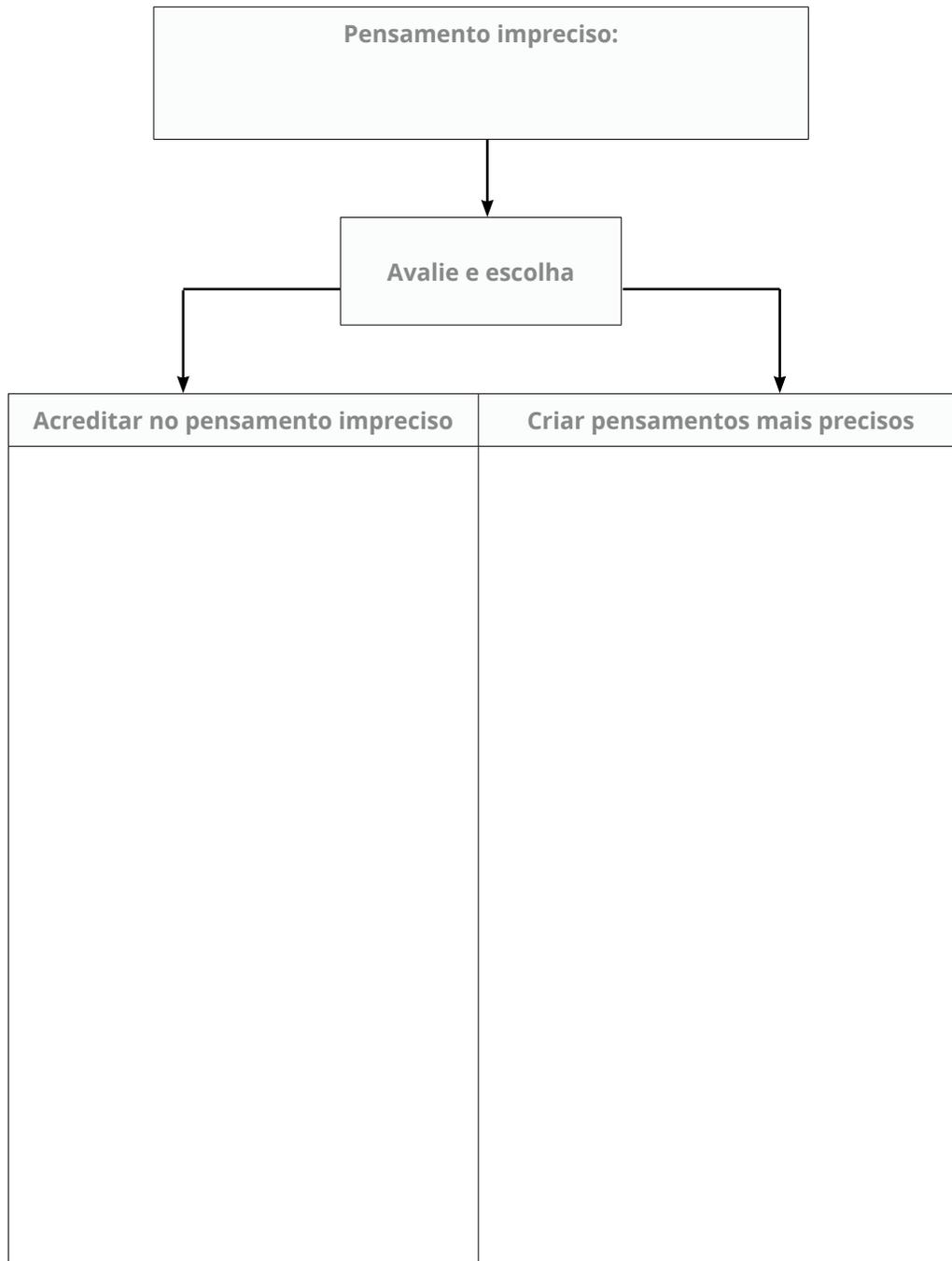
---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*

## TABELA DE GERENCIAMENTO DE PENSAMENTOS









3

# NOSSO CORPO E NOSSAS EMOÇÕES

## PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Nosso corpo é uma dádiva de Deus

## VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Nosso corpo é uma dádiva de Deus
2. Exercícios regulares
3. Dormir e descansar
4. Higiene pessoal
5. Alimentação saudável
6. Entender nossas emoções
7. Cuidados pessoais



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Iniciais do  
parceiro de ação

<b>(A)</b>	Lembrei-me de minha identidade divina nesta semana.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>(B)</b>	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>(C)</b>	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>(D)</b>	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>(E)</b>	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO**

**(5 minutos)** Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como vocês melhoraram seus padrões de pensamento?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



## MEU ALICERCE: NOSSO CORPO É UMA DÁDIVA DE DEUS — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Que bênçãos você recebeu por ter um corpo?

**Assista:** “A Maior Criação de Deus” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>). (O vídeo não está disponível? Leia a página 51).

**Debata:** Como um corpo físico nos prepara para sermos semelhantes a nosso Pai Celestial?

**Leia:** As citações do élder David A. Bednar (ver coluna à direita).

**Debata:** De que maneira maltratar nosso corpo pode afetar nossa resiliência emocional?

### ATIVIDADE (5 MINUTOS)

**Leia:** O Apóstolo Paulo ensinou: “Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por um preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus” (1 Coríntios 6:19–20).

**Passo 1:** Com um parceiro, pense nos templos que você viu ou visitou. Pense nas coisas que você vê, sente, cheira e toca no templo e no terreno do templo.

**Passo 2:** Juntos, façam algumas comparações entre esses edifícios sagrados e como podemos usar ou tratar nosso corpo físico como um templo. Preencham o gráfico abaixo.

Edificar o templo	Meu corpo como um templo
<i>Exemplo</i> Os edifícios dos templos são limpos.	Minhas roupas e minha aparência podem ser limpas e apresentáveis.

**Passo 3:** Em grupo, debatam algumas de suas respostas.

*“Como o corpo físico é uma parte essencial do plano de felicidade do Pai e de nosso desenvolvimento espiritual, Lúcifer procura frustrar nosso progresso nos tentando a fim de que usemos nosso corpo indevidamente.”*

**DAVID A. BEDNAR, “Vigiar e orar continuamente”, *Liahona*, novembro de 2019**

*“O presidente Russell M. Nelson ensinou que a segurança espiritual definitivamente se encontra em ‘nunca tomar o passo sedutor de ir aonde não se deve ir e fazer o que não se deve fazer. (...) Como seres humanos, todos temos apetites [físicos] que são necessários à nossa sobrevivência. Esses apetites são completamente essenciais para a perpetuação da vida. Então, o que o adversário faz? (...) Ele nos ataca por meio de nossos apetites. Ele tenta nos fazer comer o que não devemos comer, beber o que não devemos beber e amar como não devemos amar!”*

**DAVID A. BEDNAR, “Vigiar e orar continuamente”, *Liahona*, novembro de 2019**

**Leia:** A citação do presidente Boyd K. Packer e Alma 40:23 (ver coluna à direita).

**Debata:** Como a perspectiva eterna pode mudar como vocês se sentem em relação a suas limitações físicas?

**Comprometa-se:** Escolherei uma maneira de tratar melhor meu corpo como um templo:

---

---

## A MAIOR CRIAÇÃO DE DEUS

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

### **PRESIDENTE RUSSELL M. NELSON:**



Todo aquele que estuda o funcionamento do corpo humano sem dúvida “viu Deus movendo-se em Sua majestade e poder”. Cada olho tem uma lente com foco automático. Há nervos e músculos que controlam os dois olhos para formar uma única imagem tridimensional. Cada ouvido está conectado a dispositivos compactos projetados para converter as ondas sonoras em tons audíveis.

O coração é uma bomba incrível. Ele possui quatro válvulas delicadas que se abrem e fecham mais de 100 mil vezes por dia. Pensem no sistema de defesa do corpo. Ele percebe a dor. Ele gera anticorpos. O corpo renova as próprias células antigas e regula o nível de seus elementos vitais.

Os muitos atributos admiráveis de seu corpo comprovam a própria natureza divina. O Apóstolo Paulo descreveu-o como um “templo de Deus”. Como pode ser isso? Porque o seu corpo é o templo para o seu espírito, e a forma como você usa seu corpo afeta o seu espírito. Deus é o Pai de nosso espírito. Nós somos parte de Seu propósito divino. E, quando Ele nos criou fisicamente, fomos criados à imagem de Deus.

O desenvolvimento do espírito tem uma consequência eterna. Se verdadeiramente conhecemos nossa natureza divina, então nós iremos controlar nossos apetites. Nós focalizaremos nossos olhos em visões, nossos ouvidos em sons e nossa mente em pensamentos que são reconhecimento para nossa criação física como um templo de nosso Pai Celestial. Por essas dádivas físicas, graças demos a Deus!

**Voltar para a página 50.**

*“Até as duras provações relacionadas à saúde ou um corpo deficiente ou incapacitado podem refinar a alma para o glorioso dia da restauração e da cura, que certamente virá. Nosso corpo é realmente o instrumento de nossa mente e o alicerce de nosso caráter.”*

**BOYD K. PACKER, “Sois o templo de Deus”,  
A Liahona, janeiro de 2001**

*“A alma será restituída ao corpo e o corpo, à alma; sim, e todo membro e juntas serão restituídos ao seu corpo; sim, nem mesmo um fio de cabelo da cabeça será perdido, mas todas as coisas serão restauradas na sua própria e perfeita estrutura.”*

**ALMA 40:23**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

---

### 1. NOSSO CORPO É UMA DÁDIVA DE DEUS

**Leia:** Nosso amado Pai Celestial concedeu a vocês a dádiva de um corpo para abrigar seu espírito (ver Doutrina e Convênios 88:15). Para ser emocionalmente resiliente é importante ter um corpo saudável. Quando vocês cuidam melhor de sua saúde física, sua saúde emocional também melhora e vice-versa. Algumas maneiras de cuidar melhor do corpo que o Pai Celestial deu a vocês inclui: prática regular de exercícios, descanso suficiente, higiene pessoal e alimentação saudável.

---

### 2. EXERCÍCIOS REGULARES

**Leia:** A prática regular de exercícios pode ser muito benéfica para sua saúde emocional. A atividade física estimula o corpo e libera substâncias químicas que ajudam suas emoções e sua capacidade de ver as situações com clareza. Reservar tempo para ser ativo pode fazer com que vocês se sintam mais felizes, mais relaxados e menos ansiosos. A atividade física também pode ser uma oportunidade para usar seu corpo para se relacionar com sua família e amigos em um ambiente social e divertido.



---

#### ATIVIDADE (3 minutos)

**Passo 1:** Individualmente, pense em suas circunstâncias atuais. Que atividades físicas poderiam ajudar sua saúde emocional? Escreva suas ideias abaixo.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Passo 2:** Usando a tabela abaixo, crie um plano para fazer uma atividade física esta semana e compartilhe-o com um parceiro. Geralmente, é mais fácil começar praticando uma atividade com outra pessoa.

DIA	ATIVIDADE	TEMPO	COMO VOCÊ A FARÁ?
<b>Exemplo:</b> <i>Segunda-feira</i>	<i>Caminhada</i>	<i>30 minutos</i>	<i>7h da manhã com Maria</i>
<b>Domingo</b>			
<b>Segunda-feira</b>			
<b>Terça-feira</b>			
<b>Quarta-feira</b>			
<b>Quinta-feira</b>			
<b>Sexta-feira</b>			
<b>Sábado</b>			

**Leia:** *Se vocês não praticam exercícios há muito tempo, se possuem problemas de saúde crônicos (doença cardíaca, diabetes, artrite) ou têm outras preocupações, procurem um profissional médico antes de começar um novo plano de exercícios.*

### 3. DORMIR E DESCANSAR

**Leia:** A necessidade de dormir e descansar muitas vezes é esquecida. O élder Jeffrey R. Holland disse: “A fadiga é nosso inimigo comum — portanto, diminuam o ritmo, revigorem-se e reabasteçam. Os médicos nos garantem que, se não reservarmos um tempo para nos sentirmos bem, sem dúvida depois teremos que despendar tempo passando mal” (“Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013). Dormir bem pode ajudar a proteger sua saúde mental e física, sua qualidade de vida e sua segurança. Quando estiver cansado, você poderá enfrentar dificuldades para tomar decisões, resolver problemas, controlar suas emoções e comportamento e lidar com mudanças.

**Leia:** Descansar é mais do que dormir o suficiente. O mundo é acelerado, e talvez vocês se sintam pressionados a acompanhá-lo. O Livro de Mórmon ensina: “Não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam” (Mosias 4:27). Vocês podem estar em uma fase da vida que pareça muito estressante (como criar filhos pequenos ou cuidar de um ente querido doente). Também podem ser afetados por desafios emocionais que fazem com que queiram dormir mais que o necessário. Ficar na cama tempo demais pode ser prejudicial à saúde mental e emocional. O Senhor os ama e conhece suas circunstâncias únicas. Ele pode levá-los a ter ideias e a encontrar recursos que serão úteis para sua situação.

**Debata:** Como a fadiga afeta seu bem-estar espiritual, físico, social e emocional?

**Leia:** *Se vocês, com frequência, dormem demais ou dormem pouco, considerem procurar ajuda médica.*



#### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Individualmente, pense nas seguintes perguntas:

Em que áreas de minha vida preciso desacelerar?

\_\_\_\_\_

O que eu poderia fazer para descansar?

\_\_\_\_\_

Em minha rotina diária, quando posso ter um tempo para descansar?

\_\_\_\_\_

**Passo 2:** Com um parceiro, conversem sobre o que podem fazer para descansar de modo adequado.

---

## 4. HIGIENE PESSOAL

**Leia:** Mostramos respeito por nosso corpo quando o tratamos e falamos sobre ele positivamente. Priorizar pequenas coisas, como lavar as mãos, tomar banho regularmente, escovar os dentes e manter nossas roupas limpas contribui para melhorar nossa saúde e pode contribuir para que nos sintamos melhor com nós mesmos.

**Debata:** Que mudanças você percebe em si mesmo ao praticar os princípios da boa higiene pessoal?

---

## 5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Leia:** Em 1833, o Salvador ensinou ao profeta Joseph Smith como ter uma vida saudável, o que ficou conhecido como a Palavra da Sabedoria (ver Doutrina e Convênios 89). Essa revelação fornece orientação sobre o que devemos comer e beber e o que devemos evitar. O Senhor promete boa saúde, vigor, proteção, conhecimento e sabedoria àqueles que obedecem à Palavra da Sabedoria.

Em um de seus últimos discursos na conferência geral, o presidente Thomas S. Monson disse: “Que cuidemos de nosso corpo e de nossa mente, guardando os princípios estabelecidos na Palavra de Sabedoria, um plano divinamente providenciado. Com todo o meu coração e minha alma, testifico das gloriosas bênçãos que nos aguardam” (“Princípios e promessas”, *A Liahona*, novembro de 2016).

**Debata:** O que podemos fazer para cuidar melhor do corpo que o Pai Celestial nos deu?

**Leia:** Bebam bastante água potável ao longo do dia. Comam o suficiente dos alimentos certos que fornecem a seu corpo a energia necessária para realizar suas tarefas do dia a dia. De modo geral, considerem comer mais vegetais, frutas, grãos integrais, legumes e nozes e reduzir o açúcar refinado, o sal, os refrigerantes e a gordura saturada.

Talvez vocês também queiram falar sobre seus hábitos alimentares com alguém que conheçam. Debatam algumas maneiras pelas quais vocês podem alimentar melhor seu corpo. Enquanto se esforçam para viver uma vida mais saudável, talvez não percebam resultados imediatos. Mas podem saber que estão fazendo o melhor possível para cuidar do corpo que Deus lhes deu.

**Leia:** *Um sintoma de um distúrbio alimentar seria se concentrar tanto na alimentação e na prática de exercícios a ponto de não ser capaz de se concentrar em outros aspectos da vida.*

*Se você acha que seus hábitos alimentares limitam suas atividades ou afetam sua saúde, procure ajuda médica.*

---

### 6. ENTENDER NOSSAS EMOÇÕES

**Leia:** Seu corpo passa por emoções fortes. Tornar-se emocionalmente resiliente requer que vocês reconheçam, aceitem e reajam de maneira saudável a suas emoções. Sentir emoções faz parte de nossa experiência mortal. Algumas vezes, suas emoções podem ser fortes e reagir a elas pode ser desafiador. Quando permitem que suas emoções orientem seu comportamento, vocês estão se rendendo a elas e não estão usando seu arbítrio para reagir adequadamente.

**Debata:** Como o esforço para gerenciar nossas emoções nos ajuda a ser mais semelhantes a Cristo?

**Leia:** O primeiro passo no gerenciamento das emoções é se tornar ciente delas. Um diário de emoções é uma ferramenta que pode ajudá-lo a refletir sobre as emoções que sentiu. Nele, você registra o que sentiu, a situação em que se encontrava e suas ações em função de suas emoções. Depois, você pondera sobre esses sentimentos e situações. Ao analisar suas emoções, identifique padrões e tendências. Considere escrever diariamente em seu diário de emoções. Veja o exemplo abaixo.

<b>Emoção</b>	<b>Situação</b>	<b>Ações realizadas em função da emoção</b>	<b>Pondere</b>
<i>Exemplo</i> Hoje senti raiva e mágoa.	Tive uma discussão muito forte com meu pai.	Fiquei muito nervoso, gritei muito com ele e descontei em meus amigos. Senti-me mal com isso.	Eu deveria conversar com meu pai sobre como me sinto em vez de ficar com raiva dele.
<i>Exemplo</i> Hoje senti alegria e amor.	Ouvi uma oração tão sincera que me tocou.	Agradei ao Pai Celestial por Seu amor e pensei na maneira como oro.	Quero me sentir assim novamente procurando me conectar melhor com o Pai Celestial por meio da oração.

**Leia:** O élder Richard G. Scott ensinou: “Ceder a emoções como raiva ou mágoa ou inventar desculpas pelos erros afastará o Espírito Santo”. Claro, todos sentiremos raiva e mágoa em algum momento. Algumas vezes, sentir essas emoções é justificável. No entanto, é importante que resolvamos esses sentimentos se quisermos nos conectar melhor com o Senhor e sentir o Espírito.

O élder Scott também sugeriu uma maneira como a emoção pode nos ajudar a sentir o Espírito e sermos mais resilientes: “O senso de humor adequado ajuda a revelação. (...) Senso de humor é uma válvula de escape para as pressões da vida” (“Como obter revelação e inspiração para a vida pessoal”, *A Liahona*, maio de 2012).

**Debata:** Como aprender a gerenciar as emoções pode ajudá-los a sentir o Espírito mais facilmente?

---

## 7. CUIDADOS PESSOAIS

**Leia:** Ao enfrentar desafios, você deve fazer todo o possível para cuidar de si mesmo. Fazer tudo que pode significa usar os recursos existentes em sua vida para ajudá-lo em quaisquer desafios que esteja enfrentando. A lista abaixo contém algumas ideias para cuidar de si mesmo.

- Tire uma soneca.
- Visite um amigo.
- Desacelere.
- Tome uma ducha ou um banho.
- Faça exercícios.
- Leia um livro.
- Ouça música.
- Crie algo.
- Ore.
- Dê uma caminhada.
- Faça uma lista de coisas pelas quais você é grato.
- Desfrute de uma boa refeição.
- Dance.
- Cante.
- Use técnicas de relaxamento (ver páginas 72 e 82).



### ATIVIDADE (3 minutos)

---

**Passo 1:** Individualmente, pense nas seguintes perguntas:

O que estou fazendo no momento para cuidar de mim mesmo?

---

---

Que atividades eu poderia fazer para cuidar melhor de mim?

---

---

Quando posso reservar um tempo para cuidar melhor de mim?

---

---

**Passo 2:** Com um parceiro, conversem sobre coisas que vocês podem fazer para cuidar melhor de si mesmos.

---



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que aprendeu hoje e reflita sobre o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a escritura e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos;

E encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos;

E correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão.

E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará.

Amém” (Doutrina e Convênios 89:18–21).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Esse será seu compromisso pessoal da semana. Se não conseguir pensar em um compromisso, há algumas ideias listadas abaixo.)

---

---

**Ideias de compromissos:** Siga um plano de exercícios.

Descanse e durma mais.

Adote boas práticas de higiene pessoal.

Converse com um amigo ou membro da família sobre seus hábitos alimentares.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Escolherei uma maneira de tratar melhor meu corpo como um templo (ver página 51).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 60).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*









# 4

## GERENCIAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Usar o tempo com sabedoria

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que são o estresse e a ansiedade?
2. Entender os níveis de estresse
3. Usar a técnica de atenção plena para reduzir o estresse
4. Acessar o poder divino
5. Perfeccionismo



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Parceiro de ação  
Iniciais

<b>A</b>	Tratei meu corpo como um templo.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>B</b>	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>C</b>	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>D</b>	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>E</b>	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como você cuidou melhor de seu corpo?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: USAR O TEMPO COM SABEDORIA — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Por que o tempo é uma das maiores dádivas de Deus?

