

**FORTE**  
CASAMENTOS - FAMÍLIAS - IGREJAS  
**MISSÃO**



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia®

MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

LIVRO DE RECURSOS 2026

# **FAMÍLIA, FÉ E FOCO NO MUNDO DIGITAL**

WILLIE E ELAINE OLIVER



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia®

LIVRO DE RECURSOS 2026

# **FAMÍLIA, FÉ E FOCO NO MUNDO DIGITAL**

**WILLIE E ELAINE OLIVER**

---

DELBERT E SUSAN BAKER • HEATHER BEESON • BRYAN CAFFERKY • ZENO L. CHARLES-MARCEL ORATHAI  
CHURESON • CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN • DAWN JACOBSON-VENN • ELIZABETH JAMES PETER N.  
LELESS • SHONDEL MISHAW • WILLIE E ELAINE OLIVER • KELDIE PAROSCHI  
MARCOS PASEGGI • MERLE POIRIER • MINDY SALYERS • MILDRED WEISS • MONIQUE WILLIS.



REVIEW AND HERALD® PUBLISHING ASSOCIATION  
Since 1861 | [www.reviewandherald.com](http://www.reviewandherald.com)



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia®

MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

Copyright 2025© pela Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia\*

Publicado pela Associação Publicadora Review and Herald\*  
Impresso nos Estados Unidos da América  
Todos os direitos reservados

Editores: Willie e Elaine Oliver  
Editor Responsável: Dawn Jacobson-Venn  
Design e Formatação: Daniel Taipe  
Ministério da Família da Divisão Sul-americana da IASD  
Tradução e Diagramação: Techne Soluções On-Line (atendimento@techne-solucoes.com)

Os autores assumem plena responsabilidade pela precisão de todos os fatos e citações conforme mencionados neste livro.

Colaboradores:

Delbert e Susan Baker, Heather Beeson, Bryan Cafferky, Zeno L. Charles-Marcel, Orathai Chureson, César e Carolann De León, Dawn Jacobson-Venn, Elizabeth James, Peter N. Landless, Shondel Mishaw, Willie e Elaine Oliver, Keldie Paroschi, Marcos Paseggi, Merle Poirier, Mindy Salyers, Mildred Weiss, Monique Willis.

Outros Livros de Recursos de Ministérios Familiares desta série:

Eu vou com minha família: compreendendo Famílias Diversas  
Eu vou com minha família: famílias e a Saúde Mental  
Eu vou com minha família: resiliência família  
Eu vou com minha família: unidade na comunidade  
Comunidade Alcançando Famílias para Jesus: ação  
Discípulos Alcançando Famílias para Jesus: fortalecendo  
Discípulos Alcançando Famílias para Jesus: discipulado e serviço  
Alcançando Famílias para Jesus: crescimento em discípulos  
Alcance o Mundo: famílias saudáveis para a eternidade  
Avivamento e Reforma: construindo a família  
Reavivamento e Reforma de Memórias: famílias  
Alcançando o reavivamento e a reforma: famílias  
Alcançando o reavivamento e a reforma: através da família  
Reavivamento e Reforma: Famílias que estendem pontes

Disponível em:

<https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>

A menos que indicado de outra forma, as Escrituras são retiradas da Nova Versão Internacional\*. Copyright © 1982 por Thomas Nelson, Inc. Usado com permissão. Todos os direitos reservados.

Departamento dos Ministérios da Família  
Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia  
12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904, USA family@gc.adventist.org family.adventist.org

Todos os direitos reservados. Os materiais deste livro podem ser usados e reproduzidos em publicações impressas de igrejas locais sem permissão do editor. No entanto, não podem ser usados ou reproduzidos em outros livros ou publicações sem permissão prévia do detentor dos direitos autorais. A reimpressão do conteúdo de forma integral ou para distribuição gratuita ou revenda é expressamente proibida.

ISBN # 978-0-8127-0587-4

OUTUBRO, 2025

# SUMÁRIO

Prefácio ..... 9

Como usar este Livro de Recursos..... 11

**IDEIAS PARA SERMÕES ..... 13**

- **Um tempo para cada propósito: reivindicando o ritmo de Deus na era digital**  
Por Willie e Elaine Oliver ..... 14
- **Quando o conhecimento aumenta: famílias de fé na era digital**  
Delbert e Susan Baker ..... 26
- **Guardando nosso lar: ajudando famílias a gerenciar a invasão da tecnologia**  
Por César e Carolann De León ..... 37

**HISTÓRIAS PARA CRIANÇAS ..... 48**

- **Como você passa o seu tempo**  
Por Dawn Jacobson-Venn ..... 49
- **“Bem, Nahhh!” Jo-Nahs**  
Por Mindy Salyers ..... 52
- **Um espelho só para você!**  
Por Mildred Weiss..... 56
- **Mandy, a boa influenciadora**  
Por Orathai Chureson ..... 58

**SEMINÁRIOS .....61**

- **Redefinindo o espaço digital:  
fé, família e uma vida tecnológica sábia**  
Por Willie e Elaine Oliver .....62
- **Reconexão de relacionamentos:  
superando as distrações que nos desconectam**  
Por Heather Gayle Beeson, Elizabeth James, Bryan Cafferky,  
Shondel Mishaw, e Monique Willis .....71
- **Um legado parental focado na missão:  
como exibir o amor relacional de Deus modela  
a fé e a resiliência de nossos filhos**  
Por César e Carolann De León .....94

**RECURSOS DE LIDERANÇA..... 107**

- **Um equilíbrio delicado: distrações digitais e o casamento moderno**  
Por Willie e Elaine Oliver .....108
- **O espaço sagrado do tempo em família: resistindo à tirania do clique**  
Por Willie e Elaine Oliver .....112
- **Boa comunicação: o sangue dos relacionamentos**  
Por Willie e Elaine Oliver .....115
- **Demência digital: o impacto alarmante do excesso de conectividade**  
Por Zeno L. Charles-Marcel And Peter N. Leless.....117
- **Navegando na era digital com um foco bíblico**  
Por Keldie Paroschi .....119
- **Uma refeição não é suficiente: por que o culto familiar é essencial  
para cultivar a fé na família**  
Por Marcos Paseggi.....125
- **Uma dieta espiritual: encontrando nutrição na adoração**  
Por Merle Poirier .....130

**FERRAMENTAS PARA O MINISTÉRIO DA FAMÍLIA..... 140**

- **Semana de Oração da Família 2025  
Grandes dons de Deus**  
Willie e Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, Principal Contributor .....141
- **Semana de Oração da Família 2024  
Corações mais acolhedores: compreendendo famílias diversas**  
Willie e Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, Principal Contributor .....142
- **Semana de Oração da Família 2023  
Chaves para a Saúde Mental: famílias que florescem**  
Willie e Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, Principal Contributor .....143

• <b>Semana de Oração da Família 2022</b> <b>Reconstruindo o Altar da Família</b> Willie e Elaine Oliver .....	144
• <b>Semana de Oração da Família 2021</b> <b>Vivendo os Frutos do Amor</b> Willie e Elaine Oliver .....	145
• <b>Conectado: Leituras Devocionais para um Casamento Íntimo</b> Willie e Elaine Oliver .....	146
• <b>Bíblia do Casal</b> .....	147
• <b>Programa de Certificação em Liderança 2.0</b> .....	148
• <b>Conversa Real de Família com Willie e Elaine Oliver</b> .....	149
• <b>Conversa Real de Família</b> Willie e Elaine Oliver .....	150
• <b>Esperança para as Famílias de Hoje</b> Willie e Elaine Oliver .....	151
• <b>Casamento: Aspectos Bíblicos e Teológicos, Vol. 1</b> Ekkehardt Mueller e Elias Brasil De Souza, Editors .....	152
• <b>Sexualidade: Questões Contemporâneas na Perspectiva Bíblica, Vol. 2</b> EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES .....	153
• <b>Família: Questões Contemporâneas sobre Casamento e Parentalidade, Vol. 3</b> Ekkehardt Mueller e Elias Brasil De Souza, Editores .....	154
• <b>A Armadura de Deus</b> Ministério da Criança da Associação Geral .....	155
• <b>Sexualidade Humana.org</b> Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia .....	156
<b>APÊNDICE A: IMPLEMENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA .....</b>	<b>157</b>
• <b>Regulamento do Ministério da Família e Declaração de Propósito</b> .....	158
• <b>O Líder do Ministério da Família</b> .....	160
• <b>O que é uma família?</b> .....	162
• <b>Orientação sobre Comissão e Planejamento</b> .....	164
• <b>Uma boa apresentação fará quatro coisas</b> .....	166
• <b>Os Dez Mandamentos das Apresentações</b> .....	167
• <b>Pesquisa do Perfil da Vida Familiar</b> .....	168
• <b>Perfil da Vida Familiar</b> .....	170

• Pesquisa de Interesse pelo Ministério da Família.....	171
• Pesquisa sobre Educação para a Vida Familiar na Comunidade.....	172
• Amostra de Avaliação .....	173

## **APÊNDICE B: DECLARAÇÕES VOTADAS..... 174**

• Afirmação de Casamento .....	175
• Uma afirmação sobre o dom da sexualidade dado por Deus .....	177
• Crença Fundamental sobre Casamento e Família.....	180
• Diretrizes para a Igreja Adventista do Sétimo Dia para responder à mudança cultural de atitudes com relação à homossexualidade e outras práticas sexuais alternativas .....	181
• Declaração Sobre Abuso Sexual Infantil.....	189
• Declaração Sobre Violência Familiar .....	192
• Declaração sobre Lar e Família .....	195
• Declaração sobre Homossexualidade .....	196
• Declaração sobre Relações Humanas.....	197
• Declaração sobre Racismo .....	198
• Declaração sobre Comportamento Sexual .....	200
• Declaração sobre a visão bíblica de uma vida não nascida e suas implicações para o aborto.....	202
• Declaração sobre o cuidado e a proteção das crianças .....	207
• Declaração sobre transgenerismo .....	210

# PREFÁCIO

---

Vamos ser honestos: hoje em dia, nossos celulares tocam mais do que nossas campainhas. Nossos filhos conhecem o caminho no TikTok melhor do que sabem como conduzir uma conversa significativa. E, em algum ponto, entre controlar o tempo de tela e monitorar a atividade online, muitos de nós nos perguntamos se estamos perdendo a batalha pelos corações e mentes de nossas famílias.

Se você pegou este livro, provavelmente está se fazendo algumas perguntas difíceis: Como competir com um dispositivo feito para capturar atenção? Como ensinar meus filhos sobre o amor de Deus quando eles estão recebendo lições de vida do YouTube? Como criar um lar centrado em Cristo quando todos estão espalhados em diferentes telas?

Aqui está o que aprendemos: você não precisa escolher entre fé e o mundo digital. A tecnologia não é o inimigo – ela é uma ferramenta. E como qualquer ferramenta, ela amplifica o que já está em nossos corações. A verdadeira questão não é se devemos usar a tecnologia, mas como podemos usá-la com sabedoria para fortalecer nossas famílias, em vez de afastá-las.

*Família, Fé e Foco em um Mundo Digital* nasce de conversas reais com famílias reais, enfrentando desafios reais. Conversamos com pais que sentem que estão falando uma língua estrangeira para seus filhos. Sentamos com famílias onde todos estão fisicamente presentes, mas emocionalmente em outro lugar. Vimos a frustração, a culpa e, sim, às vezes, a derrota que vêm ao tentar criar filhos piedosos em um mundo hiper conectado.

---

**“Você não precisa escolher entre a fé e o mundo digital. A tecnologia não é o inimigo — ela é uma ferramenta. E como qualquer ferramenta, ela amplifica o que já está em nossos corações”.**

---

Mas também vimos algo belo: famílias que encontraram maneiras de fazer a tecnologia trabalhar a seu favor, e não contra elas. Pais que descobriram que a mesma criatividade que Deus nos deu para resolver problemas pode nos ajudar a navegar



pelos desafios digitais. Crianças que estão aprendendo que estar conectadas online pode melhorar sua conexão com Deus e com a família quando feito de forma pensada.

Nestas páginas, você encontrará ideias práticas que funcionam no mundo real — não teorias perfeitas que só funcionam em lares perfeitos. Vamos falar sobre como estabelecer limites que realmente funcionem, ter conversas sobre escolhas online que não terminem em discussões, e encontrar maneiras de usar a tecnologia para aproximar sua família, e não a afastar.

O mais importante é que este não é um livro de recursos sobre se afastar do mundo moderno. É sobre como engajá-lo com sabedoria. O mesmo Deus que guiou as famílias através de cada grande mudança na história humana — da agricultura para a indústria e para o digital — está conosco agora. Sua verdade não muda, mesmo quando tudo o mais parece mudar.

Nossa oração é simples: que sua família descubra como prosperar, e não apenas sobreviver, na nossa era digital. Que a fé se aprofunde, o foco se torne mais claro e os laços familiares se fortaleçam, tanto através de conexões significativas quanto de pausas intencionais da tela.

Afinal, estamos todos tentando criar filhos que amem a Deus e amem bem os outros — e esse chamado permanece o mesmo, seja com tábuas de pedra, prensas de impressão ou smartphones. Desde que estejamos “fundamentados na Bíblia e focados na missão.”

Maranata!

### **Willie e Elaine Oliver, Directors**

Departamento dos Ministérios da Família

Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Sede Mundial

Silver Spring, Maryland

[family.adventist.org](http://family.adventist.org)

# COMO USAR ESTE LIVRO DE RECURSOS

---

O **Livro de Recursos para o Ministério da Família** é um recurso anual organizado pelos **Ministérios da Família da Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia**, com contribuições do campo mundial, para fornecer aos líderes do Ministério da Família em divisões, uniões, associações e igrejas locais ao redor do mundo recursos para as semanas e Sábados de ênfase especial para a família.

Dentro deste **Livro de Recursos**, você encontrará ideias para sermões, seminários, histórias para crianças, recursos de liderança e outras ferramentas para ajudar a facilitar esses dias especiais e outros programas que você desejar implementar ao longo do ano. No **Apêndice A**, você encontrará informações úteis que irão auxiliá-lo na implementação de ministérios familiares na igreja local.

Este recurso também inclui apresentações do Microsoft PowerPoint® dos seminários e materiais de apoio. Recomenda-se que os facilitadores dos seminários personalizem as apresentações do Microsoft PowerPoint® com suas próprias histórias e fotos pessoais que reflitam a diversidade de suas comunidades. Para baixar uma apresentação, por favor visite: **[family.adventist.org/2026RB](https://family.adventist.org/2026RB)**

Para mais tópicos sobre uma variedade de questões da vida familiar, baixe os **Livros de Recursos** dos anos anteriores em: <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>

## **SEMANA DE LAR E FAMÍLIA: 14-21 DE FEVEREIRO**

A Semana da Família acontece em fevereiro, abrangendo dois Sábados: o **Dia do Casamento Cristão**, que enfatiza o casamento cristão, e o **Dia do Lar Cristão**, que destaca a importância da criação dos filhos. A Semana da Família começa no segundo Sábado e termina no terceiro Sábado de fevereiro.

### **DIA DO CASAMENTO CRISTÃO (ENFATIZA O CASAMENTO): SÁBADO, 14 DE FEVEREIRO**

Use a ideia do **Sermão sobre o Casamento** para o serviço de adoração do Sábado e o **Seminário sobre Casamento** para qualquer segmento do programa durante essa celebração.

### **DIA DO LAR CRISTÃO (ENFATIZA A CRIAÇÃO DOS FILHOS): SÁBADO, 21 DE FEVEREIRO**

Use a ideia do **Sermão sobre a Criação dos Filhos** para o serviço de adoração do Sábado e o **Seminário sobre Criação dos Filhos** para qualquer segmento do programa durante essa celebração.

## **SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA: 6 A 12 DE SETEMBRO**

A **Semana de Oração pela União da Família** está programada para a primeira semana de setembro, começando no primeiro domingo e terminando no Sábado seguinte com o **Dia de Oração pela União da Família**. A Semana de Oração pela União da Família e o Dia de Oração pela União da Família destacam a celebração das famílias e da igreja como uma família.

Um recurso complementar com leituras diárias e atividades familiares será fornecido para a Semana de Oração da União Familiar. Para baixar este recurso, por favor, visite: <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>

### **DIA DE ORAÇÃO PELA UNIÃO DA FAMÍLIA (PARA CASAMENTOS, FAMÍLIAS E RELACIONAMENTOS): SÁBADO, 12 DE SETEMBRO**

Use a ideia do **Sermão sobre a Família** para o serviço de adoração do Sábado, que pode ser encontrado neste **Livro de Recursos**.

# IDEIAS PARA SERMÕES

---

*IDEIAS PARA SERMÕES* têm como objetivo ser uma inspiração — o começo do seu próprio sermão. Ore para ser guiado pelo Espírito Santo, para que seus pensamentos e palavras sejam uma extensão do amor de Deus para cada coração e família.

- **UM TEMPO PARA CADA PROPÓSITO:**

- REIVINDICANDO O RITMO DE DEUS NA ERA DIGITAL ..... 12**

Este sermão convida as famílias a redescobrirem o equilíbrio divino — ensinando como os ritmos sagrados de descanso, adoração e presença restauram a paz e a unidade.

- QUANDO O CONHECIMENTO AUMENTA:**

- **FAMÍLIAS DE FÉ NA ERA DIGITAL ..... 24**

Esta mensagem revela como o conhecimento profético e a tecnologia moderna testam nossa fé, orientando as famílias a usarem a inovação para a missão.

- GUARDANDO NOSSO LAR:**

- **AJUDANDO FAMÍLIAS A GERENCIAR A INVASÃO DA TECNOLOGIA..... 35**

Este sermão capacita as famílias a protegerem seus corações da invasão digital, cultivando discernimento, limites e relacionamentos centrados em Cristo no lar.

# UM TEMPO PARA CADA PROPÓSITO: REIVINDICANDO O RITMO DE DEUS NA ERA DIGITAL

---

POR WILLIE E ELAINE OLIVER

## O TEXTO:

Eclesiastes 3:1-8

## INTRODUÇÃO:

### A TIRANIA DO “PLIM”

Gostaríamos de começar fazendo uma pergunta: Quantos de vocês checaram o celular antes mesmo de sair da cama hoje? Não tenha vergonha agora — mantenham as mãos levantadas! Quantos de vocês já sentiram aquele desconforto ansioso no peito quando não conseguem encontrar o celular? Quantas famílias estão sentadas à mesa de jantar, mas os rostos de todos estão brilhando de azul devido à tela, em vez de brilhar com o calor da conversa?

Vivemos em uma era, queridos, onde estamos mais conectados do que nunca, mas as

---

**Willie Oliver**, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE são Diretores do Departamento de Ministérios Familiares na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

famílias estão se desintegrando. Podemos fazer uma chamada de vídeo (*FaceTime*) com alguém do outro lado do mundo, mas não conseguimos ter uma conversa de coração a coração com a pessoa que está dormindo na cama ao nosso lado. Sabemos o que estranhos comeram no café da manhã pelo Instagram, mas não sabemos o que nossos próprios filhos estão lutando em suas almas.

O inimigo tem sido astuto, queridos. Ele pegou as ferramentas que poderiam nos unir e as transformou em correntes que nos separam. Ele nos tornou escravos da notificação, servos da tela e prisioneiros do “plim”.

Mas temos boas notícias para vocês hoje! O mesmo Deus que estabeleceu o ritmo do universo — que estabeleceu o dia e a noite, o verão e o inverno, a semeadura e a colheita, e nos deu o Sábado — esse mesmo Deus nos deu um plano para ordenar nossas vidas, mesmo nesta era digital.

A mensagem de hoje se chama *“Um Tempo para Cada Propósito: Reivindicando o Ritmo de Deus na Era Digital”*. Vamos orar.

## ORAÇÃO:

*Pai Bondoso, ao abrirmos a Sua Palavra hoje, abra nossos corações para ouvir o que o Senhor quer nos dizer sobre os tempos em que vivemos. Ajude-nos a discernir Sua voz acima do barulho desta era digital. Dê-nos sabedoria para ordenar nossos dias de acordo com o Seu perfeito tempo. Em nome de Jesus, Amém.*

Por favor, abram comigo em Eclesiastes, capítulo 3, e vamos ler juntos os versículos 1 a 8.

