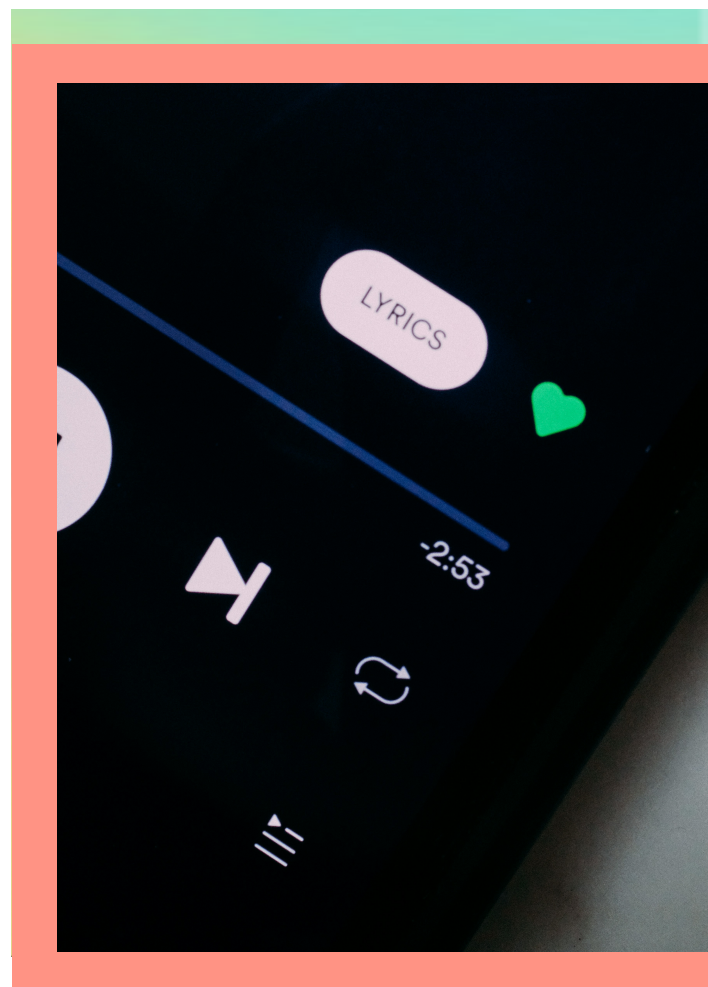


Uma playlist para a vida

Estudos nos
Salmos que dão
voz às tuas
emoções ao
ritmo de **Jesus**



Manual de Líder

Índice



Ficha Técnica	4
Introdução à série e aos Salmos	5
Instruções para Líderes	7
Salmo 22 - Solidão	9
Salmo 23 - Ansiedade	15
Salmo 51 - Culpa	20
Salmo 55 - Traição	25
Salmo 73 - Contentamento	30
Salmo 88 - Angústia	36
Salmo 100 - Alegria	42
Salmo 136 - Gratidão	46

Ficha Técnica

“Uma playlist para a vida” - Estudos nos Salmos que dão voz às tuas emoções ao ritmo de Jesus

Autores dos estudos:

- Salmo 22 — Ana Luísa Santos (estudante do GBU Coimbra) e Emily Loa-Ferreira (cooperadora do GBU Coimbra)
- Salmo 23 — Mirela Mungamba (estudante do GBU Coimbra) e Emily Loa-Ferreira
- Salmo 51 — Kaio Barbosa (estudante do GBU Coimbra), Emily Loa-Ferreira e Manuel Rainho (Secretário-Geral do GBU Portugal)
- Salmos 55, 73, 88 e 100 — Emily Loa-Ferreira
- Salmo 136 — Isabel Cunha Rosa (estudante do GBU Coimbra) e Emily Loa-Ferreira

Revisão da tradução para português europeu: Samuel Loa-Ferreira e Ana Ferreira Cid

Edição: Manuel Rainho e David Raimundo

Capa, Design e Paginação: Débora Campos Resina

Imagem da capa e no conteúdo: ©Unsplash

O título desta série e a seleção dos Salmos foram inspirados em Stone, James. *A Song for Every Season (Psalms)*. Pathway Bible Guides. Matthias Media, 2023.

Citações da Bíblia extraídas de a BÍBLIA para todos, Tradução Interconfessional. Copyright © 1993, 2009 Sociedade Bíblica de Portugal. Usado com permissão.

Publicado por: Grupo Bíblico Universitário de Portugal, 2026

Introdução à série e aos Salmos

O que fazemos com aquilo que sentimos? Como lidamos com as emoções que fazem parte da nossa vida? O que têm as emoções a ver com a fé? Nesta série de estudos bíblicos, vamos estudar oito Salmos que nos ajudam a dar voz às nossas emoções.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e foi, durante séculos, o livro de cânticos e de oração do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel.

As palavras que encontramos nos Salmos dão expressão a toda a variedade de emoções humanas que acompanha as diferentes fases da vida. Os Salmos ajudam-nos a dar voz às nossas emoções e a lidar com elas à luz do caráter e da ação de Deus. São uma dádiva maravilhosa de Deus, mostrando-nos como ele, com amor, convida o seu povo a apresentar-lhe aquilo que sente — seja solidão, ansiedade, culpa, traição, contentamento, angústia, alegria ou gratidão.

Nestes estudos, veremos como Deus usa os Salmos para orientar e reajustar a forma como lidamos com as nossas emoções e com as circunstâncias da vida — de uma forma que não minimiza aquilo por que estamos a passar, mas que também nos ajuda a não sermos dominados pelas nossas emoções ou pelas nossas circunstâncias.

Em última análise, os Salmos apontam-nos para o Senhor Jesus Cristo, que, durante a sua vida na terra, experimentou todas as emoções e circunstâncias que nós também experimentamos. Em Jesus, Deus feito homem, temos “aquele que, em tudo, foi tentado como nós, mas sem pecado” (Hebreus 4:15). O próprio Jesus usou as palavras dos Salmos para clamar ao seu Pai. No meio das nossas emoções mais profundas, Jesus pode ser o nosso exemplo, o nosso consolador, a nossa esperança, e o nosso Salvador. E, como pessoas que vivem à luz da vida, morte e ressurreição de Jesus, temos ainda mais motivos do que os israelitas para nos aproximarmos de Deus com confiança, em todas as circunstâncias da vida!

Que Deus use esta série para vos ajudar a cantar os cânticos dos Salmos nesta fase da vossa vida e nas fases que ainda estão por vir.

Instruções para Líderes

Como usar estes estudos sobre os Salmos

Esta série de estudos bíblicos consiste em 8 estudos que podem ser feitos num grupo local ou num núcleo do GBU.

- **Cada estudo é independente.** Os estudos podem ser feitos em qualquer ordem. Por exemplo, podem fazer o estudo sobre a solidão no Salmo 22 numa semana e o estudo sobre a alegria no Salmo 73 na semana seguinte.
- **Usar como uma série.** Podem fazer os oito estudos ao longo de um semestre.
- **OU, usar individualmente.** Cada estudo também pode ser usado de forma individual. Podem escolher um estudo quando quiserem variar um pouco ou quando acharem que o vosso grupo beneficiaria de abordar determinado tema — por exemplo, fazer o estudo sobre a ansiedade à medida que se aproximam da época dos exames.

Tornar os estudos acessíveis a todos

Os estudos foram escritos de forma a serem acessíveis tanto a cristãos como a não cristãos. Tenham, no entanto, em atenção que os estudos sobre **alegria (Salmo 100)** e **gratidão (Salmo 136)** **requerem algum cuidado adicional** quando há estudantes que não estão familiarizados com a Bíblia ou com a fé cristã, especialmente se ainda não tiverem realizado nenhum dos estudos anteriores sobre os Salmos. Estes estudos ajudam a introduzir conceitos e linguagem bíblicos que facilitarão a compreensão destes dois estudos.

Sempre que possível, procurem realizar primeiro alguns dos outros estudos sobre os Salmos antes de abordar estes dois. Em todos os momentos, todos os estudos devem permanecer acolhedores para todos, e os líderes devem ter o cuidado de fornecer o contexto necessário aos estudantes não cristãos e permitir que participem a partir da sua própria perspetiva, sem pressupor conhecimentos prévios ou uma determinada crença.

Estrutura de cada estudo

Cada estudo está planeado para ter **1 hora de duração** e divide-se em três secções:

1. Para começar (5 minutos)

Inclui uma pergunta inicial que ajuda os estudantes a começar a pensar sobre o tema do estudo e a sentirem-se à vontade para partilhar num contexto de grupo.

Há também uma secção destacada com uma breve introdução ao livro dos Salmos. Não queremos assumir que todos têm conhecimentos bíblicos, por isso vale a pena ler esta introdução em voz alta antes de cada estudo.

2. Leitura bíblica + Perguntas do estudo (40 minutos)

Cada estudo aborda um Salmo e uma passagem relacionada do Novo Testamento. Cada estudo inclui perguntas de **Espreitar**, **Perceber** e **Aplicar** sobre estas passagens.

Este método de estudo bíblico indutivo, **“EPA”**, é privilegiado no contexto dos núcleos do GBU. Permite-nos abrir a Bíblia e retirar do próprio texto o significado que Deus nos revela (estudo indutivo), em vez de levarmos as nossas próprias ideias ou agendas para o texto (estudo dedutivo).

Permite também que qualquer pessoa possa explorar a passagem bíblica, independentemente do seu conhecimento da Bíblia ou do seu contexto de fé.

3. Oração (10 minutos)

Dediquem tempo suficiente a orar à luz do que aprenderam no estudo e também uns pelos outros. No final de cada estudo encontram-se algumas sugestões de temas pelos quais podem orar.

Manual de Participante (sem Notas para Líder)

Este Manual de Líder inclui notas e informação para orientar os líderes na preparação dos estudos, mas esta informação pode ser confusa e contraproducente para os restantes participantes. Por isso, existe o Manual de Participante simplificado para os restantes elementos do teu grupo. Disponível no site do GBU Portugal: gbu.pt

A quem pedir ajuda e formação

O vogal de núcleos e o teu assessor estão disponíveis para responder a dúvidas que possas ter sobre os estudos bíblicos ou sobre liderança de núcleos. O GBU também oferece formações de liderança de núcleos. Se ainda não fizeste uma, pede mais informações ao teu assessor.

Salmo 22 - Solidão



Para começar

O famoso poeta português Fernando Pessoa escreveu que “a solidão é a condição inevitável do homem”. Qual é a tua reação a esta afirmação tão forte? Na tua opinião quais as principais causas de solidão?

- Esta pergunta ajuda a introduzir o tema da “solidão” sem obrigar os estudantes a partilharem experiências pessoais.
- É importante reconhecer que a solidão não é apenas a experiência de estar fisicamente sozinho. Para algumas pessoas, também pode significar sentirem-se incompreendidas, esquecidas, rejeitadas, sentirem que ninguém se importa com elas ou sentirem-se distantes de Deus. Os sentimentos de solidão são muito comuns.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel. O Salmo 22 foi escrito pelo famoso rei David, da Antiguidade Oriental, durante a Idade do Ferro e explora o sentimento de solidão. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 22

1) Espreitar: Ao leres o Salmo 22, que palavras, imagens ou emoções te chamam mais a atenção?

- Deixar que os participantes partilhem livremente as suas primeiras impressões. Não há uma resposta certa ou errada; queremos simplesmente ajudá-los a começar a observar o texto.

2) Espreitar: Nos versículos 1–17, como descreve o salmista a sua situação? O que revelam estes versículos sobre a sua experiência de solidão?

- Desde o início, a situação de David parece desesperada. Ele acusa Deus de o ter abandonado e de se manter distante dele (vv. 1–2), enquanto suporta o desprezo, a humilhação e a troça por aparentemente ter colocado a sua confiança no Senhor em vão (vv. 7–8). Isto afeta a maneira como David se vê a si próprio: "sou um verme, desprezado por todos e escarnecido" (v. 6).
- David descreve os seus inimigos como "touros ferozes" (v. 12), "leões que rugem" (v. 13) e "cães" (v. 16), e estes infligem-lhe violência física (vv. 14–16).
- Tudo isto aponta para uma experiência de profunda solidão e de abandono da parte de Deus.

3) Espreitar: Nos versículos 18–21, que mudança ocorre, que se reflete nos versículos seguintes?

- Nos vv. 19–21, vemos David voltar-se diretamente para Deus e pedir-lhe ajuda de forma persistente: pede auxílio (v. 19), que o livre da morte (v. 20) e que o defenda dos seus inimigos (v. 21). Ele reconhece Deus como a sua força (v. 19). Aqui, David demonstra confiança de que Deus é capaz de o livrar e de o salvar.

4) Perceber: Nos versículos 22–31, como muda o foco do salmista? O que começa ele a fazer?