**Assista:** “O Dom do Tempo”, disponível em (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>). (Se não conseguir assistir ao vídeo, leia o roteiro na página 69).

**Debata:** O que vocês aprenderam com a irmã Benkosi?

**Leia:** Alma 34:32, a citação do presidente Brigham Young (à direita) e a citação do élder David A. Bednar (ver página 69).

*“Pois eis que esta vida é o tempo para os homens prepararem-se para o encontro com Deus; sim, eis que o dia desta vida é o dia para os homens executarem os seus labores.”*

**ALMA 34:32**

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Com um parceiro, leiam os cinco passos que vocês podem dar todos os dias para fazer bom uso de seu tempo.

1	2	3	4	5
<b>LISTE AS TAREFAS</b>	<b>ORE</b>	<b>DEFINA PRIORIDADES</b>	<b>AJA</b>	<b>RELATE</b>
Todas as manhãs, faça uma lista de tarefas. Acrescente o nome de pessoas a quem servirá.	Ore pedindo orientação. Analise sua lista de tarefas. Ouça. Comprometa-se a fazer o seu melhor.	Em sua lista de tarefas, coloque o número 1 no item mais importante, o número 2 no segundo item mais importante, e assim por diante.	Ouça o Espírito. Trabalhe duro. Comece pela tarefa mais importante e percorra o restante da lista.	Todas as noites, faça um relato ao Pai Celestial em oração. Faça perguntas. Ouça. Arrependa-se. Sinta Seu amor.

**Passo 2:** Em uma folha de papel, anote suas tarefas. Essas são as tarefas importantes de seu trabalho, da escola, da igreja ou da família — e não apenas afazeres diários. Ore e priorize sua lista.

**Passo 3:** Amanhã você deverá estabelecer metas, agir e relatar como usou seu tempo.

**Comprometa-se:** Praticarei esses passos todos os dias para usar meu tempo com mais sabedoria e farei um relato todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações.

*“O tempo é o único bem que existe na terra. (...) Se for devidamente usado, ele proporcionará coisas para seu conforto, comodidade e satisfação. Ponderemos a respeito desse assunto e não fiquemos mais de braços cruzados perdendo tempo.”*

**BRIGHAM YOUNG, Discursos de Brigham Young, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 214**

## A DÁDIVA DO TEMPO

Se não conseguir assistir ao vídeo, escolha pessoas para ler este roteiro.

**KOFI:** Olá, irmã Benkosi. Como você está?

**IRMÃ BENKOSI:** Você está bem, Kofi?

**KOFI:** Puxa, irmã Benkosi. Estou muito ocupado. Tenho que trabalhar e servir e ajudar minha família ... e tem também meu futebol. Não tenho tempo!

**IRMÃ BENKOSI:** Kofi, você tem todo o tempo do mundo.

**KOFI:** Como?

**IRMÃ BENKOSI:** Meu rapaz, Deus nos concedeu uma dádiva maravilhosa — nosso tempo. Devemos fazer o que mais importa.

**KOFI:** Mas como, irmã Benkosi? Você sempre fez tanto. Você se saiu tão bem com sua família, com seus negócios. Você serviu e abençoou a muitos como eu. Não sei como você consegue.

**IRMÃ BENKOSI:** Você quer realmente saber? Se quiser se sentar e ouvir, contarei meu segredo.

Levanto todas as manhãs antes do sol nascer. Me visto, e lavo o rosto e as mãos.

Leio as escrituras. Então, faço uma lista do que preciso fazer naquele dia.

Penso nas pessoas que preciso ajudar. Oro para saber a vontade de Deus. E ouço.

Algumas vezes, o nome ou o rosto das pessoas vêm à minha mente. Acrescento-as a minha lista.

**KOFI:** É assim que você sempre sabe exatamente quem precisa de sua ajuda?

**IRMÃ BENKOSI:** Sim, Kofi. Oro pedindo força e sabedoria. Oro para que Deus “consagre a [minha] ação”. Assim fala 2 Néfi 32.

Agradeço a Deus. Prometo fazer o meu melhor. Peço que Ele faça o que eu não sou capaz de fazer.

E então, olho para minha lista. Coloco o número 1 naquilo que é mais importante, depois, o número 2.



**KOFI:** Como você sabe quais são as prioridades?

**IRMÃ BENKOSI:** Ouço enquanto oro! Então, começo a trabalhar na lista. Olho para o número 1 e tento fazê-lo primeiro. Depois, o número 2.

Algumas vezes, as coisas mudam. O Espírito Santo me diz para fazer outra coisa. Isso é ótimo.

Trabalho duro, mas tenho paz. Sei que Deus me ajudará.

Então, com a minha lista e o Espírito, faço o que importa, Kofi.

**KOFI:** Isso parece simples e difícil ao mesmo tempo.

**IRMÃ BENKOSI:** Você está certo! Quando finalmente vou me deitar, oro novamente. Faço um relato ao Pai Celestial. Digo a Ele como foi o meu dia. Faço perguntas. Pergunto no que posso melhorar. E ouço. Eu O amo e sempre sinto Seu amor. Sei que Ele magnifica o que tento fazer. Então, me sinto em paz e durmo, Kofi.

**KOFI:** Isso é bom, irmã Benkosi. Quero essa paz. Quero usar meu tempo. Quero trabalhar e servir melhor.

**Voltar para a página 68.**

*“Podemos facilmente ser tomados pelas questões rotineiras e comuns da mortalidade. Dormir, comer, vestir-se, trabalhar, brincar, praticar exercício e muitas outras atividades habituais são necessárias e importantes. Mas, por fim, o que nos tornamos é resultado de nosso conhecimento e de nossa disposição em aprender com o Pai, o Filho e o Espírito Santo. Não é apenas a soma total de nossas atividades diárias ao longo de toda a vida.”*

**DAVID A. BEDNAR,**  
**“Grandíssimas e preciosas promessas”,**  
**A Liahona,**  
**novembro de 2017**



### APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

#### 1. O QUE SÃO O ESTRESSE E A ANSIEDADE?

**Leia:** O estresse é uma parte normal da vida. É como o cérebro e o corpo reagem a todas as demandas, como, por exemplo, um problema no trabalho, um teste na escola ou uma decisão importante. A quantidade certa de estresse pode ajudá-lo a se concentrar, atingir suas metas e proteger seu corpo.

O estresse o ajuda a se manter vivo. Mas o estresse em excesso e por muito tempo pode ser nocivo. Se estiver lidando com muito estresse, você poderá até mesmo ficar doente com frequência, ter dores de cabeça, sentir raiva, apresentar mudanças drásticas de apetite ou perder o foco.

A preocupação também faz parte da vida, mas seu excesso pode causar ansiedade. A ansiedade é uma sensação de preocupação ou nervosismo excessivos. O estresse e a ansiedade compartilham muitos dos mesmos sintomas. A ansiedade não desaparece quando a situação termina. Ela permanece e pode causar barreiras significativas em nossa vida.

O estresse pode ser útil. Por exemplo, se você tem algum estresse no trabalho, provavelmente chegará no trabalho preparado e concentrado em suas tarefas. No entanto, se os níveis de estresse aumentarem muito, você poderá sentir ansiedade no trabalho e até mesmo não ter vontade de ir para o trabalho por temer que algo ruim possa acontecer ou achar que você não é bom o suficiente.

É possível aprender a reconhecer quando estamos sob muito estresse ou ansiedade e como gerenciá-los. Por exemplo, aprender a controlar e confrontar seus pensamentos imprecisos pode reduzir os sentimentos de ansiedade (ver o capítulo “Padrões de pensamentos saudáveis”).

**Debata:** Como o estresse e a preocupação nos ajudam ou nos prejudicam?

#### 2. ENTENDER OS NÍVEIS DE ESTRESSE

**Leia:** Assim como os mostradores no painel de um carro lembram o motorista de diminuir a velocidade, colocar combustível ou verificar o motor, esses sintomas de estresse são sinais para você desacelerar, abastecer seu “tanque” espiritual e procurar soluções novas. Quando trabalhamos para gerenciar o estresse de maneira eficaz, pode ser útil categorizá-lo em quatro níveis diferentes. Consulte a tabela na página 71.



## ATIVIDADE (5 minutos)

**Passo 1:** Você pode apresentar níveis diferentes de estresse em momentos diferentes. Pode se sentir laranja hoje e verde amanhã. Tornar-se mais resiliente emocionalmente vai ajudá-lo a ficar no verde com mais frequência. Leia individualmente os quatro níveis de estresse. Marque o nível que melhor descreve como você se sente agora.

NÍVEIS DE ESTRESSE		
Se você se sente ...		
O que fazer		
<b>Verde</b>	Confiante Contente Pronto para enfrentar desafios Capaz de se relacionar bem com outras pessoas Capaz de sentir facilmente o Espírito	Este é o nível no qual as pessoas desejam estar, mas oscilar é normal.  Continue tentando. No nível verde, você está lidando com o estresse diário da família, do trabalho e do aprendizado e progredindo de maneira saudável.
<b>Amarelo</b>	Tenso Preocupado Aflito Inseguro Dificuldade de se conectar com as pessoas Desatento dos sentimentos do Espírito	É normal passar algum tempo no nível amarelo.  Seja gentil consigo mesmo à medida que enfrenta os desafios da vida. Participe de atividades relaxantes, como aquelas sugeridas neste capítulo, nas páginas 74 e 75, para aumentar sua capacidade de lidar com o estresse.
<b>Laranja</b>	Exausto (física e emocionalmente) Sobrecarregado Doente (por exemplo, com dor de estômago) Facilmente irritável Profundamente desestimulado Dificuldade para sentir o Espírito	Ninguém gosta de estar no nível de estresse laranja, mas isso não precisa ser permanente.  Participe de atividades relaxantes e lembre-se de experiências boas. Se permanecer no nível laranja por mais de alguns dias ou se sentir sobrecarregado, peça ajuda.
<b>Vermelho</b>	Constantemente sobrecarregado Isolado das pessoas Sem esperança Dificuldade para se alimentar ou dormir normalmente Incapaz de continuar Sente como se tivesse sido abandonado por Deus	Se estiver neste nível, peça ajuda.  Se for possível, considere fazer uma pausa ou algo que o ajude emocionalmente até se consultar com um profissional de saúde.

**Passo 2:** Pense nas ocasiões em que seu nível de estresse estava verde. O que o ajudou a se sentir daquele jeito?

---

---

**Passo 3:** Em grupo, debatam suas respostas do passo 2.

**Leia:** *Aqueles que acham difícil lidar com a vida diária podem ter um problema de saúde. Uma emergência pode fazer com que você entre repentinamente nas zonas laranja ou vermelha. As pessoas deverão buscar ajuda profissional imediatamente se acharem que não conseguirão aguentar ou se começarem a fazer uso de substâncias prejudiciais. Aqueles que estão às voltas com pensamentos de suicídio devem se dirigir à emergência do hospital mais próximo ou entrar em contato com o bispo ou outro líder da Igreja. Consulte o site [suicide.ChurchofJesusChrist.org](http://suicide.ChurchofJesusChrist.org) para ter acesso às linhas de ajuda para crises e outros recursos.*

*Na América do Norte, é possível ligar para a Linha Nacional de Prevenção de Suicídios em 1-800-273-8255.*

---

### 3. USE A TÉCNICA DE ATENÇÃO PLENA PARA REDUZIR O ESTRESSE

**Leia:** O estresse e os padrões de pensamento incorretos podem dominar e distorcer nossa mente e, muitas vezes, podemos nos sentir parcialmente ausentes. Nossa atenção pode se dissipar ou podemos nos desconectar e nos concentrar em coisas diferentes do que está acontecendo a nosso redor.

No entanto, a atenção plena é uma habilidade que nos ajudará a ser mais resilientes emocionalmente. É prestar atenção no que o seu corpo está falando no presente. Ela pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade e aumentar nossa sensação de bem-estar e confiança. A atenção plena também nos ajuda a evitar que sejamos excessivamente reativos ou nos sintamos sobrecarregados por tudo o que está acontecendo a nossa volta.

**Debata:** O que os ajuda a se concentrar, mesmo quando estão estressados?

**Pondere:** Em uma escala de 1 a 10, quão estressado estou me sentindo agora?

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Nota para o facilitador:** Assim como em todas as demais atividades, não modifique nem aprimore esta atividade.

Na atenção plena você praticará a tranquilidade. Esta atividade é apenas um exemplo. O facilitador lerá os passos abaixo enquanto os membros da turma fazem o exercício.

**Passo 1:** Sente-se em um local confortável onde possa ficar quieto por alguns minutos (você poderá se sentar ou se deitar se estiver fazendo isso em casa). Feche os olhos.

**Passo 2:** Comece com várias respirações longas e lentas, inspirando totalmente pelo nariz e expirando completamente pela boca. Permita que sua respiração encontre seu próprio ritmo natural. Observe as sensações físicas dos pulmões expandindo e contraindo à medida que inspira e expira. Se sua mente divagar para outras coisas, não se preocupe. Isso acontece. Caso se distraia, apenas perceba os pensamentos, os sentimentos e as sensações que o distraem. Observe-os sem querer controlá-los ou julgá-los, e simplesmente traga a atenção de volta para sua respiração. Sua respiração é uma âncora para a qual você pode voltar muitas e muitas vezes.

**Passo 3:** Pratique estar presente com sua respiração. Novamente, se sua mente divagar, observe os pensamentos, os sentimentos e as sensações que o distraem e permita que eles passem por você como nuvens no céu. Respire com essa perspectiva por um minuto.

**Passo 4:** À medida que o exercício se aproximar do fim, permita que sua atenção se expanda lentamente e perceba seu corpo e o ambiente a seu redor. Quando estiver pronto, abra os olhos e volte a prestar atenção total a sua volta. Lembre-se: respirar é sempre uma ferramenta para ajudá-lo a relaxar e a estar presente a qualquer momento.

**Passo 5:** Em uma escala de 1 a 10, classifique o quão estressado você se sente agora.

---

**Debata:** O exercício de atenção plena ajuda a reduzir seu nível de estresse?

**Dica:** O exercício acima pode ser feito sozinho, a qualquer momento. Considere aprender mais sobre a atenção plena e outras técnicas de relaxamento usando o recurso disponível no final deste capítulo.

### 4. ACESSAR O PODER DIVINO

Enquanto assiste ao vídeo abaixo, pense em maneiras de como você pode buscar o Salvador.

**Assista:** “Buscá-Lo com Fé” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Como lembrar do Salvador nos ajuda a gerenciar melhor o estresse e a ansiedade?



### ATIVIDADE (10 minutos)

**Passo 1:** Individualmente, leia a seguir as maneiras de gerenciar o estresse e a ansiedade. Circule as ideias que gostaria de experimentar.

- 1. Converse com Deus.** Saiba que Ele compreende. Imagine-O sentado a seu lado, ouvindo e oferecendo ajuda.
- 2. Pondere.** Reflita sobre as ocasiões em que se sentiu abençoado pelo Senhor e viu Sua mão e misericórdia em sua vida. “Aquietai-vos, e sabeí que eu sou Deus” (Salmos 46:10).
- 3. Examine suas expectativas.** Algumas vezes, nossas maiores preocupações e estresse surgem quando a vida não segue o rumo que esperamos ou planejamos. Podemos aprender com nossas experiências estressantes. “Todas essas coisas te servirão de experiência, e serão para o teu bem. (...) Portanto, persevera em teu caminho (...)” (Doutrina e Convênios 122:7, 9).
- 4. Faça uma breve pausa.** Respire várias vezes de maneira lenta e profunda, alongue-se e relaxe fisicamente. Quando seu corpo e sua mente estiverem calmos novamente, você conseguirá pensar com mais clareza. Dê uma caminhada, faça um lanche ou simplesmente fique sentado e pensando por alguns minutos.
- 5. Fique ciente de quando você está estressado.** Algumas vezes, talvez você não perceba que está estressado. Você pode sentir dificuldade para dormir, irritar-se facilmente, sentir-se deprimido ou com pouca energia. Faça uma avaliação de si mesmo pelo menos uma vez por dia para ver como você está se sentindo.

**6. Concentre-se na gratidão.** Observe o que está a seu redor. Concentre-se por alguns minutos no que é certo, bom e positivo sobre você e o mundo. Comece um diário de gratidão e anote todos os dias ao menos cinco coisas específicas pelas quais você é grato.

**7. Seja ativo.** Ganhamos um corpo e um mundo para desfrutar. Faça um plano para movimentar seu corpo e desfrutar dessas dádivas. Até mesmo alguns minutos de caminhada podem ajudar a melhorar seu humor e reduzir o estresse.

**8. Limite o uso da tecnologia.** As redes sociais, os computadores e a televisão, especialmente no início e no final do dia, podem aumentar a sensação de ansiedade e estresse. Procure começar e encerrar seu dia sem usar o telefone ou o computador. Passe um dia inteiro ou mesmo uma semana sem usar as redes sociais ou assistir televisão e veja como você se sente.

**9. Seja gentil consigo mesmo.** Converse consigo mesmo usando as mesmas palavras gentis e reconfortantes que usaria com um ente querido. Pensamentos de desamparo, desesperança ou condenação não vêm de Deus e causam mais estresse e ansiedade.

**10. Ajude o próximo.** Direcione sua energia para servir ao próximo. Nossa meta definitiva é amar ao próximo quando estamos sofrendo, como Cristo fez quando estava na cruz. Por mais difícil que seja, podemos obter uma melhor perspectiva sobre nossa vida quando paramos e pensamos no próximo e procuramos maneiras de ajudar.

**11. Experimente uma atividade relaxante.** As pessoas relaxam de maneiras diferentes. Talvez você goste de pintar, ouvir música, ler livros ou passar tempo ao ar livre. Quando estiver estressado ou ansioso, dedique algum tempo para se lembrar de coisas que lhe trazem alegria e acalmam você. Reserve tempo para se dedicar a essas coisas, mesmo se estiver muito ocupado.

**12. Mantenha-se conectado a seus amigos e à família.** Estar com aqueles que o amam e apoiam pode ajudar a reduzir o estresse. Fomos feitos para nos conectar. Não há vergonha em compartilhar suas aflições. Ajude seus amigos e sua família a entender o que está acontecendo com você.

**13. Faça isso um passo de cada vez.** Você pode se perguntar: “Qual é a coisa mais importante que posso fazer agora?” Talvez seja: “Tudo o que preciso fazer agora é esperar meu ônibus”, ou, “Tudo o que tenho que fazer agora é lavar a louça”. Decida o que precisa ser feito agora e o que pode esperar. Aprenda a não sentir culpa por dizer não para algo que pode esperar.

**14. Pratique a atenção plena.** Use os exercícios na página 73 e no final deste capítulo para praticar como estar presente. Encontre maneiras para se lembrar de estar mais presente ao longo do dia.

**Passo 2:** Na tabela abaixo, anote individualmente algumas das ideias para reduzir o estresse e a ansiedade que você gostaria de experimentar. Faça um plano de quando e como você usará a técnica.

<b>MANEIRA DE REDUZIR O ESTRESSE E A ANSIEDADE</b>	<b>QUANDO E COMO</b>
<i>Exemplo</i> Faça uma breve pausa.	<i>Exemplo</i> Criei um lembrete em meu telefone para fazer pausas de cinco minutos na hora do almoço e antes de voltar para casa do trabalho.

---

---

## 5. PERFECCIONISMO

**Leia:** Perfeccionismo é a crença de que, se não somos perfeitos em tudo, somos fracassados e não somos bons o suficiente para Deus e para mais ninguém. No entanto, sabemos que o Senhor nos deu fraquezas para nos ajudar a nos mantermos humildes e dispostos a aprender (ver Éter 12:27).

“Nossa única esperança de alcançar a verdadeira perfeição consiste em recebê-la como dádiva do céu, não conseguimos ser perfeitos sozinhos. Assim, a graça de Cristo nos oferece não somente salvação da tristeza, do pecado e da morte, mas também a salvação da nossa insistente autocrítica. (...) Irmãos e irmãs, cada um de nós aspira ter uma vida mais semelhante a Cristo do que normalmente conseguimos ter. Se admitimos isso honestamente e estamos tentando melhorar, não somos hipócritas, mas, sim, humanos. (...) Se perseverarmos, em algum lugar na eternidade, nosso refinamento será finalizado e completo, que é o significado de perfeição no Novo Testamento.” (Jeffrey R. Holland, “Sede vós pois perfeitos — No final”, *A Liahona*, novembro de 2017).

**Leia:** Quatro princípios para aumentar a autocompaixão e reduzir o perfeccionismo:

1. Ficar cientes do perfeccionismo em nossos pensamentos, sentimentos e ações.
2. Confrontar esses pensamentos, sentimentos e ações de perfeccionismo.
3. Aceitar nossos erros como parte da vida e não ter medo de cometer erros.
4. Desenvolver autocompaixão ou aceitar e amar a si mesmo, incluindo suas imperfeições.