## O TEXTO:

### ECLESIASTES 3:1-8

*“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu: tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou; tempo de matar e tempo de curar; tempo de derrubar e tempo de edificar; tempo de chorar e tempo de rir; tempo de prantear e tempo de dançar; tempo de espalhar pedras e tempo de ajuntá-las; tempo de abraçar e tempo de se conter; tempo de procurar e tempo de perder; tempo de guardar e tempo de deitar fora; tempo de rasgar e tempo de coser; tempo de estar em silêncio e tempo de falar; tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz.”*

## ANÁLISE DO TEXTO PRINCIPAL: O RITMO DIVINO

### I. A SOBERANIA DAS ESTAÇÕES (V. 1)

*“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.”*

A primeira coisa que Salomão estabelece, queridos, é que há uma ordem divina para a vida. A palavra hebraica *zeman* significa tempo ou estação—não se refere apenas ao tempo cronológico, mas ao tempo determinado, ao tempo com propósito, ao tempo ordenado por Deus. Quando Deus criou o mundo, Ele não simplesmente jogou as estrelas no espaço de forma aleatória.

Gênesis 1:14 nos diz que Ele colocou essas luzes no firmamento *"para sinais, para estações, para dias e anos."* *"Porque Deus não é Deus de confusão, mas de paz"* (1 Coríntios 14:33).

Mas o que fizemos na nossa era digital? Tentamos eliminar as estações! Queremos primavera o ano inteiro. Queremos estar disponíveis 24/7. Queremos colher sem nunca termos plantado. Queremos ceifar sem nunca termos semeado.

Escutem, igreja: seu smartphone não entende as estações! Ele não sabe a diferença entre o tempo de trabalho e o tempo com a família, entre o sábado e o domingo, entre o sono e a vigília. Mas Deus sabe! E Ele nos chama de volta ao Seu ritmo.

**A estimulação constante causa fadiga mental.** Um fluxo constante de notificações, mensagens e atualizações de redes sociais sobrecarrega a capacidade de processamento do cérebro. A vigilância constante necessária para monitorar esses inputs mantém a mente em um estado de alta alerta, tornando difícil encontrar quietude mental. Esse estado de ativação persistente pode levar à ansiedade e ao esgotamento, que são o oposto do descanso e da restauração que a solidão proporciona. A psicóloga Sherry Turkle observa que, quando estamos sempre conectados, podemos nos tornar dependentes da validação dos outros. Em vez de desenvolver uma sensação segura de nós mesmos, usamos outras pessoas para sustentar um ego frágil, um conceito que o psicanalista Donald Winnicott se referiu como "Falso Eu". Essa dependência torna o estar sozinho desconfortável, pois remove a fonte de validação constante.

### A. “TEMPO DE NASCER E TEMPO DE MORRER” (v. 2a)

Toda família conhece os começos e os finais. Mas, em nossa era digital, perdemos a arte de deixar as coisas morrerem. Mantemos conversas mortas em suporte vital através de cadeias de textos intermináveis. Nos recusamos a deixar relacionamentos tóxicos terminarem porque ainda podemos ver o que estão fazendo nas redes sociais.

Às vezes—povo de Deus—o amor parece apertar o botão de "deixar de seguir". Às vezes, a sabedoria significa deixar aquele grupo de conversa morrer. Às vezes, a saúde da família significa dizer: "Este dispositivo cumpriu sua estação, mas agora é hora de ele descansar."

## **B. A DANÇA DOS OPOSTOS (vv. 2-8)**

Agora veja como Salomão revela esse princípio. Ele nos dá quatorze pares de opostos—vinte e oito atividades diferentes que formam a plenitude da experiência humana. Mas observe algo belo aqui: esses não são contradições; são estações complementares que trabalham juntas para criar uma vida completa.

Mas os relacionamentos familiares são como jardins, queridos. Você não pode colocar a intimidade no micro-ondas. Não dá para fazer o download de uma conexão profunda. Não dá para fazer streaming de um amor autêntico. Ellen White nos lembra em seu livro *Orientação da Criança*: "O Senhor fez Adão e Eva e os colocou no Jardim do Éden para cultivar o jardim e guardá-lo para o Senhor. Era para a felicidade deles terem algum trabalho, caso contrário, o Senhor não os teria designado para o trabalho" (White, 1954, p. 345). Há algo no trabalho manual, no esperar as sementes crescerem, que nos ensina paciência de uma forma que nenhum dispositivo digital jamais poderá ensinar.

## **C. “Tempo para chorar e tempo para rir” (v. 4a)**

Aqui é onde entramos em um território perigoso em nossa era digital. As redes sociais criaram uma cultura onde mostramos apenas os momentos de destaque. Postamos nossas risadas, mas escondemos nossas lágrimas. Compartilhamos nossas vitórias, mas mascaramos nossas derrotas.

Mas escutem, família: relacionamentos autênticos exigem ambas as estações. Se seus filhos nunca virem você chorar, como saberão que é seguro chorar na sua frente? Se seu cônjuge nunca o vir lutar, como poderá entender verdadeiramente sua força?

Jesus chorou no túmulo de Lázaro (João 11:35), mesmo sabendo que estava prestes a ressuscitá-lo! Até o Filho de Deus honrou a estação da tristeza.

O problema com nossas vidas digitais é que tentamos estar “ligados” o tempo todo. Tentamos ser a mesma pessoa em todo contexto, a cada momento. Mas Deus nos projetou para temporadas de alegria e temporadas de tristeza, temporadas de força e temporadas de vulnerabilidade.

## **D. “Tempo para abraçar e tempo para se afastar de abraçar” (v. 5b)**

Agora chegamos ao coração dos relacionamentos familiares! O afeto físico também tem suas estações. Há um tempo em que seu filho pequeno quer ser segurado o tempo todo, e há um tempo em que seu adolescente precisa de espaço. Há um tempo para uma conversa íntima com seu cônjuge, e há um tempo para simplesmente estarem juntos em silêncio.

Mas aqui está o que está acontecendo em nossa era digital: estamos abraçando nossos dispositivos quando deveríamos estar nos abraçando uns aos outros, e estamos nos distanciando das pessoas que amamos quando deveríamos nos aproximar.

Uma pesquisa do *Center for Creative Leadership* descobriu que famílias que



estabelecem “zonas livres de dispositivos” — momentos e espaços onde dispositivos digitais não são permitidos — relatam níveis significativamente mais altos de satisfação e conexão. Elas criam estações de abraço!

### E. “Tempo para guardar silêncio e tempo para falar” (v. 7b)

Ah, família, se pudéssemos aprender este único princípio, isso revolucionaria nossas famílias! Em nossa era digital, pensamos que devemos responder a tudo imediatamente. Sentimos a necessidade de comentar em cada postagem, de responder a cada notificação, de ter uma opinião sobre tudo.

Mas Salomão diz que há uma estação para o silêncio! Às vezes, a coisa mais amorosa que você pode fazer pela sua família é colocar o telefone para baixo e simplesmente ouvir. Às vezes, a resposta mais sábia àquela mensagem inflamada do grupo é nenhuma resposta.

Ellen White aconselhou em *Testemunhos para a Igreja*, vol. 5: “Devemos estar muito em oração se quisermos progredir na vida divina. Quando a mensagem da verdade foi proclamada pela primeira vez, quanto oramos! Com que frequência se ouvia a voz da intercessão na câmara, no celeiro, no pomar ou no bosque. Frequentemente passávamos horas em oração fervorosa, dois ou três juntos, clamando pela promessa; frequentemente ouvia-se o som do pranto e, então, a voz de gratidão e o canto de louvor” (White, 1948, p. 161).

Perceba que ela menciona orar em diferentes lugares — a câmara, o celeiro, o pomar. Essas eram estações de silêncio, estações de escuta para a voz de Deus. Quando foi a última vez que sua família teve uma estação de silêncio digital juntos?

## A GRANDE ILUSÃO TEMPO SEM PROPÓSITO

Mas aqui está onde o inimigo tem sido mais astuto, queridos. Ele não nos deu apenas distrações digitais — ele nos deu distrações digitais que se disfarçam de produtividade, de conexão, de propósito.

Nós rolamos pelas redes sociais e nos dizemos que estamos “mantendo a conexão”. Assistimos a maratonas de Netflix e chamamos isso de “tempo em família”. Mandamos mensagens em vez de conversar e nos convencemos de que estamos “comunicando”.

Mas Salomão diz que há “um tempo para todo propósito debaixo do céu”. A palavra “propósito” em hebraico é *chephets* — significa deleite, desejo, a vontade de Deus sendo cumprida. Toda estação deve ter um propósito divino!

Deixe-me perguntar, igreja: Qual é o propósito divino de passar três horas rolando pelas fotos de férias de outras pessoas? Qual é o objetivo ordenado por Deus de discutir com estranhos nas seções de comentários? Qual objetivo celestial é cumprido ao checar seu celular 150 vezes por dia?

Ellen White previu isso quando escreveu: “Os anjos se deleitam em um lar onde Deus reina supremo, e as crianças são ensinadas a reverenciar a religião, a Bíblia e seu Criador.

Tais famílias podem reivindicar a promessa: ‘Aqueles que Me honram, Eu honrarei’” (White, 1948, p. 424).

## **O RITMO DA REDENÇÃO: A SOLUÇÃO DE DEUS PARA FAMÍLIAS DIGITAIS**

### **I. ESTABELEÇA ESTAÇÕES SAGRADAS**

A primeira coisa que devemos fazer como famílias é estabelecer estações sagradas — momentos que são separados, protegidos, santos.

#### **O RITMO DIÁRIO:**

- Devoções matinais antes dos dispositivos (Salmo 5:3: “Minha voz, ouve-a de manhã, ó SENHOR”).
- Refeições em família sem telas (Deuteronômio 8:10: “Quando comeres e te fartares, então abençoarás ao SENHOR teu Deus”).
- Oração e reflexão noturna antes de dormir (Salmo 4:4: “Medita no teu coração, sobre a tua cama, e sossega”).
- Ellen White enfatizou isso em seu livro *Child Guidance*: “Se houve alguma época em que a dieta deveria ser da forma mais simples possível, é agora. Carne não deve ser colocada à frente de nossas crianças. Sua influência é excitar e fortalecer as paixões mais baixas e tende a amortecer os poderes morais” (White, 1954, p. 461).
- Perceba que ela está falando sobre preparação — criar condições que nos ajudem a nos conectar com Deus e uns com os outros. Nossa dieta digital precisa do mesmo tipo de intencionalidade!

#### **O RITMO SEMANAL:**

- O Sábado se torna nosso grande mestre aqui. De sexta-feira à noite até sábado à noite, praticamos deixar de lado nossa busca digital, nossas ansiedades online, nossos compromissos virtuais. Lembramos que somos seres humanos, não seres que fazem.

### **II. CRIE ESPAÇOS CONSAGRADOS**

Assim como o tabernáculo tinha diferentes áreas para diferentes propósitos, nossos lares precisam de espaços consagrados:

- Quartos como santuários para descanso e intimidade (sem estações de carregamento)!
- Salas de jantar como templos de comunhão e gratidão.
- Áreas de estar como espaços para conversas cara a cara e brincadeiras.

A pesquisa do Dr. Larry Rosen sobre o *iDisorder* mostra que as famílias que criam zonas livres de dispositivos em suas casas têm filhos com padrões de sono melhores, desempenho acadêmico aprimorado e habilidades de regulação emocional mais fortes.

### III. CULTIVE CORAÇÕES CONTEMPLATIVOS

A necessidade mais profunda em nossa era digital é a necessidade de contemplação — a capacidade de “Estar quieto e saber que Eu sou Deus” (Salmo 46:10).

Ellen White compreendeu isso e compartilhou no livro *O Desejo das Nações*: “Seria bom para nós passarmos uma hora reflexiva a cada dia, contemplando a vida de Cristo. Devemos analisá-la ponto por ponto, e deixar que a imaginação agarre cada cena, especialmente as finais. À medida que assim meditamos sobre Seu grande sacrifício por nós, nossa confiança Nele será mais constante, nosso amor será despertado, e seremos mais profundamente imbuídos de Seu espírito” (White, 1940, p. 83).

A contemplação requer silêncio. Ela exige solidão. Insiste em estações de desconexão do mundo para que possamos nos conectar com Deus.

## APLICAÇÕES PRÁTICAS: VIVENDO O RITMO

### PARA OS PAIS:

- **Modele Sábados Digitais:** Mostre aos seus filhos como é se desconectar regularmente dos dispositivos e se reconectar com Deus e com a família.
- **Crie Rituais de Transição:** Desenvolva práticas familiares que marquem o movimento do tempo digital para o tempo sagrado — talvez uma oração especial, um momento de silêncio, ou um ato simbólico de guardar os dispositivos juntos.
- **Ensine a Arte da Presença:** Ajude seus filhos a entenderem que o amor se escreve T-E-M-P-O, e que o tempo é mais do que estar na mesma sala com seu dispositivo.

### PARA CASAIS

- **Estabeleça Estações de Comunicação:** Tenha horários regulares em que todos os dispositivos sejam guardados e vocês se concentrem exclusivamente uns nos outros.
- **Proteja a Intimidade:** O quarto deve ser um santuário para descanso e conexão, não uma estação de carregamento para dispositivos.
- **Pratique Gratidão Juntos:** Antes de dormir, compartilhem três coisas pelas quais vocês são gratos no dia — e nenhuma delas pode ser digital!

### PARA FILHOS:

- **Aprenda o Ritmo Desde Cedo:** Ensine às crianças que, assim como temos horários para dormir para nossos corpos, precisamos de “horários de dormir” para nossos dispositivos.

- **Desenvolva Atividades Alternativas:** Preencha as estações não digitais com atividades que construam caráter, criatividade e conexão — como leitura, artesanato, caminhadas na natureza e projetos de serviço.
- **Compreensão das Consequências:** Ajude as crianças a perceberem a conexão entre seus hábitos digitais e seu bem-estar emocional, físico e espiritual.

## A DIMENSÃO PSICOLÓGICA: O QUE A CIÊNCIA CONFIRMA

A psicologia moderna está alcançando o que Salomão já sabia: os seres humanos foram projetados para ritmo e propósito.

A Teoria da Restauração da Atenção (ART), desenvolvida por Rachel e Stephen Kaplan, propõe que a exposição à natureza restaura a fadiga mental, permitindo que a atenção direcionada descanse e se recupere, melhorando assim funções cognitivas como memória de trabalho e atenção. Essa restauração é facilitada por ambientes naturais, que oferecem “fascinação suave”, permitindo que a mente divague sem exigir concentração esforçada. Os elementos-chave da ART incluem a presença de “fascinação suave”, a sensação de estar afastado das demandas diárias, o escopo geral do ambiente e a “compatibilidade” pessoal do indivíduo com o ambiente.

A Pesquisa do Estado de Fluxo, pioneira de Mihaly Csikszentmihalyi e continuada por psicólogos como Jeanne Nakamura, descreve a “zona” de desempenho máximo, foco intenso e recompensa intrínseca. Ela demonstra que nossa satisfação mais profunda vem de atividades que envolvem totalmente nossa atenção de maneiras com propósito. A distração digital destrói nossa capacidade de entrar nesses estados significativos de fluxo.

A Teoria do Apego revela que as crianças precisam de atenção consistente e focada dos cuidadores para desenvolver vínculos seguros. Quando os pais estão cronicamente distraídos pelos dispositivos, as crianças desenvolvem estilos de apego ansiosos, que as afetam por toda a vida.

A Dra. Catherine Steiner-Adair, autora de *The Big Disconnect* (2013), descobriu que crianças com apenas quatro anos de idade relatam sentir-se “tristes, bravas, irritadas e solitárias” quando seus pais estão distraídos pelos dispositivos. Uma criança disse: “Eu sinto que não sou importante quando minha mãe está olhando para o celular dela.”

## O CHAMADO PROFÉTICO: UM TEMPO PARA A DECISÃO

Povo de Deus, estamos vivendo em tempos proféticos. Ellen White escreveu em *Testemunhos para a Igreja*, Vol. 8: “Estamos vivendo nas cenas finais da história desta terra. A profecia está se cumprindo rapidamente. As horas de provação estão se passando

rapidamente. Não temos tempo — nem um momento — a perder” (White, 1956, p. 252).

Se não temos tempo a perder, então devemos ser intencionais sobre como gastamos nosso tempo! Não podemos nos dar ao luxo de desperdiçar essas preciosas horas rolando sem pensar, discutindo online ou permitindo que as distrações digitais roubem nosso foco do que é eterno.

O inimigo sabe que, se ele puder fragmentar nossa atenção, ele pode destruir nosso poder espiritual. Se ele puder nos fazer escravos da notificação, ele poderá nos impedir de ouvir a pequena voz suave de Deus.

Mas acreditamos que Deus nos chama para ser um povo peculiar nesta era digital — um povo que entende as estações, que honra o ritmo, que escolhe a conexão sobre a distração, a presença sobre a produtividade, o relacionamento sobre o entretenimento.

## O DESAFIO

### 30 DIAS DE RITMO DIVINO

Queremos desafiar cada família aqui presente a se comprometer com 30 dias de prática do ritmo divino:

#### SEMANA 1: ESTABELEÇA TEMPOS SAGRADOS

- Escolha uma hora por dia para um tempo em família totalmente livre de dispositivos.
- Comece e termine cada dia com oração antes de tocar em qualquer dispositivo.
- Implemente uma refeição livre de dispositivos por dia.

#### SEMANA 2: CRIE ESPAÇOS CONSAGRADOS

- Remova todos os dispositivos dos quartos.
- Estabeleça um cômodo em sua casa como uma zona livre de dispositivos.
- Crie uma estação de carregamento familiar fora das áreas de convivência.

#### SEMANA 3: CULTIVE PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS

- Passe 15 minutos por dia na natureza sem nenhum dispositivo.
- Pratique um minuto de silêncio antes de cada refeição, após orar por ela.
- Termine cada dia compartilhando três coisas pelas quais você é grato (nenhum tópico digital permitido).

#### SEMANA 4: EXPANDA E ESTABELEÇA

- Implemente um Sábado Digital semanal, do pôr do sol de sexta-feira ao pôr do sol do sábado.
- Planeje uma atividade em família livre de dispositivos a cada semana.
- Ensine seus filhos a verificar seus corações antes de verificar seus telefones.

## A PROMESSA:

### A BENÇÃO DE DEUS NO ORDENAMENTO DIVINO

Podemos lhe dizer o que acontece quando as famílias abraçam o ritmo de Deus na era digital:

- **As crianças crescem seguras em sua identidade**, não buscando validação através de curtidas e comentários, mas sabendo que são maravilhosamente e temerosamente feitas pelo Criador do universo.
- **Os casamentos se tornam mais fortes** à medida que os casais redescobrem a arte da presença, de realmente se verem, de fazerem espaço para a intimidade que não pode ser interrompida por uma notificação.
- **Os pais se tornam mais tranquilos** à medida que param de tentar acompanhar o ritmo impossível da vida digital e começam a andar ao som do tambor celestial.
- **As famílias descobrem a alegria** nos prazeres simples que foram abafados pelo barulho de nossa era conectada — o som das risadas ao redor da mesa de jantar, a paz de ler juntos à noite, a satisfação de trabalhar em um projeto com as mãos.

Ellen White declarou em seu livro *O Lar Adventista*: “Quanto mais unidos os membros de uma família estão em seu trabalho no lar, mais edificante e útil será a influência que o pai e a mãe, e os filhos e filhas exercerão fora de casa” (White, 1952, p. 37).

Mas devemos escolher o amor. Devemos escolher a presença. Devemos escolher o ritmo de Deus sobre a pressa do mundo.

## CONCLUSÃO

### O TEMPO É AGORA

Família de Deus, há um tempo para tudo debaixo do céu. Houve um tempo em que nossos ancestrais viveram sem esses dispositivos digitais, e construíram famílias fortes e relacionamentos profundos com Deus. Pode ser que chegue o momento em que esses dispositivos nos sejam tirados, e precisaremos saber como nos conectar sem eles.

Mas hoje — hoje é o nosso tempo de escolher. Hoje é a nossa estação para decidir se seremos escravos da tela ou servos de um Deus Santo. Hoje é a nossa oportunidade de reivindicar o ritmo de Deus para nossas famílias.

O inimigo quer que acreditemos que não temos escolha, que somos impotentes diante da atração da distração digital. Mas Josué declarou: “Escolham, hoje, a quem vocês irão servir” (Josué 24:15), e estamos aqui para dizer que essa escolha ainda está disponível para nós hoje!

Você pode escolher servir as notificações, ou pode escolher servir ao Senhor. Você pode se curvar à luz azul, ou pode se curvar àquele que é a Luz do mundo. Você pode adorar no altar do entretenimento, ou pode adorar no trono da graça.

Salomão terminou essa passagem em *Eclesiastes* dizendo: “Ele fez tudo formoso no seu

tempo” (Eclesiastes 3:11). Deus quer tornar sua vida familiar bela, mas isso deve acontecer no Seu tempo, de acordo com Seu ritmo, seguindo Suas estações.

A questão não é se você tem tempo para Deus e para a família — a questão é se você vai fazer tempo para o que mais importa.

