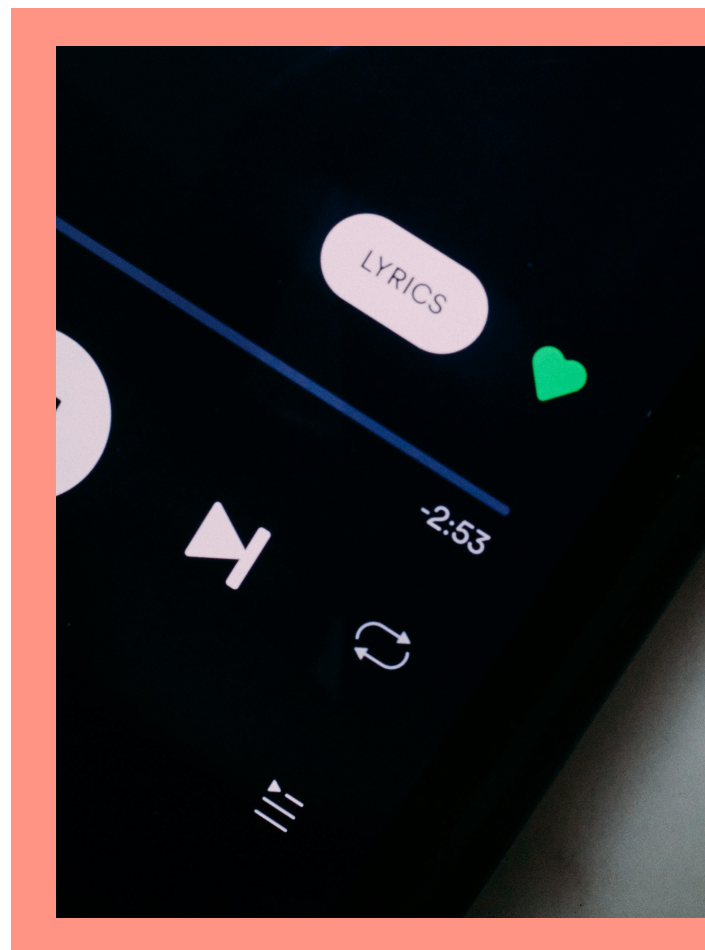


Uma playlist para a vida

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



Índice

Ficha Técnica	3
Introdução à série e aos Salmos.....	4
Salmo 22 - Solidão	5
Salmo 23 - Ansiedade.....	10
Salmo 51 - Culpa.....	14
Salmo 55 - Traição.....	18
Salmo 73 - Contentamento	23
Salmo 88 - Angústia	28
Salmo 100 - Alegria	32
Salmo 136 - Gratidão.....	36



“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: ©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.

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?

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?

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

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

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

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?

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.

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

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?

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?

Oração

- 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 s s, confiando-lhe a nossa dor, e para que ele nos ajude a reparar naqueles   nossa volta que estão a experimentar a solidão e a am -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 louvã-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.

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 letreiro 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?

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?

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

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 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.

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?

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?

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

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

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

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?

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?

Oração

- 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   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 atravesse 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?

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

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

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?

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

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

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?

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?

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?

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?

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?

Oração

- 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?

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?

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

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

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

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

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

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?

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

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?

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 perspetiva do Salmo 55 te encoraja a responder de forma diferente no futuro?

Oração

- 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 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?

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

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

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

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

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

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”?

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?

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?

Oração

- 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 atraíçoeira 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?

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?

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

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

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?

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?

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?

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

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?

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?

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?

Oração

- 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?

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?

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		
Versículos 4-5		

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

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

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

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

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?

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

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?

Oração

- 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?

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?

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	
4–9	
10–25	

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

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?

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?

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?

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

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?

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.

Oração

- 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**