- A partir do v. 22, há uma mudança clara no ambiente e no foco do salmo. David deixa de estar focado em si próprio e no seu sofrimento e predispõe-se a pensar na realidade que está acima de si, isto é, em Deus - neste caso na fidelidade de Deus que não o abandona.
- Não nos é dito exatamente como David foi libertado. Em vez disso, ele reconhece que Deus não desprezou nem ignorou o seu sofrimento, mas ouviu o seu pedido de auxílio (v. 24). Assim, a mudança pode ter menos a ver com as suas circunstâncias e mais com uma mudança de perspectiva, à medida que David se concentra em quem Deus é.
- Já não focado apenas em si, David consegue agora olhar para fora de si próprio. Ele procura a comunhão com o povo de Deus (v. 22) e convida-o a louvar Deus com ele (vv. 22–26), estendendo depois este convite a todas as nações (v. 27) e às gerações futuras (vv. 30–31).
- David passa de "o meu sofrimento" para "a bondade de Deus" e depois para "os outros". Tendo experimentado a esperança na fidelidade de Deus, quer que outros também o conheçam e o louvem.

5) Perceber: A dor, o sofrimento e a angústia podem coexistir com a fé e a esperança em Deus? De que forma podemos observar estas duas realidades refletidas ao longo do Salmo 22?

- Estas são duas realidades que podemos pensar serem incompatíveis, mas o Salmo 22 mostra-nos que a fé e a esperança em Deus podem coexistir com uma dor, sofrimento e solidão profundos.
- David exprime honestamente a sua solidão, medo e angústia, mas continua a clamar ao "meu Deus" (v. 1), demonstrando confiança de que Deus o pode livrar (vv. 19–21).
 - Os seus clamores não são apenas queixas, mas uma oração que expressa fé e confiança em Deus.

6) Perceber: Na Bíblia há uma clara relação entre este Salmo e a crucificação de Jesus. Lê Mateus 27:32–46 e identifica as semelhanças.

- O Salmo 22 aponta diretamente para a experiência de Jesus na crucificação através de vários paralelos impressionantes:
 - Abandonado: Salmo 22:1 → Mateus 27:46. Jesus diz: “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?”
 - Escarnecido: Salmo 22:6–8 → Mateus 27:39–43. Jesus é insultado, as pessoas abanam a cabeça e troçam dele por ter posto a sua confiança em Deus.

- Rodeado de inimigos: Salmo 22:12–16 → Mateus 27:39–44. Jesus está rodeado por pessoas que o insultam e troçam dele.
- As roupas repartidas: Salmo 22:18 → Mateus 27:35. Os soldados dividem entre si a roupa de Jesus, tirando-a à sorte.

7) Perceber: O que aprendemos sobre a experiência de solidão de Jesus?

- Na cruz, Jesus experimentou os extremos mais profundos da solidão. O seu clamor “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?” (Mateus 27:46) foi um grito sincero de angústia dirigido ao seu próprio Pai, com quem tinha a relação mais próxima e íntima.
- Jesus sabe o que é sentir-se só e compreende a nossa solidão. Ele experimentou o sentir-se abandonado para que nós nunca tivéssemos de ser abandonados por Deus (Hebreus 13:5)

8) Aplicar: Se este é o testemunho de David e, mais tarde, o testemunho de Jesus, que encorajamento pode trazer a alguém que enfrenta a experiência da solidão?

- O Salmo 22 abre-nos a perspetiva que a fé e uma dor profunda podem coexistir. Quando nos sentimos sós, podemos ser honestos com Deus, em vez de esconder aquilo que sentimos.
- Tal como David, podemos voltar a nossa atenção para Deus, lembrar-nos de quem ele é e louvá-lo por isso, mesmo quando as nossas circunstâncias não mudam imediatamente.
- Jesus compreende profundamente a nossa solidão porque experimentou a rejeição, o sofrimento e o abandono por nós. Por causa de Jesus, podemos ter a certeza de que Deus nunca nos abandonará definitivamente.

9) Aplicar: Quem são as pessoas que poderão sentir-se particularmente sozinhas na universidade? Como é que Jesus nos influencia a ser “boas notícias” para alguém que se sente só?

- Amar quem está só exige intencionalidade. A solidão pode ser invisível, por isso devemos reparar naqueles que são esquecidos, novos, mais reservados ou que ficam muitas vezes de fora — como caloiros, estudantes internacionais, pessoas que vieram de outra cidade ou quem não participa nas tradições académicas.
- O Salmo 22 passa de “o meu sofrimento” para “a bondade de Deus” e depois para “proclamá-la aos outros”. Depois de experimentarmos o amor e a fidelidade de Deus, voltamos o olhar para os outros: *Quem à minha volta poderá estar a sentir-se só e como posso mostrar-lhe o acolhimento de Jesus?*
- Jesus experimentou o abandono para que nós pudéssemos saber que nunca somos definitivamente abandonados por Deus. Podemos refletir o seu amor, ajudando outros a experimentar acolhimento, pertença e cuidado.
- Incentivar os estudantes a identificar uma pessoa a quem possam, de forma intencional, dar atenção, incluir, perguntar como está, ouvir ou convidar para fazer alguma coisa esta

semana. É importante reconhecer que amar quem está só exige muitas vezes sacrificar o nosso tempo, conforto e conveniência.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: a Deus porque o Salmo 22 nos lembra que ele nos ouve quando estamos a passar pela mais profunda solidão e sofrimento e que, através de Jesus, nunca somos definitivamente abandonados.**
- **Pedir: para que nos voltemos honestamente para Deus quando nos sentimos sós, confiando-lhe a nossa dor, e para que ele nos ajude a reparar naqueles à nossa volta que estão a experimentar a solidão e a amá-los de forma intencional.**

Salmo 22 (BPT)

Ao diretor do coro. Pela melodia corça da aurora. Salmo da coleção de David.

1 Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?

Por que te manténs distante,
quando eu grito por socorro?

2 Meu Deus, clamo por ti durante o dia e não me respondes;
durante a noite, e não tenho sossego.

3 Tu porém és santo;
habitas entre os louvores de Israel.

4 Os nossos antepassados confiaram em ti; confiaram em ti e tu os livraste.

5 Pediram-te ajuda e escaparam do perigo; confiaram em ti e não ficaram desiludidos.

6 Mas eu já não sou um homem: sou um verme,
desprezado por todos e escarnecido.

7 Os que me veem zombam de mim;
fazem troça e abanam a cabeça, dizendo:

8 «Entregou-se ao Senhor, ele que o livre;
que o salve, já que o ama.»

9 Tu cuidaste de mim desde o ventre de minha mãe e puseste-me em segurança nos seus braços.

10 Antes de eu nascer fui entregue aos teus cuidados;
desde o ventre de minha mãe, tu és o meu Deus.

11 Não te afastes de mim, porque a angústia vai chegar
e não tenho quem me ajude.

12 Muitos inimigos rodeiam-me como touros;
cercam-me como touros ferozes da terra de Basã.

13 Como leões que rugem abrem as suas bocas para me despedaçar.

14 Sou como água que se derrama;
todos os meus ossos se desconjuntam.
O meu coração, tal como cera,
derrete-se dentro de mim.

15 A minha garganta secou-se como barro cozido e a minha língua pegou-se ao céu da boca.
Tu abandonaste-me à beira da sepultura.

16 Um bando de malfeitores me cercou como cães;
rasgaram-me as mãos e os pés

17 Poderia contar todos os meus ossos;
os meus inimigos olham para mim e pasmam.

18 Repartem entre si a minha roupa e lançam sortes sobre ela.

19 Mas tu, Senhor, não te afastes de mim!
És a minha força! Vem depressa em meu auxílio!

20 Livra-me de morrer à espada;
não deixes que os cães me matem

21 Livra-me da boca desses leões;
defende-me dos chifres desses touros.

22 Contarei, então, ao meu povo o que fizeste e louvar-te-ei assim no meio da assembleia:

23 «Louvem o Senhor, todos os que o temem!
Glorifiquem-no todos os descendentes de Jacob!
Respeitem-no todos os descendentes de Israel!

24 Porque ele não despreza nem desdenha dos sofrimentos dos pobres; nem desvia deles o olhar. Ele ouve-os quando lhe pedem auxílio.»

25 Sem cessar te repetirei o meu louvor, no meio da grande assembleia. Na presença daqueles que te adoram, cumprirei as promessas que te fiz.

26 Os pobres comerão até se fartarem; os que buscam o Senhor louvá-lo-ão. Que eles vivam sempre bem!

27 Todas as nações se lembrarão do Senhor; de toda a parte do mundo se voltarão para ele. Todas as raças o adorarão.

27 Todas as nações se lembrarão do Senhor; de toda a parte do mundo se voltarão para ele. Todas as raças o adorarão.

28 De facto, o Senhor é rei, é ele que governa as nações.

29 Diante dele se inclinam os que já desceram à sepultura; todos os mortais se curvem na sua presença, pois ele é quem dá a vida.

30 As gerações futuras servirão o Senhor e falarão dele à geração seguinte;

31 irão contar aos vindouros o que o Senhor fez pelo seu povo.

Mateus 27:32-46 (BPT)

27 ³²Quando iam a caminho, encontraram um homem de Cirene chamado Simão e obrigaram-no a levar a cruz de Jesus. ³³Assim chegaram a um lugar chamado *Gólgota* que significa Caveira. ³⁴Deram a Jesus vinho misturado com fel, para ele beber, mas ele, depois de provar, não o quis beber.

³⁵Em seguida crucificaram-no. E tirando à sorte, dividiram entre si a roupa de Jesus.

³⁶Depois sentaram-se e ficaram lá a guardá-lo.

³⁷Por cima da cabeça de Jesus puseram um letrero que dizia o motivo da sua condenação: Este é Jesus, o rei dos judeus. ³⁸Juntamente com ele crucificaram também dois ladrões: um à sua direita e outro à sua esquerda.

³⁹Os que passavam por ali insultavam-no e abanavam a cabeça, ⁴⁰dizendo: «Olha o tal que ia deitar abaixo o templo e tornar a construí-lo em três dias! Salva-te agora a ti mesmo! Se és o Filho de Deus, desce da cruz!» ⁴¹Também os chefes dos sacerdotes, juntamente com os doutores da lei e os anciãos, troçavam assim de Jesus: ⁴²«Salvou os outros e não se pode salvar a si mesmo! Se é o Rei de Israel, que desça agora da cruz para acreditarmos nele!» ⁴³Pôs a sua confiança em Deus e até disse: “Sou Filho de Deus.” Nesse caso, que venha Deus agora livrá-lo, se de facto lhe quer bem!» ⁴⁴Até os ladrões que foram crucificados com ele o insultavam.

⁴⁵A partir do meio-dia, toda a terra ficou na escuridão até às três horas da tarde. ⁴⁶Por volta das três horas, Jesus disse em alta voz: «*Eli, Eli, lemá sabactáni?*», que quer dizer: «Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?»

Salmo 23 - Ansiedade



Para começar

Um estudo realizado em 2024 por investigadores da Universidade de Évora revelou que 75% dos estudantes universitários de sete instituições portuguesas apresentavam sintomas de ansiedade, de ligeiros a graves.¹ Porque achas que a ansiedade é tão comum entre os estudantes?

- Apresentar esta estatística ajuda-nos a perceber que a ansiedade é extremamente comum e é provável que tu ou alguém do teu grupo já tenha sentido alguns destes sintomas. Incentiva uma conversa aberta e honesta, sem pressionar ninguém a partilhar uma experiência pessoal se não se sentir à vontade.
- É importante esclarecer que este estudo aborda a ansiedade como um sentimento geral e não como um diagnóstico clínico da condição médica “ansiedade”, que requer acompanhamento médico adicional. Consulta a nota no final do estudo para mais informações sobre este assunto.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel. O Salmo 23 foi escrito pelo famoso rei David, da Antiguidade Oriental, durante a Idade do Ferro, e explora o sentimento de ansiedade. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 23

1) Espreitar: O que mais te chama a atenção neste salmo? Há alguma palavra, imagem ou ideia que se destaque para ti?

- Deixar que os participantes partilhem livremente as suas primeiras impressões. Não há uma resposta certa ou errada; queremos simplesmente ajudá-los a começar a observar o texto.
- Este salmo é dos mais citados e orados em alguns círculos cristãos. Este estudo é uma boa oportunidade para voltarmos a olhar para o salmo com novos olhos e deixarmos que as suas verdades iluminem aquilo que sentimos quando estamos ansiosos.

¹ Os 75% referem-se a sintomas de ansiedade de ligeiros a graves, avaliados através da escala de rastreio GAD-7, e não a diagnósticos clínicos de ansiedade. O estudo envolveu 3399 estudantes. Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., et al. (2024). “Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors.” Depression and Anxiety, 2024, artigo 5528350.