Há um tempo para rolar, e um tempo para orar. Há um tempo para postar, e um tempo para estar presente. Há um tempo para se conectar digitalmente, e um tempo para se conectar espiritualmente. Há um tempo para ser entretido, e um tempo para ser transformado.

Amados, o tempo para a transformação é agora! A estação para a mudança chegou! Você vai responder ao chamado de retornar ao ritmo de Deus? Vai conduzir sua família de volta ao ordenamento divino? Vai escolher a harmonia do céu sobre a cacofonia da terra?

Vamos orar juntos, e vamos nos comprometer juntos a honrar o Deus das estações em cada estação de nossas vidas.

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

*Pai Celestial, nos aproximamos de Ti para reconhecer que permitimos que o urgente abafasse o importante, o imediato sobrepujasse o eterno. Troquei o Teu perfeito ritmo pela pressa inquieta do mundo. Perdoa-nos, Senhor.*

*Oramos por graça para estabelecer novos padrões, ritmos divinos, hábitos santos em nossas famílias. Ajuda-nos a discernir os tempos e as estações que Tu ordenaste para nossas vidas. Dá-nos sabedoria para saber quando nos envolver com a tecnologia e quando nos desconectar. Ajuda-nos a ser exemplo para nossos filhos do que significa andar em sintonia com o Teu Espírito, em vez de sermos guiados pelas exigências dos dispositivos digitais.*

*Pedimos pela Tua bênção sobre nossos lares, para que se tornem santuários de paz neste mundo barulhento. Ajuda-nos a criar espaços onde a Tua voz possa ser ouvida acima do clamor das notificações e do falatório do entretenimento.*

*Senhor, queremos ser um povo que entende as estações, que honra o ritmo, que escolhe os Teus caminhos em vez dos caminhos do mundo. Faz-nos famílias que brilham como luzes na escuridão desta era digital, mostrando aos outros que existe uma maneira melhor de viver.*

*Nós consagramos os próximos 30 dias a Ti, pedindo a Tua força para implementar as mudanças que Tu nos chamas a fazer. Ajuda-nos a ser fiéis nas pequenas coisas, para que possas confiar em nós para as coisas maiores.*

*No precioso nome de Jesus, nosso Salvador e nosso exemplo de equilíbrio perfeito, oramos. Amém.*

*“Para tudo há uma ocasião, e um tempo para todo propósito debaixo do céu.” Que Deus nos ajude a viver no Seu perfeito tempo, para Seus perfeitos propósitos, nestes dias desafiadores, mas cheios de esperança. Permaneçam encorajados e fiéis! Amém, e amém!*

## REFERÊNCIAS

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *A experiência da natureza: Uma perspectiva psicológica*. Cambridge University Press.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). *iDisorder: Compreendendo nossa obsessão com a tecnologia e superando seu domínio sobre nós*. St. Martin's Griffin.
- Steiner-Adair, C. (2013). *A grande desconexão: Protegendo a infância e os relacionamentos familiares na era digital*. HarperCollins.
- White, E. G. (1940). *O desejado de todas as nações*. Pacific Press Publishing Association. White, E. G. (1952). *O lar adventista*. Pacific Press Publishing Association. White, E. G. (1954). *Orientação da criança*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1948). *Testemunhos para a Igreja* (Vol. 5). Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1956). *Testemunhos para a Igreja* (Vol. 8). Pacific Press Publishing Association.



# QUANDO O CONHECIMENTO AUMENTA: FAMÍLIAS DE FÉ NA ERA DIGITAL

POR DELBERT E SUSAN BAKER

## OS TEXTOS:

Daniel 12:4; 1 Tessalonicenses 5:21; Provérbios 18:15

## INTRODUÇÃO

Imagine uma cena simples: Uma família se reúne ao redor da mesa de jantar. A comida está quente, a oração é feita, mas em vez de conversa e risadas, cada pessoa inclina sua cabeça em direção a uma tela brilhante. Um texto vibra, uma notificação soa, alguém checa um feed, e o momento de união se dissolve em distração digital.

Essa cena se repete ao redor do mundo, em mansões e cabanas, em cidades movimentadas e vilarejos rurais. A tecnologia, antes uma ferramenta, se tornou uma rival pela nossa atenção e afeto.

Vivemos em uma era que Daniel previu: “Fecha o livro até o tempo do fim. Muitos correrão de um lado para o outro, e o conhecimento se multiplicará” (Daniel 12:4). Temos mais conhecimento, mais acesso, mais dispositivos do que qualquer geração anterior à nossa.

A inteligência artificial (IA), as redes sociais, os smartphones e a conectividade global

---

**Delbert Baker, PhD, e Susan Baker, DSc**, são uma equipe ministerial formada por educadores experientes, defensores do bem-estar, autores e uma equipe pastoral experiente. Eles atuam como equipe ministerial há mais de 50 anos em vários continentes. O Dr. Delbert Baker atualmente serve como Diretor de Pesquisa e Desenvolvimento do Plano de Aposentadoria da Associação Regional. A Dra. Susan Baker, fisioterapeuta e educadora, está aposentada.

estão transformando a maneira como vivemos, trabalhamos e interagimos uns com os outros.

Mas a questão para as famílias de fé é esta: A tecnologia nos aproximará de Deus e uns dos outros — ou ela substituirá silenciosamente essas conexões sagradas?

O conselho de Paulo é urgente para o nosso tempo: “Examinai todas as coisas; retende o que é bom” (1 Tessalonicenses 5:21). Esse é o fundamento desta mensagem. Deus nos chama, como famílias adventistas, não para fugir da tecnologia com medo, nem para abraçá-la de forma acrítica, mas para testá-la, resgatá-la e usá-la para Sua glória.

**Vamos examinar maneiras de abordar este importante assunto de forma eficaz:**

## AUMENTO DO CONHECIMENTO E PROFECIA

O rápido aumento do conhecimento não é aleatório; é profético. A visão de Daniel está se cumprindo diante de nossos olhos. O que antes levava décadas de pesquisa para ser examinado e compreendido agora pode ser realizado em horas pelo uso da inteligência artificial. Idiomas podem ser traduzidos em segundos. Ideias que antes estavam trancadas em bibliotecas agora estão em nossos celulares.

Em seu livro, Daniel previu que o conhecimento aumentaria à medida que a história humana avançasse. Mais de 100 anos atrás, Ellen White ampliou a ideia de que a explosão do conhecimento predita por Daniel seria cumprida especificamente nos últimos dias. (*Signs of the Times*, 26 de abril de 1883). Ela viu as novas invenções como ferramentas providenciais para espalhar o evangelho, como as imprensas, ferrovias e telégrafos. Ela não temia a tecnologia mais recente de sua época. Em vez disso, ela perguntou: “Como podemos aproveitar esses avanços para a missão de Deus?”

Essa mesma pergunta é nossa hoje. As famílias estão cercadas por dispositivos. As crianças aprendem a deslizar antes de aprender a falar. Os pais equilibram as demandas de e-mails de trabalho, compras online e notificações intermináveis. O perigo não está apenas no uso excessivo; está no uso equivocado. O desafio não é a ferramenta em si, mas a direção dos nossos corações.

A sabedoria de Salomão é clara: “O coração do prudente adquire conhecimento, e o ouvido dos sábios busca conhecimento” (Provérbios 18:15). Em outras palavras, o conhecimento é bom, mas deve ser guiado pela sabedoria e discernimento.

## PRINCÍPIOS PARA FAMÍLIAS FORTES

Como as famílias adventistas podem permanecer ancoradas na Palavra de Deus enquanto navegam por um mar de mudanças digitais? Três princípios podem nos guiar:

### 1. O MOMENTO DA OPORTUNIDADE

“Cada avanço no conhecimento, cada aquisição de poder, abre diante de nós novos

campos de trabalho e novas oportunidades para trabalhar com Deus” (White, 1903, p. 262).

A tecnologia oferece às famílias novas oportunidades:

- Os pais podem utilizar aplicativos bíblicos e devocionais para guiar o culto familiar.
- Os avós, caso não morem perto de seus netos, podem compartilhar valores espirituais e atividades conectando-se por mensagens de texto e chamadas de vídeo.
- Os jovens podem compartilhar seus testemunhos com o clique de um botão para amigos e públicos em seus círculos sociais, comunidades e no mundo.
- O momento da oportunidade é real — mas só se as famílias o tomarem de forma intencional.

## 2. O MÉTODO HUMANO E DIVINO

O caminho de Deus sempre foi a parceria: “Poder divino combinado com esforço humano” (White, 1889, p. 538).

- A tecnologia não pode construir casamentos fortes nem criar filhos piedosos. Aplicativos não podem discipular adolescentes. A IA não pode produzir um caráter semelhante ao de Cristo.
- Este é um trabalho espiritual pessoal que exige oração, discernimento, disciplina e a orientação do Espírito Santo.
- As famílias devem se proteger contra a terceirização do crescimento espiritual para gadgets, programas de vídeo e IA.
- Em vez disso, elas devem deixar que as ferramentas digitais complementem, e não substituam, o tempo individual, a devoção pessoal e o culto familiar.

## 3. O PRINCÍPIO DA GLÓRIA

“Isso traz glória a Deus? Isso conduz as mentes a Ele?” (White, 1930, p. 398).

- Este princípio é simples, mas profundo; pode ser aplicado a todas as áreas da vida e a cada dispositivo disponível. Antes de clicarmos, rolarmos ou baixarmos, devemos perguntar:
- Isso, e pode isso, dispositivo e conteúdo honrar a Deus?
- Esta atividade constrói a fé da família ou a destrói?
- Este uso da tecnologia nos torna mais parecidos com Jesus ou mais parecidos com o mundo?
- O Princípio da Glória é um filtro prático que as famílias podem incorporar de forma intencional. É algo que pode ser
- praticado, ensinado e modelado para adultos, jovens e até mesmo crianças pequenas. Se não traz glória a Deus, não merece nosso tempo ou atenção.

## A TECNOLOGIA COMO SERVA, NÃO COMO MESTRE

Quando gerida com sabedoria, a tecnologia pode abençoar e enriquecer a fé e a espiritualidade da família. Considere essas possibilidades:

### 1. APRIMORANDO O ESTUDO BÍBLICO

Ferramentas impulsionadas por IA podem ajudar as famílias a explorar as Escrituras de novas maneiras, com referências cruzadas, contexto histórico e planos de estudo. Um pai enlutado pode rapidamente encontrar todos os versículos que oferecem conforto de Deus. Um adolescente curioso pode comparar traduções da Bíblia. A tecnologia pode aprofundar nossa compreensão da Palavra de Deus e nos proporcionar novas perspectivas para vivificar nossa fé.

### 2. FORTALECENDO O CULTO FAMILIAR

As famílias podem usar devocionais digitais, músicas da Escritura ou aplicativos de oração guiada. Os pais podem criar cultos "assistidos por tecnologia", usando uma tela para exibir um clipe bíblico e, em seguida, colocando o dispositivo de lado para discutir e orar juntos. A chave é a intencionalidade: o dispositivo serve ao culto, e não o contrário.

### 3. APOIO AO DESENVOLVIMENTO DE CARÁTER

Tiago compara a Palavra de Deus a um espelho (Tiago 1:23–25). A tecnologia pode agir como um espelho moderno, promovendo autorreflexão e responsabilidade. Aplicativos de diário, lembretes para orar ou listas compartilhadas de gratidão em família podem cultivar hábitos espirituais. No entanto, nenhum aplicativo pode substituir o poder transformador de Cristo. Ferramentas podem apoiar, mas somente Jesus salva, e o Espírito Santo ilumina.

### 4. PROCLAMANDO AS MENSAGENS DOS TRÊS ANJOS

O Apocalipse nos desafia a levar o evangelho eterno “*a toda nação, tribo, língua e povo*.” A tecnologia acelera essa missão:

- Mídia adventista traduzida instantaneamente para múltiplas línguas.
- Evangelismo online alcançando países fechados.
- Conteúdo projetado para diferentes estilos de aprendizagem e culturas.

Os escritores da Bíblia que redigiram as Escrituras não poderiam imaginar como a Palavra de Deus poderia ser distribuída ao redor do mundo com o clique de um botão em um celular ou laptop. Os uns e zeros da codificação de computadores substituíram o papiro e a tinta antiga. As ferramentas digitais que temos hoje podem ajudar a concluir o trabalho de espalhar o Evangelho mais rápido do que nunca. As famílias podem fazer parte disso compartilhando a verdade por meio de suas próprias plataformas.

## PERIGOS QUE AS FAMÍLIAS PRECISAM EVITAR

### 1. ATALHOS PARA O CARÁTER

Não existe um aplicativo para a santificação. Nenhum sistema de IA pode produzir santidade. Jesus disse: “Nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que sai da boca de Deus” (Mateus 4:4). A tecnologia pode facilitar o aprendizado, mas é o Espírito Santo quem aplica a Palavra em nossos corações e mentes. As famílias, assim como cada crente, devem se proteger da ideia equivocada de que o crescimento espiritual pode ser automatizado.

### 2. ABDICAÇÃO DO PENSAMENTO ESPIRITUAL

A tecnologia nunca pode substituir o discernimento. As famílias não podem permitir que a IA ou a mídia pensem por elas. A preguiça espiritual no uso da tecnologia certamente corroerá a fé. Em vez de permitir o uso indiscriminado da tecnologia, pais responsáveis conduzirão suas famílias em escolhas ponderadas e orantes.

### 3. CONSUMO INGÊNUO

A IA pode gerar falsidades e desinformação. As redes sociais podem impulsionar preconceitos e distorcer a verdade. As crianças estão expostas a confusão moral, imagens prejudiciais e padrões viciantes. As famílias devem ensinar vigilância. Paulo exorta: “A vossa palavra seja sempre com graça, temperada com sal” (Colossenses 4:6). As famílias precisam da coragem para rejeitar conteúdo prejudicial e proteger seus lares.

## PRÁTICAS ESPIRITUAIS TECNOLÓGICAS EQUILIBRADAS

Como as famílias podem prosperar espiritualmente enquanto vivem em um mundo saturado de tecnologia?

Aqui estão cinco práticas:

- **Ore Antes de Conectar** – Comece cada dia pedindo: “Senhor, guie como usaremos essas ferramentas hoje.” Faça da oração a primeira conexão da família.
- **Discernir e Depois Discutir Juntos** – As famílias devem falar abertamente sobre o que assistem, leem e consomem. A reflexão compartilhada cultiva sabedoria e responsabilidade.
- **Inove para o Alcance Ministerial** – Use a tecnologia de maneira criativa: transmita ao vivo um estudo bíblico, compartilhe um versículo encorajador nas redes sociais, crie playlists de louvor ou testemunhos curtos. Deixe a pegada digital da sua família apontar para Cristo.
- **Integre Tecnologia e Não-Tecnologia para Aprofundar o Crescimento Espiritual** – Use a tecnologia para aprimorar, não substituir, o culto, as devoções familiares e o estudo pessoal. Use-a e depois não use; tente misturar dispositivos digitais

com a leitura da Bíblia em formato físico. Experimente um “Sábado sem digital” periodicamente, guardando os dispositivos para se concentrar em Deus e uns nos outros.

- **Estabeleça Limites Saudáveis** – Os pais devem modelar o uso saudável da tecnologia. Estabeleça zonas livres de telas durante as refeições, o culto e na hora de dormir. Pode não ser fácil, mas o resultado justificará os esforços investidos. Os limites protegem o que mais importa.

## MOVIMENTO ADVENTISTA E FAMÍLIAS

Pode-se razoavelmente supor que Ellen White apoiaria o uso da tecnologia moderna para o benefício dos outros e da causa do bem, se estivesse viva hoje. Ao se referir a como os avanços poderiam ser usados no trabalho de Deus, ela declarou: “Novos métodos devem ser introduzidos. O povo de Deus deve acordar para as necessidades do tempo em que está vivendo” (White, 1946, p. 70).

Estamos vivendo nesse momento profético. A tecnologia veio para ficar. A questão não é se a usaremos, mas como a usaremos. Como Paulo, somos chamados a nos tornar “todas as coisas para todos os homens, para que de algum modo eu possa salvar alguns” (1 Coríntios 9:22). Nossos métodos podem mudar, mas nossa mensagem não pode.

O aumento do conhecimento é um desafio providencial. As famílias de fé devem se levantar com sabedoria, coragem e criatividade. A IA e as ferramentas digitais não são ameaças definitivas nem salvadores definitivos; são testes e oportunidades. Se entregues a Deus, elas podem nos ajudar a preparar as pessoas para o retorno de Cristo.

## UMA PALAVRA FINAL...

Recentemente, conversamos com uma jovem de 19 anos. Ela fez uma afirmação séria que ficou conosco. Ela disse: “Não é fácil ser jovem hoje!” De forma simples, mas profundamente verdadeira. Existem formas de ataque à juventude de hoje que nunca vimos antes, e a tecnologia está no topo da lista!

Em resumo desse importante assunto, compartilhamos estas ideias finais que podem ajudar pais e responsáveis a terem sucesso ao se associar com crianças, jovens e pessoas de todas as idades para usar a tecnologia de forma responsável.

**Primeiro, Falem Sobre Isso de Forma Razoável:** Como qualquer boa instrução, a repetição é melhor do que uma palestra única. Faça com que as conversas sobre o uso da tecnologia sejam contínuas, e não apenas quando as crianças estiverem em apuros por seu uso! Se as crianças entenderem por que os limites são importantes, elas terão menos probabilidade de ver a orientação dos pais como um desejo de controle a ser resistido.

**Segundo, Modele Sua Mensagem:** Certifique-se de que as crianças vejam você modelando o uso sábio da tecnologia. Elas imediatamente perceberão a hipocrisia

se você estiver sempre consumindo conteúdo em um dispositivo, mesmo que seja para o trabalho. Manter a tecnologia limitada é uma boa maneira de sinalizar para toda a família que elas são valiosas para você e que você dá importância ao tempo passado com elas.

Depois, **Implemente Salvaguardas**: Não tenha receio de colocar controles parentais e filtros nos dispositivos de seus filhos. Ponto. Você não ficaria parado vendo alguém jogar uma granada na sua casa; por que deixaria a mídia ser monitorada de forma descontrolada? Deve haver acompanhamento de todas as boas intenções; execução de uma estratégia e reafirmações constantes.

Finalmente, **Use Graça e Gentileza com Determinação**: Seja gentil, não autoritário. A Bíblia encoraja os pais a “não provocarem seus filhos, para que não se desanimem” (Colossenses 3:21). Aprender é um processo, e as crianças cometerão erros, assim como os pais. Cultive um espírito que construa confiança e reforce as crianças por serem honestas. A resiliência é construída por meio do fracasso e da tentativa novamente. Não seja muito duro. E peça ao Espírito Santo por orientação contínua.

## CONCLUSÃO:

### FAMÍLIAS QUE BRILHAM NA ERA DIGITAL

O objetivo é ser uma família que tem a tecnologia onde ela serve, mas nunca domina. Que as crianças conheçam a alegria das caminhadas de sábado mais do que o rolar interminável. Que nossos cultos e devoções sejam enriquecidos pelas ferramentas, mas não substituídos por elas. Que os pais ensinem discernimento, os avós compartilhem sabedoria e Cristo permaneça no Centro.

Isso é possível, não rejeitando a tecnologia, nem se curvando a ela, mas resgatando-a para a glória de Deus.

A profecia de Daniel se cumpriu: o conhecimento aumentou. Mas, como Paulo nos lembra, a sabedoria deve crescer junto com ele: “Examinai todas as coisas; retende o que é bom.”

Famílias de fé, vamos nos levantar para este momento profético!

Vamos usar cada ferramenta, cada dispositivo, cada invenção como servos do evangelho, não mestres de nossas almas. Vamos nos manter conectados com Deus, uns com os outros e com a missão que temos diante de nós.

E, finalmente, que nossos lares sejam preenchidos com fé e amor, brilhem como faróis de esperança em um mundo distraído pelas telas, mas desesperado pela verdade. E que nossos lares sejam lugares de luz, verdade e esperança, preparando-nos para o céu e a eternidade.

## APELO\*

Você se comprometerá, como família, a deixar Cristo, e não a tecnologia, ser o centro

de seu lar?

Você se comprometerá, em união, a usar essas ferramentas para a glória de Deus, estabelecer limites e se aproximar mais d'Ele nesta era digital?

Se sim, vamos levantar nossos olhos das telas e voltar nossos corações para o céu, onde nenhum sinal jamais cai, e onde a conexão é eterna!

Caso tenha mais algum pedido, estarei à disposição!

*\* Opcional para Apelo: Use o **Pacto Familiar para Fé e Tecnologia** (no apêndice).*

## REFERÊNCIAS

White, E. G. (1883, April 26). *Sinais do Tempos*. Pacific Press Publishing Association. White, E. G. (1885). *Testemunhos para a Igreja* (Vol. 4). Pacific Press Publishing Association. White, E. G. (1903). *Educação*. Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1930). *Mensagens ao Jovens*. Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (1946). *Evangelismo*. Review and Herald Publishing Association.