**Assista:** “Perfeccionismo: Alguma Vez Serei Bom o Suficiente?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Como Olívia aumentou sua autocompaixão e desafiou seu perfeccionismo?

**AVALIAÇÃO EM GRUPO (10 minutos)**

Estivemos nos reunindo em grupo nas quatro últimas semanas. Individualmente, responda com sinceridade a cada uma das perguntas a seguir sobre sua experiência até agora.

COMO VOCÊ SE SENTE EM RELAÇÃO A ESTA EXPERIÊNCIA?	Nunca	Às vezes	Fre- quente- mente	Sempre
1. Cada membro do grupo relata seus compromissos.				
2. Nosso grupo começa e termina na hora.				
3. Todos no grupo participam.				
4. Sinto o Espírito nas reuniões de nosso grupo.				
5. Não domino os debates em grupo.				
6. Sinto uma ligação com os membros de meu grupo.				
7. Sinto que estou me tornando mais resiliente emocionalmente.				
8. Sinto-me aceito pelos membros de meu grupo.				

**Debata:** O que podemos fazer para aprimorar nossa experiência em grupo?





## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que você aprendeu hoje e nas coisas que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Não é tão ruim quanto vocês algumas vezes pensam que é. Tudo vai dar certo. Não se preocupem. Digo isso a mim mesmo todas as manhãs. Tudo vai dar certo. Se fizerem o melhor que puderem, tudo vai dar certo. Depositem sua confiança em Deus e sigam em frente com fé e confiança no futuro. O Senhor não vai nos abandonar. Ele não vai nos abandonar” (Gordon B. Hinckley, “Latter-day Counsel: Excerpts from Addresses of President Gordon B. Hinckley” [Conselhos para os últimos dias: Trechos dos discursos do presidente Gordon B. Hinckley], *Ensign*, outubro de 2000).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Praticar meu plano de reduzir o estresse e a ansiedade (na página 76).  
Experimentar um dos exercícios de relaxamento (na página 82).  
Praticar a atenção plena ou viver no presente.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Praticarei os passos necessários para usar meu tempo com sabedoria e prestarei contas todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações (ver página 68).

---

  - B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

  - C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver a página 80).

---

  - D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

  - E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.
- 

---

Minha assinatura

---

Assinatura do parceiro de ação

## RECURSOS

IDEIAS PARA RELAXAMENTO	
MÚSICA	Há evidências de que a música pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse. Quando estiver se sentindo estressado ou desestimulado, cante para si mesmo ou ouça uma de suas músicas favoritas. “Os hinos [boa música] podem elevar nosso espírito, dar-nos coragem e induzir-nos a agir com retidão. Podem encher nossa alma com pensamentos celestiais e trazer-nos paz ao espírito” (“Prefácio da Primeira Presidência para Hinos”, <i>Hinos</i> ).
EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO	<p>O relaxamento profundo ajuda o corpo a se recuperar do estresse. Pratique este exercício à noite antes de dormir para ensinar seu corpo a relaxar. Faça uma versão mais curta do exercício a qualquer momento do dia quando se sentir estressado. Deite-se ou fique sentado confortavelmente e feche os olhos.</p> <p>Procure qualquer tensão que esteja carregando, concentrando-se em uma parte do corpo de cada vez. Relaxe conscientemente cada parte do corpo. Sinta toda a tensão indo embora, como areia correndo por entre seus dedos. Não tenha pressa. Se ainda observar tensão, enrijeça a parte tensa do corpo por 10 segundos e solte-a por mais 10 segundos.</p> <p>Concentre-se em uma área do corpo de cada vez: a cabeça e o rosto, os olhos, o queixo, o pescoço, os ombros e as costas, os braços, as mãos e os dedos, o peito e o abdômen, as pernas, os pés e os dedos dos pés.</p> <p>Examine mentalmente seu corpo em busca de qualquer tensão remanescente. Em seguida, relaxe totalmente. Concentre-se em uma lembrança ou imagine um ambiente que traga paz e alegria. Tente imaginar a cena da maneira mais vívida possível até sentir que está pronto para abrir os olhos novamente.</p>
ATENÇÃO PLENA USANDO OS CINCO SENTIDOS	<p>Concentrar-se em seus sentidos pode ajudar na prática da atenção plena. Em silêncio, observe os arredores por vários minutos. Enquanto faz isso, experimente o seguinte:</p> <p><i>Perceba cinco coisas que você consegue ver.</i> Olhe a seu redor e preste atenção em cinco coisas que você consegue ver. Escolha algo que você normalmente não perceberia, como uma sombra ou uma pequena rachadura. <i>Perceba quatro coisas que você consegue sentir.</i> Preste atenção em quatro coisas que está sentindo, como a textura de suas roupas, a sensação da brisa na pele ou a superfície suave de uma mesa na qual está apoiando suas mãos. <i>Perceba três coisas que você consegue ouvir.</i> Reserve um momento para ouvir e perceba três coisas que você ouve em segundo plano. Pode ser o canto de um pássaro, o som do motor de uma geladeira ou o som dos carros em uma rua próxima. <i>Perceba duas coisas que você consegue cheirar.</i> Preste atenção a odores que você normalmente ignora, sejam eles agradáveis ou não. Talvez você perceba o cheiro de um pinheiro, se estiver do lado de fora, ou das roupas que está vestindo. <i>Perceba uma coisa que você consegue provar.</i> Concentre-se em uma coisa que você pode provar agora, nesse exato instante. Você pode tomar um gole de uma bebida, mascar um chiclete, comer algo ou prestar atenção no gosto em sua boca.</p>
VISUALIZAÇÃO	Nesta técnica de relaxamento, você formará imagens mentais para embarcar em uma jornada visual para um local ou situação pacífico ou tranquilizante. Comece imaginando um local que o deixe feliz. Pode ser um local real ou imaginário. Durante a visualização, tente usar o máximo de sentidos possível, inclusive o olfato, a visão, a audição e o tato. Se você se imagina relaxando no oceano, procure pensar no cheiro da água salgada, no som das ondas quebrando e no calor do sol em seu corpo. Procure fechar os olhos, sentar-se em um local calmo e se assegurar de vestir roupas confortáveis.

OBSERVAÇÃO: Você também pode usar a atividade de atenção plena na página 73.







5

## COMPREENDER A TRISTEZA E A DEPRESSÃO

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Viva uma vida equilibrada

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. A diferença entre tristeza e depressão
2. Fatores que podem levar a desafios emocionais
3. Sintomas de depressão
4. Formas de obter ajuda
5. Pesar
6. Formas de oferecer ajuda



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Iniciais do parceiro  
de ação

<b>A</b>	Pratiquei usando meu tempo com sabedoria e prestei contas todas as noites ao Pai Celestial em minhas orações.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>B</b>	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>C</b>	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>D</b>	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>E</b>	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhem em grupo tudo o que vocês aprenderam na última semana enquanto trabalhavam em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como você conseguiu gerenciar melhor o estresse e a ansiedade?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação.

Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: VIVA UMA VIDA EQUILIBRADA

—Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Como posso manter em equilíbrio as demandas diárias da vida?

**Assista:** “Remorsos e Decisões”, disponível em (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>). (Sem vídeo? Leia a página 89).

**Debata:** O que o Salvador fez para ter uma vida equilibrada?

**Leia:** Mosias 4:27, 2 Néfi 9:51, a citação do presidente M. Russell Ballard (à direita) e a citação do presidente James E. Faust (na página 89),

**Debata:** O que pode ser simplificado ou eliminado de nossa vida para que possamos desfrutar de mais alegria?

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Leia a citação do élder Dallin H. Oaks (na página 89).

**Passo 2:** Individualmente, pense em como você vive sua vida todas as semanas. Agora, imagine que você é 25 anos mais velho e ainda está vivendo da mesma maneira. Complete as duas afirmações abaixo sobre sua vida:

Não gastei tempo suficiente

---

Gastei muito tempo

---

**Passo 3:** Para evitar arrependimentos no futuro, escreva uma ou duas coisas que você pode fazer para trazer mais equilíbrio para sua vida.

---

**Comprometa-se:** Trabalharei em minha ideia de trazer mais equilíbrio para minha vida.

*“E vede que todas estas coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; porque não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam.”*

**MOSIAS 04:27**

*“Não despendais dinheiro naquilo que não tem valor, nem vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer.”*

**2 NÉFI 9:51**

*“Basta fazer o melhor que puder a cada dia. Façam as coisas básicas e logo verão que sua vida estará cheia de compreensão espiritual e assim terão a confirmação de que o Pai Celestial os ama. Quando uma pessoa tem essa certeza, a vida é cheia de propósito e significado e isso a ajudará a manter o equilíbrio mais facilmente.”*

**M. RUSSELL BALLARD,**  
“Manter a vida em equilíbrio”, *A Liahona*, setembro de 2012, p. 50

## REMORSOS E DECISÕES

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

### **PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF**

Não é verdade que com frequência ficamos ocupados demais? Além disso, é triste dizer, até usamos nosso trabalho como uma medalha de honra, como se o fato de estarmos atarefados, por si só, fosse uma realização ou um sinal de uma vida superior.

Mas será que é?

Penso em nosso Senhor e exemplo, Jesus Cristo, e em Sua curta vida em meio ao povo da Galiléia e de Jerusalém. Tentei imaginá-Lo correndo de uma reunião para outra ou fazendo mil coisas ao mesmo tempo para cumprir uma lista de coisas urgentes.

Não consigo ver isso.

Em vez disso, vejo o compassivo e carinhoso Filho de Deus vivendo com propósito cada dia. Quando Ele interagiu com as pessoas a Seu redor, elas se sentiam importantes e amadas. Ele conhecia o infinito valor das pessoas que encontrava. Ele as abençoou, ministrou a elas. Ergueu-as, curou-as. Deu-lhes a preciosa dádiva de Seu tempo.

(Dieter F. Uchtdorf, "Remorsos e decisões", *A Liahona*, novembro de 2012, p. 22)

**Voltar para a página 88.**

*"Equilíbrio em grande medida é saber que as coisas podem ser modificadas, colocá-las na perspectiva correta e reconhecer as coisas que não mudarão."*

**JAMES E. FAUST,**  
**"The Need for Balance in Our Lives" [A NECESSIDADE DE EQUILÍBRIO EM NOSSA VIDA], *Ensign*, março de 2000, P. 5**

*"O número de coisas boas que poderiam ser realizadas ultrapassa em muito o tempo disponível para sua execução. Algumas coisas são melhores, e são elas que merecem atenção prioritária em nossa vida."*

**DALLIN H. OAKS,**  
**"Bom, muito bom, excelente", *A Liahona*, novembro de 2007, P. 104**



### APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

**Leia:** *A depressão afeta toda a nossa vida de uma maneira ou de outra. O tema de hoje talvez seja difícil para você ou para outras pessoas pensarem ou debaterem. Incentivamos que todos sejam compassivos ao analisar este capítulo. Se você se sentir sobrecarregado, não hesite em pedir uma pausa.*

#### 1. A DIFERENÇA ENTRE TRISTEZA E DEPRESSÃO

**Leia:** A tristeza é definida como sentimentos de dor, infelicidade e pesar e é uma parte normal de nossa experiência aqui na Terra. A tristeza pode ser causada por dificuldades resultantes de rejeições, relacionamentos interpessoais, decepções e outras aflições. Ela é um elemento difícil, porém essencial, do nosso crescimento. O élder Bruce R. Hafen ensinou: “A presença de experiências dolorosas é um elemento importante na capacidade do ser humano desfrutar da alegria. Uma dor desse tipo ajuda a nos lembrar de que estamos em contato com a vida da maneira que ela foi feita para ser vivida, preparando-nos de maneira mais completa para o encontro marcado com aqueles que aqui nos enviaram — quando, finalmente, nossa alegria será plena” (citado em “A Willingness to Learn from Pain” [Disposição em aprender com a dor], *Ensign*, outubro de 1983).

A depressão é diferente. É um estado ou uma condição emocional que afeta os pensamentos, as emoções, as percepções e o comportamento. A depressão pode surgir sem uma explicação clara ou pode resultar de reações doentias a eventos dolorosos. Quando sofremos com depressão, muitas vezes nos sentimos paralisados ou entorpecidos em nossas emoções. Podemos ter sentimentos de vergonha, culpa ou ódio por nós mesmos, que provavelmente interferirão na maneira como agimos no dia a dia. A depressão também interfere em nossa capacidade de lidar positivamente com os desafios que se apresentam.

**Debata:** Em que a tristeza e a depressão diferem?

**Assista:** “Como um Vaso Quebrado Parte 1” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

## 2. FATORES QUE PODEM LEVAR A DESAFIOS EMOCIONAIS

**Leia:** Conhecer a causa desses sentimentos pode nos ajudar a ser mais compassivos com nós mesmos e com o próximo. Sentimentos como a tristeza ou a depressão podem ser causados por muitas coisas, incluindo muitos dos fatores abaixo:

FATORES QUE PODEM LEVAR A DESAFIOS EMOCIONAIS	
<b>Biológicos</b> – Fatores físicos em nosso corpo, como:	<ul style="list-style-type: none"><li>– Genética</li><li>– Doença/lesões sérias</li><li>– Dieta e falta de atividade física</li><li>– Uso de drogas ilegais ou mau uso de medicamentos</li><li>– Clima sazonal</li><li>– Alterações químicas ou hormonais</li></ul>
<b>Psicológicos</b> – Eventos emocionais, como:	<ul style="list-style-type: none"><li>– Eventos importantes e transições de vida</li><li>– Morte ou perdas</li><li>– Abuso</li></ul>
<b>Sociais</b> – Interações sociais com outras pessoas que criam emoções fortes, como:	<ul style="list-style-type: none"><li>– Conflito</li><li>– Solidão e isolamento</li><li>– Pressões sociais</li><li>– Traição ou quebra de confiança</li></ul>
<b>Espirituais</b> – Eventos difíceis que testam nossa fé, como:	<ul style="list-style-type: none"><li>– Consequências de escolhas</li><li>– Viver em um mundo problemático</li></ul>

**Debata:** De que maneira saber a origem dos sentimentos difíceis pode nos ajudar a ser mais compassivos com nós mesmos e com o próximo?

### 3. SINTOMAS DE DEPRESSÃO

**Leia:** Os sintomas a seguir podem ser sinais de depressão clínica. A maioria dessas pessoas apresentará esses sintomas ocasionalmente ao longo da vida. No entanto, mostrar múltiplos sintomas por muito tempo pode significar que estamos enfrentando problemas mais profundos. Se três ou mais desses sintomas continuarem por um período, limitarem nossa capacidade de agir ou não forem fáceis de evitar apesar dos esforços pessoais e da família, devemos buscar ajuda profissional.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sentimento constante de tristeza, desamparo, desespero ou desvalorização</li><li>- Pouca energia e motivação</li><li>- Mudanças no apetite e ganho ou perda de peso</li><li>- Problemas para adormecer, dormir ou acordar</li><li>- Perda de interesse em atividades que costumavam ser agradáveis</li><li>- Dificuldades para se concentrar, lembrar-se das coisas ou para tomar decisões</li><li>- Pensamentos sobre morte e suicídio</li></ul>

**Debata:** De que maneira conhecer os sintomas da depressão pode nos ajudar a ser mais resilientes emocionalmente? Como isso pode nos ajudar a apoiar o próximo?

**Leia:** *Se você ou alguém está às voltas com se você ou alguém tem o pensamento de morte ou suicídio, procure ajuda profissional imediatamente dirigindo-se à emergência do hospital mais próximo ou entrando em contato com seu bispo ou outro líder da Igreja. Pensamentos suicidas devem ser sempre levados a sério. Ver o site [suicide.ChurchofJesusChrist.org](http://suicide.ChurchofJesusChrist.org) ou o site [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org) para ter acesso às linhas de ajuda para crises e outros recursos.*

*Na América do Norte, é possível ligar para a Linha Nacional de Prevenção de Suicídios em 1-800-273-8255.*

---

## 4. FORMAS DE OBTER AJUDA

**Leia:** A irmã Reyna I. Aburto disse: “É normal às vezes ficarmos tristes ou preocupados. A tristeza e a ansiedade são emoções humanas naturais. No entanto, se estamos constantemente tristes e se nossa dor bloqueia nossa capacidade de sentir o amor do Pai Celestial, de Seu Filho e a influência do Espírito Santo, então talvez estejamos sofrendo de depressão, ansiedade ou outra dificuldade emocional. (...) Como qualquer outra parte do corpo, o cérebro está sujeito a doenças, traumas e desequilíbrios químicos. Quando nossa mente está sofrendo, é apropriado buscar a ajuda de Deus, daqueles à nossa volta e de profissionais de saúde física e mental” (“Comigo habita, ó Deus, a noite vem!” *Liahona*, novembro de 2019).



### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Individualmente, leia a lista de ideias a seguir.

**Passo 2:** Circule as duas ideias que você acha que seriam mais úteis quando você precisar de ajuda.

#### Maneiras de se conectar e encontrar ajuda

- Fale com o Pai Celestial e ouça-O.
- Ligue para um amigo que seja um bom ouvinte.
- Peça a alguém para checar como você está, ou faça isso com alguém, todos os dias.
- Caminhe, sente-se ou faça algo que você adora fazer ao ar livre.
- Escreva lembranças significativas de quando você sentiu paz, alegria e amor.
- Programe um tempo para fazer algo com os amigos ou com a família.
- Marque uma consulta com um profissional médico ou terapeuta de saúde mental licenciado.
- Ingresse em um grupo de apoio ou um grupo social de pessoas que compartilham os mesmos interesses.
- Converse com alguém que talvez esteja passando por dificuldades.
- Entre em contato com uma linha de prevenção de suicídios (ver [suicide.ChurchofJesusChrist.org](http://suicide.ChurchofJesusChrist.org)).
- Outro: \_\_\_\_\_

**Passo 3:** No espaço abaixo, escreva quando e como você pretende colocar suas ideias em prática.

---

---

### 5. PESAR

**Leia:** Quase todas as pessoas sentirão pesar em algum momento da vida, seja devido à morte de um ente querido ou a alguma outra perda ou mudança significativa, como a perda de um emprego ou o fim de um relacionamento. Graças ao evangelho, aos nossos convênios e ao conhecimento de que veremos nossos entes queridos novamente, talvez pensemos que não deveríamos sofrer com a dor da perda. No entanto, isso não é verdade. Até mesmo o Salvador chorou quando Lázaro morreu porque Ele o amava (ver João 11:35–36). O presidente Russell M. Nelson ensinou: “O pranto é uma das mais profundas expressões do amor genuíno. É uma reação natural, totalmente de acordo com o mandamento divino: ‘Juntos vivereis em amor, de modo que chorareis a perda dos que morrerem’ (Doutrina e Convênios 42:45)” (“As portas da morte”, *A Liahona*, julho de 1992).

Durante o pesar, a maioria das pessoas experimenta as emoções a seguir. Em geral, elas não se manifestam em uma ordem específica nem em um período exato. Cada pessoa sentirá pesar de maneira diferente e em seu próprio tempo.

**Negação:** Não conseguimos acreditar que isso aconteceu. Podemos nos ver em choque ou fingir ou esquecer por um tempo que isso está acontecendo.

**Raiva:** Podemos sentir raiva de nós mesmos, de nossos entes queridos e até mesmo de Deus. A raiva é uma expressão do quanto amamos e nos importamos com a pessoa que se foi.

**Barganha:** Podemos achar que é apenas um sonho ruim e tentar barganhar com Deus para reverter as coisas. Podemos fazer perguntas “e se” como: “E se eu for ao templo todas as semanas?” na tentativa de obter um resultado específico.

**Tristeza:** Sentimos uma tristeza profunda com a perda de nossos entes queridos. Essa tristeza pode ser poderosa e insuportável, mas não representa necessariamente uma depressão clínica. Ela é parte normal do processo de dor.

**Aceitação:** A aceitação é admitir que nosso ente querido se foi. Isso não significa que estamos felizes com sua partida ou que estamos traindo a memória de nosso ente querido. Simplesmente aceitamos que a perda ocorreu.

**Debate:** De que maneira entender as emoções comuns do pesar pode nos ajudar?

**Leia:** A dor se manifesta de maneira diferente em cada um de nós. Alguns podem ter problemas para dormir e se alimentar. Outros podem preferir se cercar de pessoas, enquanto outros querem ficar sozinhos. Alguns podem sentir emoções intensas e outros talvez não sintam. Em algumas pessoas, o pesar pode passar rápido, em outros pode durar por um longo período. Não há maneira correta de sentir pesar.