2) Espreitar: O texto apresenta algo incomum para muitos (até naquele tempo!2): uma relação de proximidade de um ser humano para com Deus. Podes encontrar no texto expressões dessa relação?

- É evidente que o salmista tem uma relação pessoal, de confiança e de dependência de Deus. Usa uma linguagem muito próxima e descreve Deus como o seu pastor (v. 1), e sente-se seguro na presença de Deus (v. 4).

3) Perceber: Na tua opinião, qual é o significado e a relevância do “vale da sombra da morte” (v. 4)? O que significava para David, o salmista, e o que poderá significar para nós?

- O “vale da sombra da morte” sugere um lugar de profunda escuridão, perigo, medo e ansiedade.
- No caso de David, o autor do salmo, sabemos por passagens como 1 Samuel que a sua vida esteve realmente em perigo em determinados momentos, o que lhe causou grande ansiedade. Por exemplo, em 1 Samuel 19–24, Saul tenta repetidamente matá-lo. Assim, o “vale da sombra da morte” pode refletir a experiência de David perante um perigo de morte real.
- Mas esta imagem pode ir além da morte literal e representar situações que nos causam medo, ansiedade, incerteza ou uma sensação de estarmos completamente dominados pelas circunstâncias.

4) Perceber: De que formas é que Deus cuida do salmista ao longo do Salmo 23 (vv. 1–5)? Faz uma lista. De que forma a presença de Deus (aqui tratado por “Senhor”) ajuda o salmista a lidar com os seus medos e ansiedades?

- Deus dá-lhe tudo o que precisa e cuida dele (v. 1) como um pastor.
- Deus dá-lhe descanso e paz (v. 2).
- Deus conforta-o e guia-o (v. 3) por caminhos retos, honrando o seu bom nome.
- Deus está presente e protege-o (v. 4) mesmo nos vales mais escuros.
- Deus providencia abundantemente (v. 5) mesmo na presença dos seus inimigos.
- Tudo isto destaca quem Deus é e como cuida amorosamente do seu povo. O salmista consegue enfrentar o medo e a ansiedade porque Deus está com ele, mesmo no “vale da sombra da morte” (v. 4). A sua paz não vem da ausência de dificuldades, mas da presença do seu pastor, em quem nada lhe falta (v. 1) e de quem não precisa de ter medo (v. 4).

² Até David, rei músico e poeta, esta linguagem relacional, denotando uma relação de proximidade individual para com Deus, não era de todo comum entre a cultura judaica. Os Salmos revelam uma intimidade na linguagem usada, conectando pronomes possessivos na 1ª pessoa do singular com vivências do dia a dia para se referirem a Deus – “o meu escudo”, “minha fortaleza”, “minha rocha”, “meu pastor”. Esta particularidade dos Salmos aproxima Deus do quotidiano e do indivíduo concreto.

5) Perceber: Como interpretas o versículo 5? De que forma esta ação de Deus é relevante para a vida do salmista?

- A linguagem do v. 5 usa a imagem de um banquete, algo especialmente significativo para David enquanto rei de Israel. Deus prepara um banquete diante dos inimigos de David, destacando a sua proteção e provisão, provavelmente perante os mesmos inimigos que o tinham levado ao “vale da sombra da morte”. A expressão “Recebeste-me com todas as honras” evoca a honra e a posição de David, apesar da presença dos seus inimigos. “A minha taça transborda” mostra que a provisão de Deus é abundante e não apenas suficiente para as necessidades do salmista.

6) Espreitar: Lê João 10:7–15. Que paralelos encontras entre Jesus e o bom pastor do Salmo 23?

- O Salmo 23 começa com “O Senhor é o meu pastor” (v. 1), enquanto Jesus diz: “Eu sou o bom pastor” (João 10:11). Jesus personifica o cuidado, a orientação e a proteção do pastor que vemos ao longo do Salmo 23.
- Tal como Deus está presente com as suas ovelhas no “vale da sombra da morte” (Salmo 23:4), Jesus diz: “Conheço as minhas ovelhas e elas conhecem-me a mim” (João 10:14). A expressão máxima do seu cuidado é estar disposto a “dar a vida por elas” (João 10:11, 15).

7) Perceber: Como descreverias Jesus a partir deste texto?

- Deixa os estudantes partilharem livremente as suas ideias. Podes salientar que, no texto, Jesus se apresenta como alguém digno de confiança, porque:
 - O seu cuidado por nós, como Pastor, leva-o a estar disposto a dar a vida pelas suas ovelhas (João 10:11,15). Ao contrário do assalariado, que abandona as ovelhas quando chega o perigo (João 10:12–13), Jesus permanece com elas e dá a sua vida por elas.
 - Ele conhece profundamente e de forma pessoal aqueles que lhe pertencem (João 10:14–15). Existe entre Jesus e as suas ovelhas uma relação íntima e de conhecimento mútuo.
 - Ele veio para que as suas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância (João 10:10). O seu propósito é dar-nos uma vida plena e abundante.

8) Aplicar: Pensa nas coisas que te causam medo e ansiedade. Como a fé em Jesus pode eventualmente ajudar-te , mesmo no meio dos teus medos e ansiedades?

- Incentiva os estudantes a pensar no que significaria confiar ativamente no cuidado de Jesus e descansar nele nas situações concretas que estão a enfrentar.
- Dependendo da abertura e do à-vontade do teu núcleo, podes deixar esta pergunta como uma reflexão pessoal, dando alguns minutos de silêncio para que cada pessoa pense e ore. Se o grupo se sentir à vontade para partilhar, convida os participantes a partilhar e a orar uns pelos outros.

9) Aplicar: Podemos dizer, de certa forma, que, em ambas as passagens, as ovelhas do Bom Pastor estão em paz. Consegues imaginar-te a confiar no cuidado de Deus nas tuas áreas de maior dificuldade? Que diferença faria nas situações concretas que enfrentas?

- Ajuda os estudantes a passar de um conhecimento “teórico” do cuidado de Deus para uma confiança pessoal nesse cuidado e para o descanso nele. Dá espaço para que as verdades destas passagens se instalem no coração de cada um.
- Incentiva-os a perceber que, nos momentos de medo e ansiedade, podemos encontrar paz ao descansar no cuidado amoroso do nosso Pastor, o Senhor Jesus.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: a Deus porque ele está connosco como Pastor quando atravessamos os momentos mais difíceis e sombrios.**
- **Pedir: para que Deus nos ajude a confiar em Jesus como o nosso bom Pastor perante os nossos medos e ansiedades.**

Nota sobre a ansiedade e a procura de ajuda !

Se tens sentido ansiedade durante um período prolongado ou se ela está a afetar significativamente a tua vida diária, não hesites em falar com um profissional de saúde. Por vezes, a ansiedade pode ser uma condição clínica que requer acompanhamento e tratamento profissional. Procurar esta ajuda não diminui a tua fé em Jesus nem significa que não estás a confiar nele. Podemos aceitar a ajuda e os recursos que Deus coloca à nossa disposição, continuando a confiar em Jesus como nosso Pastor. Se não souberes com quem falar, conversa com o teu assessor, que te poderá ajudar a encontrar o apoio adequado.

Salmo 23 (BPT)

Salmo da coleção de David.

1 O Senhor é o meu pastor: nada me falta.

2 Em verdes pastos me faz descansar
e conduz-me a lugares de águas tranquilas.

3 Conforta a minha alma
e leva-me por caminhos retos,
honrando o seu bom nome.

4 Ainda que eu atravessasse o vale da sombra da morte,
não terei receio de nada,
porque tu, Senhor, estás comigo.
O teu bordão e o teu cajado dão-me segurança.

5 Preparaste-me um banquete à frente dos meus inimigos.
Recebeste-me com todas as honras
e a minha taça transborda.

6 A tua bondade e o teu amor
acompanham-me todos os dias da minha vida.
E habitarei na casa do Senhor,
ao longo dos meus dias.

João 10:7-15 (BPT)

10 ⁷Por conseguinte Jesus continuou: «Em verdade vos digo, eu sou a porta por onde entram as ovelhas. ⁸Aqueles que vieram antes de mim foram ladrões e salteadores, mas as ovelhas não fizeram caso deles. ⁹Eu sou a porta. Aquele que entrar por mim salva-se. É como uma ovelha que entra e sai do curral e encontra pastagens. ¹⁰O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância. ¹¹Eu sou o bom pastor. O bom pastor está pronto a morrer pelas suas ovelhas. ¹²O assalariado, que não é o pastor e a quem as ovelhas não pertencem, logo que vê chegar o lobo, abandona-as e foge. O lobo apodera-se delas e põe-nas em fuga. ¹³O assalariado não se preocupa com as ovelhas, porque o assalariado só se interessa pelo salário e não pelas ovelhas porque não lhe pertencem.

¹⁴Eu sou o bom pastor, conheço as minhas ovelhas e elas conhecem-me a mim. ¹⁵Conheço-as tão bem como o Pai me conhece a mim e eu o Pai, e é por isso que estou disposto a dar a vida por elas.

Salmo 51 - Culpa



Para começar

A cantora francesa Edith Piaf celebrou a canção “Non, je ne regrette rien” (“não, eu não me arrependo de nada”). O que achas que esta frase revela sobre a forma como a nossa cultura lida com o arrependimento e a culpa? Até que ponto te identificas com esta forma de pensar?

- Esta pergunta introduz o tema da "culpa", ajudando os estudantes a sentirem-se à vontade para partilhar a sua opinião e a refletirem pessoalmente sobre a sua experiência com a culpa.
- Pode ser útil questionarmos a nossa tendência para evitar sentimentos negativos, incluindo a culpa. Embora possamos sentir culpa sem razão, por vezes a culpa pode ser a forma como Deus nos mostra que fizemos realmente algo errado — é este tipo de culpa que o Salmo 51 aborda.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel. O Salmo 51 foi escrito pelo famoso rei David, da Antiguidade Oriental, durante a Idade do Ferro, e explora o sentimento de culpa. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 51

1) Espreitar: Em que contexto escreveu David este salmo? Se não conheces a história de David e Betsabé, podes lê-la em 2 Samuel 11:1–12:14

- O texto introdutório do Salmo 51 diz-nos que David escreveu este salmo quando "O profeta Natan procurou David, por ele ter estado com Betsabé". Se os estudantes não conhecerem a história, podes resumir o relato ou, conforme o tempo disponível, ler 2 Samuel 11:1–12:14. Compreender este contexto é importante para perceber o Salmo 51.
- Em 2 Samuel 11:1–12:14, lemos que David, em vez de ir para a guerra com o seu povo, ficou em casa. Do terraço, viu Betsabé a tomar banho, mandou buscá-la e cometeu adultério com ela. As tentativas de David para esconder o seu pecado só o agravaram, acabando por levar à morte do marido dela, Urias. Confrontado com a palavra de Deus através do profeta Natan, David arrependeu-se e voltou para o Senhor. O Salmo 51 dá-nos um vislumbre dos sentimentos e da reação de David depois deste acontecimento desastroso.

2) Espreitar: Nos versículos 1–12, como descreverias a oração e confissão de David?

- A confissão de David é sincera e profunda. Podemos imaginá-lo de joelhos, a abrir o coração diante de Deus em oração.
- A sinceridade da sua confissão é evidente porque David não só reconhece o seu pecado sem apresentar desculpas (vv. 3–4), como também pede a Deus que o perdoe (vv. 1–2, 7) e pede uma vida e um coração transformados (v. 10–12).

3) Espreitar: Nos versículos 1–6, como é que David reconhece e assume a responsabilidade por aquilo que fez contra a vontade de Deus (aquilo a que a Bíblia chama “pecado”)? Como é que esta atitude se compara com outras formas de reagir quando fazemos algo errado?

- David assume clara e corretamente a responsabilidade pelo que fez: fala da "minha maldade" (v. 2), das "minhas faltas" (vv. 1, 3) e dos "meus pecados" (vv. 2, 3). É interessante que ele diz a Deus: "Pequei contra ti, somente contra ti" (v. 4). Isto reconhece que, em última análise, o seu pecado é contra Deus, embora também tenha prejudicado Betsabé e Urias.
- Isto é diferente da forma como muitas vezes reagimos ao pecado. Podemos minimizar a sua gravidade, culpar outras pessoas ou, quando fazemos mal a alguém, esquecer que o nosso pecado é, em última análise, uma ofensa contra Deus.

4) Espreitar: Nos versículos 7–19, de que maneira David expressa o seu compromisso em mudar? De quem é que ele depende para mudar?