## PACTO FAMILIAR PARA A FÉ E A TECNOLOGIA

*Nossa família busca honrar a Deus com o uso que fazemos da tecnologia. Para isso, fazemos um pacto de NOS CONECTAR com Deus através deste Pacto...*

### COMPROMISSO COM OS PADRÕES

Usaremos a tecnologia para fortalecer nossa fé. Garantiremos que o que assistimos ou ouvimos esteja de acordo com o padrão de Filipenses 4:8, no que diz respeito ao que é verdadeiro, honroso, justo, puro, amável, digno de louvor, excelente e admirável.

### OBSERVAR LIMITES SAUDÁVEIS

Estabeleceremos limites para o tempo que passamos com os dispositivos, para que eles não nos controlem nem o tempo que passamos juntos; a tecnologia servirá a nós, e não nos dominará.

### CULTIVAR A UNIÃO

Sempre que possível, usaremos a tecnologia juntos como uma experiência de união familiar, assistindo, jogando ou ouvindo algo em conjunto, para construir e expandir nosso conhecimento como família.

### NAVEGAR COM SABEDORIA



Guardaremos nossas mentes para que a tecnologia que consumimos não abra portas para ideias malignas, imorais ou ímpias, que desonrem a Deus ou comprometam os princípios cristãos.

### **ABRAÇAR O EQUILÍBRIO NA VIDA REAL**

Nossa família priorizará momentos juntos, sem telas, incluindo atividades ao ar livre, leitura, serviço ao próximo e projetos familiares.

### **COMUNICAR COM AMOR**

Faremos uso da tecnologia para refletir bondade e cortesia, tanto em nossas interações digitais quanto em conversas sobre nós mesmos e sobre os outros, evitando bullying, fofoca ou ataques virtuais.

### **CONFIAR NA GRAÇA E NO CRESCIMENTO**

Se violarmos este Pacto, estenderemos perdão e graça uns aos outros. Como família, discutiremos nossas dificuldades e vitórias com honestidade e oraremos uns pelos outros. O crescimento na graça será nosso objetivo enquanto amadurecemos juntos.

## **ESBOÇO DO SERMÃO:**

### **Quando o Conhecimento Aumenta: Famílias de Fé na Era Digital**

Textos: Daniel 12:4; 1 Tessalonicenses 5:21; Provérbios 18:15

### **INTRODUÇÃO**

- Cena de jantar em família: oração, comida, mas cabeças baixas para as telas.
- A tecnologia — rival da atenção, afeto e formação espiritual.
- Daniel previu isso: “O conhecimento aumentará.
- Pergunta: A tecnologia nos conectará a Deus e uns aos outros ou substituirá as conexões sagradas?
- Texto chave: “Examinai todas as coisas; retende o que é bom.”
- O conselho de Paulo é urgente para o nosso tempo: “Examinai todas as coisas; retende o que é bom” (1 Tessalonicenses 5:21). Esse é o quadro desta mensagem. Deus nos chama, como famílias adventistas, a não fugir da tecnologia com medo, nem a abraçá-la sem crítica, mas a testá-la, resgatá-la e usá-la para Sua glória.

### **I. O AUMENTO DO CONHECIMENTO E A PROFECIA**

- A profecia de Daniel cumprida: IA, tradução instantânea, conectividade global.
- Ellen White: aumento do conhecimento cumprido nos últimos dias (Sinais dos Tempos, 26 de abril de 1883).
- Ela abraçou novas ferramentas (imprensa, telégrafo) para a missão.
- Princípio: A questão não é a ferramenta em si, mas a direção de nossos corações.

- “O coração do prudente adquire conhecimento...” (Provérbios 18:15).

## II. PRINCÍPIOS PARA FAMÍLIAS FORTES

- **O Momento da Oportunidade** (*Educação*, 1903, p. 262) Aplicativos da Bíblia para o culto.  
Avós se conectam espiritualmente por chamadas. Jovens compartilham testemunhos com um clique.
- **O Método Humano e Divino** (*Testemunhos para a Igreja*, vol. 4, 1889, p. 538)  
A tecnologia não pode construir caráter nem criar discípulos.  
Requer oração, Espírito Santo e esforço pessoal.  
As ferramentas devem complementar, não substituir, a devoção e o culto.
- **O Princípio da Glória** (*Mensagens aos Jovens*, 1930, p. 398) Pergunte: Isso honra a Deus?  
Isso constrói ou destrói a fé familiar?  
Se não glorifica a Deus, não merece nosso tempo.

## III. A TECNOLOGIA COMO SERVA, E NÃO MESTRE

- **Estudo da Bíblia** – Ferramentas de IA desvendam o contexto, referências cruzadas.
- **Culto Familiar** – Assistido pela tecnologia, mas com Cristo no centro.
- **Crescimento de Caráter** – Diários, lembretes, listas de gratidão.
- **Missão** – Evangelho para “toda nação, tribo, língua e povo” (Apocalipse 14:6)).

## IV. PERIGOS QUE AS FAMÍLIAS DEVEM EVITAR

- **Atalhos para o Caráter** – Nenhum aplicativo produz santidade (Mateus 4:4).
- **Abdicar do Pensamento Espiritual** – A tecnologia não pode pensar por nós; discernimento é necessário.
- **Consumo Ingênuo** – Cuidado com mentiras, poluição moral (Colossenses 4:6).

## V. PRÁTICAS ESPIRITUAIS EQUILIBRADAS DE TECNOLOGIA

- Ore antes de se conectar.
- Observe e discuta em família.
- Inove para o alcance ministerial.
- Misture tecnologia e práticas não tecnológicas para o crescimento espiritual.
- Experimente “Sábados sem tecnologia”.
- Estabeleça limites saudáveis.
- Refeições, culto e hora de dormir sem telas.

## VI. MOVIMENTO ADVENTISTA E FAMÍLIAS

- Ellen White: “Novos métodos devem ser introduzidos...” (Evangelismo, 1946, p. 70).
- Paulo: “Fiz-me tudo para todos, para de alguma maneira salvar alguns” (1 Coríntios 9:22).

- Famílias chamadas a se levantar com sabedoria, coragem e criatividade.
- A tecnologia: nem salvadora nem inimiga — um teste e uma oportunidade.
- Conselho prático para os pais.
- **Converse de forma razoável e frequente.** Um diálogo contínuo, não apenas quando houver problemas.
- **Modele a mensagem.** As crianças seguem o que fazemos.
- **Coloque salvaguardas em prática.** Filtros, limites, responsabilidade.
- **Use graça e gentileza com firmeza.** (Colossenses 3:21).

## CONCLUSÃO E APELO

- **Objetivo:** Famílias onde a tecnologia serve, mas nunca governa.
- As crianças valorizam os passeios de sábado mais do que a rolagem interminável.
- O culto é enriquecido pelas ferramentas, mas Cristo continua sendo o centro.
- Profecia de Daniel cumprida — o conhecimento aumentou.
- **O conselho de Paulo permanece:** “Examinai todas as coisas; retende o que é bom.”
- **Apelo:** Famílias, vocês farão um pacto de manter Cristo — e não a tecnologia — no centro do seu lar?
- **Convite:** Levantemos nossos olhos das telas e voltemos nossos corações para o céu, onde nenhum sinal cai e a conexão é eterna.

# GUARDANDO NOSSO LAR: AJUDANDO FAMÍLIAS A GERENCIAR A INVASÃO DA TECNOLOGIA

POR CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN

## O TEXTO:

Romanos 12:2

## INTRODUÇÃO

Vivemos em uma era digital, onde a tecnologia não é mais apenas uma ferramenta — ela se tornou o próprio ambiente em que existimos. Smartphones, redes sociais, videogames e o conteúdo online infinito agora são companheiros constantes. As famílias não vivem mais apenas em casas; elas vivem em ecossistemas digitais.

A tecnologia trouxe bênçãos, incluindo comunicação mais fácil, acesso ao conhecimento e oportunidades de ministério. Mas também trouxe perigos: vícios, distração, laços familiares quebrados e corrupção moral. Um terço dos adolescentes afirma que escolheu conversar com a IA em vez de uma pessoa real durante momentos sérios. Desses adolescentes, 31% relatam que consideram essas conversas tão satisfatórias ou até mais do que conversar com um

---

**César De León**, PhD, Terapeuta Licenciado em Casamento e Família, e **Carolann De León**, RN, MS em Terapia de Casamento e Família, MAPM, são diretores do Departamento de Ministério da Família da Divisão Norte-Americana dos Adventistas do Sétimo Dia, em Columbia, Maryland, EUA.

amigo. Em um estudo da indústria, mais de 80% dos entrevistados da geração Z indicaram que considerariam se casar com um companheiro de IA no futuro (Knutsson, 2025).

Ellen G. White, embora tenha vivido em uma era pré-digital, previu esses princípios. Ela alertou em seu livro, *O Grande Conflito*: “Satanás está constantemente preparando incentivos para desviar as mentes do trabalho solene de preparação para os cenários que estão diante de nós” (White, 1911, p. 342). Quais são os incentivos de hoje? Nossas telas brilhantes, a rolagem interminável, o entretenimento que embota a alma.

Este sermão tem como objetivo apoiar as famílias na gestão da invasão da tecnologia — não rejeitando-a completamente, mas administrando-a sabiamente e mantendo Cristo no centro do lar.

## O PODER SUTIL DA TECNOLOGIA

### 1. O INTRUSO SILENCIOSO

A tecnologia raramente invade nossas vidas de maneira barulhenta. Ela entra silenciosamente. Um aplicativo. Uma notificação. Uma distração “inofensiva”. Logo, horas se vão. Jantares em família se vão. Conversas se vão.

Paulo alertou em Efésios 5:15-16: “Tenham cuidado com a maneira de viver de vocês; que não seja como insensatos, mas como sábios, aproveitando ao máximo cada oportunidade, porque os dias são maus.”

Ellen White ecoa essa verdade em *Lições Objetivas de Cristo*: “Nosso tempo pertence a Deus. Cada momento é d’Ele, e estamos sob a mais solene obrigação de aproveitá-lo para Sua glória” (White, 1900, p. 342).

Se o tempo é um presente de Deus, quanto dele temos dado para as telas?

### 2. A FORMAÇÃO DE CORAÇÕES E MENTES

A tecnologia não é neutra. Cada plataforma, cada algoritmo é projetado para moldar nossos hábitos, nossos desejos, nossa visão de mundo.

Provérbios 4:23: “Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.”

Ellen White advertiu em *O Grande Conflito*: “É uma lei tanto da natureza intelectual quanto espiritual que, ao contemplarmos, nos tornamos transformados” (White, 1911, p. 555).

O que nossos filhos estão contemplando? Horas rolando no YouTube? Danças no TikTok? Jogos violentos? Se, ao contemplarmos, nos tornamos transformados, então a tecnologia está discipulando nossos filhos, mais rápido do que nós.

## O DESENHO DE DEUS PARA AS FAMÍLIAS

### 1. FAMÍLIAS COMO O PRIMEIRO ESPAÇO DE DISCIPULADO

Deus ordenou a família como o principal local para a formação da fé. Deuteronômio

6:6-7: “Esses mandamentos que hoje lhe dou estarão no seu coração. Ensine-as a seus filhos, converse sobre elas quando estiver em casa, andando pelo caminho, ao deitar-se e ao levantar-se.”

Observe o ritmo—vida juntos, conversa, ensino, relacionamento. É assim que a fé é transmitida. Mas, quando cada membro da família está perdido em seu próprio dispositivo, não há mais espaço para essas conversas.

E quando as famílias se sentam juntas em silêncio, cada um olhando para seu dispositivo, não há conversas amorosas suficientes para imprimir a Palavra de Deus nos corações em formação.

Ellen White escreve no livro *Lar Adventista*: “Maneiras gentis, conversas alegres e atos de amor ligarão os corações das crianças aos seus pais pelos fios de afeto e farão mais para tornar o lar atraente do que os mais raros ornamentos que podem ser comprados por ouro” (White, 1952, pp. 426–427).

A pergunta é sóbria: O smartphone substituiu a Bíblia como o centro do lar?

## 2. REDIMINDO O TEMPO

Eféios 5:15,16: “Tenham cuidado, portanto, com a maneira de viver de vocês; que não seja como insensatos, mas como sábios, aproveitando ao máximo cada oportunidade, porque os dias são maus.”

Ellen White escreveu em *Conselhos a Pais, Professores e Estudantes*: “Muitos estão ansiosos em busca do prazer. O estudo principal deles é como garantir a satisfação de si mesmos, como obter o máximo de prazer e diversão” (White, 1913, p. 347). Se essas palavras foram escritas no século XIX sobre romances e diversões daquela época, quanto mais se aplicam às maratonas na Netflix e à rolagem infinita de hoje?

Não podemos negar que estamos vivendo em uma temporada cada vez mais perigosa na história da nossa terra. A autossatisfação e todas as buscas hedonistas se tornaram a norma. No entanto, em meio a essa cultura de busca por prazer, Deus amorosamente concede a todos os pais Sua graça abundante e lhes dá a oportunidade de resgatar o tempo perdido na liderança, no treinamento e no discipulado de seus preciosos filhos e adolescentes. Ellen White escreve em *Orientação à Criança*: “A juventude de nosso tempo é ignorante dos dispositivos de Satanás. Os pais, portanto, devem estar vigilantes nestes tempos perigosos, trabalhando com perseverança e diligência, para afastar a primeira aproximação do inimigo. Devem instruir seus filhos ao sentar-se em casa, ou andar pelo caminho, ao levantar-se ou deitar-se” (White, 1954, p. 474).

## 3. PRIORIZANDO A PRESENÇA

O ministério de Jesus estava enraizado na presença. Ele dava a quem encontrava um contato visual direto e tocava suas feridas. Cristo estava sintonizado com seus anseios e desejos mais profundos. “Ele não passou por nenhum ser humano como sendo inútil, mas buscou aplicar o

remédio curativo em cada alma” (White, 1905, p. 25).

Hoje, a tecnologia pode nos roubar da presença. Estamos “together-ish” (mais ou menos juntos), mas não genuinamente presentes e emocionalmente disponíveis uns para os outros. É difícil, senão impossível, estar conectado e emocionalmente sintonizado com os outros, enquanto estamos simultaneamente emocionalmente envolvidos, fisicamente presos e mentalmente sintonizados com nossos dispositivos.

“Os pais devem proteger seus filhos dessas influências,” escreveu White no livro *Orientação à Criança*, “que os afastariam de Deus. Esse é o seu dever sagrado” (White, 1954, p. 114). Hoje, esse dever sagrado inclui permitir que Deus nos dê a sabedoria para guiar nossos filhos e adolescentes no uso sábio da tecnologia — que, se não for controlada, pode isolar em vez de unir os corações das famílias com Deus e uns com os outros.

## OS PERIGOS DA TECNOLOGIA SEM CONTROLE

### 1. VÍCIO E IDOLATRIA

Muitos estudos mostram que a tecnologia pode afetar o cérebro de maneira semelhante às substâncias viciantes. Os aplicativos de celular são projetados para serem viciantes. As notificações acionam a liberação de dopamina. Os jogos são desenvolvidos para manter os jogadores viciados. As redes sociais manipulam nossa sensação de valor através de curtidas e compartilhamentos.

Os pais podem intencionalmente lembrar seus amados filhos, ao longo das temporadas de seu crescimento e desenvolvimento, que o seu valor e dignidade devem estar fundamentados no amor inabalável de Deus. Nossos filhos e adolescentes precisam ser lembrados regularmente de que são os preciosos e amados tesouros de Deus e que nada do que as redes sociais ou seus pares dizem ou acreditam sobre eles pode mudar o amor de Deus ou o valor que Ele coloca sobre eles.

Êxodo 20:3: “Não terás outros deuses além de Mim.”

O alerta de White em *Testemunhos para a Igreja* é atemporal: “Nada é mais traiçoeiro do que a enganação do pecado. É o prazer desprezado e inesperado nas coisas triviais que consome o poder espiritual” (White, 1889, p. 540).

Coisas triviais — mais cinco minutos nas redes sociais, mais um vídeo, apenas mais quatro episódios até o final da temporada — lentamente, inconscientemente, os músculos espirituais estão sendo enfraquecidos.

### 2. QUEBRA NA COMUNICAÇÃO

Os casamentos ficam enfraquecidos quando os casais passam mais tempo em telas do que em conversas de coração aberto. As crianças se sentem negligenciadas e invisíveis quando os pais estão fisicamente presentes, mas emocionalmente ausentes, com os olhos grudados

em retângulos brilhantes. Tiago 1:19 nos chama a ser “prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se.” Mas uma escuta genuína em nossos lares não pode acontecer se nossos ouvidos estão tampados com fones de ouvido e nossos olhos grudados nas telas.

Ellen White alertou em *Lar Adventista*: “O círculo familiar deve ser o centro mesmo do afeto” (White, 1952, p. 210). Os dispositivos frequentemente fragmentam esse círculo. Nossos dispositivos podem, de forma imperceptível, se tornar os centros de nosso afeto, enquanto os relacionamentos familiares se tornam cada vez mais distantes e desconectados.

### 3. EXPOSIÇÃO À CORRUPÇÃO

A tecnologia pode, de fato, ser usada para exaltar Jesus e conectar outros ao Seu evangelho da Boa Nova. No entanto, quando nossos filhos e jovens têm acesso irrestrito à internet, eles estão expostos à pornografia, violência, bullying, ideologias falsas e seduções espirituais que destroem a mente, o corpo, a alma e os relacionamentos. 1 Pedro 5:8 nos adverte: “Estejam atentos e vigilantes. O inimigo de vocês, o diabo, anda ao redor, rugindo como leão, procurando a quem possa devorar.”

Novamente, a irmã White advertiu em *Mensagens aos Jovens*: “Os leitores de contos frívolos e excitantes tornam-se incapazes para os deveres que têm diante de si. Vivem uma vida irreal e não têm desejo de estudar as Escrituras” (White, 1930, p. 273).

Substitua “contos” por “feeds das redes sociais”, e o aviso soa estranhamente moderno e relevante.

Hoje, nosso inimigo é habilidoso em rondar e devorar as mentes, corpos e almas de adultos e jovens, através dos pixels. Devemos estar alertas para a realidade de que ele aperfeiçoou estratégias e esquemas pelos quais tem conseguido distorcer nossas perspectivas sobre Deus, os outros e nós mesmos. Ele descobriu métodos magistralmente eficazes para desviar nossos afetos por Deus à medida que os transferimos para os relacionamentos que desenvolvemos com a tecnologia.

À medida que os pais se tornam mais intencionais em buscar sabedoria divina para saber como fornecer alternativas emocional e espiritualmente nutritivas as horas que seus filhos passam em seus telefones, o Espírito Santo continuará a acender o desejo por um avivamento espiritual pessoal que pode se expandir para um avivamento espiritual dentro da família. Por meio de seu exemplo entusiástico e alegre, os pais podem convidar seus filhos, para uma doce e significativa experiência de rituais pessoais e familiares de oração, assim como ritmos diários de leitura e meditação das Escrituras — talvez até em um aplicativo de telefone. Breves e altamente interessantes rituais familiares de culto pela manhã e à noite — pela graça de Deus — podem se tornar momentos de profunda conexão e afeto pelos quais toda a família ansiará.



## SETE ESTRATÉGIAS PARA FAMÍLIAS

### 1. ESTABELECEER LIMITES CENTRADOS EM CRISTO

Ore com diligência ao considerar a criação de horários e locais específicos onde a tecnologia não será permitida. Antes de estabelecer as regras familiares, compartilhe seu desejo de se conectar mais profundamente com sua família e com Deus. Fale sobre os muitos benefícios para a saúde mental, física, espiritual e relacional que virão quando as famílias passarem menos tempo nas telas e mais tempo significativo se conectando alegremente umas com as outras.

Exemplos de regras protetivas para a família podem ser: sem telefones durante o jantar, sem dispositivos nos quartos e culto familiar antes do tempo de tela. Quando os quartos se tornam zonas livres de dispositivos, as crianças e os jovens podem reabastecer e recarregar seus cérebros e corpos, que necessitam de sono adequado para um funcionamento e desenvolvimento ideais. Quando as mesas de jantar se tornam um santuário para conversas de coração aberto, o amor e o afeto da família — uns pelos outros e por Deus — podem florescer e prosperar.

Como Josué 24:15 declara: “Quanto a mim e à minha casa, serviremos ao Senhor.” Servir ao Senhor significa proteger os espaços familiares sagrados de distrações não essenciais.