A seguir, você encontrará outras sugestões úteis:

- Permita-se sentir, chorar e vivenciar o que estiver sentindo ou não, como parte do processo.
- Cuide de si mesmo. Alimente-se de maneira saudável, durma o suficiente e procure fazer exercícios.
- Identifique e reconheça como sendo normais e saudáveis os sentimentos que você está tendo.
- Estabeleça expectativas realistas de quanto tempo você talvez precise e dê um passo de cada vez.
- Reconheça que sentimentos de felicidade, alegria e paz não são desrespeitosos com seu ente querido.
- Expresse seus pensamentos e sentimentos escrevendo sobre sua perda e sua esperança para o futuro.
- Se esses sentimentos se tornarem imensos, considere buscar ajuda profissional.

**Leia:** Você não precisa sentir a dor da perda sozinho e pode procurar a ajuda de outras pessoas em momentos de necessidade. Esse apoio pode ser encontrado na família, nos amigos, nos líderes da Igreja e, mais importante, no Salvador.

“Quando ocorre uma tragédia, quando a vida nos fere de tal modo que mal conseguimos respirar, quando somos atacados como o homem na estrada para Jericó e deixados para morrer, Jesus surge e derrama óleo em nossas feridas, levanta-nos com cuidado, leva-nos a uma hospedagem e cuida de nós. Para aqueles de nós que estão sofrendo, Ele diz: ‘Aliviarei as cargas que são colocadas sobre vossos ombros, de modo que não as podereis sentir sobre vossas costas (...) para que tenhais plena certeza de que eu, o Senhor Deus, visito meu povo nas suas aflições’. Cristo cura as feridas” (Sharon Eubank, “Cristo: A luz que brilha na escuridão”, *Liahona*, maio de 2019).

Quando sentimos pesar, ele pode parecer insuportável e talvez tenhamos o desejo de nos isolar de todos. No entanto, lembre-se de que podemos encontrar apoio junto a outras pessoas.

**Assista:** Um trecho do discurso do élder Quentin L. Cook na conferência geral: “Espero que saiba que foi muito difícil”. (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** O que podemos aprender dessa história sobre como lidar com a dor?

## 6. MANEIRAS DE OFERECER AJUDA

**Leia:** Talvez você conheça alguém que perdeu um ente querido, que esteja enfrentando um momento difícil ou que foi diagnosticado com depressão. Algumas vezes, é possível que você não saiba o que dizer ou fazer. Pode se sentir constrangido ou desconfortável por demonstrar suas emoções ou por estar perto de alguém que esteja emocionado. A seguir, veja alguns exemplos de frases de apoio e de coisas que você deve evitar falar na tentativa de ajudar.

### Não é útil

*“Sei exatamente como você se sente.”*

Mesmo que tenhamos passado por algo muito semelhante, é sempre melhor perguntar e ouvir como a pessoa se sente.

*“Tenha fé, tudo vai dar certo.”*

É claro que devemos ter fé, mas isso não muda quando algo é doloroso ou não. É importante estar atenta à pessoa.

*“Pelo menos você...”*

Quando começamos as frases com “pelo menos”, minimizamos a situação pela qual a pessoa está passando.

*“Deus tem um plano.”*

Isso pode soar como se estivéssemos procurando resolver rapidamente o problema, em vez de ouvir de verdade e mostrar compaixão.

*“Eles estão em um lugar melhor.”*

Falar isso não faz com que a pessoa sinta menos falta do ente querido.

### É útil

*“Eu não sei o que dizer agora, mas agradeço por ter me contado.”*

*“Diga-me o que você está sentindo agora.”*

*“Eu me preocupo com você.”*

*“Estou do seu lado.”*

*“Não tem problema se sentir assim.”*

**Leia:** Cada pessoa é única e tem necessidades diferentes. Você pode falar todas as coisas certas e, ainda assim, deixá-las chateadas. Sentir-se magoado e chateado é parte natural de se sentir triste ou deprimido. Sua tarefa mais importante é aparecer, ouvir e oferecer amor e bondade.



### **ATIVIDADE (5 minutos)**

---

**Passo 1:** Assista ao vídeo “Como um Vaso Quebrado Parte 2” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Passo 2:** Pondere sobre as perguntas a seguir e escreva seus pensamentos abaixo.

- O que se destacou para você no conselho do élder Holland?
- Como o Senhor o ajudou a lidar com emoções desafiadoras?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DICA:** Verifique a página 100 para obter uma lista de recursos úteis sobre como lidar com os mais variados desafios da vida.

**Debata:** Como vocês poderiam ajudar alguém que está sofrendo emocionalmente?



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que você aprendeu hoje e nas coisas que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Embora possamos nos sentir ‘como um vaso quebrado’, (...) devemos nos lembrar de que esse vaso está nas mãos do divino oleiro. Mentis despedaçadas podem ser curadas assim como ossos e corações partidos. Enquanto Deus está operando tais reparos, o restante de nós pode ajudar, sendo misericordiosos, bondosos, sem julgamentos” (Jeffrey R. Holland, “Como um Vaso Quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Experimente uma das ideias de apoio pessoal (na página 93) nesta semana.

Pratique as frases (na página 96) quando oferecer apoio a alguém.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Trabalharei em minha ideia de trazer mais equilíbrio para minha vida (ver página 88).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 98).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou meus amigos.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*

## RECURSOS

### Recursos adicionais da Igreja para o gerenciamento de sentimentos de depressão

Saúde mental

[mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](https://www.mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org)

Recursos de aconselhamento: Saúde mental

[providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health](https://www.providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health)

Recursos de aconselhamento: Cuidadores

[providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers](https://www.providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers)

Recursos para deficiências: Saúde mental

[ChurchofJesusChrist.org/topics/disability/list/mental-illness](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/disability/list/mental-illness)

Blog do Canal dos Santos dos Últimos Dias – Autossuficiência

[ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemoional-health-the-lds-resources-we-have-to-help?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemoional-health-the-lds-resources-we-have-to-help?lang=eng)

*Para o Vigor da Juventude, "Saúde física e emocional"*

[ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health)

Encontrar um profissional de saúde adequado para você

[ChurchofJesusChrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you)







6

## SUPERAR A RAIVA

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Resolver problemas

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Entender a raiva
2. Compreender como a raiva pode ser agravada
3. Compreender as emoções por trás da raiva
4. Optar por reagir à raiva de diferentes maneiras
5. Gerenciar a raiva como um discípulo de Jesus Cristo



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

	Iniciais do parceiro de ação
<b>A</b> Trabalhei em minha ideia de trazer mais equilíbrio para minha vida.	● ● ●
<b>B</b> Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	● ● ●
<b>C</b> Trabalhei em meu compromisso pessoal.	● ● ●
<b>D</b> Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	● ● ●
<b>E</b> Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	● ● ●

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Que habilidades você praticou em relação a tristeza e depressão?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação.

Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: RESOLVER PROBLEMAS

—Tempo máximo: 20 minutos

**Relate:** Compartilhe brevemente com o grupo uma tarefa difícil que você conseguiu terminar na última semana.

**Pondere:** Por que o Pai Celestial nos permite enfrentar problemas e desafios?

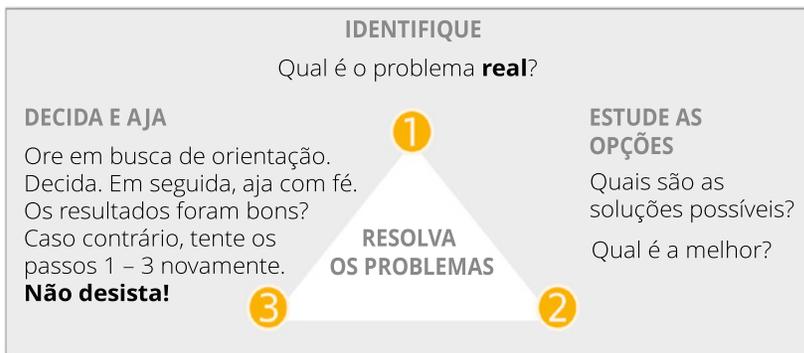
**Assista:** “Um Caminhão Maior?”, disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Sem vídeo? Leia a página 107.)

**Debata:** Qual é o problema real nesta história? Quais são algumas opções para os dois homens?

**Leia:** Doutrina e Convênios 9:7–9 e a citação do élder Robert D. Hales (à direita).

## ATIVIDADE

**Passo 1:** Escolha um parceiro e leia os passos a seguir.



**Passo 2:** Escolha um problema que você está enfrentando e anote-o abaixo.

\_\_\_\_\_

**Passo 3:** Aplique cada passo ao seu problema.

Identifique: \_\_\_\_\_

Opções de estudo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Decida e aja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*“Eis que não compreendeste; supuseste que eu o concederia a ti, quando nada fizeste a não ser pedir-me.*

*Mas eis que eu te digo que deves estudá-lo bem em tua mente; depois me deves perguntar se está certo e, se estiver certo, farei arder dentro de ti o teu peito; portanto, sentirás que está certo.*

*Mas se não estiver certo, não terás tais sentimentos; terás, porém, um estupor de pensamento que te fará esquecer o que estiver errado.”*

### DOCTRINA E CONVÊNIOS 9:7–9

*“O Senhor espera que ajudemos a resolver nossos próprios problemas. (...) Somos seres humanos racionais. Somos capazes de identificar nossas necessidades, planejar, estabelecer metas e resolver nossos problemas.”*

**ROBERT D. HALES, “Every Good Gift” [Cada bom presente], *New Era*, agosto de 1983, pp. 8–9**

**Leia:** 1 Néfi 17:51 e 1 Néfi 18:2–3 (à direita).

**Debata:** Como Néfi conseguiu construir um navio?

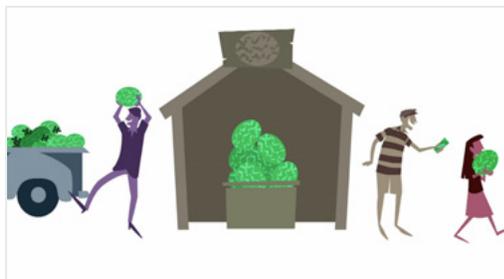
**Comprometa-se:** Agirei de acordo com os passos que conversamos na atividade para trabalhar em meu problema. (Lembre-se: não desista. Resolver problemas e fazer mudanças é demorado.)

---

---

## UM CAMINHÃO MAIOR?

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER DALLIN H. OAKS:** Dois homens fizeram uma sociedade. Montaram uma pequena barraca à beira de uma estrada movimentada. Compraram um caminhão e foram até uma fazenda, onde compraram melancias por um dólar cada. Dirigiram o caminhão carregado de volta para a barraca, onde venderam as melancias por um dólar cada.

Voltaram para a fazenda e compraram outro carregamento de melancias, pagando um dólar por melancia. Transportaram-nas até a estrada e novamente as venderam por um dólar cada. Quando voltavam para a fazenda a fim de apanharem outro carregamento, um dos sócios disse para o outro: “Não estamos ganhando muito dinheiro nesse negócio, estamos?” “Não, não estamos”, respondeu. “Será que precisamos de um caminhão maior?” (“Enfoque e prioridades”, *A Liahona*, julho de 2001, p. 99)

**Voltar para a página 106.**

*“Ora, se o Senhor possui tão grande poder e fez tantos milagres entre os filhos dos homens, por que não pode ensinar-me a construir um navio?”*

**1 NÉFI 17:51**

*“Ora, eu, Néfi, não trabalhei a madeira pelo método que os homens conheciam nem construí o navio pelo método dos homens; mas construí-o pelo método que o Senhor me havia mostrado; não foi, portanto, igual ao dos homens.*

*E eu, Néfi, ia frequentemente à montanha e orava frequentemente ao Senhor; por isso o Senhor me mostrou grandes coisas.”*

**1 NÉFI 18:2–3**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

### 1. ENTENDER A RAIVA

**Leia:** Todas as pessoas sentem raiva. Há inúmeras razões que levam uma pessoa a sentir raiva. Nem sempre podemos controlar quando sentimos raiva, mas nossa reação aos sentimentos de raiva é uma escolha. Expressar a raiva de maneira agressiva pode nos fazer sentir melhor momentaneamente, mas não nos ajuda a longo prazo. Podemos achar que nossa raiva é justificada, mas expressar raiva pode resultar em desgaste dos relacionamentos, em doença física, em prejuízos financeiros e em possíveis danos espirituais a nós mesmos e a outras pessoas.

O Salvador ensinou aos nefitas: “Não haverá disputas entre vós. (...) Pois em verdade, em verdade vos digo que aquele que tem o espírito de discórdia não é meu, mas é do diabo, que é o pai da discórdia e leva a cólera ao coração dos homens, para contenderem uns com os outros. Eis que esta não é minha doutrina, levar a cólera ao coração dos homens, uns contra os outros; esta, porém, é minha doutrina: que estas coisas devem cessar” (3 Néfi 11:29–30).

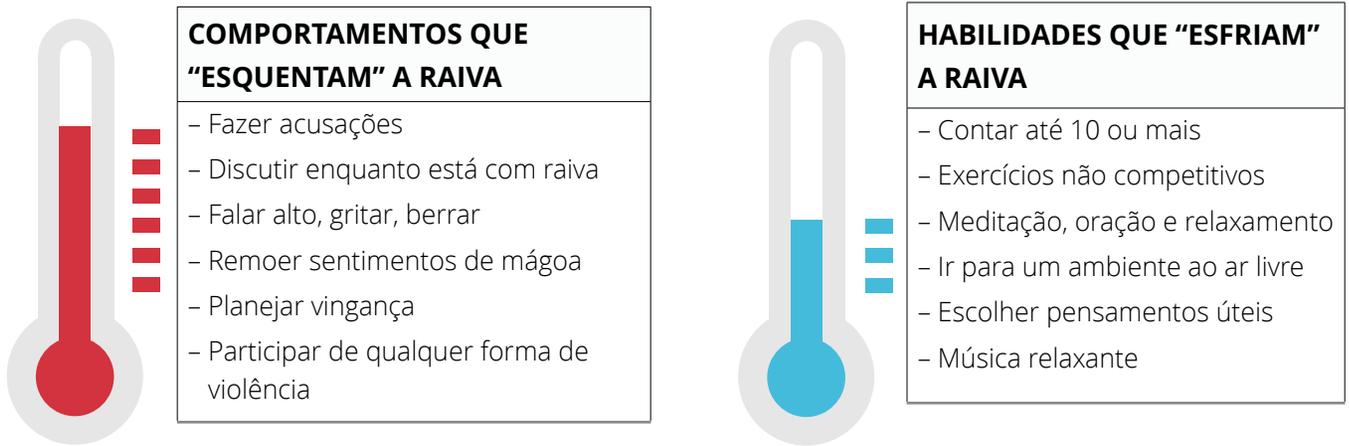
**Pondere:** Pense em uma ocasião em que você sentiu raiva e preencha a tabela abaixo.

SITUAÇÃO	COMO EU REAGI?	QUAL FOI O RESULTADO?
<i>Exemplo:</i> Comprei sapatos novos para meu filho. Ele os deixou do lado de fora na noite passada e eles foram roubados.	Fiquei irritado com meu filho e gritei com ele por ter sido irresponsável deixando os sapatos do lado de fora.	Meu filho ficou com medo e não quis falar comigo. Ele adorou os sapatos e se sente pior com seu erro.

**Debata:** Como o gerenciamento da raiva nos ajuda a ser melhores discípulos de Jesus Cristo?

## 2. COMPREENDER COMO A RAIVA PODE SER AGRAVADA

**Leia:** Quando nos permitimos remoer pensamentos de raiva, nosso corpo também reage. As reações físicas no corpo aumentam nosso “nível de temperatura emocional”. Alguns comportamentos podem intensificar nossa raiva. Aprender habilidades que nos ajudam a “esfriar” é uma parte importante do gerenciamento da raiva.



COMPORTAMENTOS QUE “ESQUENTAM” A RAIVA	HABILIDADES QUE “ESFRIAM” A RAIVA
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fazer acusações</li><li>- Discutir enquanto está com raiva</li><li>- Falar alto, gritar, berrar</li><li>- Remoer sentimentos de mágoa</li><li>- Planejar vingança</li><li>- Participar de qualquer forma de violência</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contar até 10 ou mais</li><li>- Exercícios não competitivos</li><li>- Meditação, oração e relaxamento</li><li>- Ir para um ambiente ao ar livre</li><li>- Escolher pensamentos úteis</li><li>- Música relaxante</li></ul>

**Debata:** Que outras coisas ajudaram você a “esfriar”?

## 3. COMPREENDER AS EMOÇÕES POR TRÁS DA RAIVA

**Leia:** Para gerenciar sua raiva, você pode identificar as diferentes emoções por trás dela. Muitas vezes, é mais fácil ficar com raiva do que lidar com os sentimentos reais que a estão causando. A lista a seguir contém emoções intrínsecas que você pode sentir quando está com raiva.

EMOÇÕES INTRÍNSECAS			
- Ressentimento	- Constrangimento	- Ansiedade	- Ofensa
- Decepção	- Frustração	- Aflição	- Vitimização
- Vergonha	- Inferioridade	- Ameaça	- Solidão
- Falta de esperança	- Pesar	- Nervosismo	- Desgosto
- Culpa	- Insensibilidade	- Rejeição	- Fome
- Expectativas não atendidas	- Injustiça	- Ter o direito	- Fadiga
	- Medo	- Mágoa	- Cansaço excessivo

**ATIVIDADE (5 minutos)**

**Passo 1:** Leiam juntos as situações a seguir e identifiquem de que maneira reconhecer as emoções intrínsecas pode diminuir a raiva.

**Passo 2:** Individualmente, pense em uma situação em que você talvez sinta raiva. Anote a situação e uma reação que “esquente” a raiva. Em seguida, identifique as emoções intrínsecas e escreva na tabela abaixo uma reação que possa esfriar a raiva.

SITUAÇÃO	REAÇÕES QUE “ESQUENTAM” A RAIVA	EMOÇÕES INTRÍNSECAS	REAÇÕES QUE “ESFRIAM” A RAIVA
Você está dirigindo do trabalho para casa. Foi um longo dia e o trânsito está pesado. Você está atrasado para um compromisso. Outro motorista quase causa um acidente e, além disso, faz um gesto ofensivo para você.	“Que absurdo ele achar que isso foi minha culpa! Por que deixam gente como essa dirigir?”	Estresse Injustiça Fadiga Medo	Use música calma ou técnicas de respiração para lembrar que: “Posso piorar a situação ou deixar para lá. Não sei por que ele está dirigindo daquele jeito. Sei que isso vai afetar como me sentirei em casa hoje à noite. Dirigir irritado também pode me envolver em um acidente.”
Você disse a seu filho para limpar o quarto antes de brincar com os amigos, mas ele o ignorou e foi brincar assim mesmo.	“Por que ele não me ouve? Estou tão cansado de ficar pedindo a ele para fazer a mesma coisa. Não vou deixar que ele brinque com os amigos. Assim talvez ele escute.”	Expectativas não atendidas Decepção Culpa Mágoa	“Ele ainda é muito novo e está aprendendo por que é importante ter um quarto limpo. Talvez eu precise ajudá-lo a entender por que precisamos tomar conta de nossas coisas. Conversarei calmamente com ele sobre como podemos fazer isso.”

**Debata:** De que maneira a oração pode nos ajudar a esfriar nossa raiva?

---

## 4. OPTAR POR REAGIR À RAIVA DE DIFERENTES MANEIRAS

**Leia:** “O primeiro passo para eliminarmos a ira é entendermos sua ligação com o arbítrio” (Lynn G. Robbins, “Agency and Anger” [Arbítrio e ira], *Ensign*, maio de 1998). Podemos sentir raiva quando algumas coisas acontecem em nossa vida. No entanto, podemos escolher nossa reação para esse sentimento; podemos ficar com raiva ou nos sentir caridosos, gentis e generosos.

O élder Robbins continua descrevendo uma situação em que um jovem atleta talentoso tentou ingressar em uma equipe esportiva. No primeiro dia de treinamento, o treinador o escolheu para jogar contra um outro rapaz enquanto a equipe assistia. Ao errar um arremesso fácil, o rapaz ficou zangado, bateu o pé no chão e resmungou. O treinador caminhou até ele e disse que se ele fizesse aquilo de novo, não jogaria naquela equipe. O élder Robbins explicou que, pelos três anos seguintes, o rapaz nunca mais perdeu o controle novamente. Anos mais tarde, ao refletir sobre esse incidente, percebeu que aprendera um princípio com seu treinador que mudou sua vida: a ira pode ser controlada.

**Debata:** Em que ocasiões você escolheu não sentir raiva?

### ATIVIDADE (2 minutos)

---

Saber quando você sente raiva pode ajudá-lo a gerenciar melhor sua raiva. Com um parceiro, releia brevemente o exercício de conscientização da raiva, na página 113. Termine-o ao longo da próxima semana para se tornar mais consciente de quando sente raiva.