- Depois de pedir a Deus que o perdoe pelos seus pecados (vv. 7–9), o compromisso de David com a mudança começa de dentro para fora. Ele pede a Deus que o transforme interiormente, dando-lhe um coração puro, um espírito firme e novamente a alegria da salvação (vv. 10–12). Depois, compromete-se com uma mudança no seu comportamento, prometendo ensinar aos outros os caminhos de Deus e anunciar as suas grandezas (vv. 13–15).
- Em vez de fazer uma promessa baseada apenas no seu próprio esforço para "melhorar" ou "fazer melhor da próxima vez", David depende de Deus para o transformar. Confia na purificação, renovação e sustentação que Deus lhe dá (vv. 7, 10–12).

5) Perceber: O que significa ter um "espírito arrependido e humilde" e um "coração arrependido e humilde"? (v. 17)

- No versículo 16, David reconhece que até os sacrifícios e holocaustos — a forma estabelecida pela Lei do Antigo Testamento para lidar com o pecado — têm as suas limitações. Ele sabe que Deus não procura simplesmente atos religiosos exteriores ou sacrifícios.
- Em vez disso, no versículo 17, David apresenta diante de Deus o seu espírito e coração quebrantados. Este quebrantamento demonstra humildade, tristeza pelo pecado e uma resposta correta perante o pecado. É o oposto de uma reação orgulhosa ou de um coração endurecido.

6) Perceber: Porque é que um coração arrependido e humilde é importante na nossa resposta à nossa culpa real, isto é, àquilo que a Bíblia chama de Pecado?

- O verdadeiro quebrantamento produz humildade, arrependimento e dependência de Deus. Não significa viver debaixo de condenação ou odiarmo-nos a nós próprios.
- Significa reconhecer honestamente: "Pequei e preciso de Deus." Sem este sentido de quebrantamento, podemos não reconhecer verdadeiramente a gravidade do nosso pecado nem perceber o quanto precisamos do perdão e da transformação de Deus.

7) Perceber: David reconhece que necessita de Deus para ser perdoado e transformado. Leiam 1 João 1:8–2:2. De acordo com o texto, quais são as duas formas possíveis de respondermos ao nosso pecado e à nossa culpa? Como devemos responder?

- Em 1 João 1:8–2:2, o apóstolo João apresenta duas formas de respondermos ao pecado.
- A primeira é negar que temos pecado. Isto significa enganarmo-nos a nós próprios e rejeitarmos a verdade de Deus e a sua palavra (1 João 1:8, 10).
- A segunda é reconhecer o nosso pecado e confessá-lo a Deus (1 João 1:9). É esta a forma como devemos responder ao pecado.

8) Perceber: Qual é a boa notícia que orienta a vida do cristão considerando o texto de 1 João 1:9 e 2:1–2?

- Quando confessamos os nossos pecados, Deus é fiel e justo: perdoa os nossos pecados e purifica-nos de todo o mal (1 João 1:9).
- Temos também a garantia de que Jesus Cristo, o Justo, nos defende junto do Pai. Ele é "o sacrifício de expiação pelos nossos pecados" (1 João 2:1–2). Isto significa que Jesus morreu no nosso lugar para receber o castigo que merecíamos pelo nosso pecado, tornando possível o nosso perdão.
- É bom parar e refletir nestas verdades maravilhosas do evangelho! Jesus oferece-nos liberdade do pesado fardo da culpa do pecado. Em Jesus, podemos receber perdão e purificação.

9) Aplicar: De que forma o Salmo 51 pode servir de modelo de arrependimento para os cristãos de hoje, confiando no perdão que temos em Jesus?

- O Salmo 51 oferece-nos um modelo útil para os momentos em que sentimos culpa e sabemos que pecámos. Dá-nos palavras para reconhecermos o nosso próprio pecado e culpa, admitirmos o devido quebrantamento e arrependimento pelo pecado e expressarmos um compromisso renovado de mudar, dependendo de Deus.
- Como vivemos depois da vida, morte e ressurreição de Jesus, temos uma garantia ainda maior do perdão dos nossos pecados através do seu "sacrifício de expiação pelos nossos pecados" (1 João 2:2), realizado na cruz.

10) Aplicar: Reserva um momento para refletires em silêncio sobre áreas de pecado e culpa na tua vida. O que significaria ter um "espírito arrependido e humilde" diante de Deus?

- Dar aos estudantes alguns momentos de silêncio para refletirem sobre áreas de pecado e culpa e para falarem honestamente com Deus sobre elas. Pode ser útil colocar um temporizador de três minutos. É importante que este estudo bíblico não permaneça apenas como um estudo "teórico" sobre a culpa, mas que leve cada estudante a responder a Deus de coração.
- Não pressionar ninguém a partilhar, mas deixar espaço para quem quiser fazê-lo.

 Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Confissão (pode ser feita em silêncio, individualmente): Reservar algum tempo para confessar a Deus pecados específicos da nossa vida. Pedir-lhe que nos perdoe através do sacrifício de expiação de Jesus e que nos transforme.**
- **Dar graças (pode ser feito pelo líder): Dar graças a Deus porque o sacrifício de Jesus na cruz é suficiente para pagar pelos nossos pecados. Dar graças a Deus pelo perdão e pela purificação que nos oferece em Jesus, libertando-nos da culpa.**

Salmo 51 (BPT)

Ao diretor do coro. Salmo da coleção de David. O profeta Natan procurou David, por ele ter estado com Betsabé.¹

1 Ó Deus, pelo teu amor, tem compaixão de mim;
apaga os meus pecados, pela tua grande misericórdia!

2 Lava-me completamente da minha maldade;
purifica-me dos meus delitos.

3 Reconheço as minhas faltas
e estou sempre consciente dos meus pecados.

4 Pequei contra ti, somente contra ti,
fazendo o mal que tu condenas.
Por isso, tens razão em me julgar
e é justo que me condenes.

5 Na verdade, sou mau desde que nasci;
sou pecador desde o ventre de minha mãe.

6 Tu aprecias a verdade no fundo do coração
e no íntimo me ensinas a sabedoria.

7 Limpa-me do meu pecado e ficarei puro;
lava-me e ficarei mais branco do que a neve.

8 Faz-me ouvir os sons de alegria e contentamento;
alegrar-me-ei de novo, embora me tenhas esmagado.

9 Não olhes para os meus pecados
e apaga todas as minhas culpas.

10 Ó Deus, dá-me um coração puro;
renova e dá firmeza ao meu espírito.

11 Não me afastes da tua presença
nem me prives do teu santo espírito!

12 Faz-me sentir de novo a alegria da tua salvação;
mantém-me com o teu espírito generoso,

13 para que eu ensine aos transgressores os teus caminhos
e os pecadores se voltem para ti.

14 Ó Deus, tu és a minha salvação!
Livra-me da morte e anunciarei com cânticos que tu és justo.

15 Senhor, ajuda-me a falar,
para que eu possa anunciar as tuas grandezas.

16 Tu não queres sacrifícios; se não eu oferecia-tos;
e não aprecias ofertas de animais.

17 O sacrifício que agrada a Deus é o arrependimento.
Ó Deus, tu não desprezas um coração arrependido e humilde.

18 Trata Sião com bondade e ajuda-a;
reedifica os muros de Jerusalém.

19 Então aceitarás com prazer os sacrifícios apropriados,
os holocaustos e as ofertas inteiramente consumidas pelo fogo.
Então serão oferecidos novilhos no teu altar.

João 1:8-2:2 (BPT)

1 ⁸Se dissermos que não temos pecado, enganamo-nos a nós próprios e faltamos à verdade. ⁹Mas se confessarmos os nossos pecados, Deus que é fiel e justo perdoará os nossos pecados e nos purificará de todo o mal. ¹⁰Se dissermos que não cometemos pecado, fazemos de Deus mentiroso, e a sua palavra não está em nós.

2 ¹Meus filhos, escrevo-vos isto para que não pequem. Mas se alguém cair em pecado, temos quem nos defenda junto do Pai, Jesus Cristo, o Justo. ²Ele é o sacrifício de expiação pelos nossos pecados, e não somente pelos nossos mas também pelos do mundo inteiro.

Salmo 55 - Traição



Para começar

A música pop aborda frequentemente a traição como uma ferida profunda, como Taylor Swift canta em “Bad Blood”: “Still got scars on my back from your knife / These kinda wounds, they last and they last...” (Ainda tenho as cicatrizes nas minhas costas causadas pela tua faca / este tipo de feridas, elas duram e duram...) Porque achas que a traição dói tanto? O que te faz sentir traído?

- Esta pergunta ajuda a introduzir o tema da "traição". Não há respostas certas ou erradas; queremos que as pessoas se sintam à vontade para partilhar abertamente.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel. O Salmo 55 foi escrito pelo famoso rei David, da Antiguidade Oriental, durante a Idade do Ferro, e explora o sentimento de traição. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.



Ler o Salmo 55

1. Espreitar: Que palavras ou expressões David usa para descrever as suas emoções nos versículos 1–8?

- David sente-se perturbado (v. 2), sofre com o que está a acontecer (v. 3) e sente angústia (v. 4), medo e tremores (v. 5).
- Deseja ser libertado da sua aflição, como uma pomba que pudesse voar para longe (vv. 6–7).
- Deseja encontrar um lugar de refúgio, como um abrigo durante uma tempestade (v. 8).

2. Espreitar: Com quais destas emoções, se alguma, consegues pessoalmente identificar-te?

- Estas são emoções difíceis e dolorosas, por isso é importante ter sensibilidade e reconhecer que algumas pessoas podem querer partilhar e outras não. Partilhar experiências pessoais pode ajudar os outros a sentirem-se mais à vontade para falar.

3. Espreitar: Que indicação dá David, nos versículos 1–8, sobre a razão por que se sente assim?

- David tem inimigos e pessoas mal-intencionadas que o insultam com ódio e procuram fazer-lhe mal (v. 3), chegando ao ponto de ameaçar a sua vida (v. 4).

4. Perceber: Ao refletir nos versículos 9–15, que informação adicional David dá sobre a sua situação?

- Descobrimos que a pessoa que está a causar mal a David é, na verdade, um companheiro, um amigo íntimo com quem ele partilhava conselhos agradáveis e com quem ia feliz ao templo de Deus (vv. 13–14).
- David tem dificuldade em lidar com isto. Se fosse um verdadeiro inimigo, poderia suportar essa situação. Mas a traição de um amigo próximo provoca uma dor profunda (vv. 12–13). As palavras e ações das pessoas que nos são mais próximas tendem a ter o maior impacto sobre nós, tanto para o bem como para o mal.

5. Perceber: Já viveste alguma situação semelhante à traição que David descreve nos versículos 12–15? Se te sentires à vontade, partilha.

- Partilhar experiências pessoais pode ajudar os outros a sentirem-se mais à vontade para falar.

6. Perceber: De que forma David decide responder à sua situação nos versículos 16–23?

- David não procura vingar-se de quem o traiu, mas clama a Deus (vv. 16–17), entrega-lhe as suas preocupações (v. 22), confia em Deus para o salvar (v. 18) e para fazer justiça (vv. 19, 23).
- Ao contrário do seu "companheiro", que quebrou os seus acordos de amizade, usou palavras enganadoras e tinha más intenções (vv. 20–21), David encontra grande consolo em saber que Deus não é assim. Deus é fiel aos justos e acaba por julgar os malvados (v. 23).
- Repara que a fonte da traição e da angústia de David não desaparece. No entanto, a sua confiança está na promessa de Deus de sustentar o seu povo e, em última análise, julgar os malvados. É esta verdade sobre o carácter de Deus que leva David a entregar os seus cuidados ao Senhor, com fé e dependência.

7. Perceber: Lê Lucas 22:20–23 e Lucas 22:47–53. De que forma é útil lembrar que Jesus sabe o que é ser traído por alguém próximo?

- Estas passagens de Lucas relatam a traição de Judas, que entregou Jesus às autoridades para ser crucificado. Tal como David, Jesus foi traído por um amigo próximo, um dos seus discípulos.

8. Como é que Jesus respondeu à traição? Lê também Lucas 23:32–34.

- Vemos a resposta de Jesus à sua traição:
 1. Lucas 22:47–53: Jesus recusa a vingança e permanece fiel.
 2. Lucas 23:32–34: "Pai, perdoa-lhes, que não sabem o que fazem!" Mesmo enquanto sofre por causa da traição e da injustiça, Jesus clama a Deus em oração, entrega-lhe a situação e pede perdão pelos seus inimigos — incluindo aqueles que o traíram, como Judas, e aqueles que o crucificaram.

9. Aplicar: David clamou a Deus na sua dor causada pela traição. Jesus fez o mesmo e também respondeu com perdão, amor e confiança no Pai. Qual destes aspetos da resposta de Jesus achas mais difícil de imitar? Porquê?

- Incentivar uma reflexão honesta. A dor causada pela traição pode ser profundamente intensa e pessoal.
- Podemos reconhecer que é difícil seguir o exemplo de Jesus: confiar em Deus, não procurar vingança, perdoar e orar pelos nossos inimigos.
- Jesus não ignora a dor da traição, mas leva-a ao Pai. O objetivo não é fazer-nos sentir culpados, mas olhar para Jesus como o nosso exemplo e como aquele que nos ajuda.