### 2. MODELANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS

Os pais devem liderar pelo exemplo. Quando as crianças veem os pais rolando incessantemente nas redes sociais, elas seguirão o mesmo exemplo. Em vez disso, deixe-as vê-lo desfrutando de tempo ao ar livre, ajudando alegremente os necessitados, lendo as Escrituras e se dedicando ao diário de oração. Agende um “tempo de diversão em família” para brincar juntos, caminhar ou se envolver em uma tarefa ou projeto doméstico ou comunitário.

Paulo escreveu em 1 Coríntios 11:1: “Sejam meus imitadores, como eu sou de Cristo.”

White escreveu no livro *Orientação à Criança*: “Grandes responsabilidades repousam sobre os pais, e eles devem se esforçar sinceramente para cumprir sua missão designada por Deus. Quando virem a necessidade de concentrar todas as energias do ser no trabalho de treinar seus filhos para Deus, uma grande parte da frivolidade e da pretensão desnecessária que hoje vemos será eliminada. Eles não considerarão sacrifício ou esforço grande demais se isso permitir prepará-los para encontrar o Senhor com alegria. Esta é uma parte muito preciosa de seu serviço como seguidores de Deus, e uma que não podem se dar ao luxo de negligenciar” (White, 1954, p. 478).

### 3. PRATICANDO O DESCANSO DO SÁBADO

Deus ordenou ao Seu povo que descansasse — não apenas do trabalho, mas das coisas que consomem mente, corpo e alma. As famílias se beneficiariam enormemente de “Sábados digitais”: um dia (ou mais) inteiro sem dispositivos, dedicado ao descanso holístico, adoração

criativa e à construção de relacionamentos familiares significativos — serviço benevolente aos que sofrem em nossas comunidades. O sábado é a oportunidade semanal de Deus para um detox tecnológico.

Também no livro *Orientação à Criança*, ela escreve: “O sábado — oh! — faça dele o dia mais doce, o mais abençoado de toda a semana... Os pais podem e devem prestar atenção aos seus filhos, lendo para eles as porções mais atraentes da história bíblica, educando-os a reverenciar o dia do sábado, mantendo-o de acordo com o mandamento. Isso não pode ser feito se os pais não sentirem o peso de interessar seus filhos. Mas podem fazer do sábado uma delícia se tomarem a atitude correta. As crianças podem se interessar por uma boa leitura ou por conversas sobre a salvação de suas almas. Mas terão que ser educadas e treinadas. O coração natural não gosta de pensar em Deus, no céu ou nas coisas celestiais. Deve haver um esforço contínuo para afastar a corrente de mundanismo e a inclinação para o mal, deixando entrar a luz celestial.” (White, 1954, pp. 532–533).

As famílias também podem praticar os sábados digitais, deixando de lado os dispositivos para adorar, descansar e se reconectar de maneiras que restaurarão e reabastecerão mente, corpo e alma. Os pais podem envolver seus filhos e adolescentes em gerar uma variedade de atividades criativas de sábado que todos desfrutarão. Atividades que envolvem servir aos outros e trazer o amor e a luz de Jesus para a vida daqueles em sua comunidade local, que precisam experimentar o amor extravagante de Deus, são de particular interesse para crianças e jovens. Levará tempo e esforço planejar e executar atividades edificantes de sábado, mas incluir toda a família no planejamento resultará em uma bênção maior para todos.

#### 4. ENSINANDO DISCERNIMENTO

Capacite as crianças a reconhecer a diferença entre entretenimento e edificação. Essas conversas diárias, calorosas e conectivas podem ocorrer durante, antes ou depois de breves e interessantes momentos de culto familiar, para discutir os prós e contras das atividades recreativas e de entretenimento comuns.

Ensine-as a perguntar: “Isso é bom para a minha alma? Isso glorifica a Deus?”

Filipenses 4:8 oferece o filtro sábio de Deus: “Tudo o que for verdadeiro... nobre... puro... pensem nessas coisas.”

White escreve em *Mensagens aos Jovens*: “Satanás faz esforços especiais para levar os jovens a encontrar felicidade nos entretenimentos mundanos e para justificar a si mesmos, tentando mostrar que esses divertimentos são inofensivos, inocentes e até importantes para a saúde. Ele apresenta o caminho da santidade como difícil, enquanto os caminhos dos prazeres mundanos estão cobertos de flores” (White, 1930, p. 367).

#### 5. SUBSTITUA, NÃO APENAS REMOVA

Se você tirar a tecnologia sem oferecer alternativas saudáveis, o ressentimento pode

crescer. Em vez disso, substitua o tempo de tela por atividades alternativas em família, como jogos de tabuleiro, atividades recreativas ao ar livre, tarefas de serviço comunitário e atividades vibrantes e estimulantes de culto familiar. Olhar além do círculo familiar e identificar maneiras de a família ser uma bênção para a comunidade pode resultar em benefícios transformacionais para cada membro da família. Famílias com crianças da mesma idade também podem se reunir para desfrutar de espalhar o amor de Deus enquanto trabalham juntas em projetos de serviço comunitário.

As famílias realmente crescem juntas quando trabalham juntas, brincam juntas, oram juntas e servem juntas.

Em *Orientação à Criança*, White escreveu: “Deem aos pais tempo para suas famílias, conversando com seus filhos e ensinando-os a viver para agradar a Deus” (White, 1954, p. 475). Os benefícios de seguir essas sábias palavras serão vistos aqui e na eternidade.

## 6. ESTIMULE A RESPONSABILIZAÇÃO

Instalar filtros e software de monitoramento é sempre uma boa ideia, mas também foque em criar uma cultura familiar de abertura. Incentive as crianças e os jovens a falarem sobre o que veem online. Crie espaços para conversas de coração aberto, onde a confissão e a orientação, sem medo, promoverão um ambiente familiar seguro, onde todos se sintam vistos, ouvidos e compreendidos, mas amados o suficiente para serem guiados e corrigidos com compaixão quando necessário. Crianças e jovens que experimentam o fluxo contínuo da graça de Deus, compaixão, misericórdia e perdão por meio de seus pais sentirão menos pressão para esconder ou enganar seus pais.

Gálatas 6:2: “Carreguem os fardos uns dos outros, e assim cumpram a lei de Cristo.”

No livro *Orientação à Criança*, White também escreve: “Tornem as lições da Palavra de Cristo claras para seus filhos, e insista com eles sobre a necessidade de ser verdadeiros e de abrir a mente para os pais” (White, 1954, p. 173).

## 7. MANTENHA O EVANGELHO NO CENTRO

Acima de tudo, lembre sua família de que a tecnologia é uma ferramenta, não um salvador. O mundo oferece atualizações infinitas, mas somente Cristo nos faz novos. As redes sociais podem dar seguidores, mas só Jesus nos chama de Seus amigos. À medida que os pais fazem de Jesus Seu amigo e companheiro de vida, a alegria e a paixão de seus filhos por Jesus crescerão e florescerão em um relacionamento autêntico com Deus e com os outros.

Em *Lugares Celestiais*, Ellen White escreve: “*Mantenham Cristo diante de seus filhos cantando canções para Sua glória, buscando-O em oração e lendo Sua Palavra, para que Ele se torne para eles um hóspede sempre presente. Então, eles O amarão e serão unidos a Ele de tal maneira que respirarão Seu Espírito. Eles sentirão um novo relacionamento uns com os outros em Cristo.*” (White, 1967, itálico aplicado).

## ILUSTRAÇÕES

**A mesa de jantar perdida:** Um pai certa vez disse: “Não jantamos mais juntos. Cada um, pega seu prato e se retira para o seu quarto com o celular. Vivemos na mesma casa, mas somos estranhos.” Compare isso com o Salmo 128:3, que descreve a mesa da família como um lugar de bênção: “Seus filhos serão como plantas de oliveira ao redor da sua mesa.”

**O Filho Pródigo moderno:** Muitos príncipes hoje não vagam por cidades distantes — eles se perdem em mundos digitais. Mas o Pai ainda espera na janela, ansioso para que Seus filhos voltem para casa — não apenas fisicamente, mas emocional e espiritualmente.

**Jesus e as interrupções:** Em Marcos 5, Jesus estava a caminho de curar a filha de Jairo quando foi interrompido por uma mulher com hemorragia. Ele não viu isso como uma invasão, mas como um ministério. Não devemos deixar que a tecnologia nos roube as interrupções santas que Deus, providencialmente, está permitindo em nossas vidas.

## UM CHAMADO PARA AS FAMÍLIAS

As famílias precisam despertar. A tecnologia, em si, não é maligna, mas se não for controlada, ela disciplinará nossos filhos, mais rápido do que nós.

Pais, retomem sua autoridade dada por Deus. Maridos e esposas, deixem seus dispositivos de lado e segurem as mãos um do outro, olhem nos olhos de seus filhos quando eles falarem. Iniciem conversas de coração aberto entre si. Filhos, honrem seus pais ouvindo quando eles falarem, em vez de ficarem olhando para suas telas.

O mundo está gritando através da tecnologia, mas Deus muitas vezes sussurra. Se quisermos ouvir Sua voz, devemos ficar quietos, colocar o telefone de lado e nos sintonizar com Seu amor revelado em Sua Palavra.

As palavras de Ellen White em *Orientação à Criança* ecoam como uma trombeta: “Os pais devem guardar as avenidas da alma; pois tudo o que for calculado para corromper os moralismos certamente o fará.” (White, 1954, p. 114).

Cada membro da família deve guardar as avenidas da alma — olhos, ouvidos, corações — contra a invasão digital em constante evolução que, se usada de forma indiscriminada, pode apagar o compromisso espiritual e a devoção a Deus e ao Seu serviço movido pelo amor aos outros.

## CONCLUSÃO

Josué declarou: “Escolham hoje a quem vocês vão servir. Mas, quanto a mim e à minha casa, serviremos ao Senhor” (Josué 24:15).

Hoje, as famílias devem fazer essa mesma escolha. Quem será adorado? Cristo ou a tela? Valores e recompensas eternas ou pixels temporários?

A tecnologia pode ser um excelente servo, mas um mestre terrível.

Se Cristo for o Senhor de nossas mentes e corações, então a tecnologia ocupará seu devido lugar — como uma ferramenta para glorificar a Deus, não como um ídolo que consome

nossas mentes, corações, almas e nossas famílias.

Que o amor de Cristo, demonstrado em nossos relacionamentos familiares, brilhe mais forte do que todas as telas.

O Senhor prometeu nos capacitar com um novo coração, espiritualmente sensível, se buscarmos Sua presença em nossas vidas. Através do profeta Ezequiel, o Senhor prometeu:

“Então, aspergirei sobre vocês água pura, e vocês ficarão limpos. Eu os purificarei de todas as suas impurezas e de todos os seus ídolos. Eu lhes darei um novo coração e porei dentro de vocês um novo espírito. Tirarei de vocês o coração de pedra e lhes darei um coração de carne. Porei o meu Espírito dentro de vocês e farei com que sigam os meus decretos e cuidem para obedecer às minhas leis” (Ezequiel 36:25-27).

Esta é a promessa; não estamos sozinhos na luta contra os males que podem entrar em nossos lares através das tecnologias disponíveis em nossas telas. O Senhor prometeu colocar Seu Espírito em nós, nos dar um novo coração e nos capacitar a andar em Seus caminhos, para que tenhamos a sabedoria e a inclinação para buscar e desejar apenas o que é “verdadeiro, nobre, justo, puro, amável, de boa fama. Se houver algo excelente e digno de louvor, pensem nessas coisas” (Filipenses 4:8 NVT).

Daniel enfrentou muitas tentações na Babilônia quando jovem, mas a Palavra de Deus nos diz: “Mas Daniel resolveu não se contaminar...” (Daniel 1:8).

Assim como Daniel decidiu não se contaminar, convido você a fazer o mesmo. Pais, jovens e adultos de todas as idades, convido cada um de vocês a se determinar a proteger sua mente e seu coração enquanto navega pela tecnologia moderna.

Pais, que Deus os capacite a modelar e demonstrar o amor curador de Cristo para cada membro de sua família, em primeiro lugar — e também para cada alma preciosa que Deus colocar em sua esfera de influência — para que todos nós — como uma família unida em Cristo — aguardemos com expectativa o dia em que Cristo nos levará para nossa casa celestial, onde nada corruptível e destrutivo jamais tocará nossas mentes, nossas almas e nossas famílias, nunca mais.

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

*"Senhor, confessamos que permitimos que a tecnologia ocupasse demais o nosso tempo, nossas mentes, nossos corações e nossas famílias. Perdoa-nos pelas vezes em que escolhemos as telas em vez das Escrituras, os dispositivos em vez do discipulado, e o entretenimento sem valor em vez de um engajamento significativo uns com os outros. Ajuda-nos a retomar o nosso tempo, nossas prioridades, nossas conversas, nossa atenção e o amor autêntico por Ti. Ensina-nos a usar a tecnologia com sabedoria para Tua glória, para compartilhar Teu amor transformador e para a edificação de nossas famílias e comunidades. Que a Tua Palavra e a Tua presença sejam centrais em nossos corações e lares. Que nossas famílias sejam lugares de alegria e paz, onde o amor é praticado, e onde Tua presença seja mais satisfatória do que qualquer tela. Em nome de Jesus oramos, Amém."*

## REFERÊNCIAS

- White, White, E. G. (1889). *Testemunhos ara a Igreja* (Vol. 5). Associação Review and Herald Publishing.
- White, E. G. (1900). *Lições Objetivas de Cristo*. Associação Review and Herald Publishing.
- White, E. G. (1905). *O Ministério de Cura*. Associação Pacific Press Publishing.
- White, E. G. (1911). *O Grande Conflito*. Associação Pacific Press Publishing.
- White, E. G. (1913). *Conselhos a Pais, Professores e Estudantes*. Associação Pacific Press Publishing.
- White, E. G. (1930). *Mensagens aos Jovens*. Associação Review and Herald Publishing.
- White, E. G. (1952). *O Lar Adventista*. Associação Review and Herald Publishing.
- White, E. G. (1954). *Orientação à Criança*. Associação Review and Herald Publishing.
- White, E. G. (1967). *Em Lugares Celestiais*. Associação Review and Herald Publishing.

\* Pesquisa recente realizada pela Common Sense Media (abril e maio de 2025), na qual foi feita uma pesquisa com adolescentes de 13 a 17 anos, revelou que uma porcentagem significativa afirmou que suas conversas com companheiros de IA eram “tão satisfatórias ou mais satisfatórias” do que conversar com amigos reais.

# HISTÓRIA PARA CRIANÇAS

*HISTÓRIAS PARA CRIANÇAS podem ser usadas em Sábados Familiares Especiais. Use acessórios e materiais que sejam facilmente acessíveis para você, que possam ajudar a ilustrar a história.*

● **COMO VOCÊ PASSA O SEU TEMPO?.....47**

Esta história nos lembra de começar cada dia com Jesus e escolher o que realmente importa.

● **“BEM, NAHHH!” JO-NAHS .....50**

Esta história mostra que a verdadeira paz vem quando passamos tempo a sós com Deus.

● **UM ESPELHO SÓ PARA VOCÊ! .....54**

Por meio desta história, aprendemos que os mandamentos de Deus nos ajudam a viver com alegria.

● **MANDY, A BOA INFLUENCIADORA.....56**

Esta história nos inspira a brilhar on-line, compartilhando bondade e o amor de Deus.

# COMO VOCÊ PASSA O SEU TEMPO?

---

POR DAWN JACOBSON-VENN

**TEXTO:**  
**FILIPENSES 4:8**

**ACESSÓRIOS:**

Tablet ou iPad

Era uma manhã de domingo, e o sol espiava pelas cortinas de Ella. Ela se espreguiçou, bocejou e pegou seu tablet. “Só um programa antes do café da manhã”, disse a si mesma. Mas um programa virou dois. E depois três. Quando Ella finalmente largou o tablet, seu cereal estava empapado, e já quase era hora de sair para a reunião do Clube de Aventureiros de Ella.

“Ella!” chamou sua mãe. “Você já leu sua lição da Escola Sabatina?”

“Ainda não!” Ella respondeu, pegando seus sapatos. “Fiquei sem tempo!” Sua mãe sorriu gentilmente. “Às vezes, ficamos sem tempo para as coisas que mais importam quando não usamos nosso tempo com sabedoria.”

Ella olhou para baixo. “Acho que passei muito tempo assistindo ao meu programa favorito.”

Sua mãe assentiu. *“Podemos pedir a Jesus que nos ajude a escolher o que é melhor. É isso que Filipenses 4:8 nos ensina — pensar sobre as coisas que são boas, verdadeiras e amáveis.”* Ella pensou consigo mesma, *“Talvez Jesus possa me ajudar amanhã.”*

Depois dos Aventureiros, a mãe levou Ella e sua melhor amiga, Grace, ao parque para brincar e fazer um piquenique. Grace foi a primeira a sair do carro e chamou Ella:

---

**Dawn Jacobson-Venn**, MA is the Senior Editorial Assistant for the Departamento dos Ministérios da Família at the Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia World Headquarters in Silver Spring, Maryle, USA.



“Vamos brincar! Eu trouxe minha corda nova para pular!” Ella sorriu e correu para se juntar a ela.

Elas brincaram e pularam corda até ficarem sem fôlego. Depois, sentaram-se sob uma árvore, comendo sanduíches e uvas, conversando e rindo.

Grace puxou seu tablet. “Quer ver um vídeo engraçado?” As meninas assistiram por alguns segundos, mas o vídeo mostrava pessoas zombando dos outros. Ella sentiu algo desconfortável em seu coração. “Grace,” disse ela suavemente, “não acho que isso seja gentil.” Grace franziu a testa. “É só uma brincadeira!” Ella pensou no que sua mãe tinha dito naquela manhã: “O que é amável... o que é puro.” Ela respirou fundo. “Acho que preferiria fazer outra coisa. Quer desenhar flores comigo?” Grace hesitou, então sorriu. “Tá bom!”

Logo estavam desenhando com paus na terra, fazendo corações, flores e carinhas sorridentes. “Isso é muito melhor,” disse Grace. Ella assentiu. “Sim, isso faz meu coração se sentir feliz, em vez de triste.”

Naquela noite, Ella se preparou para dormir. Pegou sua Bíblia infantil e sua lição da Escola Sabatina na cabeceira da cama. “Jesus,” orou ela, “por favor, me ajude a gastar meu tempo com coisas boas — coisas que me façam mais parecida Contigo.” Ao abrir sua Bíblia, Filipenses 4:8 chamou sua atenção. Ela pensou consigo mesma, esse é o versículo que minha mãe estava falando esta manhã. Ela sussurrou o versículo em voz alta: “Tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for digno de louvor — se houver algo excelente ou digno de louvor — pensem nessas coisas.” Ella sorriu. “É isso que eu quero encher meu coração.” Ela pensou sobre o seu dia — brincando com Grace, desenhando, e escolhendo não assistir algo que não era bom. Seu dia não tinha sido perfeito, mas ela havia tentado. E Jesus a ajudou.

Na manhã seguinte, Ella acordou cedo novamente. Desta vez, antes de pegar seu tablet, ela fez uma pausa. “O que eu devo fazer primeiro?” perguntou a si mesma. Pensou por um minuto e soube o que deveria fazer: Colocar Jesus em primeiro lugar. Ela pegou sua Bíblia e a lição da Escola Sabatina e leu sobre Jesus alimentando os cinco mil. Ela imaginou o menino que compartilhou seu almoço e como Jesus devia estar tão feliz com aquela boa escolha.

Depois de terminar de ler, ela orou: “Obrigada, Jesus, por me ajudar a começar o meu dia Contigo.” Então, ela desenhando uma imagem da história — o menino, o peixe e o pão. Ela não via a hora de mostrar para sua mãe. Nesse momento, sua mãe entrou, e Ella disse: “Olha! Eu passei meu tempo com Jesus primeiro!” Sua mãe a abraçou apertado. “Isso faz meu coração tão feliz, Ella, e também faz Jesus feliz. Quando escolhermos as coisas boas — coisas que nos aproximam de Jesus — podemos compartilhar nossa felicidade com os outros.”

Naquela tarde, Ella e Grace brincaram novamente. Grace disse: “Minha mãe e eu

conversamos sobre o que você disse ontem. Decidimos ser mais cuidadosas com os programas que escolhemos assistir e escolher programas onde as pessoas sejam gentis e se ajudem. Ella sorriu. “Isso é incrível!” Grace sorriu de volta. “Agora, nós duas podemos encher nossos corações com coisas boas!” Elas passaram o resto do dia brincando ao ar livre, fingindo ser ajudantes como Jesus — compartilhando lanches, alimentando animais de mentira e fazendo umas às outras rir de maneira gentil.