---

**Leia:** Uma maneira que você pode escolher para reagir a isso é usando o bom humor. O élder Jeffrey R. Holland ensinou: “Jesus encontrou alegria e felicidade em especial nas crianças, e disse que todos nós devemos ser mais como elas — sem dolo, puros, rápidos para sorrir”, (“Fazei isto em memória de mim”, *A Liahona*, janeiro de 1996, p. 75). Ser capaz de rir de si mesmo ou encontrar o lado divertido de uma situação o ajuda a lidar melhor com as frustrações e as decepções inesperadas da vida. O humor edificante pode ajudar a melhorar sua atitude, seus relacionamentos e sua saúde. Esse tipo de humor não ofende nem constrange as pessoas. Como está escrito em Provérbios, “O coração alegre serve de bom remédio” (Provérbios 17:22). Embora não seja apropriado rir o todo o tempo, todas as pessoas podem se beneficiar rindo com mais frequência.

**Debata:** Como o bom humor apropriado pode nos ajudar a gerenciar nossa raiva?

### 5. GERENCIAR A RAIVA COMO UM DISCÍPULO DE JESUS CRISTO

**Leia:** Viver em unidade com Jesus Cristo pode ajudá-lo a sentir paz. A “grande mudança” de coração (Alma 5:14) proveniente da união com Jesus Cristo pode ajudá-lo a perdoar o próximo, a “fazer o bem continuamente” (Mosias 5:2) e “[esperar] no Senhor” (Salmos 37:9). O Espírito Santo nos enche de “caridade, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança” (Gálatas 5:22–23). Da mesma maneira que a ira dos lamanitas foi “incitada” pela lembrança do passado (Mosias 21:2), o Senhor também nos incita ao arrependimento (ver 2 Néfi 28:19).

**Assista:** “Perdão: Meu Fardo Tornou-se Leve” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Como somos abençoados ao nos voltarmos para o Salvador para gerenciar a raiva?

**Leia:** *A raiva pode levar a um comportamento violento ou abusivo. Violência doméstica é diferente de pequenos desentendimentos. Não se espera que as pessoas suportem o comportamento abusivo ou a violência. Ver o site [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org) para ter acesso às linhas de ajuda para crises (disponíveis somente em inglês) e outros recursos.*

*Se você é vítima de violência doméstica, entre em contato com as autoridades apropriadas e obtenha ajuda imediatamente. A Igreja não tolera abusos de nenhum tipo. O presidente Gordon B. Hinckley disse: “Condenamos veementemente os maus-tratos de qualquer natureza. Censuramos o tratamento verbal, físico, sexual ou emocionalmente ofensivo à esposa e aos filhos” (“O que as pessoas estão perguntando a nosso respeito?” A Liahona, janeiro de 1999). Seja você uma vítima ou um agressor, se estiver envolvido em uma rede de abuso, busque ajuda imediatamente. Seu bispo poderá ajudar você a se curar.*

### EXERCÍCIO DE CONSCIENTIZAÇÃO DA MINHA RAIVA

Descreva algumas situações que acionam sua raiva (por exemplo, uma discussão com seu cônjuge ou com um amigo, lidar com questões financeiras, sua casa bagunçada).

Descreva os motivos ou os pensamentos que pioram sua raiva (por exemplo, “Eles só se preocupam com eles mesmos” ou “Ele/ela é muito irresponsável”).

Descreva os sentimentos por trás da sua raiva (por exemplo, sentir-se desrespeitado, usado, ignorado).

Descreva as reações físicas que sugerem que você está ficando com raiva (por exemplo, suor nas palmas das mãos, batimentos cardíacos acelerados, tensão, nervosismo).

Descreva como você age quando está com raiva (incluindo seu pior comportamento).

Descreva alguma habilidade que acalma sua raiva (por exemplo, contar até 10, exercícios respiratórios).

Descreva como você reagirá na próxima vez que sentir raiva.



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que aprendeu hoje e considere o que o Senhor gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Muitos de nós fazem um grande estardalhaço por coisas sem importância. Ficamos ofendidos com muita facilidade. Feliz é o homem que pode deixar de lado os comentários ofensivos de outrem e seguir seu caminho.” (Gordon B. Hinckley, “Tardio em irar-se”, *A Liahona*, novembro de 2007).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:**

Completar o “Exercício de conscientização da minha raiva” (na página 113)

Pratique uma habilidade de “tranquilização”.

Identifique as emoções intrínsecas toda vez que sentir raiva.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Usarei os passos que debatemos para trabalhar na resolução do meu problema (ver página 107).
  - B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.
  - C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 114).
  - D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.
  - E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou meus amigos.
- 

---

Minha assinatura

---

Assinatura do parceiro de ação









# 7

## GERENCIAR COMPORTAMENTOS QUE CAUSAM DEPENDÊNCIA

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Mostre integridade

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Níveis de dependência
2. A dependência é um desafio espiritual e físico
3. Fazer a sua parte
4. Ajudar aqueles que sofrem com a dependência
5. O cônjuge e os membros da família
6. Prevenir a dependência



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou muito pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Parceiro de ação  
Iniciais

(A)	Usei os passos para trabalhar em meu problema.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(B)	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(C)	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(D)	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(E)	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como praticaram o entendimento dos sentimentos de raiva?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: MOSTRAR INTEGRIDADE

— Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Por que Deus ama aqueles que têm “integridade de coração”?

**Assista:** “O Que Dará um Homem em Recompensa da sua Alma?” disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Sem vídeo? Leia a página 123.)

**Debata:** O que significa ter integridade? Quais são algumas das pequenas ações que fazem as pessoas desistirem de sua alma para obter coisas nesta vida?

**Leia:** Regras de Fé 1:13 e Jó 27:5 (ver coluna à direita).

## ATIVIDADE

Individualmente, leia a lista abaixo e atribua a você mesmo um número para identificar onde você poderia ser mais honesto.

**COLOQUE UM NÚMERO NA FRENTE DE CADA ITEM PARA MOSTRAR COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ AGE DESSA MANEIRA.**

1 = nunca, 2 = às vezes, 3 = frequentemente, 4 = sempre

- \_\_\_\_\_ 1. Cumpro minhas promessas.
- \_\_\_\_\_ 2. Não exagero para fazer as coisas parecerem melhores do que elas são.
- \_\_\_\_\_ 3. Digo a verdade, mesmo quando fiz a escolha errada.
- \_\_\_\_\_ 4. Devolvo o que me foi emprestado e não pego coisas que não me pertencem.
- \_\_\_\_\_ 5. Sou fiel a meu cônjuge e a minha família em minhas palavras e ações.
- \_\_\_\_\_ 6. Eu nunca traio, mesmo sabendo que não serei pego.
- \_\_\_\_\_ 7. Quando encontro algo que não é meu, devolvo ao dono.
- \_\_\_\_\_ 8. Sempre pago de volta o dinheiro que pego emprestado.
- \_\_\_\_\_ 9. Admito quando cometo um erro.

**Leia:** Leia Mosias 4:28 (ver coluna à direita) e a citação do élder Joseph B. Wirthlin (na página 123).

**Debata:** Por que ser honesto é necessário para se tornar mais resiliente emocionalmente?

**Comprometa-se:** Serei mais honesto em uma das nove áreas que classifiquei acima:

---



---

*“Cremos em ser honestos.”*

### REGRAS DE FÉ 1:13

*“Até que eu expire, nunca apartarei de mim a minha integridade.”*

### JÓ 27:5

*“E quisera que vos lembrásseis de que qualquer de vós que pedir emprestado a seu vizinho deverá devolver aquilo que tomou emprestado, de acordo com o que combinou; pois do contrário cometerá pecado e fará, talvez, com que seu vizinho também cometa pecado.”*

### MOSIAS 4:28

## O QUE DARÁ O HOMEM EM RECOMPENSA DA SUA ALMA?

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.



**ÉLDER ROBERT C. GAY:** O Salvador fez certa vez esta pergunta a Seus discípulos: “O que dará o homem em recompensa da sua alma?”

Essa é uma pergunta que meu pai me ensinou a ponderar cuidadosamente há vários anos. Quando eu era jovem, meus pais me designavam tarefas na casa e me pagavam uma mesada por esse trabalho. Eu costumava usar aquele dinheiro, pouco mais de 50 centavos por semana, para ir ao cinema. Naquela época, uma entrada de cinema custava 25 centavos, para um menino de 11 anos. Isso me deixava com 25 centavos para gastar em barras de chocolate, que custavam cinco centavos cada. Um filme e cinco barras de chocolate! Não havia nada melhor.

Tudo ia bem até eu fazer 12 anos. Quando estava na fila do cinema, certo dia, dei-me conta de que o bilhete para um menino de 12 anos custava 35 centavos, o que significava duas barras de chocolate a menos. Sem estar muito preparado para fazer o sacrifício, pensei comigo mesmo: “Minha aparência é a mesma da semana passada”. Fui então em frente e pedi um bilhete de 25 centavos. O bilheteiro nem piscou e eu comprei minhas costumeiras cinco barras de chocolate, em vez de três.

Entusiasmado com o que fizera, corri depois para casa a fim de contar a meu pai o meu grande golpe. Quando relatei os detalhes, ele não disse nada. Quando terminei, simplesmente olhou para mim e disse: “Filho, você venderia sua alma em troca de dez centavos?” Suas palavras transpassaram meu coração de 12 anos. Foi uma lição que nunca esqueci.

(“O que dará o homem em recompensa da sua alma?” *A Liahona*, novembro de 2012, p. 34)

*“Integridade significa fazer sempre o que é certo e bom, a despeito das consequências imediatas. Significa ser justo e digno desde as profundezas de nosso âmago, não só nas ações, mas, e o que é mais importante, nos pensamentos e no coração. (...) Mentir um pouco, enganar um tanto, ou tirar proveito de alguém não são coisas aceitáveis ao Senhor. (...) A recompensa final da integridade é a companhia constante do Espírito Santo, (...) [que vai] nos guiar em tudo que fizermos.”*

**JOSEPH B. WIRTHLIN,**  
**“Integridade pessoal”,**  
***A Liahona*, julho de**  
**1990, pp. 32 34-35**

**Voltar para a página 122.**



### APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

#### 1. NÍVEIS DE DEPENDÊNCIA

**Leia:** O arbítrio é uma dádiva do Pai Celestial. O adversário quer nos distrair e limitar nossa capacidade de fazer boas escolhas. Uma maneira como ele faz isso é por meio da dependência. Um indivíduo pode ser tornar dependente de diversos tipos de comportamento ou substâncias. Entre eles estão o álcool, as drogas ilícitas, a pornografia, o sexo, o tabaco, a comida, a tecnologia e os jogos de azar.

**Assista:** “O Que é a Dependência?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Como vocês definem a palavra *dependência*?

#### ATIVIDADE (10 minutos)

**Passo 1:** Algumas pessoas podem achar que são dependentes de algo quando na realidade não são. Já outras podem achar que não tem nada de errado com elas, embora estejam presas em um comportamento que leva à dependência. Leiam em grupo os quatro níveis de comportamentos que levam à dependência e à compulsões, adaptados de “Recuperar-se da armadilha da pornografia” (Dallin H. Oaks, *A Liahona*, outubro de 2015). Tenha em mente que esses níveis se aplicam à frequência na qual alguém se envolve no padrão de dependência ou de compulsão. Por exemplo, esses níveis não se aplicam quando alguém se alimenta de maneira normal ou saudável, mas sim a um padrão de comer exageradamente.

**Exposição.** Esse nível se aplica a alguém que se envolve por acidente ou só para experimentar com o comportamento ou o uso de uma substância que causa dependência. É importante observar que, se o comportamento ou uso de uma substância ocorrer por acidente, isso será considerado um engano e exigirá correção e não arrependimento.

**Uso ocasional.** Embora possa não ocorrer todos os dias ou com frequência, o perigo de qualquer uso intencional, não importa se casual ou raro, é sempre um convite para mais, o que inevitavelmente produzirá um forte desejo de usar a substância ou se envolver no comportamento que causa dependência.

**Uso intenso.** O uso intencional recorrente pode levar a um hábito, que é um padrão de comportamento que se torna difícil de controlar e é quase involuntário. Com o uso habitual, os indivíduos sentem cada vez mais necessidade de sentir as mesmas sensações a fim de satisfazer o desejo ou a vontade.

**Uso compulsivo (dependência).** Uma pessoa é dependente quando sente um forte desejo de praticar um comportamento ou de usar uma substância e não é capaz de controlar esse desejo. Embora o arbítrio e a capacidade de escolher nunca é totalmente perdida, a pessoa não consegue escolher quando o desejo vai surgir, nem com que intensidade.

**Passo 2:** Em grupo, debatam as perguntas a seguir.

Por que é nocivo rotular um comportamento como uma dependência (quando não é)?

Quão nocivo seria se você pensasse que não é dependente quando de fato é?

---

## 2. A DEPENDÊNCIA É UM DESAFIO ESPIRITUAL E FÍSICO

**Leia:** Comportamentos que levam à dependência e à compulsão não são só um desafio espiritual, mas físico também. O élder M. Russell Ballard ensinou: “Os pesquisadores dizem que existe um mecanismo em nosso cérebro chamado de centro de prazer. Quando ativado por certas drogas ou ações, ele se sobrepõe à parte de nosso cérebro que governa a força de vontade, o discernimento, a lógica e a moral. Isso leva o viciado a abandonar aquilo que sabe ser certo” (“Quão astuto é o plano do maligno”, *A Liahona*, novembro de 2010). Embora possamos estar fazendo tudo o que é necessário para curar espiritualmente, a cura ainda pode ser necessária para nosso corpo, especificamente o cérebro. À medida que trabalhamos em nossos comportamentos viciosos, nosso cérebro pode mudar e curar.

**O manual** *Pregar Meu Evangelho* fornece um exemplo disso descrevendo desafios para os novos conversos: “O arrependimento pode envolver um processo emocional e físico. (...) Assim, tanto o arrependimento quanto a recuperação podem levar tempo. (...) O batismo e a confirmação talvez não eliminem inteiramente os desejos emocionais e físicos que acompanham esses comportamentos. Mesmo que a pessoa tenha algum sucesso a princípio, será necessária uma cura emocional maior para que ela se arrependa plenamente e se recupere” (*Pregar meu Evangelho: Guia para o Serviço Missionário*, 2018). Este conselho se aplica a qualquer pessoa envolvida em uma dependência.

**Assista:** “Por Que É Tão Difícil Parar?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Por que é importante entender que a dependência é tanto um desafio físico quanto emocional?

### 3. FAZER A SUA PARTE

**Leia:** É necessário um grande esforço para mudar e ser curado ao se recuperar de um comportamento ou hábito compulsivo. Veja abaixo algumas ideias gerais que são úteis para superar esses comportamentos.

- Ore pedindo ajuda. Você sempre pode pedir a ajuda de Deus. Ele está pronto para responder suas orações.
- Encontre esperança. Saiba que o Salvador pode curá-lo quando você faz a sua parte.
- Seja honesto. A dependência ganha força no segredo, mas é enfraquecida pela honestidade.
- Conecte-se com as pessoas. A conexão pode preencher necessidades que a dependência geralmente compensa.
- Faça um plano. Em espírito de oração, considere as mudanças que precisam ser feitas, evite situações difíceis e aprenda com seus erros. Pense em Morôni e suas muitas camadas de proteção contra os lamanitas (ver Alma 49).
- Seja responsável. Peça a ajuda de alguém em quem você confia e verifique regularmente seu progresso.
- Obtenha apoio. Não é preciso fazer isso sozinho. Fale com sua família, seu bispo, seus líderes ou seus amigos.
- Lembre-se de que você é filho de Deus. Não defina a si mesmo por sua dependência. Tenha compaixão por si mesmo e pelas pessoas.
- Não desista. Mesmo que escorregue, nenhum esforço é desperdiçado. A cura demanda tempo. Seja paciente consigo mesmo.
- Veja o capítulo 2, “Padrões de pensamentos saudáveis”, para obter mais ideias.

**Leia:** *Alguns indivíduos podem precisar de passos mais significativos para se curar. Isso inclui pedir ajuda a um médico, participar de um grupo de recuperação de dependências em 12 passos ou trabalhar com um terapeuta ou programa de tratamento.*

**Assista:** “O Que é Recuperação de uma Dependência?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Com um parceiro, discuta como as habilidades na página 126 poderiam ajudar alguém a mudar.

**Passo 2:** Compartilhe suas respostas com o grupo.

---

**DICA:** Para obter mais informações, verifique os recursos adicionais da Igreja.

- [addressingpornography.ChurchofJesusChrist.org](http://addressingpornography.ChurchofJesusChrist.org)
- [addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org)
- “Vício” em “Ajuda para a vida” da seção do aplicativo Biblioteca do Evangelho

---

## 4. AJUDAR AQUELES QUE SOFREM COM A DEPENDÊNCIA

**Leia:** Aqueles que sofrem com um comportamento ou hábito compulsivo precisam de apoio e ajuda das pessoas ao redor. Se alguém procurar sua ajuda, agradeça por ter tido a coragem de ser honesto com você e ouça atentamente o que a pessoa tem a dizer. Ore por ajuda para manter suas emoções sob controle, como a raiva, a dor ou o ressentimento. Diga que você a ama e quer ajudar. Incentive-a a trabalhar com os líderes da Igreja e outras pessoas que possam melhor assisti-las.

Se você acredita que alguém que você ama precisa de ajuda, mas não se abriu com você, fale com a pessoa sobre sua preocupação. Diga que você a ama, compartilhe suas preocupações e fale que deseja ajudar. Mesmo que a pessoa rejeite sua oferta de ajuda, continue a demonstrar seu amor e não desista dela.

À medida que seu ente querido busca a cura, ele pode se sentir desestimulado e desesperançoso. Você pode incentivá-lo e apoiá-lo reconhecendo o progresso que está fazendo e testemunhando que ainda há esperança e que o Senhor o ama.

**Leia:** Você pode ajudar seu ente querido reforçando os esforços dele para vir a Cristo e se recuperar. Em alguns casos, sua ajuda pode ser muito benéfica e até mesmo salvar uma vida. No entanto, é necessário ter cuidado para não apoiá-lo em suas escolhas erradas ou permitir que cometa pecados. Se cair na armadilha de resgatá-lo constantemente, você poderá dificultar a recuperação e fazer com que demore para pedir ajuda ao Senhor. A situação de cada pessoa é diferente e pode exigir uma resposta diferente. Ore para receber a orientação do Espírito e peça a ajuda de pessoas com experiência ou conhecimento.

Estrutura e regras podem ajudar alguém que está enfrentando uma dependência a passar pelo processo de recuperação. Certifique-se de estabelecer limites e comunicá-los claramente, definir regras e responsabilizar seu ente querido pelas escolhas que faz. Isso não é feito para controlar seu ente querido, mas para minimizar o impacto negativo e ajudar a proteger sua família. Sentir as consequências pode dar a seu ente querido uma maior motivação para a cura.

### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Leiam o cenário a seguir em grupo.

Jorge e Juanita estão casados há 18 anos e são conversos da Igreja. Antes de se unir à Igreja, Jorge bebia ocasionalmente, com alguns períodos de excesso, mas ele tem se mantido sóbrio há muitos anos. Um dia, Juanita pega Jorge bebendo uma cerveja. Ele nega ter um problema, minimiza a situação e promete parar. Juanita sente que ele não está sendo honesto com ela, mas deixa o assunto de lado e não se sente confortável em falar com ele sobre o assunto. Jorge sempre foi um pai e marido ativo, mas ele vem se distanciando cada vez mais da família desde que começou a beber. No fundo, Jorge quer parar, mas, apesar de todos os seus esforços, a situação está piorando. Ele tem medo de contar a verdade a Juanita e não conversou sobre isso com o bispo.

**Passo 2:** Em grupo, debatam as reações que Juanita poderia ter. Que reações são úteis? Que reações não são úteis?

---

---

## 5. O CÔNJUGE E OS MEMBROS DA FAMÍLIA

**Leia:** Pode ser devastador saber que um ente querido está sofrendo com um comportamento compulsivo ou de dependência. As pessoas podem erroneamente se culpar, ficar com raiva ou achar que não há esperança. Um cônjuge, um membro da família ou um amigo precisa do poder de cura do Salvador tanto quanto o ente querido que foi pego em um comportamento ou hábito compulsivo.

Estas são algumas sugestões para um cônjuge ou membro da família de alguém que está sofrendo com uma dependência:

1. Esse problema não é apenas de seu ente querido. Não é justo, mas afeta você também. Entregue o fardo ao Senhor e busque a cura para si mesmo.
2. Ore pedindo ajuda e orientação. Busque o Senhor. Cerque-se de pessoas que amam você.
3. Você não causou a dependência, você não pode controlá-lo nem consertá-lo. Esse é um desafio de seu ente querido.
4. Obtenha apoio. Converse com pessoas em quem você confia e que fazem você se sentir seguro. Você não precisa sofrer em silêncio.