10. Aplicar: Quando passas por uma situação de traição ou angústia, de que forma és mais tentado a reagir (como ficar amargurado, duvidar de Deus, queixar-te ou desesperar)? Como é que a perspectiva do Salmo 55 te encoraja a responder de forma diferente no futuro?

- As respostas a esta pergunta podem conduzir naturalmente a um momento de oração em que os participantes orem uns pelos outros.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: A Deus porque ele nos ouve na nossa angústia e compreende a dor da traição através de Jesus.**
- **Pedir: Para que Deus nos ajude a entregar-lhe os nossos cuidados quando somos traídos, confiando nele para fazer justiça e seguindo o exemplo de Jesus no perdão e no amor.**

Salmo 55 (BPT)

Ao diretor do coro. Com instrumentos de cordas. Hino da coleção de David.

1 Ouve, ó Deus, a minha oração;
presta ouvidos à minha súplica!

2 Escuta-me e responde-me;
desce para acolher a minha queixa.

3 Eu tremo ao ouvir os gritos dos
inimigos, ao enfrentar os pecadores.
Eles fazem cair a desgraça sobre mim
e perseguem-me com ódio.

4 Aperta-se-me no peito o coração;
o terror da morte caiu sobre mim.

5 Terrores e tremores apoderam-se
de mim;
estou a tremer de medo!

6 Quem me dera ter asas como a
pomba,
para poder voar e achar abrigo!

7 Fugiria para bem longe,
viveria no deserto.

8 Buscaria depressa um refúgio
contra a fúria do vento e da
tempestade.

9 Senhor reduz ao silêncio as suas
línguas mentirosas, pois vejo na
cidade violência e discórdia.

10 Dia e noite rondam pelas muralhas
e reina dentro delas o crime e a
intriga.

11 Dentro da cidade habita a maldade;
das suas ruas não saem a opressão e
a fraude.

12 Se quem me ofendeu fosse um
inimigo, esse podia eu suportar;
se quem se voltou contra mim fosse o
que me odeia,
desse eu podia esconder-me.

13 Mas foste tu, meu íntimo amigo,
companheiro de todas as horas,

14 com quem eu partilhava conselhos
agradáveis, com quem eu ia feliz ao
templo de Deus!

15 Que a morte surpreenda os meus
inimigos!
Que desçam vivos ao mundo dos
mortos, porque a malvadez habita no
íntimo dos seus corações.

16 Quanto a mim, invoco a Deus;
o Senhor me salvará.

17 À tarde, de manhã e ao meio-dia
orarei; queixar-me-ei e ele escutará a
minha voz.

18 Ele resgatou-me completamente
e pôs-se do meu lado; pois eram muitos
os que estavam contra mim.

19 Deus, que reina eternamente, e
nunca muda, ouvir-me-á e os humilhará.
Mas nem assim eles temem a Deus.

20 Levantam a mão contra os próprios
amigos;
não cumprem os acordos de amizade.

21 Usam palavras mais macias que a
manteiga, mas os seus pensamentos
são de guerra;
dizem coisas mais suaves que o azeite,
mas no fundo são espadas afiadas.

22 Deixa os teus cuidados ao Senhor
e ele te fortalecerá,
pois não deixará que o justo sucumba
para sempre.

23 Tu, ó Deus, os precipitarás no abismo
da morte.
Os homens sanguinários e mentirosos
não viverão metade dos seus dias.
Eu, porém, confio em ti.

Lucas 22:20-23 (BPT)

22 ²⁰Do mesmo modo, depois da ceia, pegou no cálice e disse: «Este cálice é a nova aliança de Deus confirmada com o meu sangue, derramado para vosso benefício.»

²¹«Mas reparem que aquele que me vai trair está aqui comigo à mesa. ²²Na realidade, o Filho do Homem vai seguir o caminho que lhe foi traçado por Deus, mas aí daquele homem que o vai trair!» ²³Eles então começaram a perguntar uns aos outros qual deles é que iria fazer uma coisa daquelas.

Lucas 22:47-53 (BPT)

22 ⁴⁷Ainda Jesus estava a falar quando chegou uma multidão. À frente vinha Judas, que era um dos doze discípulos. Aproximou-se de Jesus para lhe dar um beijo ⁴⁸e Jesus perguntou-lhe: «Judas, é com um beijo que atraíças o Filho do Homem?» ⁴⁹Quando os discípulos que estavam com Jesus viram o que ia acontecer, adiantaram-se: «Senhor, queres que ataquemos à espada?» ⁵⁰E um deles atacou logo o criado do chefe dos sacerdotes, cortando-lhe a orelha direita. ⁵¹Mas Jesus respondeu: «Basta! Deixem-nos.» E, tocando com a mão na orelha do homem, curou-o.

⁵²Jesus dirigiu-se aos chefes dos sacerdotes, aos oficiais do templo e aos anciãos que foram para o prender: «Vieram aqui com espadas e paus para me prenderem, como se eu fosse um ladrão? ⁵³Estava convosco todos os dias no templo e não me prenderam! Mas esta é a vossa hora, é o poder das trevas!»

Lucas 23:32-34 (BPT)

23 ³²Também levavam dois criminosos para os matarem juntamente com Jesus. ³³Chegaram ao lugar chamado Caveira e ali o pregaram numa cruz, bem como aos dois criminosos: um à sua direita e o outro à sua esquerda. ³⁴Jesus porém dizia: «Pai, perdoa-lhes, que não sabem o que fazem!» Eles dividiram entre si a roupa de Jesus, depois de terem deitado sortes.

Salmo 73 - Contentamento



Para começar

O contentamento é uma virtude difícil. Será que vivemos geralmente descontentes porque nos comparamos constantemente com os outros, como Olivia Rodrigo reconhece na canção “Jealousy, Jealousy”, quando canta: “Comparison is killing me slowly” (“A comparação está a matar-me lentamente”)? Será que também já sentiste um bocadinho esta mesma realidade?

- O provérbio português “a galinha da vizinha é sempre melhor do que a minha” também aborda esta ideia de como a comparação pode afetar o nosso contentamento. Podes usar esta referência como uma alternativa ou como uma forma adicional de gerar discussão sobre o tema com os estudantes.
- Esta pergunta pretende levar-nos a pensar sobre o tema do contentamento: o que é e o que o pode ameaçar.
- Podemos comparar-nos com os outros em muitas áreas da vida: relacionamentos, aparência, inteligência, riqueza, bens, saúde, trabalho, etc. Incentivar uma reflexão honesta.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história judaica. O Salmo 73 foi escrito por Assaf, um músico e líder do culto durante o tempo do rei David, e explora o tema do contentamento. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 73

1. Espreitar: O que afirma Assaf sobre Deus no versículo 1?

- Assaf afirma que Deus é bom para Israel, para os que têm coração puro (v. 1). Embora ele afirme isto com a sua mente, os versículos seguintes mostram que, no seu coração, está a lutar para acreditar na bondade de Deus.

2. Espreitar: Dos versículos 2–15, como resumirias o problema de Assaf?

- Assaf sente inveja dos soberbos ao ver como os maus prosperam (v. 3). Ao comparar-se com aqueles que não seguem Deus, a sua confiança na bondade de Deus começa a vacilar e os seus “pés estavam quase a resvalar” (v. 2).
- Assaf compara-se com os maus e inveja a sua saúde (v. 4), a vida sem contrariedades (v. 5), a influência que têm sobre os outros (v. 10) e as suas riquezas (v. 12). Embora reconheça o seu

orgulho (v. 6), a sua maldade (v. 7) e a sua arrogância (v. 8), continua a desejar aquilo que eles têm.

- Em contraste, Assaf procurou ter “um coração puro” e “as mãos limpas de toda a maldade” (v. 13), mas parece que a sua obediência não lhe traz qualquer recompensa. Ao comparar a sua vida com a deles, começa a questionar se vale a pena viver assim (v. 13).

3. Perceber: O que torna este problema particularmente significativo para alguém que acredita em Deus?

- Por detrás da comparação e da inveja de Assaf está a luta de um coração que diz: “Deus, tu não és suficiente. A minha relação contigo não é suficiente para me dar contentamento. Porque é que aqueles que não te seguem parecem prosperar, enquanto eu procuro viver fielmente e continuo a sofrer?” A comparação de Assaf revela uma luta mais profunda: será que o próprio Deus é suficiente?

4. Aplicar: De que formas consegues identificar-te com as dificuldades de Assaf relacionadas com a comparação e a inveja?

- Muitos cristãos conseguem identificar-se com Assaf ao comparar a sua vida com a de pessoas que não seguem Jesus e ao perguntarem-se se vale a pena permanecer fiel. A comparação e a inveja também podem estar presentes dentro da própria comunidade cristã, quando comparamos as circunstâncias da nossa vida com as de outros cristãos e ficamos descontentes com aquilo que temos. Tudo isto pode revelar um coração que duvida de que Deus seja suficiente.
- Dar espaço para que os não cristãos do grupo reflitam sobre as suas próprias experiências de comparação e inveja também.

5. Espreitar: Nos versículos 16–17, o que provoca uma mudança de perspetiva em Assaf?

- O versículo 17 é o ponto de viragem do salmo. Assaf entra no “santuário de Deus”, o lugar de culto e da presença de Deus no Antigo Testamento. Ao aproximar-se de Deus, a sua perspetiva começa a mudar enquanto reflete sobre o carácter de Deus e a sua palavra.
- É no santuário que Assaf compreende “qual iria ser o fim deles”, isto é, o destino final dos maus (v. 17). Aproximar-se de Deus dá-lhe uma perspetiva eterna, permitindo-lhe ver para além da aparente prosperidade dos maus e compreender a sua ruína final. Esta mudança de perspetiva altera profundamente a forma como se vê a si próprio, os maus e Deus.

6. Perceber: Nos versículos 18–28, de que formas vemos esta mudança de perspetiva refletida na atitude de Assaf em relação:

a) Àqueles que ele anteriormente invejava?

- Com a sua nova perspetiva, Assaf percebe agora que os maus estão a caminho da perdição e da ruína (vv. 18–19) e que, no fim, serão julgados por Deus (vv. 20, 27).

b) Ao seu Deus?

- Nos versículos 21–22, Assaf reconhece diante de Deus que o seu coração estava cheio de amargura e que a sua mente estava transtornada; era insensato e nada compreendia.

Apesar disso, reconhece que Deus esteve sempre com ele e que o conduz pela mão (v. 23). Assaf ganha uma perspectiva eterna, reconhecendo que Deus o guia ao seu convívio e o receberá com honras (v. 24).

- Em contraste com a inveja que sentia anteriormente pela prosperidade aparente dos maus, Assaf descobre que estar numa relação com Deus lhe dá tudo aquilo de que realmente precisa. Como diz no versículo 25: “Quem tenho eu no céu, além de ti? Na terra só desejo estar contigo.” A conclusão do salmo expressa o contentamento que ele encontrou no Senhor e o desejo de o partilhar com outros: “Para mim, a felicidade é estar perto de Deus. Tu, Senhor, meu Deus, és o meu refúgio; hei de proclamar tudo o que tens feito” (v. 28).
- É importante reparar que nada mudou nas circunstâncias de Assaf, nos maus ou em Deus. O que mudou foi a perspectiva de Assaf sobre tudo isso, ao entrar na presença de Deus.

7. Perceber: Lê Filipenses 3:7–11. Que diferença conhecer Cristo faz ao nosso contentamento? Como é que esta passagem nos ajuda a compreender a declaração de Assaf no Salmo 73:25: “Quem tenho eu no céu, além de ti? Na terra só desejo estar contigo”?

- Paulo agora considera todas as coisas que anteriormente julgava proveitosas prejudiciais para a causa de Cristo (v. 7). Conhecer Cristo muda aquilo que valorizamos e o lugar onde procuramos o nosso contentamento.
- Tal como Assaf, Paulo compreende que conhecer Deus vale mais do que tudo aquilo que o mundo pode oferecer. O contentamento não se encontra nas circunstâncias, os bens ou o estatuto que desejamos. Na verdade, Paulo considera tudo isso como “lixo” para ganhar Cristo e estar bem unido a ele (v. 8). O verdadeiro contentamento encontra-se em conhecer Cristo (v. 10), viver em comunhão com Deus pela fé em Cristo (v. 9) e ter a esperança da ressurreição (v. 11).
- O desejo de Paulo de “conhecer a Cristo” (v. 10) ajuda-nos a compreender a declaração de Assaf: o próprio Deus é o tesouro que nos satisfaz. Aquilo que Assaf encontra em Deus, nós conhecemos plenamente em Cristo.