Quando o sol começou a se pôr, Ella orou: “Jesus, obrigada por me ajudar a fazer boas escolhas sobre como passei meu tempo hoje.” Ela olhou para o lindo céu do entardecer, com suas cores de rosa e dourado, e sentiu a paz invadir seu coração. “O que é puro, o que é amável,” ela sussurrou, “isso é o que eu quero pensar.” Ella sorriu, sabendo que todo dia ela tinha uma escolha — e com a ajuda de Jesus, ela podia escolher o que era puro, amável e bom.

“Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é certo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é digno de louvor — se houver algo excelente ou digno de louvor — pensem nessas coisas” Filipenses 4:8, NVI.

## **PERGUNTAS DE REFLEXÃO PARA CRIANÇAS COMPARTILHADAS EM UM ESTUDO DA LIÇÃO DA ESCOLA SABATINA OU NA REUNIÃO DO CLUBE DE AVENTUREIROS.**

- Quais são algumas maneiras de passar seu tempo que te aproximam de Jesus?
- Quais coisas fazem seu coração se sentir em paz e feliz por dentro?
- Como você pode pedir a Jesus para te ajudar a fazer boas escolhas a cada dia?

# “BEM, NAHHH!” JO-NAHS

POR MINDY SALYERS

## **TEXTO:** **JONAS 1:1-17**

Joe era um cara super ocupado. Além de ser um aluno na A.G.D. (Academia da Graça de Deus), ele era líder no campus. Por isso, ele frequentemente era convidado a pregar nos programas de Vésperas e liderava regularmente a Escola Sabatina. Na verdade, a maioria dos estudantes admirava Joe, considerando-o uma pessoa muito espiritual.

Isso era o que parecia por fora.

Por dentro, Joe gostava de ser admirado pelos outros e adorava ser visto como alguém que estava perto de Deus. Isso o fazia se sentir bem por dentro estar ocupado fazendo o trabalho do Senhor. E trabalhar para Deus era exigente. Significava consultar os professores de Religião e servir como Pastor de Classe. Ele era frequentemente visto orando com os outros, falando nas séries evangelísticas lideradas pelos estudantes e levando outros a Cristo.

Com toda a agitação, era fácil para Joe perder de vista o que realmente importava. Ele ficava tão consumido com sua lista de tarefas que se esquecia de parar e ouvir. Muitas vezes, ele sentia um pequeno impulso em seu coração que dizia: “Passe tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.” Mas a resposta de Joe era sempre esta:

“Bem, nahhhh!”

---

**Mindy Salyers**, LCMHC-A, MSC, BA, é Educadora do Ensino Fundamental, Conselheira Escolar e Treinadora Certificada OLWEUS nos EUA.

**“Não seria pausando e passando um tempo sozinho com Deus um desperdício de tempo e tiraria daquilo que é o trabalho de Deus?”**, questionou Joe para si mesmo.

Então, Joe seguiu com sua agenda lotada.

Além das demandas de sua liderança espiritual, a vida continuava a manter Joe ocupado de outras maneiras.

Durante o recesso de outono, Joe aproveitou a oportunidade para deixar a grande cidade e embarcar em um cruzeiro pelo Mediterrâneo. Enquanto carregava sua enorme bolsa para embarcar no navio que seguia para o oeste, ele novamente ouviu o impulso de parar e ouvir de Deus. Mas, como sempre, Joe respondeu:

**“Bem, nahhhhhh!”**

“O objetivo desse cruzeiro é justamente escapar e relaxar!” pensou Joe, mais uma vez evitando a ‘presença de Deus” (Jonas 1:2).

Quando chegou a bordo, Joe subiu até o deck Lido para dar uma olhada. Com o mau tempo se aproximando, ele observou os marinheiros correndo para se preparar para a tempestade que estava chegando. Os ventos e as nuvens de chuva deixaram os marinheiros ocupados e apressados (Jonas 1:4).

Isso era o que acontecia por fora.

Por dentro, Joe desceu até o seu camarote no navio para tirar uma soneca. Lá, no silêncio, ele ouviu novamente o impulso no coração. “Passe tempo Comigo,” disse a Voz. “Venha estar perto de Mim.”

**“Bem, nahhhhhh!”** pensou Joe.

“Eu mereço um descanso e relaxamento! Preciso de uma pausa!” Então, Joe adormeceu profundamente (Jonas 1:5).

Enquanto Joe dormia, ele foi acordado abruptamente por um anúncio que ecoou pelo intercomunicador. O Diretor do Cruzeiro falou diretamente em seu quarto, dizendo: **“Levante-se! Todos os passageiros devem permanecer acordados e atentos, devido à gravidade da tempestade.”** (Jonas 1:6). Percebendo que podia haver um perigo real, Joe sentiu o impulso silencioso novamente. “Passe tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.”

**“Bem, nahhhhhh!”** respondeu Joe.

“Agora não é um bom momento para estar sozinho com Deus. Está vindo um tufão!”

Joe, agora completamente acordado, correu até o deck da Promenade. Ele ficou perplexo com as reações dos passageiros à tempestade iminente. Alguns estavam agachados em cantos, orando silenciosamente pela segurança, assustados por estar em um navio no mar durante o mau tempo. Outros se juntaram ao Diretor de Atividades para jogar cartas (Jonas 1:7). As pessoas mais próximas a Joe perceberam que ele era um seguidor de Jesus e se reuniram ao redor dele, esperando por respostas (Jonas 1:9). “O que

podemos fazer para acalmar essa tempestade maluca?” eles perguntaram, esperando que ele tivesse alguma visão (Jonas 1:11).

Isso era o que acontecia por fora.

**Por dentro, Joe se sentiu culpado ao ouvir o impulso suave mais uma vez.**

“Passe tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.”

**“Bem, nahhhhhh!”** Joe quase disse em voz alta. “Agora definitivamente não é hora de ter um momento pessoal com Jesus! As coisas estão prestes a ficar loucas!”

E loucas, ficaram! Enquanto as ondas se agitavam, o capitão tentou virar o navio The Silver Queen e voltar para o porto, mas não teve sucesso (Jonas 1:13). O comportamento dos passageiros estava ficando fora de controle, especialmente no Sky Deck. Alguns usavam roupas impermeáveis, enquanto outros aguardavam perto dos botes salva-vidas, praticando um exercício de emergência. Joe até viu um homem usando um snorkel e um colete salva-vidas!

À medida que a tempestade piorava, as pessoas ao redor de Joe também ficavam cada vez mais agitadas. Sem respostas, começaram a culpá-lo, irritados porque ele dizia ser um crente em Deus, mas não estava em sintonia com Deus (Jonas 1:10). Enquanto o mar se enfurecia, seus ânimos também se exaltavam. “Tirem esse cara do navio!” gritaram! “Quem não está ajudando a resolver o problema, se torna o problema!” (Jonas 1:11).

A partir daí, as coisas escalaram rapidamente. Desesperados para acelerar a saída de Joe, os seguranças do cruzeiro o escoltaram até a saída. Percebendo que provavelmente ele era o problema, Joe se entregou (Jonas 1:12). Essa não estava sendo a férias que ele esperava.

Você provavelmente já deve ter adivinhado que está familiarizado com essa história. Joe, ou Jo-NAHS, como o conhecemos, foi chamado para ser um líder espiritual na cidade bíblica de Nínive. Chamado para pregar uma mensagem de arrependimento e graça de Deus, Jonas se manteve ocupado com a agenda exigente que a vida lhe deu. No entanto, vez após vez, ele evitava ouvir os impulsos de Deus para passar um tempo sozinho com Jesus. Em vez disso, Jonas fugia de Deus, evitando a voz suave que dizia: “Passe tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.”

Então, aqui estamos em nossa história bíblica, e Jonas foi jogado para fora do navio de cruzeiro no oceano! Coitado de Joe! Ele nem estava com seu maiô, e agora estava nadando pela sua vida! Joe sentiu-se afundando, engolindo água e arfando. “Agora é a minha vez,” pensou Joe. “Acabou para mim!”

E ele realmente estava acabado. A tempestade o golpeou tão fortemente que ele rapidamente perdeu qualquer habilidade de nadar. Desceu, desceu, desceu, aceitando seu destino. A água gelada estava fria e a correnteza forte. O vento uivava enquanto ele lutava para alcançar a superfície.

Isso era o que acontecia por fora.

De repente, Joe estava por dentro, porque “o Senhor havia preparado um grande peixe para engolir Jonas” (Jonas 1:17). Não havia mais resistência ou luta. Joe sabia disso agora. Vez após vez, Jonas havia ignorado o suave convite de Deus para ele “Passar tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.” Agora ele estava ali, no escuro, úmido e nojento, estômago de um peixe (*dag*, palavra hebraica para peixe). Mais uma vez, o impulso chegou até ele: “Passe tempo Comigo. Venha estar perto de Mim.”

Mas, dessa vez, a resposta de Joe foi diferente. Em vez de seu regular **“Bem, nahhhhhh,”** Joe respondeu com entusiasmo: **“Baleia, simmm!”** Foi preciso o estômago de um peixe e três dias de tempo sozinho com Deus para que Joe colocasse seu coração no lugar certo.

**E você?** Você é um líder ocupado à sua maneira – na escola, nos times esportivos, com seus irmãos, e outras atividades extracurriculares. Além disso, sempre há demandas de amigos querendo mandar mensagens, jogar e fazer videochamadas. É fácil ficar tão consumido com o que você está fazendo que perde de vista o que é importante: Passar tempo com Deus.

Então, quando você ouvir aquela voz suave de Deus convidando você para passar um tempo sozinho com Ele, faça isso! Crie um lugar especial para você fazer uma pausa e ouvir. Pode ser seu balanço na varanda, seu quarto ou uma tenda de baleia. Seja qual for seu lugar especial, apenas se certifique de que ele permita que você tenha tempo de quietude com Jesus. Então, quando você sentir o impulso, pode responder com confiança: **“Baleia, simmm!”**

# UM ESPELHO SÓ PARA VOCÊ!

---

POR MILDRED WEISS

## OS TEXTOS:

ÊXODO 20:3-17; GÊNESIS 4:2-8

## ACESSÓRIO:

Espelho

**Para que usamos espelhos?** (Traga um espelho para as crianças verem e espere pelas respostas)

Isso mesmo! Usamos os espelhos para olhar para nós mesmos, arrumar o cabelo, limpar o rosto, fazer a barba e muito mais.

Bem, Deus nos deu um espelho incrível para olharmos e “ajustarmos” a nós mesmos. Os 10 Mandamentos são como um espelho que nos mostra como Deus é! Podemos chamá-los de “regras felizes”! Quando seguimos essas regras, brilhamos e refletimos o amor de Deus para todos ao nosso redor. Mas quando fazemos escolhas erradas (isso é chamado de pecado), é como se estivéssemos sujando o espelho — não brilhamos tão intensamente.

(Se possível, suje o espelho com creme ou óleo para que a imagem não fique tão clara, e não conseguimos nos ver bem.)

Deus nos deu esses mandamentos porque Ele nos ama e quer que sejamos verdadeiramente felizes! Eles não são para tornar a vida chata — eles servem para nos ajudar a viver a MELHOR

---

**Mildred Weiss**, PGDipEd, B.S. em Nutrição, é Gerente de Projetos Freelance de Lacombe, Alberta, Canadá.

vida possível!

**Eu quero falar sobre uma regra feliz específica que hoje em dia é muito difícil de seguir.**

(Se você tiver uma visualização dos Dez Mandamentos, mostre-os e destaque o último mandamento.)

Um dos mandamentos de Deus nos diz: “Não cobices.” Isso significa não desejar ter o que outra pessoa tem. Esta regra nos ajuda a parar de nos comparar com os outros. Em vez de olhar para o que nossos vizinhos têm, Deus quer que olhemos para ELE e confiemos em Suas promessas. Quando nos comparamos com os outros, esquecemos o quanto Deus nos ama e todas as coisas boas que Ele planejou para nós!

As redes sociais não nos ajudam a olhar para o que Deus preparou para nós e o que Ele quer que sejamos. Em vez disso, elas nos mostram todas as coisas que nossos amigos e familiares, até mesmo estranhos, têm e estão fazendo! É difícil para nós não nos compararmos com eles e com o que vemos. As redes sociais podem nos fazer comparar o tempo todo. Mas o plano de Deus é diferente! Quando ficamos enraizados na Palavra de Deus (como uma árvore forte com raízes profundas), podemos ser uma boa influência e ajudar os outros a olhar para Jesus, em vez de nos compararmos com nossos vizinhos.

Há uma história bíblica que mostra exatamente o que a comparação faz conosco. Você consegue adivinhar qual é?

*(Esperar pelas respostas) SIM! A história de Caim e Abel! Você consegue imaginar como seriam Caim e Abel se tivessem redes sociais? Abel poderia postar:*

*“Acabei de dar o meu MELHOR cordeiro a Deus! Tão grato! #Abençoado #Adoração”* (Se possível, crie uma imagem imitando uma postagem de redes sociais).

Caim vê a postagem de Abel recebendo muitos likes e pensa: “Por que Deus gosta mais da oferta de Abel do que da minha? Eu trouxe vegetais! Trabalhei duro para cultivá-los. Isso deveria ser o suficiente!” Em vez de ficar feliz pelo seu irmão e seguir as instruções de Deus, Caim ficou com raiva. Ele continuou se comparando com Abel — olhando para seu irmão em vez de olhar para Deus. Seus sentimentos de raiva cresceram até que ele fez algo terrível — machucou seu irmão Abel.

Isso nos mostra o que acontece quando nos comparamos! Comparar-nos com os outros pode nos deixar com ciúmes, raiva e tristeza. Isso nos desvia do amor de Deus e dos planos bons que Ele tem para nós. É por isso que Deus nos deu regras felizes! Seguindo-as, permanecendo nelas, seremos felizes e brilharemos para Jesus.

(Enquanto limpa o espelho, diga às crianças:) Não precisamos nos preocupar com o que os outros têm, porque Deus tem bênçãos especiais só para nós! Se pedirmos a Jesus para nos ajudar, pedir para Ele perdoar nossos erros e escolhas ruins, o espelho ficará limpo e poderemos refletir o amor de Jesus para os outros.



# MANDY, A BOA INFLUENCIADORA

---

POR ORATHAI CHURESON

## OS TEXTOS: FILIPENSES 4:8, E MATEUS 6:33

Em uma cidade aconchegante vivia Mandy, uma adolescente alegre. Mandy gostava de muitas coisas: ler livros, brincar ao ar livre e conversar com suas amigas no tablet. Mas, mais do que tudo, ela sonhava em se tornar uma influenciadora famosa nas redes sociais. Ela adorava compartilhar seus desenhos, músicas, piadas e histórias online, e sua parte favorita era receber muitos corações, curtidas e comentários positivos de seus seguidores.

Em uma manhã de sábado na igreja, sua professora da Escola Sabatina, Sra. Mercy, conduziu uma discussão sobre ser uma luz no mundo. Ela abriu sua Bíblia e leu para a turma: "Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte" (Mateus 5:14).

Ela olhou para a turma e sorriu calorosamente. "Isso significa que Deus quer que brilhemos para Ele. Somos chamados para ser bons influenciadores — através da bondade, respeito, compaixão e bondade. Quando as pessoas veem como vivemos, seja pessoalmente ou online, elas devem se sentir encorajadas. Mesmo nas plataformas digitais, nos jogos ou nas redes sociais, podemos brilhar a luz de Deus pelo que postamos e como tratamos os outros."

Mandy escutava atentamente. Seu coração ficou um pouco pesado. Ultimamente, ela estava se perguntando: Será que eu realmente sou uma boa influenciadora online? Ela sempre achou que sim.

Ela compartilhava momentos felizes, arte divertida e histórias doces. Mas algo dentro dela começou a questionar suas motivações.

Ela se lembrava de como era bom receber muitas curtidas e elogios. Mas também se lembrava de como ficava chateada quando alguém criticava seu trabalho.

---

**Orathai Chureson**, PhD, é a diretora do Departamento dos Ministérios Infantis na sede mundial da Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

Se alguém comentava, “Seu desenho é bobo” ou “Ninguém gosta do seu canto”, ela se sentia arrasada. Sem pensar, muitas vezes respondia de forma ríspida: “Isso não é da sua conta!” ou “Você não merece ver minha arte!”

Naquele momento, Mandy achava que estava se defendendo. Mas, depois de responder assim, ela se sentia ainda pior. A alegria de compartilhar sua criatividade começava a desaparecer. A diversão se tornava vazia. Até mesmo suas postagens favoritas não a faziam mais sorrir. Ela começou a não gostar do que antes amava. No fundo, ela sabia que essa não era a maneira como uma boa influenciadora deveria agir.

Naquela noite, Mandy se sentou em sua cama e abriu a Bíblia que seu pai lhe dera. Ela encontrou este versículo: “A vossa palavra seja sempre com graça, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um” (Colossenses 4:6).

Ela não entendeu o que isso significava imediatamente, então perguntou ao seu pai. Ele explicou: “Ser cheio de graça significa falar com bondade, especialmente quando os outros não falam. ‘Temperado com sal’ significa ser sábio com suas palavras, não amargo ou ríspido. Suas palavras podem curar ou ferir — online e offline.”

Ele acrescentou: “Deus quer que você use sua voz para edificar os outros. Você não precisa ser uma influenciadora famosa, mas uma boa e fiel. Coloque Deus em primeiro lugar em tudo o que você faz, e Ele a abençoará.”

Então, ele lhe mostrou esta linda promessa de Jesus: “Mas, buscai em primeiro lugar o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas” (Mateus 6:33).

O coração de Mandy se sentiu mais leve. Ela não precisava correr atrás da popularidade. Ela só precisava se concentrar em ser gentil e representar bem a Deus — mesmo online.

No dia seguinte, Mandy decidiu postar um novo vídeo, mas dessa vez com uma mentalidade diferente. Ela cantou uma música sobre bondade e amor, e no final do vídeo, disse: “Vamos escolher ser gentis uns com os outros, assim como Jesus nos ensina.”

Quando os comentários começaram a chegar, alguns ainda eram maldosos: “Não gosto da sua música.” “Você não canta bem.” Mas, dessa vez, Mandy respondeu com suavidade: “Obrigada pelo seu feedback. Espero que você encontre uma música que te traga alegria!”

Para sua surpresa, algumas crianças começaram a escrever respostas gentis: “Sua música me fez sorrir!” “Obrigado por espalhar amor!” Mandy sorriu. Ela percebeu que suas palavras podiam iluminar o dia de alguém e ajudar os outros a escolherem a bondade também.

Mais tarde, naquela semana, durante o intervalo, Mandy percebeu seu amigo Liam sentado sozinho. Ele parecia chateado. Quando ela perguntou o que havia de errado, ele disse que algumas crianças estavam zombando dele online porque ele usava óculos.

O coração de Mandy se apertou. Ela sabia exatamente como ele se sentia. Em vez de ficar brava, ela lembrou de um versículo da Bíblia que seu pai havia compartilhado uma vez:

“Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para edificação, para que ministre graça aos que a ouvem” (Efésios 4:29).

Naquela noite, Mandy criou uma postagem especial para Liam. Ela escreveu: “Todos são especiais e feitos por Deus exatamente como são. Os óculos ajudam Liam a ver o mundo claramente — e isso é incrível!” Ela o marcou na postagem.

Logo, os comentários começaram a chegar: “Liam, você é incrível!” “Óculos são legais!” Liam ficou surpreso e sorriu mais do que nunca. Mandy viu o poder de usar sua plataforma para o bem.

No final daquele mês, a escola deles organizou uma “Semana do Bom Influenciador Digital” e Mandy foi convidada para falar. Ela compartilhou sua história e as lições que aprendeu sobre ser uma luz online.

Ela leu em voz alta: “A resposta suave desvia a ira, mas a palavra dura suscita a ira” (Provérbios 15:1).

Ela disse: “Alguns influenciadores são famosos, mas nem todos são bons. Muitos usam piadas para machucar os outros ou postam coisas que fomentam o ódio. Mas um bom influenciador eleva as pessoas, compartilha o amor de Deus e ajuda os outros a se sentirem seguros e valorizados.”

Mandy lembrou-lhes de um de seus versículos favoritos: “Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável... meditai nessas coisas” (Filipenses 4:8).

“Vamos ser influenciadores que postam o que é bom, nobre e gentil. É assim que brilhamos a luz de Deus em um mundo escuro”, disse ela.

Após a assembleia, muitos estudantes agradeceram a ela. Até mesmo aqueles que haviam sido cruéis antes prometeram tentar mais. Mandy passou a ser conhecida como uma boa influenciadora — não porque fosse popular, mas porque suas ações refletiam o amor de Deus.

Naquela noite, Mandy escreveu em seu diário: “Ser uma boa influenciadora é melhor do que ser uma famosa. Quando coloco Deus em primeiro lugar e trato os outros com bondade — mesmo online — estou brilhando a Sua luz. E isso é o que mais importa.”