**DICA:** Para obter mais informações, ver o *Guia de Apoio à Família e ao Cônjuge* ou participe de um grupo de apoio à família e ao cônjuge ([addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families](https://addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families)).

**Nota para o facilitador:** Escolha um dos vídeos abaixo para assistir como um grupo.

**Assista:** “O Que Sei Agora: Cônjuges” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

Ou

**Assista:** “O Que Sei Agora: Pais” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Pondere:** O que você aprendeu no vídeo que poderia ajudá-lo?

---



---



---

## 6. PREVENIR A DEPENDÊNCIA

**Leia:** A maioria dos vícios pode ser prevenida se você tem um bom conhecimento de si mesmo e das coisas que poderiam despertar comportamentos que levam à dependência. Para muitas pessoas, as dependências começam no final da adolescência. Os princípios a seguir podem ajudar a prevenir a dependência.

PRINCÍPIO	DESCRIÇÃO
1. Educação	Eduque-se em relação ao que pode causar dependência e o que ela faz a uma pessoa. Saber como a dependência pode afetar o corpo, a mente e o espírito pode ser um impedimento útil.
2. Moderação	Ao longo do tempo, os profetas ensinaram a importância da moderação. Estabelecer limites para seu comportamento e decidir o que você fará ou deixará de fazer pode ser uma proteção contra a dependência.
3. Conexão	Manter conexões sólidas com o Salvador e com outras pessoas pode ser um fator de proteção importante contra a dependência. As pessoas boas que fazem parte de sua vida podem ajudar você a sentir o amor de Deus e a ser mais resiliente.
4. Transparência	Ser honesto com alguém sobre suas ações pode ajudar a evitar comportamentos frequentemente associados à dependência, incluindo mentir, enganar e justificar. Ser transparente dificulta o enraizamento da dependência.
5. Monitoramento	Para os pais, saber quem são os amigos de seus filhos, conhecer as atividades nas quais eles participam e estabelecer regras claras pode protegê-los das dependências. Converse regularmente com seus filhos sobre esses assuntos.

**Assista:** “Dependências na Adolescência” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Pondere:** Pense em si mesmo ou em alguém por quem você é responsável. Quais desses princípios você gostaria de incorporar neste relacionamento? Considere compartilhar seu plano com seu parceiro de ação.

---

---

---

---

---



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que aprendeu hoje e no que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação abaixo e escreva suas respostas para as perguntas.*

---

“Exceto para poucos que decidem seguir o caminho da perdição depois de conhecerem a plenitude, não há hábito, vício, rebelião, transgressão nem ofensa que não se inclua na promessa de total perdão. Essa é a promessa da Expição de Cristo” (Boyd K. Packer, “A radiante manhã do perdão”, *A Liahona*, janeiro de 1996)

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Apoie alguém que você ama em uma mudança que ele ou ela está procurando fazer.  
Ore por ajuda com um hábito que você está procurando mudar.  
Escolha um comportamento para trabalhar e estabeleça limites saudáveis.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Trabalharei em ser mais honesto (ver página 122).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 132).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou meus amigos.

---

---

Minha assinatura

---

Assinatura do parceiro de ação









8

## CONSTRUIR RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Comunicar

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Relacionamentos são importantes
2. Edificar relacionamentos
3. Seja compreensivo, e não crítico
4. Comunique-se com mensagens “Eu”
5. Seja caridoso



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou muito pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

	Iniciais do parceiro de ação
<b>A</b> Trabalhei em ser mais honesto.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>B</b> Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>C</b> Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>D</b> Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
<b>E</b> Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Que habilidades você praticou em relação a comportamentos que levam à dependência?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



## MEU ALICERCE: COMUNICAR — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Quando o Pai Celestial respondeu às minhas orações?

**Assista:** “Criar Força de Ascensão”, disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Se não conseguir assistir ao vídeo, leia o roteiro na página 141).

**Debata:** Por que ouvir é uma parte essencial da oração?

**Leia:** Doutrina e Convênios 8:2 e a citação do presidente Russell M. Nelson (ver coluna à direita).

**Debata:** Como podemos aprender a reconhecer melhor as respostas a nossas orações?

*“Eu te falarei em tua mente e em teu coração, pelo Espírito Santo que virá sobre ti e que habitará teu coração.”*

### DOCTRINA E CONVÊNIOS 8:2

*“Vossa alma será abençoada quando aprenderdes a ouvir, e então ouvirdes para aprender de crianças, pais, cônjuges, vizinhos e líderes da Igreja, os quais aumentarão vossa capacidade de ouvir conselhos do alto.”*

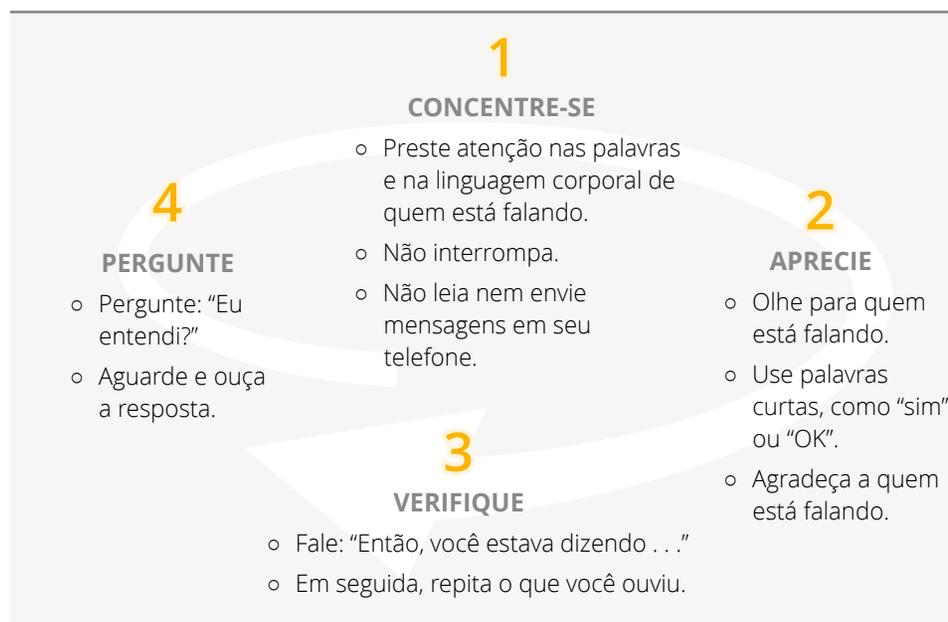
**RUSSELL M. NELSON,**  
**“Aprender a ouvir”,**  
**A Liahona, julho de 1991, p. 26**

### ATIVIDADE

**Passo 1:** Em grupo, leiam os passos abaixo e façam um breve debate.

**Passo 2:** Peça a um ou dois membros do grupo para falar aos demais sobre um desafio ou uma dúvida que eles têm. Todos os outros devem seguir os passos abaixo e procurar escutar.

**Passo 3:** No final, pergunte aos membros do grupo que falaram como eles se sentiram quando o grupo realmente procurou ouvi-los.



**Leia:** As citações do presidente Henry B. Eyring e do élder Robert D. Hales (ver coluna à direita).

**Comprometa-se:** Orarei individualmente e em família todas as manhãs e à noite. Dedicarei tempo após cada oração para ouvir reverentemente a orientação do Senhor.

---

## CRIAR FORÇA DE ASCENÇÃO

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:** Para que o avião saia do chão é preciso que haja força de ascensão. Na aerodinâmica, a força de ascensão é gerada quando o ar passa sobre as asas de um avião de tal modo que a pressão por baixo da asa seja maior do que a pressão por cima dela. Quando a força de ascensão excede a atração da gravidade, o avião sai do solo e voa.

De modo semelhante, podemos decolar em nossa vida espiritual. Quando a força que nos empurra para o céu é maior do que as tentações e angústias que nos puxam para baixo, conseguimos alçar voo e entrar na esfera de influência do Espírito.

Embora haja muitos princípios do evangelho que nos ajudam a alçar voos ainda maiores, gostaria de tratar de um deles, em especial:

A oração!



A oração é um dos princípios do evangelho que nos leva a alturas maiores. A oração tem o poder de elevar-nos acima de nossas preocupações mundanas e levar-nos para além das nuvens de desespero e escuridão, para um horizonte límpido e brilhante.

Uma das maiores bênçãos, oportunidades e privilégios que temos como filhos de nosso Pai Celestial é poder nos comunicar com Ele pela oração. Podemos falar com Ele sobre nossas experiências de vida, provações e bênçãos. Podemos ficar atentos para ouvir a resposta e receber orientação celestial do Espírito Santo a qualquer momento e em qualquer lugar.

(Ver Dieter F. Uchtdorf, “A oração e o horizonte azul”, *A Liahona*, junho de 2009, pp. 3–4)

**Voltar para a página 140.**

*“Nosso Pai Celestial ouve as orações de Seus filhos do mundo inteiro que rogam pedindo alimento, roupas para cobrir o corpo e a dignidade que advém da capacidade de se sustentarem.”*

**HENRY B. EYRING,**  
**“Oportunidades de de fazer o bem”,**  
***A Liahona*, maio de 2011, p. 22**

*“Precisamos pedir a ajuda de nosso Pai Celestial e procurar forças por meio da Expição de Seu Filho, Jesus Cristo. Tanto nas coisas temporais como nas espirituais, [isso] nos capacita a tornar-nos provedores providentes para nós mesmos e para os outros.”*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Tornar-se provedores prudentes temporal e espiritualmente”,**  
***A Liahona*, maio de 2009, p. 7**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

### 1. RELACIONAMENTOS SÃO IMPORTANTES

**Leia:** À medida que desenvolvemos relacionamentos afetuosos com outras pessoas, nossa saúde física, mental e espiritual é fortalecida. O Pai Celestial quer que O amemos e também àqueles à nossa volta. Nossa família e nossos amigos nos amam e podem oferecer o apoio, o incentivo e os comentários sinceros que precisamos para enfrentar com êxito os desafios da vida. O adversário quer nos isolar uns dos outros e se sente privado das bençãos advindas dos relacionamentos.

“O profeta Joseph Smith ensinou que 'a amizade é um dos grandes princípios fundamentais do (mormonismo)'. Essa ideia deve inspirar e motivar todos nós, porque a amizade é uma das necessidades essenciais do mundo. Acho que dentro de nós existe um desejo profundo de ter um amigo, um grande anseio de satisfação e segurança que os relacionamentos íntimos e duradouros podem proporcionar” (Marlin K. Jensen, “Amizade: Um princípio do evangelho”, *A Liahona*, junho de 1999).

**Debata:** Que benefícios proporcionados por relacionamentos próximos e afetuosos você observou?

---

## 2. EDIFICAR RELACIONAMENTOS

**Leia:** Ao edificar relacionamentos, devemos tomar a iniciativa de nos aproximarmos das pessoas e tolerar as diferenças. Podemos edificar relacionamentos por meio de coisas “pequenas e simples” (Alma 37:6). Dedicar tempo para criar relacionamentos de qualidade é mais importante do que a quantidade. Descobriremos que há mais alegria na vida quando desenvolvemos relacionamentos próximos com algumas poucas pessoas em quem confiamos do que quando mantemos relacionamentos superficiais com muitas pessoas. Não há nada errado em ter muitos amigos, mas não devemos supor que ter mais amigos é o que traz alegria. Leia a lista abaixo para ver outras maneiras de criar e edificar relacionamentos com outras pessoas.

- **Tenha um interesse verdadeiro pelas pessoas.** Aprenda o que elas gostam ou o que mais as agrada. Não precisamos ter os mesmos interesses — basta valorizar o que interessa a elas.
- **Sorria.** A felicidade não depende do que está acontecendo à nossa volta, mas sim da maneira como percebemos nossas circunstâncias. Sorrisos são grátis e são uma ótima maneira de fazer as pessoas se sentirem melhor.
- **Lembre-se do nome das pessoas.** O nome de uma pessoa é para ela o som mais importante em qualquer idioma. Aprender o nome de alguém, inclusive como pronunciá-lo, pode fazer com que a pessoa se sinta valorizada e importante.
- **Seja um bom ouvinte.** Estimule os outros a falar sobre eles mesmos. A maneira mais fácil de fazer com que as pessoas queiram conversar com você é ser um bom ouvinte. Para ser um bom ouvinte, você deve se importar com o que os outros têm a dizer. Muitas vezes, as pessoas simplesmente querem alguém que as ouça.
- **Faça com que os outros se sintam importantes** — e seja sincero. A regra de ouro é tratar as outras pessoas da maneira como gostaríamos de ser tratados. Adoramos nos sentir importantes, e as outras pessoas também. Podemos fazer o nosso melhor para ajudar as pessoas a se sentirem importantes de uma maneira sincera.

**Leia:** “Edificamos esse relacionamento com uma pessoa por vez — tendo sensibilidade para com as necessidades das pessoas, servindo-as e doando-lhes de nosso tempo e talentos. Fiquei profundamente impressionado com uma irmã que, mesmo enfrentando os desafios da idade e da doença, decidiu que, embora não pudesse fazer muito, poderia ouvir. Então, toda semana, ficava atenta a pessoas que pareciam preocupadas ou desanimadas e passava algum tempo com elas, ouvindo. Que bênção ela foi na vida de tantas pessoas” (Dieter F. Uchtdorf, “As coisas que mais importam”, *A Liahona*, novembro de 2010).

**Pondere:** Pense em alguém com quem você pode edificar um relacionamento mais sólido. Considere o conselho nas afirmações anteriores e anote as maneiras como você pode aplicar tal conselho para edificar esse relacionamento:

---

---

---

---

### 3. SEJA COMPREENSIVO, E NÃO CRÍTICO

**Leia:** Todo mundo julga as situações e as pessoas, inclusive as ações de membros da família. O élder Uchtdorf explicou: “Ao nos sentirmos magoados, nervosos ou invejosos, é muito fácil julgar os outros, em geral presumindo motivos torpes em suas ações para justificar nossos próprios ressentimentos” (“Os misericordiosos obterão misericórdia”, *A Liahona*, maio de 2012). Mas o Livro de Mórmon diz: “Vendo que conheceis a luz pela qual podeis julgar, luz essa que é a luz de Cristo, tende cuidado para não julgardes erradamente; porque com o mesmo juízo com que julgardes, sereis também julgados” (Morôni 7:18).

**Debata:** De que maneira ser compreensivo e menos crítico influencia em nossa felicidade?

### ATIVIDADE (5 minutos)

**Passo 1:** Podemos nos lembrar do exemplo do Salvador de compaixão pelo próximo quando nos sentimos tentados a julgar ou criticar. “Quando você encontrar uma pessoa, trate-a como se ela estivesse passando por um grande problema, e você vai acertar em mais da metade das vezes” (Henry B. Eyring, “Amar, amar, amar”, *Liahona*, novembro de 2018).

**Passo 2:** Os pensamentos a seguir podem nos ajudar a ser mais compreensivos e menos críticos. Em grupo, revezem-se lendo as afirmações a seguir e debatam quaisquer ideias que surgirem.

- “Eles também são filhos de Deus.”
- “Eles provavelmente estão fazendo o melhor que podem.”
- “Não sei qual é a situação deles.”
- “Talvez estejam passando por uma grande provação.”
- “Não sei qual é a história deles.”
- “Talvez estejam enfrentando algum desafio que desconheço.”
- “Somos mais parecidos do que diferentes.”
- “Não sei de tudo.”
- “Todos têm pontos fortes e pontos fracos.”
- “O Salvador os ama tanto quanto Ele me ama.”

**Passo 3:** Em grupo, debatam outras ideias que poderiam ser úteis para que vocês não julguem o próximo.

---

**Leia:** Imagine que você vê um pai com quatro crianças. As crianças parecem sujas e mal cuidadas. Elas são barulhentas e incomodam você e todos ao redor. O pai parece não ter percebido ou estar distraído, desatento ao comportamento das crianças que está incomodando as pessoas ao redor delas. Após algum tempo, este pai olha para uma das crianças e é ríspido com ela.

**Debata:** Em grupo, debatam o que seria um julgamento crítico. Em seguida, dêem uma explicação compassiva para o que pode ter levado o pai a agir dessa maneira. O que vocês poderiam fazer para ser mais compreensivos e menos críticos?

#### 4. COMUNIQUE-SE COM MENSAGENS “EU”

**Leia:** O conflito com outras pessoas é parte natural do desenvolvimento de um relacionamento. O conflito pode ocorrer devido a diferenças de valores, opiniões, percepções, motivações, desejos e ideias. Aprender a lidar com os conflitos de maneira saudável pode fortalecer seus relacionamentos com as pessoas e ajudar você a desenvolver empatia e paciência. A resolução saudável de um conflito é mais provável de ocorrer quando os indivíduos se sentem seguros e valorizados. Os conflitos são normais e não precisam ser negativos.

Ao se ver em um conflito, talvez você tenha dificuldade para comunicar seu ponto de vista de maneira clara sem potencializar o problema. Usar uma mensagem “Eu” pode ajudar a manifestar suas preocupações, seus sentimentos e suas necessidades de uma maneira mais fácil para que o ouvinte ouça e entenda. Uma mensagem “Eu” concentra-se em seus próprios sentimentos e experiências. Ela não está relacionada à sua perspectiva do que a outra pessoa fez ou deixou fazer.

A primeira parte de uma mensagem “Eu” identifica e expressa seus próprios sentimentos, o que é essencial na abordagem de um conflito. Ela ajuda a diminuir os sentimentos defensivos e torna mais fácil para um lado ouvir o outro. Leia os exemplos a seguir de como transformar uma recriminação “Você” em uma mensagem de sentimento “Eu”:

EXEMPLOS DE MENSAGENS “VOCÊ”	EXEMPLOS DE MENSAGENS “EU”
<i>“Você nunca escuta e não está me escutando agora.”</i>	<i>“Fico magoado quando acho que não sou compreendido. Manter o contato visual faz com que eu sinta que você se importa.”</i>
<i>“Você não tem consideração e foi negligente não avisando que não chegaria para o jantar.”</i>	<i>“Sinto que não sou importante quando você perde o jantar e não liga. E também me preocupo que algo possa ter acontecido com você.”</i>

**Debata:** Quais são as diferenças entre as mensagens “Você” e “Eu”?

## ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Individualmente, pense em algumas das afirmações “Você” negativas que vocês talvez falem quando estão irritados com outra pessoa. Anote algumas delas na tabela abaixo em Mensagens “Você”.

**Passo 2:** Agora usem o formato “Eu” para transformar as afirmações negativas em mensagens mais positivas.

MENSAGENS “VOCÊ”	MENSAGENS “EU”

**Passo 3:** Formem pares com outra pessoa e compartilhem o que escreveram, caso se sintam confortáveis para fazê-lo. Debatam por que a mensagem “Eu” seria mais eficaz.

---

**Leia:** Quando você dedica parte de seu tempo para comunicar seus sentimentos a alguém, talvez você assuma que a outra pessoa tenha a responsabilidade de realizar seus desejos. Mas, mesmo quando você comunica seus sentimentos para outros, seus sentimentos e desejos continuam sendo sua responsabilidade. Quando sua mensagem “Eu” não produz o resultado desejado, você pode agir afetuosamente para criar o resultado pretendido em vez de guardar ressentimento.

### ATIVIDADE (5 minutos)

---

**Passo 1:** Escolham um parceiro. Decidam quem será o parceiro 1 e quem será o parceiro 2. O parceiro 1 começará pensando em algumas mensagens “Você” comuns que ele ou ela ouviu. O parceiro 2 responderá convertendo essas mensagens “Você” em mensagens “Eu”.

**Passo 2:** Alternem entre os parceiros 1 e 2.

**Passo 3:** Juntos, pensem em algumas ações afetuosas para quando uma mensagem “Eu” não for recebida conforme esperado.

---

---

## 5. SEJAM CARIDOSOS

**Leia:** “Sejam quais forem os problemas que sua família esteja enfrentando, seja o que for que você precise fazer para solucioná-los, o princípio e o fim da solução é a caridade, o puro amor de Cristo. Sem esse amor, até as famílias aparentemente perfeitas enfrentam dificuldades. Com ele, até as famílias com muitos problemas têm sucesso” (Dieter F. Uchtdorf, “Em louvor dos que salvam”, *A Liahona*, maio de 2016, pp. 79–80).

**Assista:** “Amor Eterno” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Pondere:** Quem você conhece que poderia se beneficiar de sua caridade? Por quê?

---

---

---

**Leia:** O Senhor nos deu mais conselhos por meio do inspirado documento “A Família: Proclamação ao Mundo”. Ele ensina que relacionamentos bem-sucedidos são “estabelecidos e mantidos sob os princípios da fé, da oração, do arrependimento, do perdão, do respeito, do amor, da compaixão, do trabalho e de atividades recreativas salutareis” (*A Família: Proclamação ao Mundo*; grifo do autor).