8. Aplicar: De que forma conhecer a mensagem de Jesus e aproximar-se de Deus em fé pode influenciar o teu contentamento? Há momentos em que poderás estar a procurar noutras coisas aquilo que só Deus pode dar?

- Incentivar uma reflexão honesta sobre se conhecer Cristo é suficiente para o nosso contentamento e sobre os lugares para onde somos tentados a olhar em busca dele.
- Poderá também ser útil incentivar os não cristãos a refletir sobre se é possível encontrar verdadeiro contentamento sem Deus.

9. Aplicar: Pensa numa circunstância da tua vida, em algo que tens, num relacionamento ou num desejo em que estás atualmente a procurar encontrar contentamento. O que significaria, nessa situação, entrar no “santuário de Deus” (Salmo 73:17) e fixar os olhos em Cristo?

- Incentivar uma aplicação específica. Ajudar os participantes a considerar de que forma aproximar-se de Deus e fixar os olhos em Cristo pode conduzir a uma perspectiva eterna diferente e fortalecer o seu contentamento nele.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: A Deus, porque dá verdadeiro contentamento àqueles que o procuram.**
- **Pedir: Confessar a Deus as comparações e a inveja que não nos fazem bem e pedir-lhe que nos ajude a entrar na sua presença, a fixar os olhos em Cristo e a encontrar o nosso contentamento em conhecê-lo.**

Salmo 73 (BPT)

Salmo da coleção de Assaf.

1 Como Deus é bom para Israel,
para os que têm coração puro!

2 Os meus pés estavam quase a
resvalar, pouco me faltava para
escorregar.

3 Pois sentia inveja dos soberbos,
ao ver como os maus prosperavam.

4 Para eles não há aflições,
pois estão cheios de saúde.

5 Não sofrem as contrariedades da
vida, nem são atormentados como os
outros.

6 Por isso, enchem-se de orgulho
e cobrem-se com o manto da
violência.

7 Os seus corações transbordam de
maldade e as suas mentes estão
cheias de más intenções.

8 Zombam e falam com maldade,
dizendo que é de Deus que vem a
injustiça.

9 Protestam contra Deus, que está
nos céus
e a sua língua percorre a terra.

10 Por isso, os seus seguidores se
voltam para eles e bebem com avidez
as suas palavras.

11 Eles dizem: «Como é que Deus vem
a saber disto;
como é que o Altíssimo vai
descobrir?»

12 São assim os maus: vivem cada
vez mais ricos, sem se importarem
com Deus.

13 De nada me serve ter um coração
puro e ter as mãos limpas de toda a
maldade!

14 Sofro provações a toda a hora;
todas as manhãs sou castigado.

15 Se eu tivesse pensado como eles,
eu atraíçoaria aqueles que te são fiéis.

16 Tentei compreender isso,
mas foi muito penoso para mim.

17 Só quando entrei no santuário de
Deus, compreendi qual iria ser o fim
deles.

18 Tu hás de conduzi-los à perdição,
e fazê-los cair na ruína.

19 Num momento ficarão destruídos!
O medo acabará com eles!

20 Como quando alguém desperta de
um sonho, quando te levatares,
Senhor, desprezarás a imagem deles.

21 Outrora, o meu coração estava
cheio de amargura
e a minha mente, transtornada;

22 era insensato e nada compreendia.
Eu era como um animal diante de ti!

23 No entanto, tenho estado sempre
contigo;
tu conduzes-me pela mão,

24 guias-me ao teu convívio
e hás de receber-me com honras.

25 Quem tenho eu no céu, além de ti?
Na terra só desejo estar contigo.

26 Ainda que o meu ser se esteja a
consumir,
Deus é quem dá força ao meu coração;
ele é a minha herança para sempre.

27 Os que se afastam de ti vão perder-
se;
tu destróis aqueles que te renegam.

28 Para mim, a felicidade é estar perto
de Deus.
Tu, Senhor, meu Deus, és o meu refúgio;
hei de proclamar tudo o que tens feito.

Filipenses 3:7-11 (BPT)

3 ⁷Mas todas essas coisas, que eu julgava proveitosas, considero-as agora como prejudiciais para a causa de Cristo. ⁸Na verdade, considero tudo como um prejuízo, em comparação com o maravilhoso conhecimento de Jesus Cristo, meu Senhor. Por causa dele, desprezei tudo. Para ganhar Cristo e estar bem unido a ele, considero tudo isso como lixo. ⁹Se vivo em comunhão com Deus, não é com base na minha própria justiça, que vem da lei, mas sim com a que vem da fé em Cristo, a justiça que vem de Deus com base na fé. ¹⁰O que eu desejo é conhecer a Cristo e experimentar o poder da sua ressurreição, tomar parte nos seus sofrimentos, chegando a ser como ele na morte, ¹¹com a esperança de alcançar a ressurreição de entre os mortos.

Salmo 88 - Angústia



Para começar

Algumas pessoas enfrentam períodos prolongados de desespero, chegando a encarar a escuridão como uma companheira, como na célebre canção de Simon & Garfunkel "The Sound of Silence": "Hello darkness, my old friend" ("Olá, escuridão, minha velha amiga"). O que pode levar alguém a sentir angústia ou desespero? Como se podem manifestar esses sentimentos?

- A experiência da angústia e do desespero é sublimemente retratada em todo o tipo de arte, como, por exemplo, no famoso quadro expressionista O Grito, de Edvard Munch. Se quiseres, podes mostrar o quadro ao grupo no teu telemóvel e usá-lo como ponto de partida para uma conversa sobre o tema da angústia.
- O Salmo 88 explora uma angústia profunda e difícil de suportar. Esta pergunta ajuda a introduzir o tema. Dá liberdade às pessoas para partilharem tanto ou tão pouco quanto se sintam à vontade.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de oração do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história judaica. O Salmo 88 foi escrito pelos descendentes de Corá, uma família de músicos e responsáveis pelo serviço religioso que serviam a Deus em Israel, e explora o tema da angústia. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.



Ler o Salmo 88

1. Espreitar: Qual é a tua reação inicial a este salmo?

- Dá espaço para que cada pessoa partilhe honestamente as suas primeiras impressões. Para algumas pessoas, o salmo pode ser desconfortável. "Será que o salmista pode mesmo falar assim com Deus? Pode culpar Deus desta maneira e clamar desta forma?" Outras poderão identificar-se com a angústia do salmista, por terem passado elas próprias por períodos de sofrimento profundo.

2. Espreitar: Como é que o salmista descreve o seu sofrimento?

- Este é um salmo cru e pesado. O salmista está a experimentar níveis profundos de angústia e sofrimento. Ao contrário de outros salmos de lamento, não há nenhum "mas" nem nenhuma palavra de esperança no salmo; começa e termina na escuridão.
- O salmista sente-se:

- Perto da morte: descreve repetidamente a sua situação como estando às portas da morte e entre os mortos (Salmo 88:3-5, 15).
- Esmagado: está cansado de tanto sofrer (Salmo 88:3) e sente o peso da indignação de Deus (Salmo 88:7).
- Preso: sente-se como um preso que não pode escapar (Salmo 88:8).
- Abandonado: pergunta por que razão Deus o rejeita e desvia o seu olhar (Salmo 88:14).
- Com medo e cercado: os terrores de Deus passam por cima dele e os seus ataques rodeiam-no como vagas, como uma inundação que o afoga (Salmo 88:16-17).
- Sozinho: até os seus amigos e companheiros foram afastados dele (Salmo 88:18).

3. Espreitar: Qual é a causa do sofrimento do salmista? O que é claro e o que não é?

- A causa exata do sofrimento do salmista não é clara, embora o salmo indique que o seu sofrimento o levou às portas da morte (Salmo 88:3-5, 15), envolve isolamento social (Salmo 88:8), dura há muito tempo, desde a sua mocidade (Salmo 88:15), e ele se sente abandonado por Deus.
- Esta ambiguidade faz com que o Salmo 88 possa ser aplicado a muitas formas diferentes de sofrimento profundo. O foco não está tanto na causa do sofrimento, mas naquilo que ele sente e na forma como o salmista responde a esse sofrimento.

4. Perceber: Nos versículos 6-18, a quem é que o salmista atribui o seu sofrimento? O que é que isto revela sobre a sua compreensão de Deus?

- O salmista atribui o seu sofrimento a Deus. Fala diretamente com Deus, dizendo, na realidade: “Tu, Deus és aquele que me fez isto” (Salmo 88:6-8, 14-18).
- Esta forma tão direta de atribuir a Deus o seu sofrimento pode deixar-nos desconfortáveis. No entanto, atribuir o sofrimento a Deus também é uma afirmação da soberania de Deus: ele está plenamente no controlo. Mas não esquecer a chamada de atenção já na era cristã da carta de Tiago da Bíblia: “Ninguém, sendo tentado, diga: De Deus sou tentado; porque Deus não pode ser tentado pelo mal, e a ninguém tenta”. (Tg 1:13)
- O salmista queixa-se, mas queixa-se a Deus — aquele que ele entende estar na origem do seu sofrimento e que também é capaz de o afastar.

5. Perceber: Nos versículos 1, 9 e 13, como responde o salmista à sua situação? O que é que isto revela sobre a sua compreensão de Deus?

- Estes versículos mostram três momentos em que o salmista clama a Deus: pede ajuda (Salmo 88:1), invoca o Senhor (Salmo 88:9) e clama por ele (Salmo 88:13). Este clamor é contínuo: “de dia e de noite” (Salmo 88:1), “todos os dias” (Salmo 88:9) e “de madrugada” (Salmo 88:13). O salmista sabe que Deus é o seu salvador (Salmo 88:1) e é precisamente a este Deus que continua a orar, dia e noite, pedindo-lhe ajuda.

6. Perceber: O salmista atribui o seu sofrimento a Deus e, no entanto, continua a clamar a Deus por ajuda. Como é que isto te encoraja e/ou desafia na tua compreensão de Deus no sofrimento?

- O salmista mostra-nos que sofrimento e fé não são opostos. Por vezes, Deus livra-nos e resgata-nos; o Salmo 88 lembra-nos que, por vezes, continuamos num lugar de escuridão, mesmo enquanto continuamos a confiar e a orar.
- A vida cristã não promete liberdade do sofrimento. Podemos não compreender por que razão Deus permite o sofrimento, mas a sua soberania não significa que seja indiferente ao nosso sofrimento. Na nossa angústia, tal como o salmista, podemos levar honestamente o nosso sofrimento a Deus, confiando que ele continua a ouvir-nos e que, em última análise, está no controlo.

7. Perceber: Leiam Marcos 15:33-39. De que forma as palavras de Jesus na cruz são semelhantes às do salmista no Salmo 88?

- As palavras de Jesus, “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?” (Marcos 15:34), tal como as palavras do salmista, são um clamor a Deus no meio de um sofrimento profundo e expressam a experiência de se sentir abandonado por ele. Tal como o salmista, Jesus continua a clamar ao seu Deus; a sua angústia não o leva a afastar-se de Deus.
- Jesus entra no nosso sofrimento. Ele sabe o que é experimentar angústia, abandono e dor.

8. Perceber: Ao contrário do salmista, Jesus, como Filho de Deus, poderia ter evitado esta angústia, mas escolheu não o fazer. Porque é que isto é importante?

- Como Filho de Deus, Jesus poderia ter evitado a cruz, mas suportou-a voluntariamente em obediência ao Pai. Através da sua morte e ressurreição, tratou do nosso pecado, para que o sofrimento e a morte não tenham a última palavra! Há esperança na vida da ressurreição, onde já não haverá choro nem dor (Apocalipse 21:4).

9. Aplicar: Quando sentes angústia, o que tens mais tendência para fazer em vez de clamar a Deus? Como seria responder como o salmista e Jesus?

- Muitas vezes tentamos afastar-nos da angústia através de distrações: televisão, música, trabalho, álcool, ou tentamos minimizá-la através do “pensamento positivo”. Os cristãos também podem hesitar em levar as suas dificuldades a Deus ou a outras pessoas, por recearem que isso revele falta de fé.
- O Salmo 88 mostra-nos que o lamento é uma resposta legítima ao sofrimento. Podemos levar honestamente a nossa angústia a Deus e clamar a ele, mesmo quando ele parece estar distante.
- Tal como Jesus, podemos continuar a clamar a Deus no meio do sofrimento, em vez de nos afastarmos dele.

10. Aplicar: Como podem o Salmo 88 e a obra de Jesus moldar a forma como apoiamos alguém que está a passar por uma angústia profunda?

- Não devemos minimizar nem tentar explicar o sofrimento da pessoa. Devemos ouvi-la e estar presentes. O Salmo 88 dá-nos liberdade para reconhecer como o sofrimento pode ser sombrio. Não precisamos de resolver a situação nem de ter as respostas certas.
- Não devemos confundir angústia com falta de fé. Tanto o salmista como Jesus clamam a Deus no meio de um sofrimento profundo.