## REGRAS DA MANDY PARA SER UMA BOA INFLUENCIADORA DIGITAL

- **Seja Sempre Gentil:** “E sejam bondosos uns para com os outros, misericordiosos, perdoados uns aos outros, assim como Deus em Cristo os perdoou” (Efésios 4:32).
- **Fale a Verdade com Amor:** “Mas, falando a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo” (Efésios 4:15).
- **Ignore Palavras Cruéis, Não Retorne com Elas:** “Não devolvam a ninguém mal por mal. Esforcem-se para fazer o bem diante de todos” (Romanos 12:17).
- **Ajude os que Estão Machucados ou Excluídos:** “Carreguem os fardos uns dos outros e assim cumpram a lei de Cristo” (Gálatas 6:2).
- **Pense Antes de Compartilhar:** “Tudo o que é verdadeiro... meditem sobre essas coisas” (Filipenses 4:8).

# SEMINÁRIOS

---

Os **seminários** são projetados principalmente para uso durante a *Semana do Lar Cristão e do Casamento*. Por favor, revise o texto completo com antecedência para se familiarizar com o conteúdo e os termos-chave. Para baixar o arquivo da apresentação em PowerPoint®, visite: **[family.adventist.org/2026RB](http://family.adventist.org/2026RB)**

- **REDEFININDO O ESPAÇO DIGITAL:**

- FÉ, FAMÍLIA E UMA VIDA TECNOLÓGICA SÁBIA ..... 60**

Um guia para ajudar as famílias a equilibrar a vida digital com a fé por meio de limites claros, hábitos saudáveis e escolhas conscientes.

- **RECONEXÃO DE RELACIONAMENTOS:**

- SUPERANDO AS DISTRAÇÕES QUE NOS DESCONNECTAM ..... 69**

Adquira ferramentas relacionais para aliviar as pressões digitais, de comunicação e de cuidado — e restaurar a conexão significativa no lar.

- UM LEGADO PARENTAL FOCADO NA MISSÃO:**

- **COMO EXIBIR O AMOR RELACIONAL DE DEUS MODELA A FÉ E A RESILIÊNCIA DE NOSSOS FILHOS .....92**

Ajude os pais a modelar o amor atento de Deus para formar crianças emocionalmente seguras, espiritualmente firmes e resilientes.

# REDEFININDO O ESPAÇO DIGITAL: FÉ, FAMÍLIA E UMA VIDA TECNOLÓGICA SÁBIA

---

POR WILLIE E ELAINE OLIVER

## OS TEXTOS:

**1 CORÍNTIOS 10:23, E JOSUÉ 24:15**

## INTRODUÇÃO

A tecnologia revolucionou a maneira como vivemos, trabalhamos e nos conectamos. Embora ofereça uma conveniência incrível e alcance global, ela também apresenta novos desafios para a vida familiar: a erosão da presença, da conversa e da conexão. As palavras do apóstolo Paulo soam profundamente verdadeiras neste contexto: “Tudo me é lícito, mas nem tudo me convém” (1 Coríntios 10:23, NVI). O fato de podermos usar a tecnologia não significa que devamos usá-la sempre, ou pelo menos não da maneira como fazemos atualmente.

Com a ubiquidade dos dispositivos, tornou-se comum que as pessoas verifiquem suas caixas de entrada de e-mail, que estão cheias de notas urgentes e nem sempre importantes, propostas em rascunho e solicitações de reuniões, juntamente com diversos itens menos urgentes. Ligações telefônicas, mensagens de texto, e-mails, tweets e postagens em redes sociais—de colegas de trabalho, clientes, chefes, familiares, vizinhos e anunciantes—chegam incessantemente ao longo do dia de trabalho, continuam durante a viagem de volta para casa e se estendem até a noite. Enquanto isso, as famílias podem estar sentadas na mesma sala, cada membro imerso em seu próprio dispositivo, sem perceber a crescente desconexão. A tecnologia, em vez de servir como uma ponte, tornou-se uma barreira em muitos aspectos.

Essas cenas são familiares, mas vale a pena lembrar o quão recentemente esses modos de comunicação se tornaram comuns. A comunicação constante por múltiplos canais com diversas audiências se tornou um fato da vida cotidiana para muitos empregados e membros da família. À

---

**Willie Oliver**, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE são Diretores do Departamento de Ministérios Familiares na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

medida que os indivíduos podem iniciar e receber comunicações o tempo todo, e as organizações esperam uma maior reatividade, a conectividade das pessoas está se intensificando.

Este artigo explora como a tecnologia está moldando a vida familiar; examina os fundamentos bíblicos para a presença e conexão, e oferece orientações práticas para as famílias que buscam se tornar sábias em tecnologia e cheias de fé na era digital.

## O DILEMA DIGITAL NAS FAMÍLIAS MODERNAS

Pesquisas demonstram claramente que a tecnologia se tornou uma força central na vida familiar. De acordo com estudos, as famílias relatam passar de 4 a 6 horas por dia nas telas, tanto individualmente quanto coletivamente. Embora a tecnologia tenha facilitado a comunicação, ela também resultou em uma diminuição da comunicação cara a cara, um aumento nas conversas digitais e conflitos centrados no tempo de tela.

Principais conclusões de pesquisas recentes revelam padrões preocupantes:

- As famílias frequentemente usam dispositivos durante as refeições, momentos devocionais e até mesmo nas férias
- As crianças relatam sentir-se não ouvidas ou não vistas pelos pais distraídos
- O modelo dos pais desempenha um papel crucial na forma como as crianças gerenciam seus próprios hábitos com as telas
- Estudos sugerem que os pais frequentemente se distraem com chamadas e mensagens de celular enquanto jantam com os filhos

Exemplos da vida real refletem essas descobertas. As famílias podem se reunir no mesmo espaço físico, mas permanecerem mundos separados, com cada pessoa absorvida em seu universo digital. O que antes era um tempo de qualidade em família foi fragmentado pela constante atração de notificações, mensagens e a compulsão de verificar nossos dispositivos.

A situação é particularmente grave porque a tecnologia está tornando as fronteiras entre a vida profissional e a vida familiar cada vez mais porosas. Pesquisas mostram que as fronteiras temporais, espaciais e relacionais — as “cercas mentais” que separavam nossos diferentes papéis e identidades — estão sendo transformadas fundamentalmente pelas tecnologias de comunicação.

As fronteiras temporais antes ofereciam uma separação clara entre as horas de trabalho e o tempo em família. No entanto, os smartphones e a conectividade constante borram essas linhas, permitindo que o trabalho invada as noites, finais de semana e férias. O tradicional expediente das 9h às 17h deu lugar a uma mentalidade de “sempre ligado” para muitos profissionais.

As fronteiras espaciais que antes mantinham o trabalho no escritório e a vida familiar em casa também foram erodidas. Ferramentas de videoconferência como Zoom e Skype possibilitam o trabalho remoto. No entanto, elas também significam que cestas de

roupa e brinquedos de crianças podem de repente aparecer em chamadas profissionais, borrando a distinção entre espaço de trabalho e espaço doméstico.

As fronteiras relacionais entre redes profissionais e pessoais tornaram-se cada vez mais complicadas com o advento das redes sociais. Plataformas como Facebook e Instagram criam o “colapso de contexto”, onde colegas de trabalho, familiares, amigos de infância e contatos profissionais ocupam o mesmo espaço digital, tornando desafiador manter limites apropriados entre os diferentes aspectos de nossas vidas.

## FUNDAMENTOS BÍBLICOS PARA A PRESENÇA E CONEXÃO

A Escritura oferece uma sabedoria profunda sobre a importância da presença, conexão e vida relacional — princípios que estão em nítido contraste com a existência distraída e fragmentada que a tecnologia pode fomentar.

- **Deuteronômio 6:6-9** ensina que a fé é transmitida por meio das interações diárias: “Grave-as no coração de seus filhos. Fale sobre elas quando estiver sentado em casa e quando caminhar pelo caminho, quando se deitar e quando se levantar.” Essa visão de formação da fé exige uma presença e atenção constantes — bens cada vez mais escassos em nosso mundo hiper conectado.
- **Gênesis 2:18** nos lembra: “Não é bom que o homem esteja só,” destacando o design de Deus para a vida relacional. Fomos criados para a conexão, comunhão e comunidade. No entanto, a tecnologia, paradoxalmente, pode nos fazer sentir mais isolados, mesmo quando promete nos conectar com todos, em qualquer lugar.
- **Colossenses 3:12-14** nos chama a “nos revestirmos de compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência” — virtudes que exigem que estejamos totalmente presentes uns com os outros. A compaixão exige que notemos o sofrimento dos outros. A paciência exige que desaceleremos e realmente ouçamos. Essas virtudes bíblicas são difíceis de cultivar quando estamos constantemente distraídos pelas notificações subsequentes.

A tecnologia, quando não regulada, interrompe esses princípios fundamentais. A presença é substituída pela preocupação. A conversa é reduzida a emojis e trocas de mensagens breves. A compaixão é comprometida pela distração. As ricas interações presenciais, através das quais a fé é transmitida e os relacionamentos são aprofundados, dão lugar a trocas digitais superficiais.

As famílias que desejam transmitir um legado de fé devem reservar um tempo intencional para a convivência. Precisamos tratar o lar como um terreno sagrado — um santuário para o discipulado, conversas significativas e amor. Isso exige decisões conscientes sobre como usamos a tecnologia e esforços deliberados para criar espaço para os tipos de interações que as Escrituras descrevem.

## AVALIANDO A SAÚDE DIGITAL DA SUA FAMÍLIA

Antes que mudanças significativas possam ocorrer, é necessário um reflexo honesto. Uma avaliação da saúde digital pode ajudar as famílias a entender seus padrões atuais e fazer ajustes informados sobre o uso da tecnologia.

Considere estas perguntas-chave:

1. Quantas horas por dia são passadas nas telas — individualmente e em família? Acompanhe o uso real, em vez de confiar em estimativas, pois a maioria das pessoas subestima significativamente o tempo de tela.
2. Os dispositivos são usados durante as refeições, na hora de dormir ou nos momentos devocionais em família? Esses momentos sagrados devem ser protegidos de intrusões digitais.
3. Os membros da família se sentem ouvidos, vistos e valorizados? Pergunte a cada pessoa diretamente, criando espaço para um feedback honesto, sem defesas.
4. As fronteiras tecnológicas são claramente comunicadas e respeitadas? Expectativas implícitas geralmente levam a conflitos; acordos explícitos funcionam melhor.
5. Com que frequência você se envolve em atividades sem tecnologia como família? O tempo regular sem dispositivos fortalece os laços e cria espaço para criatividade e conversa.

As famílias podem se avaliar usando este framework:

- **0-10 pontos:** Desconectados – A tecnologia tem severamente prejudicado a conexão e presença familiar.
- **11-15 pontos:** Digitalmente Distraídos – Melhorias significativas são necessárias na gestão da tecnologia.
- **16-20 pontos:** Digitalmente Equilibrados – Boa base, com espaço para aprimoramento.
- **21-25 pontos:** Sábios em Tecnologia e Presentes – Gestão exemplar da tecnologia a serviço dos relacionamentos.

Essa autoavaliação honesta cria espaço para o diálogo, confissão quando necessário, e um compromisso renovado com padrões mais saudáveis. O objetivo não é demonizar a tecnologia, mas garantir que ela sirva, e não domine, a vida familiar.

## PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA O DISCIPULADO DIGITAL

Em resposta a esses desafios, aqui estão quatro princípios orientadores enraizados na fé e apoiados por pesquisas:

### A. RECONQUISTE A MESA

As refeições são espaços sagrados para a conexão familiar. Ao longo das Escrituras,



as refeições compartilhadas têm um significado profundo — desde a ceia da Páscoa até a Última Ceia e o banquete de casamento do Cordeiro. Guarde os telefones, desligue a TV e use o tempo das refeições para contar histórias, orar e ter conversas genuínas.

Como Andy Crouch sugere em *A Família Sábia em Tecnologia*, reconquistar os hábitos analógicos fortalece os laços relacionais. Pesquisas confirmam que as famílias que comem juntas regularmente, sem dispositivos, relatam relacionamentos mais fortes, melhor comunicação e até mesmo um desempenho acadêmico melhor nas crianças.

Faça um compromisso familiar: os dispositivos ficam em outro cômodo durante as refeições. Use esse tempo para fazer perguntas significativas: Qual foi a melhor parte do seu dia? O que te desafiou? Como você viu Deus agindo?

## **B. CRIE ZONAS SAGRADAS SEM TECNOLOGIA**

Estabeleça limites claros sobre onde a tecnologia é bem-vinda e onde não é em sua casa. Quartos, banheiros e a mesa de jantar devem ser zonas livres de tecnologia. A presença de dispositivos nos quartos interfere no sono, cria tentação para o uso tardio e prejudica o descanso.

Considere designar um dia da semana como um “Sábado digital” — uma pausa completa do uso desnecessário de tecnologia. Essa prática, enraizada no ritmo bíblico do descanso sabático, cria espaço para adoração, conexão familiar, atividades ao ar livre, leitura e conversas cara a cara.

Esses limites reorientam os corações para Deus e uns para os outros. Eles comunicam que as pessoas são mais importantes do que os dispositivos, que a presença é mais valiosa do que a produtividade e que o descanso é parte do bom design de Deus para o florescimento humano.

## **C. MODELE O USO SAUDÁVEL DA TECNOLOGIA**

As crianças seguem exemplos mais do que regras. Se os pais verificam seus dispositivos constantemente, é provável que as crianças façam o mesmo. Como Jesus ensinou em Mateus 7:5, a transformação começa com o autoexame: devemos primeiro remover a trave do nosso próprio olho antes de tratar o cisco no olho do outro.

Os pais devem avaliar honestamente seus próprios hábitos com a tecnologia:

- Você verifica seu celular enquanto seu filho está conversando com você?
- Você fica distraído durante as atividades familiares?
- Você prioriza responder e-mails de trabalho em vez de interagir com os membros da família?
- Qual mensagem o seu uso de tecnologia transmite sobre o que você valoriza?

Modelar limites saudáveis pode significar:

- Manter o celular fora de vista durante o tempo em família

- Estabelecer limites pessoais para o uso de redes sociais
- Não levar dispositivos para o quarto
- Estar totalmente presente durante as conversas, sem a distração das notificações. As crianças aprendem o que veem. Quando os pais demonstram que as pessoas são mais importantes do que os pixels, as crianças internalizam esses valores.

#### D. PRIORIZE MOMENTOS DE PRESENÇA

Agende de 15 a 20 minutos diários de tempo sem distrações, cara a cara, com cada membro da família. Pesquisas mostram que esses pequenos investimentos consistentes geram dividendos relacionais significativos. Isso pode se manifestar da seguinte forma:

- Conversas matinais ou na hora de dormir com cada filho individualmente
- Uma caminhada diária pelo bairro com seu cônjuge
- Devoções em família onde todos estejam plenamente presentes
- Leitura em voz alta juntos, sem dispositivos por perto

Esses "momentos de presença" comunicam valor, constroem confiança, fortalecem os laços emocionais e criam oportunidades para o crescimento e desenvolvimento espiritual. Eles podem parecer pequenos, mas seu impacto cumulativo é profundo.

A presença de qualidade exige tempo em quantidade. Não podemos agendar intimidade ou criar conversas significativas, mas podemos criar as condições em que elas surgem naturalmente — e isso exige proteger o tempo e a atenção da invasão digital.

### DESENVOLVENDO UM CONVÊNIO FAMILIAR DE TECNOLOGIA

Assim como Josué declarou: “Eu e a minha casa serviremos ao Senhor” (Josué 24:15), as famílias podem fazer compromissos intencionais sobre seus hábitos digitais. Um Convênio Familiar de Tecnologia oferece uma visão compartilhada e responsabilidade mútua.

#### EXEMPLO DE COMPROMISSOS DO CONVÊNIO FAMILIAR DE TECNOLOGIA:

- 1. Priorizaremos o tempo cara a cara em vez do tempo de tela.** Ao escolher entre nos envolvermos com dispositivos ou nos envolvermos uns com os outros, escolhemos as pessoas em primeiro lugar.
- 2. Manteremos a tecnologia fora de espaços sagrados,** como as refeições e o Sábado. Momentos e locais específicos são reservados para a conexão com Deus e a família.
- 3. Pediremos permissão antes de postar sobre os outros.** Respeitamos a privacidade de cada membro da família e não compartilharemos fotos ou

informações sem consentimento.

4. **Observaremos um “Sábado digital” semanal.** Um dia por semana, descansaremos do uso desnecessário de tecnologia para focar em adoração, descanso e relacionamentos.
5. **Avaliaremos e ajustaremos regularmente nossos hábitos tecnológicos.** Pelo menos uma vez por mês, discutiremos como a tecnologia está servindo ou dificultando nossa vida familiar e faremos ajustes conforme necessário.
6. **Usaremos a tecnologia para edificar, não para destruir.** Nossa comunicação digital será caracterizada por encorajamento, bondade e a verdade dita com amor.
7. **Protegeremos a hora de dormir como um momento sem dispositivos.** Todas as telas serão guardadas pelo menos 30 minutos antes de dormir para promover um sono e descanso melhores.

Escrever e assinar um convênio juntos cria um senso de responsabilidade compartilhada. Não se trata de os pais imporem regras aos filhos, mas de uma família concordando junta sobre o tipo de cultura familiar que desejam criar. Exiba o convênio de forma destacada e faça referência a ele regularmente, revisando-o à medida que as crianças crescem e as circunstâncias mudam.

## PRÓXIMOS PASSOS PRÁTICOS

A mudança não acontece de uma vez. Ela começa com um passo. Aqui estão os próximos passos práticos para as famílias:

### 1. ESCOLHA UM HÁBITO PARA MUDAR ESTA SEMANA

Comece pequeno e específico:

- Sem telefones durante o jantar por sete dias consecutivos
- Devocionais em família antes de qualquer um verificar seus dispositivos pela manhã
- Uma caminhada de 30 minutos à noite sem telefones
- Ler um capítulo em voz alta juntos antes de dormir

O sucesso com uma mudança cria um impulso e confiança para outras mudanças.

### 2. REALIZE UMA REUNIÃO FAMILIAR PARA DISCUTIR O USO DA TECNOLOGIA

Crie um espaço seguro para confissão, perdão e definição colaborativa de metas:

- Pergunte a cada pessoa como ela se sente em relação ao uso atual da tecnologia na família.
- Identifique problemas ou frustrações específicas.

- Faça um brainstorming de soluções juntos.
- Concordem com os compromissos iniciais.
- Agende conversas de acompanhamento.

Aborde esta reunião com humildade e abertura, em vez de julgamento. Todos — incluindo os pais — devem estar dispostos a reconhecer áreas onde a tecnologia prejudicou a vida familiar.

### 3. BAIXE OU CRIE UM CONVÊNIO TECNOLÓGICO

Use o modelo fornecido acima ou crie o seu próprio. Torne-o específico para os valores, desafios e circunstâncias da sua família. Faça com que todos os membros da família assinem, depois coloque-o em um local visível. Revise mensalmente para avaliar o progresso e fazer ajustes.

### 4. ORE POR SABEDORIA E UNIDADE

Peça a Deus para ajudar sua família a se tornar sábia em tecnologia e centrada em Cristo:

- Ore por sabedoria ao tomar decisões sobre a tecnologia.
- Peça graça quando você falhar em cumprir seus compromissos.
- Busque a orientação de Deus ao ensinar hábitos saudáveis para as crianças.
- Peça unidade enquanto vocês navegam por essas mudanças juntos.

Lembre-se de que isso é um trabalho espiritual, não apenas uma modificação de comportamento. No final, o objetivo não é apenas desenvolver melhores hábitos com a tecnologia, mas cultivar um amor mais profundo por Deus e pelo próximo — um amor que exige presença, atenção e intencionalidade.

## CONCLUSÃO: A TECNOLOGIA COMO DOM OU PROVA

A tecnologia é tanto um dom quanto uma prova. Ela pode nos servir ou nos escravizar. Pode construir laços ou rompê-los. A diferença está em usá-la com intenção e fé, ou permitir que ela nos use.

Ao avaliarmos honestamente nossa saúde digital, reconquistarmos os ritmos sagrados e ancorarmos nossos lares em princípios bíblicos, podemos resgatar o espaço digital para a glória de Deus. Podemos criar filhos que saibam como estar plenamente presentes, que valorizem a conexão cara a cara, que saibam discernir quando a tecnologia serve ao amor e quando ela o impede.