### **ATIVIDADE (5 minutos)**

---

**Passo 1:** Individualmente, pense na pessoa que você identificou na seção Pondere na página 148.

**Passo 2:** Com base na orientação sobre relacionamentos em *A Família: Proclamação ao Mundo*, o que você fará para fortalecer seu relacionamento com essa pessoa?

---

---

---

---

---

---

---

---



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que aprendeu hoje e no que Deus gostaria que você fizesse. Leia a escritura abaixo e escreva suas respostas para as perguntas.*

---

“Amados, amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus, e qualquer que ama é nascido de Deus e conhece a Deus” (1 João 4:7).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje?

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Pratique o uso de mensagens “Eu” esta semana.  
Concentre-se em ser mais caridoso em um dos seus relacionamentos.  
Escolha uma maneira de se fazer mais presente em um relacionamento.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Orarei individualmente e em família todas as manhãs e à noite (ver página 141).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 150).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou meus amigos.

---

---

Minha assinatura

---

Assinatura do parceiro de ação









9

## FORTALECER O PRÓXIMO

### PRINCÍPIO DO “MEU ALICERCE”

- Tornar-se um, servir juntos

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. O que mais importa
2. Mitos sobre ajudar o próximo
3. Agir adequadamente com as pessoas
4. Valorizar as pessoas
5. Respeitar o arbítrio do próximo
6. Ter paciência com as pessoas



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Iniciais do parceiro  
de ação

(A)	Orei individualmente e em família todas as manhãs e à noite.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(B)	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(C)	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(D)	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(E)	Compartilhei o que aprendi com minha família ou com meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como vocês se saíram edificando relacionamentos saudáveis?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação.

Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



## MEU ALICERCE: TORNAR-SE UM, SERVIR JUNTOS — Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** De que maneira esquecer de mim mesmo para servir a outros pode na verdade me salvar?

**Assista:** “À Maneira do Senhor”, disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>.

**Debata:** De que maneira servir ao próximo abre as janelas do céu em sua vida?

**Leia:** Algumas pessoas sentem que merecem ter o que outros já têm, o que pode causar ressentimento. Outros sentem que tem direito a coisas que não fizeram por merecer. Essas duas armadilhas impedem que as pessoas enxerguem uma verdade essencial: todas as coisas pertencem a Deus. O ressentimento e a sensação de merecimento podem ser vencidos concentrando-se nas necessidades de outras pessoas. Leia Mosias 2:17, Mosias 4:26 e a citação do presidente Gordon B. Hinckley (ver coluna à direita).

### ATIVIDADE

---

**Passo 1:** Em grupo, pensem em alguém que precisa de ajuda.

**Passo 2:** Debatam os talentos, os contatos e os recursos que vocês têm a oferecer.

**Passo 3:** Façam um plano para servir essa pessoa. Por exemplo, é possível:



- Realizar um projeto de serviço em sua comunidade.
  - Preparar a história da sua família usando o livreto *Minha Família: Histórias que nos Unem*. Em seguida, vá ao templo e realize as ordenanças sagradas para os membros da família que já faleceram.
  - Ajude alguém que está caminhando para alcançar a autossuficiência.
- 

*“Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus.”*

**MOSIAS 2:17**

*“E agora, por causa das coisas que vos disse (...) para conservares a remissão de vossos pecados, dia a dia, (...) quisera que repartísseis vossos bens com os pobres, cada um de acordo com o que possui, alimentando os famintos, vestindo os nus, visitando os doentes e aliviando-lhes os sofrimentos, tanto espiritual como materialmente, conforme as carências deles.”*

**MOSIAS 4:26**

*“Quando estão unidas, seu poder não tem limites. Vocês poderão realizar tudo o que desejarem.”*

**GORDON B. HINCKLEY,**  
**“Seu maior desafio, mãe”, *A Liahona*, janeiro de 2001, p. 113**

**Leia:** Citações do élder Robert D. Hales e do presidente Thomas S. Monson (à direita).

**Comprometa-se:** Agirei de acordo com o plano que estabeleci de servir a alguém.

---

---

## À MANEIRA DO SENHOR

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.



**PRESIDENTE HENRY B. EYRING:** Os princípios que alicerçam o programa de bem-estar da Igreja não são apenas para uma época ou um lugar. São para todas as épocas e para todos os lugares. . . .

. . . O modo de fazer isso é claro. Aqueles que acumularam mais devem exercer humildade para ajudar os necessitados. Os que têm em abundância devem sacrificar voluntariamente parte de seu conforto, tempo, habilidades e recursos para aliviar o sofrimento dos necessitados. E a ajuda deve ser oferecida de modo a aumentar a capacidade daqueles que a recebem de cuidar de si mesmos e de outros. Se isso for feito à maneira do Senhor, algo extraordinário pode acontecer. Tanto quem doa quanto quem recebe são abençoados.

(Adaptado de um discurso do presidente Eyring na dedicação do Sugarhouse Utah Welfare Services Center, junho de 2011, ChurchofJesusChrist.org)

### **PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:**

Irmãos e irmãs, cada um de nós fez um convênio e temos uma responsabilidade de estar atento às necessidades das pessoas e de servir como o Salvador fez — para estender a mão, abençoar e elevar os que nos rodeiam.

Muitas vezes, a resposta a nossa oração não vem quando estamos de joelhos, mas quando estamos de pé, servindo ao Senhor e servindo àqueles que nos rodeiam. Os abnegados atos de serviço e de consagração refinam nosso espírito, removem as escamas dos nossos olhos espirituais e abrem as janelas do céu. Ao tornar-nos a resposta da oração de alguém, muitas vezes, encontramos nossa resposta.

(“À espera na estrada para Damasco”, *A Liahona*, maio de 2011, p. 76)

**Voltar para a página 158.**

*“O propósito da autossuficiência tanto temporal quanto espiritual é elevar-nos a uma posição melhor para que possamos erguer outros que passam necessidades.”*

**ROBERT D. HALES,**  
**“Lembrar quem somos: O sacramento, o templo e o sacrifício no serviço”, *A Liahona*, maio de 2012, p. 36**

*“Quando trabalhamos juntos de maneira cooperativa, (...) podemos realizar qualquer coisa. Quando fazemos isso, eliminamos a fraqueza de uma pessoa sozinha e a substituímos pela força de muitos servindo juntos.”*

**THOMAS S. MONSON,**  
**“Church Leaders Speak Out on Gospel Values” [Os líderes da Igreja se manifestam sobre valores do evangelho], *Ensign*, maio de 1999, p. 118**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

### 1. O QUE MAIS IMPORTA

**Leia:** Vivemos em um mundo que acredita que, ao doar, você fica com menos. O Senhor trabalha de outra maneira. Ele nos ensinou que realmente encontramos a nós mesmos quando servimos ao próximo, ainda que estejamos enfrentando desafios. “Porque qualquer que quiser salvar a sua vida, perdê-la-á, mas qualquer que perder a sua vida por causa de mim e do evangelho, esse a salvará” (Marcos 8:35).

**Assista:** “O Que Mais Importa” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Pondere:** O que é mais importante em sua vida?

---

---

---

**Debata:** De que maneiras as pessoas demonstraram amor por vocês?

### 2. MITOS SOBRE AJUDAR O PRÓXIMO

**Leia:** Há alguns mitos comuns sobre ajudar o próximo nos quais você, às vezes, pode acreditar. À medida que ler os mitos a seguir, avalie se você já se sentiu ou não desta maneira.

#### MITO 1:

**SOU 100 POR CENTO RESPONSÁVEL EM OFERECER AO PRÓXIMO A AJUDA DE QUE ELE PRECISA.**

#### A REALIDADE:

O Salvador é o verdadeiro consolador de almas, e você faz parte da comunidade de consolo para abençoar o próximo. Você possui forças e perspectivas exclusivas a oferecer. Ao doar sempre que pode, você se torna parte dessa comunidade de consolo.

#### **MITO 2:**

**EU DEVERIA SER UM ESPECIALISTA EM RESOLVER OS PROBLEMAS DE OUTRAS PESSOAS.**

#### **A REALIDADE:**

Seu papel é amar e ministrar ao próximo, mas é o Salvador quem opera a cura. Até mesmo conselheiros profissionais consideram que a função deles é ajudar as pessoas a fazer suas próprias mudanças em vez de dar um manual de instruções.

#### **MITO 3:**

**HÁ SOLUÇÕES RÁPIDAS PARA OS PROBLEMAS DA VIDA.**

#### **A REALIDADE:**

Operar uma mudança é um processo que quase sempre demora mais do que pensamos. Raramente há soluções rápidas para a maioria dos problemas. Vivemos em uma cultura de gratificação instantânea, na qual nos é prometido que há soluções rápidas para quase tudo. A mudança verdadeira é um processo de refinamento que precisa ser percorrido pelo indivíduo.

#### **MITO 4:**

**NÃO SEI QUAL É A COISA CERTA A DIZER; POR ISSO, É MELHOR NÃO FALAR NADA.**

#### **A REALIDADE:**

A boa notícia é que geralmente não precisamos falar muito. O maior presente que podemos dar ao próximo é mostrar interesse, fazer perguntas, ouvir com amor e ajudar as pessoas a se sentirem seguras em conversar conosco.

#### **MITO 5:**

**SE EU AJUDAR, ELES SEMPRE SERÃO DEPENDENTES DE MIM.**

#### **A REALIDADE:**

Enquanto servimos, podemos estabelecer limites saudáveis para assegurar que estejamos tomando conta de nós mesmos e de nossa família. O Senhor pode nos guiar de maneira a fortalecer a autossuficiência da outra pessoa. Jamais subestime o poder que os pequenos e simples atos de amor podem ter sobre a vida das pessoas, e não tenha medo de investir em alguém.

**Debata:** Debata com um parceiro sobre um desses mitos com o qual você está tendo dificuldade e como você pode superá-la.

### 3. REAGIR AOS OUTROS ADEQUADAMENTE

**Leia:** Independentemente de suas melhores intenções, é fácil falar coisas inúteis quando você está procurando ajudar alguém que esteja passando por dificuldades. No entanto, isso não deveria amedrontá-lo a ponto de impedir que você continue a ser útil. Deus quer que você ame e ajude os filhos Dele.



#### ATIVIDADE (15 minutos)

Em grupo, leiam as afirmações à esquerda e debatam se elas são úteis ou não para as pessoas que estão passando por dificuldades. Coloque um "X" na caixa "É útil" ou na caixa "Não é útil".

AFIRMAÇÃO	É ÚTIL	NÃO É ÚTIL
"Pelo menos você..."		<b>X</b>
"Isto deve ser muito difícil..."		
"Tudo acontece por um motivo..."		
"Mas veja o lado positivo..."		
"Não consigo imaginar pelo que você está passando..."		
"Fico feliz que você tenha me falado sobre isso..."		
"Fiz esta sobremesa para você..."		
"Isso vai passar..."		
"Estou disponível a qualquer momento..."		
"Ele está em um lugar melhor agora..."		
"Quero ter certeza de que entendi..."		
"Como você tem se sentido...?"		
"Deve ser difícil falar sobre isso..."		
"Deus tem um plano..."		
"O que você está precisando agora...?"		
"O que você precisa fazer é simplesmente..."		
"Sei como você se sente..."		
"O que está ajudando você a passar por isso...?"		

**Debata:** Que outras frases que você ouviu são úteis ou não são úteis?

#### 4. VALORIZAR AS PESSOAS

**Leia:** A irmã Reyna I. Aburto ensinou: “Mesmo se não conseguirmos entender o que os outros estão passando, reconhecer que a dor é real pode ser um primeiro passo importante para encontrar compreensão e cura” (“Comigo habita, ó Deus, a noite vem!” *Liahona*, novembro de 2019). Valorizar os sentimentos de alguém é primeiro aceitá-los e depois entendê-los.

Alguns passos para ajudar a valorizar alguém que está enfrentando um desafio são:

- 1. Ouça.** Faça-se presente e escute com atenção o que a pessoa está dizendo. Se você contribuiu de alguma maneira para o problema, não fique na defensiva.
- 2. Procure entender.** Talvez seja necessário fazer perguntas compassivas para entender melhor o que a pessoa está sentindo. Faça o possível para entender de onde esses sentimentos estão vindo.
- 3. Aceite os sentimentos da pessoa.** Não tente mudá-la nem dizer que ela está errada por se sentir dessa maneira.
- 4. Mostre compaixão.** Deixe claro que você se importa com o que a pessoa está sentindo. Você pode valorizar os sentimentos dela dizendo algo como: “Você se sente desrespeitado. É ruim se sentir desrespeitado [ou ansioso, desesperançoso, inútil, zangado, etc.]”, mesmo que você não consiga compreender a situação ou a causa do sentimento.
- 5. Demonstre amor.** Diga à pessoa que você se importa e que está confiante na capacidade dela de resolver ou superar o problema que está enfrentando.

**Leia:** Veja um exemplo de como é possível valorizar alguém que está passando por um momento difícil.

Júlia uma mãe solteira cujo filho morreu recentemente de uma overdose de drogas. Ela mora sozinha e longe da família. Maria passou para conversar com Jill e saber como ela está indo. Maria se sentiu tentada a interromper Jill, mas não o fez. Ela simplesmente ouviu. Quando achou ser apropriado, Maria fez perguntas do tipo: “Como você está se sentindo agora?” e “O que está sendo mais desafiador para você?” Em vez de dizer: “Pelo menos ele agora está com Deus”, ela compreendeu que Jill sentia falta do filho. Maria decidiu expressar empatia dizendo: “Você sente tanta falta dele, meu coração está doendo também”. Maria então demonstrou amor se sentando ao lado de Jill e chorando com ela.

**DICA:** O site da Igreja sobre ministrar também pode ser útil para encontrar maneiras apropriadas de demonstrar compaixão. Ver [ministering.ChurchofJesusChrist.org](http://ministering.ChurchofJesusChrist.org).



### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Em grupo, leiam as situações abaixo de pessoas que estão passando por momentos difíceis.

- Alguém que está procurando emprego há mais de seis meses
- Um pai de recém-nascido que está sentindo ansiedade
- Uma pessoa que luta com uma doença crônica há mais de 20 anos
- Um vizinho que está em atrito com um membro de sua família
- Um pai de três filhos recém-divorciado
- Um ex-missionário que agora está enfrentando desafios com a fé

**Passo 2:** Encontrem algumas coisas que vocês poderiam dizer para ajudar essas pessoas.

**Passo 3:** Pratiquem um de cada vez como valorizar os sentimentos de outra pessoa. Conversem com um parceiro sobre algo que ele ou ela está tendo que lidar. Procurem maneiras de valorizar os sentimentos dessa pessoa. Em seguida, troquem de parceiros. Quando terminarem, troquem ideias de quais afirmações foram úteis para vocês e por quê.

---

## 5. RESPEITAR O ARBÍTRIO DO PRÓXIMO

**Leia:** Ao lidar com outras pessoas, lembre-se de que você não é responsável por corrigi-las nem por controlar as escolhas que elas fazem. O Pai Celestial concedeu a todos o dom do arbítrio, e as pessoas são responsáveis por suas próprias escolhas, independentemente da ajuda que você ofereça. É importante estabelecer seus próprios limites saudáveis ao ajudar o próximo.

O Salvador quer que você honre o arbítrio de seus entes queridos, mas isso não necessariamente significa endossá-los passivamente. Além de valorizar os sentimentos deles e ouvi-los, você pode fazer muitas outras coisas para abençoá-los.

- Jejuar e orar por eles.
- Consagrar seu tempo no templo em nome deles.
- Procurar ajuda e aconselhamento profissional.
- Pesquisar a saúde emocional.
- Enviar bilhetes de incentivo ou bem-humorados para fazê-los sorrir.
- Procurar as bênçãos do sacerdócio e aconselhamento.
- Ingressar em um grupo de apoio para a família e amigos.
- Colocar-se à disposição desse ente querido e, ao mesmo tempo, manter limites saudáveis.

**Debata:** Compartilhe uma experiência edificante que você teve enquanto recebia apoio ou fortalecia outras pessoas.

---

## 6. TER PACIÊNCIA COM AS PESSOAS

**Leia:** Cuidar de entes queridos pode ser difícil e devastador. Muitas vezes, você pode estar tão concentrado em cuidar de seus entes queridos que acaba esquecendo de cuidar de si mesmo. Quando estiver ajudando os que precisam, procure ser compreensivo e evite julgar. Procure aconselhamento nas escrituras e “rogue ao Pai, com toda a energia de [seu] coração, para que [sejas] cheio desse amor” (Morôni 7:48).

Se um de seus entes queridos tem problemas de saúde emocional, há ajuda e apoio para você. Os grupos de apoio podem ajudar os membros da família a aprender sobre os problemas de saúde, as maneiras de ajudar e as estratégias para conviver com os sintomas. Procure amigos e profissionais de saúde de confiança para obter ajuda para si mesmo e seu ente querido. A família e os amigos podem ter um impacto positivo no tratamento de problemas graves de saúde emocional e social.

O élder Jeffrey R. Holland aconselhou: “Para aqueles que cuidam de outros, em seu dedicado empenho de ajudar alguém a recobrar a saúde, não destruam a sua própria. Sejam sábios em todas as coisas. Não corram mais rápido do que as suas forças permitam (ver Mosias 4:27). Além do que vocês forem ou não capazes de prover, ofereçam suas orações e seu ‘amor não fingido’ [Doutrina e Convênios 121:41]” (“Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013).

**Debata:** O que o ajudou a encontrar o equilíbrio entre cuidar de outros e cuidar de si mesmo?



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que você aprendeu hoje e nas coisas que Deus gostaria que você fizesse. Leia a citação e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Presto testemunho do dia em que nossos entes queridos que sabemos que tiveram deficiências na mortalidade se erguerão diante de nós glorificados e grandiosos, admiravelmente perfeitos em corpo e mente. Que momento assombroso será! Não sei se ficaremos mais felizes por testemunhar esse milagre ou mais felizes por eles, ao vermos que estão plenamente perfeitos e ‘finalmente livres’. Até aquela hora, quando o dom perfeito de Cristo for evidente para todos nós, vivamos pela fé, perseverando na esperança e sendo ‘compassivos uns com os outros’ (1 Pedro 3:8)” (Jeffrey R. Holland, “Como um vaso quebrado”, *A Liahona*, novembro de 2013).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Fortalecer alguém que você sabe que precisa de ajuda.  
Pratique usar as respostas úteis ao oferecer apoio a outros.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Agirei de acordo com o plano que estabeleci de servir a alguém (ver página 159).

---

- B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

- C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 166).

---

- D** Contatarei e ajudarei meu parceiro de ação.

---

- E** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.

---

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*









10

## AVANÇAR COM FÉ

### PRINCÍPIO DO "MEU ALICERCE"

- Receber as ordenanças do templo

### VALORES E HABILIDADES EMOCIONAIS

1. Reconhecer nosso progresso
2. Aprender com nossos obstáculos
3. Suportar bem nossos desafios
4. Estabelecer metas de mudanças pessoais
5. Buscar a ajuda do Salvador
6. Buscar a ajuda de outros
7. Conclusão



## RELATE — Tempo máximo: 15 minutos

### PASSO 1: AVALIE COM SEU PARCEIRO DE AÇÃO (5 minutos)

Reserve alguns minutos para pensar em como foi seu desempenho em relação a seus compromissos na última semana. Desenhe um círculo em volta da cor que representa como você acha que se saiu em cada compromisso. Por exemplo, o círculo vermelho significa que você se esforçou pouco, o círculo amarelo representa algum esforço e o círculo verde representa um esforço significativo. Compartilhe sua avaliação com seu parceiro de ação e peça que ele assine ao lado de sua autoavaliação.

- Pouco esforço
- Algum esforço
- Esforço significativo

Iniciais do  
parceiro de ação

(A)	Agi de acordo com o plano que estabeleci de servir a alguém.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(B)	Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(C)	Trabalhei em meu compromisso pessoal.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(D)	Contatei e ajudei meu parceiro de ação.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>
(E)	Compartilhei o que aprendi com minha família ou meus amigos.	<span style="color: red;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: green;">●</span>

---

**PASSO 2: COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS COM O GRUPO (5 minutos)**

Agora compartilhe com o grupo tudo o que você aprendeu na última semana enquanto trabalhava em seus compromissos. As perguntas abaixo podem ser úteis para o debate.

**Debata:** Que experiências vocês tiveram enquanto praticavam o princípio do Meu Alicerce?  
Como vocês se saíram na tarefa de fortalecer o próximo?

---

**PASSO 3: ESCOLHA PARCEIROS DE AÇÃO (5 minutos)**

Escolha no grupo um parceiro de ação para a próxima semana. Em geral, os parceiros de ação são do mesmo sexo e não pertencem à mesma família.

Reserve alguns minutos agora para conhecer seu parceiro de ação. Apresentem-se e decidam como farão contato um com o outro durante a semana.