- Podemos ajudar essa pessoa a levar a sua angústia a Deus. Podemos lamentar com ela e orar com ela. Podemos lembrá-la de que Jesus sabe o que é sofrer e sentir-se abandonado, e de que existe esperança na vida da ressurreição que ele garantiu àqueles que confiam nele.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Pedir: Orem por vocês próprios ou por outras pessoas que conheçam e que estejam a passar por uma angústia profunda, para que possam clamar a Deus e encontrar esperança nele.**
- **Dar graças: a Deus porque, mesmo no meio do sofrimento e da angústia, Jesus se compadece de nós nas nossas fraquezas e nos dá a esperança de um dia em que o sofrimento deixará de existir.**

Nota sobre depressão e procurar ajuda !

Se tu ou alguém que tu conheces tem passado por uma angústia profunda, tristeza persistente, falta de esperança ou outros sintomas que possam estar relacionados com depressão durante um período prolongado, não hesites em procurar ajuda de um profissional de saúde. A depressão pode ser uma condição médica que requer apoio e tratamento profissional. Procurar essa ajuda não diminui a tua fé em Jesus nem significa que não estás a confiar em Deus. Jesus continua connosco, e podemos recorrer à ajuda e ao apoio que estão disponíveis. Se não souberes com quem falar, fala com o teu assessor, que te poderá ajudar a encontrar o apoio adequado.

Salmo 88 (BPT)

Cântico e salmo da coleção dos filhos de Corá. Ao diretor do coro. Em forma coral. Poema de Heman, natural de Canaã.

1 Senhor, meu Deus e salvador,
de dia e de noite te peço ajuda.

2 Aceita a minha oração,
atende a minha súplica!

3 Estou cansado de tanto sofrer,
encontre-me às portas da morte.

4 Já me podem contar entre os mortos,
pois estou completamente sem forças.

5 Estou abandonado entre os que
morreram;
sou como aqueles que já foram
enterrados,
sou como os que foram separados de ti
e dos quais já te não lembras.

6 Lançaste-me no abismo mais
profundo;
nas profundezas da escuridão.

7 A tua indignação pesa sobre mim;
humilha-me com tantas aflições.

8 Afastaste de mim os meus amigos;
fizeste-me insuportável para eles.
Estou como um preso que não pode
escapar.

9 Os meus olhos apagaram-se de
sofrimento.
Todos os dias te invoco, Senhor,
e levanto as mãos em oração.

10 Acaso farás milagres para os
mortos?
Poderão os mortos levantar-se e
louvar-te?

11 Poderá alguém anunciar no sepulcro
a tua bondade, ou no reino da morte a
tua fidelidade?

12 Conhecerão as tuas maravilhas no
reino das trevas e a tua generosidade
na terra do esquecimento?

13 Eu, porém, Senhor, clamo por ti;
de madrugada te dirijo a minha oração.

14 Por que me rejeitas, Senhor,
e desvias o teu olhar?

15 Desde a mocidade que ando aflito e
atribulado;
tenho suportado os terrores da tua ira.

16 Por cima de mim passou a tua
grande indignação;
os teus ataques aniquilaram-me.

17 Rodeiam-me todo o dia, como vagas,
como uma inundação, que me afoga.

18 Afastaste de mim amigos e
companheiros;
a minha companhia são as trevas.

Marcos 15:33-39 (BPT)

15 ³³A partir do meio-dia toda a terra ficou às escuras até às três horas da tarde. ³⁴Foi então que Jesus exclamou com voz forte: «*Eloí, Eloí, lemá sabactáni?*» que traduzido quer dizer: «Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?»

³⁵E alguns dos presentes ao ouvirem-no diziam: «Olhem! Está a chamar por Elias!» ³⁶Então um homem foi a correr, molhou uma esponja em vinagre, pô-la na ponta duma vara, chegou-a à boca de Jesus e disse: «Deixem lá, vamos a ver se Elias o vem tirar da cruz!»

³⁷Mas Jesus deu um grande grito e morreu. ³⁸Então a cortina do templo rasgou-se ao meio, de alto a baixo. ³⁹O oficial do exército romano, que estava em frente da cruz, vendo como Jesus morreu, exclamou: «Este homem era realmente o Filho de Deus!»

Salmo 100 - Alegria



Para começar

Numa entrevista antes da final do Euro 2016, Cristiano Ronaldo disse: “Espero que seja um sorriso na cara e lágrimas de alegria (na final). É um sonho.” Para Ronaldo, a vitória desportiva seria motivo de grande alegria. Na tua opinião, o que é que traz verdadeira alegria a uma pessoa?

- Esta pergunta ajuda a introduzir o tema da “alegria”. Podem surgir palavras relacionadas como felicidade, prazer, contentamento, entusiasmo, etc. Neste estudo vamos explorar algumas características da alegria bíblica, por isso, deixa espaço para que cada pessoa partilhe a sua opinião sem “corrigir” a sua resposta.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e orações do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história judaica. O Salmo 100 foi escrito por um autor desconhecido e explora o tema da alegria. Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 100

1. Espreitar: O que mais te chama a atenção neste salmo?

- Dá espaço para que cada pessoa partilhe as suas primeiras impressões sobre o texto antes de começarem a interpretá-lo.

2. Espreitar: Quais são as ordens dadas e qual é a razão para cada uma delas? Preencham a tabela.

Salmo 100	Ordem	Razão para a ordem
Versículos 1-3	- Cantem ao Senhor com entusiasmo - Adorem-no com alegria - Vão à sua presença com cânticos de júbilo	- O Senhor é Deus - Foi ele que nos criou - Nós pertencemos-lhe: somos o seu povo e ele é o nosso pastor
Versículos 4-5	- Entrem no seu templo em ação de graças - Entrem nos seus átrios com hinos - Louvem-no e bendigam o seu nome	- O Senhor é bom - O seu amor é eterno - Ele permanecerá fiel para sempre

3. Perceber: Depois de preencherem a tabela, o que aprendemos sobre Deus e sobre quem ele é?

- Ajuda o grupo a concentrar-se nas características de Deus presentes na segunda coluna da tabela, refletindo sobre cada uma delas. Procura destacar: Deus é Deus, o nosso Criador, o nosso Pastor, bom, amoroso e fiel.
- Para ajudar o grupo a refletir de forma mais pessoal sobre quem Deus é, podes perguntar: “De que formas tens visto estas características de Deus na tua própria vida?”

4. Perceber: Qual é a fonte da alegria do salmista? Depende das suas circunstâncias?

- Esta é a questão central deste estudo. Vemos claramente que a fonte da alegria do salmista está no Senhor — em quem ele é e no que ele fez — e não nas suas circunstâncias. Ele pode alegrar-se porque Deus é o seu Criador e Pastor, e porque é bom, amoroso e fiel. Estas características de Deus não mudam.
- O salmo não apresenta nenhuma circunstância como razão para a alegria; a razão é o próprio Deus.

5. Perceber: Como é que o salmista expressa a sua alegria no Senhor?

- A sua alegria é expressa através de cânticos com entusiasmo ao Senhor (v. 1), da adoração com alegria (v. 2), de cânticos de júbilo (v. 2), de ação de graças (v. 4) e de louvor (v. 4).
- Repara que tudo isto é dirigido ao Senhor: a expressão da sua alegria está centrada em Deus.
- A alegria do salmista não é apenas um sentimento interior; leva-o a adorar ativamente a Deus. Há uma resposta exterior repetida: cantar, adorar, ir, entrar, dar graças e louvar.

6. Perceber: O que tende a ser a fonte da tua alegria? Como a expressas?

- Ajuda os estudantes a refletir sobre onde está enraizada a sua alegria: nas circunstâncias, que estão sempre a mudar, ou no caráter de Deus, que não muda? Se a alegria está nas circunstâncias — por exemplo, sucesso, relacionamentos, experiências, aprovação, saúde, etc. — o que acontece à nossa alegria quando essas coisas mudam ou nos são tiradas?
- Para os cristãos, ajuda-os também a refletir sobre como expressam a sua alegria no Senhor. É uma alegria que guardam apenas para si ou que se manifesta numa adoração ativa e exterior a Deus?

7. Perceber: Ler 1 Pedro 1:3-9. O que é que dá alegria aos cristãos, mesmo quando as circunstâncias são difíceis? O que é que isto acrescenta às razões para dar graças encontradas no Salmo 100?

- Para os cristãos, a alegria descrita no Salmo 100 tornou-se ainda mais profunda por meio de Jesus. Sabemos que Deus é o nosso Criador, Pastor, é bom, amoroso e fiel, não apenas pelo que o Salmo 100 nos diz, mas também pelo que Deus fez por nós ao oferecer-nos a salvação em Cristo.
- O apóstolo Pedro, ao escrever a cristãos que estavam a enfrentar perseguição, apresenta várias razões para sentirem alegria (v. 6): a grande misericórdia do nosso Deus; uma vida

cheia de esperança; a herança que Deus nos reservou no céu; bem como o facto de Deus nos guardar por meio do seu poder (vv. 3-5).

- A salvação por meio da fé em Jesus é a fonte de uma alegria tão grande e tão intensa que nem se consegue explicar (vv. 8-9). Esta alegria não muda com as circunstâncias, mesmo quando passamos por provações difíceis (vv. 6-7).

8. Aplicar: Que circunstâncias determinam mais facilmente o teu sentido de alegria enquanto estudante?

- As respostas podem incluir: notas, solidão, dinheiro, carreira futura, redes sociais, família, amigos, relacionamentos amorosos ou reputação.
- Incentiva uma conversa honesta e prepara-te para partilhar um exemplo da tua própria vida.

9. Aplicar: Nessas circunstâncias, o que significaria encontrar a tua alegria no Senhor e naquilo que tens em Cristo, em vez de depender de um determinado resultado?

- Incentiva cada pessoa a escolher uma circunstância que mencionou na pergunta 8 e a torná-la concreta: “O que mudaria se a tua principal razão para ter alegria estivesse enraizada no Senhor e naquilo que tens em Cristo, em vez de depender de conseguires o resultado que desejas?”
- Encontrar alegria no Senhor não significa negar sentimentos de solidão, ansiedade ou angústia em circunstâncias difíceis. Somos encorajados a levar essas coisas ao Senhor. Significa simplesmente que, mesmo no meio dessas circunstâncias, podemos experimentar uma alegria firme. As nossas circunstâncias não têm a palavra final sobre a nossa alegria, porque aquilo que temos em Cristo está seguro.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: a Deus porque ele é o nosso Criador e Pastor, e porque é bom, amoroso e fiel, e nos mostrou isso ao oferecer-nos a salvação em Cristo.**
- **Pedir: a Deus que aquilo que ele é e aquilo que temos em Cristo sejam a fonte da nossa alegria, mesmo quando as nossas circunstâncias mudam.**

Salmo 100 (BPT)

Salmo de ação de graças.

1 Cantem ao Senhor com entusiasmo,
habitantes de toda a terra!

2 Adorem o Senhor com alegria,
vão à sua presença com cânticos de júbilo!

3 Não se esqueçam que o Senhor é Deus;
foi ele que nos criou e nós pertencemos-lhe;
somos o seu povo e ele é o nosso pastor!

4 Entrem no seu templo em ação de graças;
entrem nos seus átrios com hinos;
louvem-no e bendigam o seu nome!

5 O Senhor é bom! O seu amor é eterno!
Ele permanecerá fiel para sempre.

1 Pedro 1:3-9 (BPT)

1 ³Bendito seja Deus, Pai de nosso Senhor Jesus Cristo. Ele, pela sua grande misericórdia, deu-nos uma vida cheia de esperança por meio da ressurreição de Jesus Cristo, ⁴e prometeu-nos uma herança que não pode destruir-se, nem perder o valor, nem estragar-se. É a herança que Deus vos reservou no Céu, ⁵estando, por meio da fé, guardados pelo poder de Deus para a salvação que está para se manifestar nos últimos tempos.

⁶É por isso que sentem alegria, embora seja necessário por algum tempo sofrerem diversas provações. ⁷Elas servem para pôr à prova o valor da vossa fé. Até o ouro, que pode ser destruído, é posto à prova do fogo. Também a vossa fé, muito mais preciosa que o ouro, tem de ser posta à prova, para ser considerada digna de louvor, de glória e de honra quando Jesus Cristo se manifestar. ⁸Apesar de não o terem visto amam Jesus Cristo, e creem nele, mesmo sem o verem ainda. E isso dá-vos uma alegria tão grande e tão intensa que nem se consegue explicar ⁹porque atingem a finalidade da fé, que é a vossa salvação.

Salmo 136 - Gratidão



Para começar

O influente filósofo romano Cícero afirmou que “a gratidão não é só a maior das virtudes, mas também a mãe de todas as outras”. Concordas com esta afirmação? Será que esta virtude é muito ou pouco praticada na nossa cultura?