---

*Nome do parceiro de ação*

---

*Informações de contato*

Escrevam como e quando vocês entrarão em contato um com o outro esta semana.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB



# MEU ALICERCE: RECEBER AS ORDENANÇAS DO TEMPLO

— Tempo máximo: 20 minutos

**Pondere:** Quais são algumas das coisas que mais importam para você?

**Assista:** “Fazer o Que Mais Importa” disponível em <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>. (Se não conseguir assistir ao vídeo, leia o roteiro na página 175).

**Debata:** Que coisas insignificantes atrapalham nosso progresso? Como as ordenanças do evangelho podem nos ajudar?

**Leia:** Doutrina e Convênios 84:20, a citação do élder Quentin L. Cook (ver coluna à direita) e a citação do presidente Russell M. Nelson na página 175.

**Debata:** Como a adoração no templo e o trabalho de história da família podem aumentar nossa resiliência emocional?

## ATIVIDADE (5 minutos)

**Passo 1:** Com um parceiro, leia a citação do presidente Boyd K. Packer (ver coluna à direita) e as escrituras abaixo. Sublinhe as bênçãos prometidas para aqueles que adoram no templo.

---

*“E que cresçam em ti e recebam a plenitude do Espírito Santo e organizem-se de acordo com as tuas leis e preparem-se para obter todas as coisas necessárias” (Doutrina e Convênios 109:15).*

---

*“E quando teu povo transgredir, quem quer que seja, que se arrependa rapidamente e volte para ti e encontre favor a teus olhos e que lhe sejam restituídas as bênçãos que tu ordenaste que fossem derramadas sobre os que te reverenciassem em tua casa” (Doutrina e Convênios 109:21).*

---

*“E rogamos-te, Pai Santo, que teus servos saiam desta casa armados de teu poder; e que teu nome esteja sobre eles e tua glória ao redor deles e que teus anjos os guardem” (Doutrina e Convênios 109:22).*

---

*“Rogamos-te, Pai Santo, . . . que arma alguma formada contra eles prospere” (Doutrina e Convênio 109:24–25).*

---

*“Portanto, em suas ordenanças manifesta-se o poder da divindade.”*

### DOCTRINA E CONVÊNIOS 84:20

*“Fariamos bem em estudar a seção 109 de Doutrina e Convênios e em seguir a admoestação do presidente [Howard W.] Hunter de “[fazeremos] do templo do Senhor o grande símbolo de [nossa] condição de membro”.*

**QUENTIN L. COOK, “Veja a si mesmo no templo”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 99; citando *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Howard W. Hunter*, 2015, p. 178.**

*“O Senhor nos abençoará à medida que realizarmos o trabalho sagrado dos templos. As bênçãos não se limitarão ao serviço prestado no templo. Seremos abençoados em todos os nossos empreendimentos. Estaremos prontos para que o Senhor se interesse por nossos assuntos espirituais e temporais.”*

**BOYD K. PACKER, *The Holy Temple* [O Templo Sagrado], 1980, p. 82.**

**Passo 2:** Pondere individualmente: “O que preciso mudar em minha vida para participar das ordenanças do templo com mais frequência?”

**Comprometa-se:** Definirei uma data para ir ao templo se eu tiver uma recomendação válida. Caso contrário, agendarei uma entrevista com meu bispo ou presidente do ramo para falar sobre como posso me preparar para receber minhas ordenanças do templo.

## FAZER O QUE MAIS IMPORTA

Se não conseguir assistir ao vídeo, leia este roteiro.

**NARRADOR:** Um avião caiu na Flórida em uma noite escura de dezembro. Mais de 100 pessoas morreram. Elas estavam a apenas 30 quilômetros do destino final.

**PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:** Após o acidente, os técnicos tentaram determinar a causa. O trem de pouso, de fato, estava fixado corretamente. O avião apresentava condições mecânicas perfeitas. Tudo funcionava corretamente — tudo, exceto uma coisa: uma simples lâmpada que se queimara. Aquela lampadazinha — que custa uns 20 centavos — iniciou uma série de eventos que culminou com a trágica morte de mais de 100 pessoas. É claro que não foi o defeito da lâmpada que causou o acidente; a queda ocorreu porque a tripulação direcionou sua atenção a algo que parecia importante naquele momento — e perdeu de vista o que era de maior importância.

A tendência de concentrar-se nas



insignificâncias em detrimento das coisas importantes não acontece apenas com pilotos, mas com todo mundo. Estamos todos em risco. . . . Seu coração e seus pensamentos voltam-se para aquelas coisas efêmeras que importam somente naquele momento, ou naquilo que mais importa?

(Ver “Fazemos uma grande obra, de modo que não poderemos descer”, *A Liahona*, maio de 2009, pp. 59–60)

**Voltar para a página 174.**

*“O fim que cada um de nós almeja é ser investido com poder em uma casa do Senhor, selado como família, fiéis aos convênios feitos no templo — que nos qualificam para o maior dom de Deus, que é a vida eterna. As ordenanças do templo e os convênios que fazem ali são fundamentais para fortalecer sua vida, seu casamento e família e sua capacidade de resistir aos ataques do adversário. Sua adoração no templo e seu serviço por seus antepassados vão abençoá-lo com mais paz e revelação pessoal, e vão fortalecer seu compromisso de permanecer no caminho do convênio”*

**RUSSELL M. NELSON,**  
**“Ao seguirmos adiante juntos”, Mensagem da Primeira Presidência, *Liahona*, abril de 2018.**



## APRENDER — Tempo máximo: 60 minutos

### 1. RECONHECER NOSSO PROGRESSO



#### ATIVIDADE (15 minutos)

**Passo 1:** Ao longo das últimas semanas, aprendemos muitas habilidades para aprimorar nossa resiliência emocional. Avalie seu nível de aprimoramento geral em cada uma das categorias a seguir. Marque os pontos que você melhorou ao longo do curso.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cuidar da minha saúde física                     | <input type="checkbox"/> Adaptar-se e aceitar as mudanças      |
| <input type="checkbox"/> Gerenciar meus pensamentos                       | <input type="checkbox"/> Gerenciar minhas emoções              |
| <input type="checkbox"/> Gerenciar os sentimentos de estresse e ansiedade | <input type="checkbox"/> Expressar gratidão                    |
| <input type="checkbox"/> Gerenciar os sentimentos de tristeza e depressão | <input type="checkbox"/> Fortalecer o próximo                  |
| <input type="checkbox"/> Gerenciar os sentimentos de raiva                | <input type="checkbox"/> Ser emocionalmente resiliente         |
| <input type="checkbox"/> Edificar relacionamentos saudáveis               | <input type="checkbox"/> Sentir-me espiritualmente fortalecido |

**Passo 2:** Escreva três maneiras como você aprimorou sua resiliência emocional ao longo deste curso.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Passo 3:** No início deste grupo, você identificou uma mudança pessoal que gostaria de fazer (ver página 21). Reserve um momento para responder às perguntas abaixo.

Qual era a mudança pessoal que você gostaria de fazer?

---

---

O que deu certo em seus esforços?

---

---

---

---

Que desafios você enfrentou?

---

---

---

---

Qual é seu plano de agora em diante?

---

---

---

---



**Debata:** Compartilhe alguns dos pensamentos que você anotou na página 177. O que deu certo? Que desafios você enfrentou em seus esforços para mudar e como você progrediu nesses desafios?

---

## 2. APRENDER COM NOSSOS OBSTÁCULOS

**Leia:** Os obstáculos são uma parte natural da vida e são esperados em meio a quaisquer esforços de mudança. Seus obstáculos podem ensiná-lo maneiras de continuar progredindo. Ao enfrentar obstáculos, é útil se concentrar no aprimoramento, e não na perfeição. O élder Kim B. Clark ensinou: “Nenhum de nós é perfeito. Às vezes empacamos. Nós nos distraímos ou desanimamos. Nós tropeçamos. Mas, se buscarmos a Jesus Cristo com um coração arrependido, Ele vai nos elevar, limpar do pecado, perdoar e curar nosso coração. Ele é paciente e gentil, Seu amor redentor nunca termina e nunca falha” (“Buscar a Jesus Cristo”, *Liahona*, maio de 2019).

Ao se voltar para o Salvador nos obstáculos, você pode desenvolver uma perspectiva de progresso em vez de perfeição. Uma maneira de lidar com os obstáculos é compará-los a uma viagem. Imagine que você está viajando para uma cidade vizinha. No caminho, um pneu fura. Você começa sua viagem desde o início para consertar o pneu? Não. Você encontra uma maneira de consertá-lo onde está e continuar sua jornada. Não é necessário recomeçar do início quando um pneu fura. Da mesma maneira, ao enfrentar um obstáculos, talvez você pense que todo o seu progresso foi perdido e tem que começar tudo de novo, mas isso não é verdade. Passar por um obstáculo não o leva de volta para o início de tudo. Você pode encontrar maneiras de corrigir o problema de onde está e seguir em frente. Os obstáculos podem até mesmo mostrar pontos que necessitam de melhoria.

**Debata:** O que vocês aprenderam com seus próprios obstáculos?

---

### 3. SUPORTAR BEM NOSSOS DESAFIOS

**Leia:** Na mortalidade, precisamos aprender a viver com desafios e aflições. Podemos desejar fortemente não experimentar sintomas de problemas e buscar a perfeição. Mas, algumas vezes, mesmo fazendo o nosso melhor, os sintomas de desafios emocionais podem surgir. Precisamos aprender a viver com esses desafios. Isso não significa que desistiremos. Em vez disso, podemos prosseguir com fé. Essa perspectiva nos ajuda a sentir paz e a ser mais resilientes.

O presidente Dieter F. Uchtdorf ensinou: “Há um conceito muito importante aqui: paciência não é resignação passiva, nem é deixar de agir por temor. A paciência significa esperar ativamente e perseverar. Significa permanecer em algo e fazer todo o possível: trabalhar, esperar e exercer fé; aprender a suportar as dificuldades com coragem, mesmo que os desejos de nosso coração demorem a ser cumpridos. Paciência não é apenas suportar, mas suportar bem!” (“Prosseguir com paciência”, *A Liahona*, maio de 2010).

**Assista:** “Aconteça o Que Acontecer, Desfrute” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=por>).

**Debata:** Que conselho deste vídeo vocês podem aplicar à sua vida?

---

#### 4. ESTABELECER METAS DE MUDANÇAS PESSOAIS

**Leia:** Ao longo deste curso, você aprendeu habilidades úteis que o ajudam a fazer mudanças em sua vida. Você estabeleceu, trabalhou e relatou suas metas para treinar essas habilidades. O presidente M. Russell Ballard ensinou: “Estabeleça metas de curto prazo realizáveis. Estabeleça metas bem equilibradas, nem demais, nem muito poucas, não demasiadamente altas nem muito baixas. Anote as metas que podem ser atingidas e trabalhe em cada uma delas de acordo com o nível de importância. Ore por orientação divina para estabelecer suas metas” (“Manter em equilíbrio as demandas da vida”, *A Liahona*, julho de 1987, p. 12).

Heber J. Grant frequentemente citava Ralph Waldo Emerson que disse: “Aquilo que persistimos em fazer torna-se mais fácil — não que a natureza da tarefa tenha se modificado, mas nossa capacidade de executá-la aumentou” (Leon R. Hartshorn, “Heber J. Grant: A Man without Excuses” [Um homem sem desculpas], *New Era*, janeiro de 1972).

#### ATIVIDADE (10 minutos)

---

**Passo 1:** Talvez você queira continuar progredindo em suas mudanças e metas atuais. Você também pode escolher uma meta diferente para aprimorar sua resiliência emocional. Reserve um momento para escrever uma meta abaixo. Lembre-se do conselho do presidente M. Russell Ballard acima.

---

---

**Passo 2:** Responda às perguntas a seguir.

Das habilidades que aprendi quais posso aplicar a esta meta?

---

---

Que pontos fortes e recursos pessoais posso aproveitar?

---

---

Que passos darei para alcançar esta meta? Que pontos fortes e recursos pessoais posso aproveitar?

---

---

A quem posso prestar contas? Quem pode me ajudar no cumprimento desta meta?

---

---

**Leia:** “Nosso objetivo na vida não é estarmos à frente dos outros, mas, sim, superarmos a nós mesmos. Quebrar nosso próprio recorde, superar nossas marcas, suportar nossas provações de modo mais perfeito do que jamais imagináramos ser capazes de fazer, ter um desempenho melhor do que jamais tivemos, realizar nosso trabalho com mais vigor do que jamais conseguimos fazer, e desenvolver maior capacidade do que nunca, essas são as nossas metas” (Thomas S. Monson, “O farol do Senhor: Mensagem para os jovens da Igreja”, *A Liahona*, maio de 2001).

**Debata:** De que maneira estabelecer metas faz parte do plano de Deus para nós?

---

## 5. BUSCAR A AJUDA DO SALVADOR

**Leia:** O irmão R. Callister ensinou: “A Expição do Salvador nos dá a vida pela morte, ‘grinalda por cinza’, cura pelo mal e perfeição por fraqueza. É o antídoto do céu para os obstáculos e para as dificuldades deste mundo. Na semana final do Salvador na mortalidade, Ele disse: “No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo” (João 16:33). Graças à Expição do Salvador, não há força externa, evento ou pessoa — nenhum pecado, morte ou divórcio — que possa nos impedir de alcançar a exaltação, contanto que guardemos os mandamentos de Deus. Com esse conhecimento, podemos prosseguir com bom ânimo e com a absoluta certeza de que Deus está conosco nesta jornada celestial” (“A Expição de Jesus Cristo”, *Liahona*, maio de 2019).

O Senhor deseja nos consolar e nos apoiar. Ele prometeu: “Sê humilde; e o Senhor teu Deus te conduzirá pela mão, e te dará resposta às tuas orações” (Doutrina e Convênios 112:10). Algumas das maneiras que você pode buscar ajuda divina são:

- Perdoar a si mesmo e ao próximo.
- Orar com fé, humildade e gratidão.
- Banquetear-se nas escrituras e nos ensinamentos dos profetas vivos.
- Frequentar o templo.
- Lembrar-se do Dia do Senhor e santificá-lo.
- Participar do sacramento e lembrar-se sempre do Salvador.
- Compreender que ter dúvidas e fazer perguntas são uma parte importante para se receber revelação.
- Lembrar-se de que o Salvador quer ajudá-lo no cumprimento de suas metas.

**Debata:** De que outras maneiras podemos buscar a ajuda do Senhor?

## 6. BUSCAR A AJUDA DE OUTROS

**Leia:** Deus não quer que passemos por nossas provações sozinhos. Muitas vezes, é por meio de outra pessoa que Ele atende a nossas necessidades. Deus colocou e colocará pessoas em nossa vida para nos ajudar e nos apoiar em nossas provações. As fontes que podem nos ajudar incluem:

- Família e amigos de confiança.
- Líderes da Igreja e irmãs ou irmãos ministradores.
- Recursos da comunidade.
- Ajuda profissional.

**Debata:** De que maneira você recebeu ajuda de outras pessoas ao longo deste curso?

### Buscar ajuda profissional

**Leia:** É difícil saber quando devemos ou não buscar ajuda profissional. As situações abaixo são sinais de alerta que poderiam indicar a necessidade de ajuda profissional. Por exemplo:

- Você é acometido por sentimentos profundos de raiva, tristeza, medo, dor emocional ou falta de esperança. Independentemente do que você faça, esses sentimentos permanecem e, muitas vezes, são mental e fisicamente debilitantes.
- Apesar dos sentimentos desaparecerem e ressurgirem algumas vezes, os problemas continuam há muitos meses.
- Você se sente fisicamente incapacitado e seu apetite e os padrões de sono mudam.
- Você possui uma sensação incontrolável de preocupação e ansiedade.
- Você considera prejudicar a si mesmo ou ao próximo.
- Sua capacidade de trabalhar no dia a dia está sendo afetada, e o problema limita sua produtividade.

Se você está experimentando alguns desses sinais de alerta e está preocupado com sua saúde, converse com um profissional de saúde ou com alguém de confiança.

*Observação: Informações adicionais sobre a escolha do profissional certo para você podem ser encontradas na seção Recursos no final deste capítulo.*

---

## 7. CONCLUSÃO

**Leia:** Parabéns pela conclusão deste curso! Muitas das coisas que você debateu não podem ser realizadas em dez semanas. No entanto, talvez você tenha desenvolvido alguns hábitos que podem ajudá-lo a conquistar uma maior resiliência emocional. Releia frequentemente os capítulos deste livreto para lembrar e praticar esses princípios e habilidades.

**Debata:** Em grupo, compartilhem voluntariamente suas experiências com este curso. Considerem compartilhar as habilidades mais úteis que aprenderam, as experiências espirituais, como vocês mudaram ou como o Senhor os abençoou no decorrer desse curso.

**Leia:** Após a conclusão deste curso, alguns grupos decidem continuar se reunindo, mas com menos frequência. Alguns encontram valor em aprender juntos consistentemente, apoiando uns aos outros e trabalhando juntos para superar desafios. Outros preferem usar mensagens de texto ou mídias sociais para oferecer incentivos, compartilhar artigos, vídeos e outros conteúdos regularmente.

**Debata:** Vocês gostariam de manter contato uns com os outros? Em caso afirmativo, como gostariam de fazê-lo?



## PONDERE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Individualmente, pense em tudo o que aprendeu hoje e reflita sobre o que Deus gostaria que você fizesse. Leia a escritura e escreva suas respostas para as perguntas abaixo.*

---

“Porque eu, o Senhor teu Deus, te tomo pela tua mão direita, e te digo: Não temas, eu te ajudo.” (Isaías 41:13).

Quais foram os pontos mais significativos que aprendi hoje?

---

---

---

---

O que farei como resultado do que aprendi hoje? (Este será seu compromisso pessoal da semana.)

---

---

---

---

**Ideias de compromissos:** Buscar a ajuda apropriada para obter apoio.  
Praticar reações saudáveis a gatilhos emocionais.  
Conhecer os recursos disponíveis em sua comunidade.



## COMPROMETA-SE — Tempo máximo: 5 minutos

---

*Assumimos compromissos todas as semanas. Sua resposta na seção Pondere poderia se tornar seu compromisso pessoal da semana. Quando nos reunirmos na próxima semana, começaremos falando sobre nossos compromissos. Leia os compromissos a seguir. Além de contatar e oferecer apoio a seus parceiros de ação, decida com qual dos compromissos abaixo você se comprometerá. Leia em voz alta cada um de seus compromissos para seu parceiro de ação. Prometa cumprir seus compromissos e assine abaixo.*

---

### MEUS COMPROMISSOS

- A** Definirei uma data para ir ao templo ou me prepararei para receber as ordenanças do templo (ver página 175).

---

  - B** Escreverei algo pelo qual sou grato todos os dias e agradecerei a Deus por isso.

---

  - C** Trabalharei em meu compromisso pessoal (na seção Pondere; ver página 184).

---

  - D** Compartilharei o que aprendi hoje com minha família ou com meus amigos.
- 

---

*Minha assinatura*

---

*Assinatura do parceiro de ação*

## RECURSOS

### **Encontrar a ajuda profissional certa**

Ao tomar a decisão de buscar ajuda profissional, reconheça que você se tornará consumidor de um serviço e terá direito a fazer perguntas. Considere procurar um profissional que:

- Entenda e respeite seus valores. Ao procurar auxílio, você precisa ajudar a determinar os resultados desejados. Encontre um profissional que respeite a autodeterminação do cliente, ou sua capacidade de escolher o que quer obter da terapia, do tratamento ou outra ajuda.
- Possa comprovar formação e experiência e como isso vai ajudar a suprir suas necessidades. Alguns profissionais qualificados incluem terapeutas conjugais e de família licenciados, assistentes sociais licenciados, psiquiatras, psicólogos, conselheiros profissionais, etc.
- Ofereça sessões adequadas para você. Considere a duração de suas sessões, o custo das mesmas e outros fatores enquanto decide o que é melhor para suas necessidades.
- Esteja disposto a conversar com seu líder da Igreja sobre seu progresso e oferecer aconselhamento sobre como ele ou ela e seu líder podem trabalhar juntos para ajudar você.

### **Metas, benefícios e riscos**

É mais provável que suas metas sejam atingidas quando você compreender a natureza e as limitações do aconselhamento. O objetivo do aconselhamento é ajudá-lo a entender e a influenciar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Muitas pessoas percebem um progresso ou resolvem suas dificuldades no processo de aconselhamento. Por fim, estabelecer uma relação de confiança será vital para o progresso da terapia. Preste atenção à sua resposta emocional inicial ao conversar com o profissional. Confie em você e em seu bom senso enquanto procura uma boa opção para suas necessidades e sua personalidade. Caso não se sinta confortável, continue procurando. Embora não seja possível garantir os resultados do aconselhamento, seu compromisso com o processo terá grande influência sobre os benefícios que você vai colher.







A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

Serviços de Autossuficiência  
FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

PORTUGUESE



4 02173 93059 5

17393 059