- Esta pergunta introduz o tema da gratidão aos estudantes, ajudando-os a refletir pessoalmente sobre o que significa a gratidão e como é que esta se manifesta para eles. Incentiva uma conversa aberta e honesta.

O livro dos Salmos encontra-se no Antigo Testamento da Bíblia e era o livro de cânticos e de oração do povo de Deus, Israel. É uma coleção de 150 cânticos e orações sinceros, escritos por diferentes autores ao longo de vários períodos da história de Israel. O Salmo 136 foi escrito por um autor desconhecido e explora o tema da gratidão. O salmo está estruturado como uma chamada e resposta: o dirigente do culto cantava a primeira parte de cada versículo, e a congregação respondia: “o seu amor é eterno” (em itálico na Bíblia). Apesar da distância que nos separa desta cultura, os Salmos continuam a ser dos poemas mais lidos do mundo, pela forma transparente como dão voz às nossas próprias emoções.

Ler o Salmo 136

1. Espreitar: Quais são os padrões que se repetem no Salmo 136?

- Para além do imperativo “louvem” (v. 1, 2, 3, 26), o texto repete diferentes razões para louvar o Senhor, seguidas da afirmação “o seu amor é eterno” depois de cada versículo.

2. Espreitar: O que é que dá ao povo de Deus motivos para dar graças ao longo do salmo? Preencham a tabela.

Versículos	Razão para dar graças a Deus
1–3	- Porque ele é bom (v. 1) - Porque é o Deus dos deuses (v. 2) e o Senhor dos senhores (v. 3) Resumo: Dar graças a Deus por quem ele é.
4–9	- Porque só ele faz maravilhas (v. 4) - Porque fez os céus (v. 5), a terra e as águas (v. 6), os grandes luzeiros (v. 7), o Sol e o dia (v. 8), a Lua e as estrelas (v. 9) Resumo: Dar graças a Deus pela sua criação.

10–25	- Porque libertou o seu povo do Egito e pelos acontecimentos fundamentais do êxodo (v. 10–16) - Porque venceu reis poderosos (v. 17–22) - Porque não se esqueceu do seu povo e o livrou dos seus inimigos, dando alimento a todos os seres vivos (v. 23–25) Resumo: Dar graças a Deus pelo que fez na história de Israel e pela forma como cuida do seu povo hoje.
-------	--

3. Espreitar: Como é que o salmo passa de quem Deus é para aquilo que ele fez?

- A tabela da pergunta 2 ajuda-nos a perceber que o salmo começa por louvar a Deus simplesmente por quem ele é, depois por ele ser o Criador e, finalmente, pelo que fez na história de Israel e pela forma como cuida do seu povo.
- Os versículos 1–3 falam acerca de quem Deus é — Senhor, Deus dos deuses e Senhor dos senhores — enquanto o resto dos versículos fala sobre as suas obras, principalmente aquilo que fez pelo seu povo, demonstrando o seu amor.
- A identidade de Deus — o facto de ele ser Deus — é motivo suficiente para lhe darmos graças. O simples facto de Deus ser quem é já é, por si só, razão para o adorarmos e lhe darmos graças. Ele revela-se através do seu amor e da sua criação. “Porque a tua graça é melhor do que a vida; os meus lábios te louvam.” Salmos 63:3

4. Perceber: Por que razão os feitos de Deus mencionados nos versículos 10–25 significavam amor e misericórdia do Senhor para com o seu povo Israel?

- O facto de o amor de Deus ser eterno aponta para um Deus eterno, um Deus infinito. Além disso, a salvação que receberam, para além de eterna e espiritual, também se manifestou de forma prática através dos livramentos políticos e físicos que Israel recebeu ao longo da sua história.
- Nesta secção, a repetição de que o amor de Deus é eterno, juntamente com o juízo sobre o Egito — a morte dos primogénitos, do faraó e do seu exército e de reis poderosos — pode parecer estranha. No entanto, estes atos de juízo foram também atos de salvação para Israel, pois Deus libertou o seu povo da escravidão e derrotou aqueles que se lhe opunham. Neste contexto, Israel podia dar graças a Deus pelo seu amor e misericórdia eternos.

5. Perceber: Leiam Colossenses 3:12–17. Vimos no Salmo 136 o imperativo “louvem”. Onde podemos encontrar este mesmo mandamento em Colossenses 3:12–17? Por meio de quem devemos dar graças?

- Há um imperativo explícito em Colossenses 3:15: “E sejam agradecidos.” É a Deus que damos graças (v. 16, 17). Dar graças a Deus é um mandamento de Deus que continua no Novo Testamento.
- É por meio de Cristo que devemos dar graças a Deus (v. 17). Cristo é o nosso elo perfeito que nos une a Deus Pai, aquele que possibilita o relacionamento e a paz para a qual Deus nos chamou, para formarmos um só corpo (v. 15). É uma paz que só possui quem tem o relacionamento com Deus completamente restaurado por causa de Cristo.

6. Perceber: O que é que estes versículos de Colossenses 3:12–17 nos mostram sobre a forma como a gratidão molda o nosso relacionamento com Deus e uns com os outros?

- Nestes versículos vemos como a gratidão é expressa no contexto da comunidade cristã — reparem na quantidade de vezes que aparecem expressões como “vós/nós” e “uns aos outros”!
- Um coração agradecido a Deus molda a forma como nos relacionamos uns com os outros — com compaixão, bondade, humildade, modéstia, paciência, perdão e amor (v. 12–14). Quando os cristãos se instruem e se animam uns aos outros e cantam juntos, tudo isto é feito com gratidão a Deus (v. 16).

7. Aplicar: Quais são as coisas pelas quais dás graças a Deus? Experimenta fazer uma lista de gratidão de acordo com estas categorias:

Coisas pelas quais dou graças a Deus		
Por quem Deus é	Pelo que Deus fez em Cristo	Pelo que Deus fez na minha vida
Exemplo Dou graças a Deus porque ele é: • Criador • Soberano • Poderoso • Misericordioso • Não muda	Exemplo Dou graças a Deus porque em Cristo ele: • Providenciou uma forma de a humanidade ter um relacionamento com ele através de Jesus • Deu-nos a esperança de uma vida eterna com ele • Deu-nos um propósito nesta vida	Exemplo Dou graças a Deus porque: • Ajudou-me a passar nos exames • Curou um familiar • Deu-me um emprego

- Esta pergunta pretende ajudar os estudantes a seguir a “ordem da gratidão” do Salmo 136. Na oração, podemos facilmente agradecer a Deus apenas por aquilo que ele fez na nossa vida (a terceira coluna)— por exemplo, boas notas, cura de uma doença, o cuidado da família, etc. Este exercício ajuda os estudantes a refletirem sobre o facto de Deus ser digno de receber graças independentemente de, e até antes de, qualquer coisa que ele tenha feito. Quem ele é é razão suficiente para lhe darmos graças.
- Se houver não cristãos no grupo, convidem-nos simplesmente a fazer uma lista de coisas pelas quais estão agradecidos, sem utilizarem estas categorias. Podem terminar com a pergunta: “A quem ou a quê diriges essa gratidão?”

8. Aplicar: De que forma expressas a tua gratidão? O que é que as passagens do Salmo 136 e de Colossenses 3:12–17 nos ensinam sobre como expressar a nossa gratidão?

- Ajuda os estudantes a refletir pessoalmente sobre a sua atitude de gratidão. Alguns podem expressar a sua gratidão através da oração, do cântico, do serviço aos outros ou de

agradecer verbalmente ou por escrito. Talvez esta pergunta ajude alguns estudantes a perceber que precisam de crescer em gratidão e na forma como a expressam.

- Juntos, o Salmo 136 e Colossenses 3:12–17 mostram-nos que a gratidão é expressa a Deus ao louvá-lo por quem ele é e pelo que fez em Cristo. Um coração verdadeiramente agradecido a Deus também se manifesta na forma como tratamos os outros.

9. Aplicar: Como podes expressar a tua gratidão esta semana, através da maneira como serves e encorajas a tua comunidade, de forma prática, “procurando instruir-vos e animar-vos uns aos outros”? Pensa em contextos como o teu grupo do GBU, a igreja ou as tuas amizades.

- Vimos como a gratidão para com Deus transborda para a forma como servimos e edificamos os outros. Incentiva os estudantes a identificar um contexto específico e uma ação concreta que expresse gratidão a outra pessoa. Por exemplo: agradecer à pessoa que pregou na igreja no domingo, escolher perdoar um amigo que nos magoou ou ajudar numa tarefa prática num encontro do GBU sem que seja necessário pedir-nos.

Oração

Para o líder/facilitador do estudo: Sê sensível e analisa quem tens a participar deste estudo. Caso estejam presentes pessoas que não têm fé em Jesus ou nem o hábito de falarem com Ele, explica primeiro o que é uma oração antes de a iniciares. Pensa também se não deverias levar uma oração escrita, que possa ser lida e escutada com atenção. Ou então fazer uma oração curta, mas clara e objetiva no conteúdo, para que todos possam entender, sem jargões próprios da fé, palavras que, por vezes, só os cristãos entendem. No fundo, é ter a sensibilidade de aplicar os mesmos princípios que devemos assumir ao orientar um estudo bíblico com os nossos colegas não cristãos, mas também na oração. Se pensares em pedir a alguém do grupo para orar, pensa previamente em quem poderia ser, instruindo-o neste sentido.

- **Dar graças: ao Senhor, porque ele é bom e o seu amor é eterno! (Podem usar a lista de gratidão da pergunta 7 para agradecer a Deus por coisas específicas.)**
- **Pedir: a Deus que faça crescer em nós um coração agradecido e que essa gratidão se manifeste no amor e no serviço àqueles que estão à nossa volta.**

Salmo 136 (BPT)

1 Louvem o Senhor, porque ele é bom;
o seu amor é eterno

2 Louvem o Deus dos deuses;
o seu amor é eterno!

3 Louvem o Senhor dos senhores;
o seu amor é eterno!

4 Só ele faz maravilhas;
o seu amor é eterno!

5 Fez os céus com sabedoria;
o seu amor é eterno!

6 Estendeu a terra sobre as águas;
o seu amor é eterno!

7 Fez os grandes luzeiros;
o seu amor é eterno!

8 O Sol para iluminar o dia;
o seu amor é eterno!

9 A Lua e as estrelas para iluminarem
a noite;
o seu amor é eterno!

10 Matou os primogênitos dos
egípcios;
o seu amor é eterno!

11 Tirou do Egito o povo de Israel;
o seu amor é eterno!

12 Mostrou a sua mão forte e o seu
braço estendido;
o seu amor é eterno!

13 Dividiu ao meio o Mar Vermelho;
o seu amor é eterno!

14 Fez passar o seu povo através dele;
o seu amor é eterno!

15 Afundou o faraó e o seu exército no
Mar Vermelho;
o seu amor é eterno!

16 Conduziu o seu povo pelo deserto;
o seu amor é eterno!

17 Feriu de morte reis poderosos;
o seu amor é eterno!

18 Tirou a vida a grandes reis;
o seu amor é eterno!

19 Seon, rei dos amorreus;
o seu amor é eterno!

20 E Og, o rei de Basã;
o seu amor é eterno!

21 Deu as terras deles ao seu povo;
o seu amor é eterno!

22 Deu-as a Israel, seu servo;
o seu amor é eterno!

23 Não se esqueceu de nós, quando
estávamos derrotados;
o seu amor é eterno!

24 E livrou-nos dos nossos inimigos;
o seu amor é eterno!

25 Ele dá alimento a todos os seres
vivos;
o seu amor é eterno!

26 Louvem o Deus do céu;
o seu amor é eterno!

Colossenses 3:12-17 (BPT)

3 ¹²Uma vez que são o povo santo de Deus, escolhido e amado por ele, a vossa conduta deve ser marcada por compaixão, bondade, humildade, modéstia e paciência. ¹³Ajudem-se uns aos outros, e se alguém tiver alguma razão de queixa contra outro, deve perdoar-lhe. Assim como o Senhor vos perdoou, também se devem perdoar uns aos outros. ¹⁴Acima de tudo, tenham amor uns pelos outros, pois é isso que nos une perfeitamente. ¹⁵Reine nos vossos corações a paz de Cristo, para a qual Deus vos chamou, para formarem um só corpo. E sejam agradecidos.

¹⁶Que a mensagem de Cristo viva nos vossos corações com toda a sua riqueza. Procurem instruir-se e animar-se uns aos outros com muita sabedoria. Cantem salmos, hinos e cânticos inspirados, louvando a Deus de todo o coração. ¹⁷Tudo o que disserem ou fizerem seja em nome do Senhor Jesus e por meio dele agradeçam a Deus Pai.

**GRUPO BÍBLICO
UNIVERSITÁRIO**