O desafio que temos pela frente é significativo. Pesquisas sugerem que a gestão da tecnologia exige o que os estudiosos chamam de “capital cultural digital” — a consciência, motivação e habilidade para ganhar controle sobre a tecnologia, em vez de ser controlado por ela. Essa capacidade não está igualmente distribuída pela sociedade e pode, na verdade,

aprofundar as desigualdades existentes, caso aqueles com recursos e educação ensinem aos seus filhos a sabedoria digital, enquanto outros não o fazem.

Mas, para as famílias de fé, a motivação para desenvolver sabedoria digital vem de algo mais profundo do que a vantagem social. Ela flui do nosso chamado para amar a Deus com todo o nosso coração, alma, mente e força, e amar nossos vizinhos — incluindo os membros da família que estão à nossa frente — como a nós mesmos. A tecnologia deve servir a este grande mandamento, e não o enfraquecer.

Lembremo-nos das palavras de Paulo: “Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente” (Romanos 12:2). O padrão deste mundo envolve cada vez mais a conectividade constante, a distração perpétua e a fragmentação da atenção. A vida transformada, por outro lado, exige presença, profundidade de envolvimento e relacionamentos caracterizados por amor genuíno.

À medida que navegamos por esta era digital, que possamos fazê-lo com sabedoria, intencionalidade e um compromisso inabalável com as coisas que realmente importam: amar a Deus, amar nossas famílias e transmitir um legado de fé que a tecnologia sirva, mas nunca substitua. A jornada para nos tornarmos uma família sábia em tecnologia começa com um único passo — uma conversa, um jantar sem dispositivos, um momento de presença por vez. A questão não é se a tecnologia fará parte de nossas vidas — ela fará. A questão é se a dominaremos a serviço do amor, ou se permitiremos que ela nos domine em detrimento do que mais importa. Pela graça de Deus, e com esforço intencional, podemos escolher a primeira opção, resgatando o espaço digital para a fidelidade, conexão e a vida familiar florescente.

## REFERÊNCIAS

- Carr, N. (2010). *As profundezas: O que a Internet está fazendo com nossos cérebros*. W. W. Norton.
- Chapman, G., & Campbell, R. (1997). *As 5 linguagens do amor das crianças*. Moody Publishers.
- Crouch, A. (2017). *A família sábia em tecnologia: Passos diários para colocar a tecnologia em seu devido lugar*. Baker Books.
- Ollier-Malaterre, A., & Barrot, C. (2019). *Tecnologia, trabalho e família: Capital cultural digital e gestão de fronteiras*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1441(1), 140–161. <https://doi.org/10.1111/nyas.13937>
- Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., & Viswanath, S. S. (2021). *Influência do uso da tecnologia nos padrões de comunicação familiar*. *Asian Journal of Psychiatry*, 64, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102761>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Por que as crianças superconectadas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes — e completamente despreparadas para a vida adulta*. Atria Books.

# RECONEXÃO DE RELACIONAMENTOS: SUPERANDO AS DISTRAÇÕES QUE NOS DESCONECTAM

---

POR HEATHER BEESON, ELIZABETH JAMES, BRYAN CAFFERKY,  
SHONDEL MISHAW, E MONIQUE WILLIS

## PROPÓSITO

O propósito deste workshop é ajudar casais e famílias a se reconectarem uns com os outros. Este workshop não tem a intenção de substituir a psicoterapia ou o aconselhamento matrimonial para casais que estão em crise e precisam de um maior suporte para melhorar seus relacionamentos. Em vez disso, o objetivo é fornecer psicoeducação e apoiar casais e famílias na navegação dos estressores diários, que podem levar à desconexão e ao distanciamento nos relacionamentos.

---

**Heather Beeson**, DMFT, MA, LMFT, é Professora Assistente do Departamento de Aconselhamento e Ciências da Família e Diretora do Programa de Doutorado em Terapia Conjugal e Familiar da Loma Linda University School of Behavioral Health, Loma Linda, Califórnia, EUA.

**Elizabeth James**, DMFT, MA, LMFT, LPCC, é Professora Assistente em Aconselhamento e Ciências da Família e Coordenadora do Programa de Mestrado Online em Terapia Conjugal e Familiar da Loma Linda University School of Behavioral Health, Loma Linda, Califórnia, EUA.

**Bryan Cafferky**, PhD, MDiv, LMFT, CFLE, é Professor Associado na School of Behavioral Health da Loma Linda University, Loma Linda, Califórnia, EUA.

**Shondel Mishaw**, DMFT, MEd, LMFT, é Professora Assistente em Aconselhamento e Ciências da Família, Loma Linda, Califórnia, EUA. Monique Willis, PhD, MS, LMFT, é Professora Assistente em Aconselhamento e Ciências da Família e Diretora de Treinamento Clínico dos Programas de Terapia Conjugal e Familiar da Loma Linda University, Loma Linda, Califórnia, EUA.

Este workshop é destinado a casais que desejam melhorar a saúde de seu relacionamento e lidar melhor com estressores comuns que podem contribuir para a desconexão e o distanciamento. O objetivo do workshop é fornecer psicoeducação e apresentar habilidades relacionais (que enfatizam os rituais de conexão) para que os casais possam praticá-las entre si e com suas famílias.

O facilitador deve ter alguma experiência em fornecer educação sobre relacionamentos ou ter trabalhado em um ambiente de saúde mental ou outro serviço. Idealmente, encaminhamentos para serviços de saúde mental estariam disponíveis para casais e famílias que precisem de maior suporte e cuidado além do escopo de um workshop de um dia. Embora vários elementos deste workshop se baseiem na teoria do apego e na *Terapia de Casal do Método Gottman* (GMCT), a introdução desses recursos do workshop não substitui o recebimento de serviços de saúde mental de qualidade pelos casais.

## RESULTADOS DO WORKSHOP:

- Aumento do conhecimento e da conscientização sobre fontes comuns de desconexão que podem criar distância nos relacionamentos.
- Aquisição de ferramentas e habilidades que podem apoiar a reconexão nos relacionamentos de casal e familiares.
- Compreensão da importância da reconexão e compromisso em criar uma cultura familiar que priorize a conexão.
- Capacidade de implementar as estratégias discutidas no workshop em casa, como casal/família, para se reconectar e criar rituais de conexão.
- Maior confiança na capacidade pessoal de buscar conexão e responder ao pedido de conexão dentro da unidade familiar.

## RECURSOS NECESSÁRIOS

- Um facilitador para cada 10-12 casais
- Cópias digitais ou impressas das fichas de trabalho (no apêndice)

## ESBOÇO DO WORKSHOP

### 1. INTRODUÇÃO (20 MINUTOS)

O facilitador deve apresentar o tema, a si mesmo e promover as apresentações entre os participantes. Esta deve ser uma breve introdução ao workshop.

- Boas-vindas, oração e introdução ao workshop.
- Atividade rápida de integração para os casais se conhecerem. Os casais compartilham uma coisa que identificam como causadora de desconexão nos relacionamentos e uma coisa que esperam aprender durante o workshop.

- Se houver mais de 10-12 casais presentes e vários facilitadores, será necessário criar grupos. Não deve haver mais de 12 casais por grupo.

## 2. SISTEMAS RELACIONAIS NA TERAPIA DE CASAL PELO MÉTODO GOTTMAN (30 MINUTOS)

A seção a seguir é uma visão geral breve da Terapia de Casal pelo Método Gottman, e haverá uma discussão mais aprofundada nas seções seguintes. O facilitador deve ser capaz de descrever essa abordagem e aplicá-la às causas comuns de desconexão nos relacionamentos que serão apresentadas na próxima parte do workshop.

- **Sistema de Amizade**

A Casa de Relacionamento Sadio de Gottman abrange o sistema de amizade, onde os mapas de amor e a afeição e admiração compartilhadas são armazenados (Rajaei et al., 2019). O sistema de amizade é essencial para manter a diversão em um relacionamento e é a base de um relacionamento forte. Os mapas de amor, que representam o conhecimento das características do parceiro, como gostos e desgostos, e a afeição e admiração compartilhadas, que envolvem carinho, respeito e validação, são aspectos-chave da intimidade e proximidade nos relacionamentos (Brigance et al., 2024).

- **Sistema de Gestão de Conflitos**

O sistema de gestão de conflitos é a forma como o casal se comunica e lida com desentendimentos e insatisfações. Ele é fortalecido ao se virar em direção aos pedidos de conexão, manter uma perspectiva positiva, aceitar a influência do parceiro, abrir comunicação sobre problemas (particularmente resolvendo os problemas solucionáveis) e praticar o autocontrole. Essas habilidades são essenciais para gerenciar o conflito em um relacionamento.

- **Sistema de Criação de Significado Compartilhado**

Criar significado compartilhado envolve os sonhos que os casais têm individualmente, como casal e como família. Essa experiência de criar significado compartilhado juntos solidifica as aspirações e esperanças comuns que o casal tem para si mesmos e para suas famílias (Brigance, 2024). Ele se torna acessível quando os casais conseguem gerenciar seus sonhos dentro do conflito, utilizando habilidades eficazes de gestão de conflitos.

## 3. CAUSAS COMUNS DE DESCONEXÃO (90 MINUTOS)

O facilitador deve revisar as informações no corpo principal do workshop para obter detalhes sobre essas quatro fontes de desconexão. O facilitador discutirá essas quatro áreas de desconexão e explicará como essas fontes comuns de desconexão



ocorrem nos relacionamentos. Quando relevante, o facilitador usará ferramentas e conceitos da Terapia de Casal pelo Método Gottman para dar exemplos de como essas fontes de desconexão acontecem e prejudicam os relacionamentos, além de fornecer informações sobre como os casais podem superar essas fontes de desconexão.

- **Comunicação Disfuncional** – padrões de comunicação ineficazes ou negativos (como críticas ou evitação) podem criar distância emocional, o que pode levar a conflitos não resolvidos nos relacionamentos.
- **Estilos de Apego** – estilos de apego inseguros frequentemente contribuem para necessidades e expectativas desalinhadas, levando à desconexão emocional entre os parceiros.
- **Desconexão Digital** – a "tecnointerferência" pode afetar negativamente a satisfação no relacionamento, levando ao desligamento emocional, e está associada a uma conexão piorada nos relacionamentos românticos.
- **Estresse do Cuidador** – quando um ou ambos os parceiros experimentam estresse relacionado ao cuidado, a disponibilidade emocional e o suporte relacional podem diminuir, sobrecarregando a conexão entre eles.

#### 4. MÉTODOS DE RECONEXÃO E REVISÃO DE FOLHAS DE TRABALHO (10 MINUTOS PARA OS CASAL REVISAREM AS FOLHAS DE TRABALHO E FAZEREM UMA BREVE PAUSA)

As seguintes folhas de trabalho estão incluídas no apêndice e podem ser distribuídas aos casais após uma discussão sobre as ferramentas e fontes de desconexão. Os casais devem receber uma breve pausa antes de praticarem a atividade dos "Mapas do Amor" que se segue.

- Mapas do Amor
- Investidas Emocionais e a Razão 5:1
- Apreciação
- Afeto e Admiração
- Criação de Significado Compartilhado

#### 5. DISCUSSÃO E PRÁTICA DOS MAPAS DO AMOR (20 MINUTOS)

O facilitador dará as boas-vindas aos casais após a pausa e os convidará a se sentar juntos e participar da seguinte atividade. Esta é uma atividade de exemplo que os casais podem usar para praticar a reconexão e a comunicação aberta. Pode ser vista como um "antídoto" para as fontes de desconexão discutidas anteriormente, ou outras fontes únicas de desconexão que os casais possam ter identificado no exercício de quebra-gelo. O facilitador deve incentivar os casais a considerar como podem usar essas perguntas para também entender como suas fontes únicas de desconexão podem estar impactando o relacionamento.

- Os casais receberão a folha de trabalho dos Mapas do Amor, que contém perguntas

para ajudar a se conhecerem melhor. Muitas vezes, os casais caem na armadilha de acreditar que já conhecem o parceiro o suficiente e não precisam buscar novos conhecimentos ou reconfirmar informações anteriores (por exemplo, "ainda é a caminhada ao ar livre sua atividade favorita? Ou há algo que você tenha começado a gostar mais?").

- Os casais irão se sentar juntos e fazer perguntas um ao outro com base na folha de trabalho, ou fazer suas próprias perguntas, anotando qualquer nova informação que tenham aprendido sobre o parceiro.
- O facilitador deve circular e garantir que os casais estejam se engajando na atividade com um espírito de curiosidade e conexão, e não como uma oportunidade para entrar em conflito. Neste momento, o objetivo é fortalecer os mapas do amor, pois este é o alicerce de um relacionamento forte.

## 6. ENCERRAMENTO (10 MINUTOS)

O facilitador deve informar aos casais que o workshop está chegando ao fim e convidá-los a retornar para uma discussão em grupo maior. O facilitador deve se preparar para responder a quaisquer perguntas ou fornecer encaminhamentos para outros serviços, conforme necessário, após o *workshop*.

- O facilitador deve agradecer aos casais pela participação e parabenizá-los por assumirem um papel ativo na saúde de seu relacionamento.
- O facilitador deve entregar encaminhamentos para serviços terapêuticos conforme necessário.
- O facilitador deve ser a última pessoa a sair, respondendo a qualquer pergunta e oferecendo apoio conforme necessário.

## INTRODUÇÃO DO SEMINÁRIO

### PONTO PRINCIPAL

Os casais enfrentam uma infinidade de estressores que podem criar distância e desconexão nos relacionamentos. Este seminário tem como objetivo remediar essa desconexão, fornecendo ferramentas práticas e recursos para melhorar a conexão relacional.

## TERAPIA DE CASAL MÉTODO GOTTMAN

A Terapia de Casal pelo Método Gottman (GMCT) é uma abordagem baseada em pesquisa para tratar dos relacionamentos de casal. Após décadas de trabalho com casais, os Drs. John e Julie Gottman começaram a desenvolver uma teoria para melhorar os relacionamentos de casal. A teoria examina três sistemas no relacionamento: (1) o sistema de amizade, (2) o sistema de gerenciamento de conflitos e (3) o sistema de criação de significado compartilhado (Gottman & Gottman, 2017). John Gottman cita a Teoria Geral dos Sistemas como a orientação

teórica subjacente à Terapia de Casal pelo Método Gottman (Gottman & Gottman, 2014). Relacionamentos fortes são criados ao fortalecer os sistemas de amizade, conflito e criação de significado compartilhado. Uma parte desse trabalho é o processo de descobrir como a história familiar e a homeostase atual do casal mantém tanto a resiliência quanto o conflito. Ao compreender a história do casal e as normas do relacionamento, os profissionais podem apoiar os casais a descobrir novos métodos de conexão para reduzir os conflitos relacionais.

Amizades fortes são construídas através da criação de mapas do amor (entendimento básico do mundo do parceiro), aumentando a afeição e admiração mútua, criando uma cultura de apreciação no relacionamento, virando-se emocionalmente um para o outro de forma consistente e aumentando a positividade (Gottman & Gottman, 2017). O gerenciamento de conflitos envolve diminuir a sobrecarga de sentimentos negativos e reduzir a presença de críticas, defensividade, desprezo e bloqueio (conhecidos como os Quatro Cavaleiros), utilizando inícios suaves, aceitando influência, reparando e desescalando conflitos, e compromisso. Quando o conflito envolve problemas insolúveis, os clientes são incentivados a manter um diálogo com uma proporção de 5:1 de interações positivas para negativas. Para manter essa proporção, os casais devem se aproximar com mais frequência com bondade e respeito, do que com críticas ou frustração. Por fim, os casais conseguem cocriar significados e sonhos para o futuro através de esperanças e aspirações mutuamente satisfatórias. Ao adotar uma mentalidade de trabalho em equipe, os casais trabalham juntos para cocriar rituais de conexão (Gottman & Gottman, 2014).

As ideias do GMCT são frequentemente oferecidas em workshops para casais e são eficazes na redução do sofrimento, com os maiores benefícios observados quando o sistema de amizade e o sistema de gerenciamento de conflitos estão incluídos no processo de construção de habilidades (por exemplo, Babcock, Gottman, Ryan, & Gottman, 2013). Programas de educação sobre relacionamentos e workshops são mais bem-sucedidos quando o casal participa junto, tem acesso à terapia se necessário, está atualmente seguro (por exemplo, sem violência doméstica) e pode praticar continuamente as habilidades ensinadas (Stanley et al., 2019). O objetivo deste workshop é integrar a pesquisa e a ciência do GMCT com uma abordagem prática e orientada para habilidades, ensinando aos casais habilidades práticas para reconstruir conexões em seus relacionamentos.

## CAUSAS COMUNS DE DESCONEXÃO

Os casais enfrentam muitos estressores e frequentemente são puxados em várias direções, experimentando desconexão por diferentes caminhos, incluindo padrões de comunicação disfuncionais, estilos de apego incompatíveis, distrações digitais e o desgaste emocional do estresse de cuidador. Essas fontes de desconexão não são exaustivas, nem são as únicas fontes de desconexão. As seções seguintes exploram como esses fatores contribuem para a tensão relacional, oferecendo estratégias e habilidades para apoiar a reconexão e a resiliência.

## COMUNICAÇÃO DISFUNCIONAL

Um relacionamento entre dois parceiros é baseado em padrões de interação. Esses padrões de interação podem incluir sequências de comunicação, e essas sequências podem envolver intimidade e apoio. Outras sequências podem envolver conflito e sofrimento (Sullaway & Christensen, 1983). De acordo com Gottman & Silver (2022), existem várias formas de os casais se comunicarem, tanto em sequências saudáveis (funcionais) quanto em sequências não saudáveis (disfuncionais). As sequências de comunicação disfuncionais têm sido altamente associadas ao sofrimento conjugal (Broderick, 1981; Gordon, et al., 2007). A maioria dos casais frequentemente não percebe que suas sequências de comunicação são prejudiciais ou nocivas para o cônjuge ou parceiro, e "comunicação" é o "problema" relacional mais comum identificado pelos casais. A Figura 1 identifica Os Quatro Cavaleiros (The Gottman Institute, n.d.) - padrões de comunicação disfuncionais, juntamente com seus respectivos antídotos para padrões de comunicação mais funcionais.

**Figura 1.** The Four Horsemen

Com os detalhes acima em mente, considere os descritores adicionais na Tabela 1, que indicam como os *Quatro Cavaleiros* podem se manifestar quando os indivíduos estão envolvidos em um diálogo com seu parceiro ou cônjuge.

**Tabela 1.** Os Quatro Cavaleiros da Comunicação

Ao trabalhar com casais, os profissionais geralmente encontram a *comunicação disfuncional* como o problema mais frequente e prejudicial - o objetivo é garantir padrões de comunicação saudáveis ou funcionais (Geiss & O'Leary, 1981). Pesquisas mostram que padrões de comunicação funcionais ajudam os parceiros/cônjuges a evitarem mal-



entendidos, dominação e evasão. Essas dinâmicas disfuncionais podem fazer com que um parceiro ou cônjuge não se sinta ouvido, o que está altamente associado a um padrão relacional de demanda-evitação e depressão de parceiro ou cônjuge (Tannen, 2007; Hoffman & Hay, 2018; Papp, et al., 2011). Ao pensar mais profundamente sobre como os casais podem trabalhar para uma comunicação eficaz, é importante reconhecer que ela é baseada no princípio da abertura e sinceridade para com o parceiro ou cônjuge (Apostu, 2021).

<b>Cavaleiros</b>	<b>Exemplo de Comunicação Disfuncional</b>	<b>Como se sente...</b>	<b>Como se vê...</b>	<b>Exemplo de Antídoto ou Comunicação Funcional:</b>
Crítica	<i>“Você sempre fala de si mesma. Por que tudo precisa girar em torno de você?”</i>	Culpado	Sempre “você”	<i>“Estou me sentindo excluído(a) da nossa conversa hoje e preciso desabafar. Podemos falar sobre o meu dia no trabalho?”</i>
Defensiva	<i>“Não é culpa minha se vamos nos atrasar. A culpa é sua, já que você sempre se arruma no último minuto.”</i>	Negativo	Respostas Ofensivas/Defensivas	<i>“Eu não gosto de me atrasar, mas você está certo(a). Não precisamos sair tão cedo sempre. Eu posso ser um pouco mais flexível.”</i>
Desprezo	<i>“Você esqueceu de lavar a louça de novo? Aff... você é totalmente inútil.” (Revira os olhos.)</i>	Desrespeitado	Desconexão Emocional	<i>“Eu entendo que você tem estado ocupado(a) ultimamente, mas você poderia, por favor, lembrar de lavar a louça quando eu trabalhar até tarde? Eu agradeceria muito.”</i>
Bloqueio Emocional	<i>“Olha, já falamos sobre isso várias e várias vezes. Estou cansado de ter que ficar te lembrando sobre—”</i>	Rejeitado/ Ignorado	Isolamento/ Frustração	<i>“Amor, desculpe te interromper, mas estou me sentindo sobrecarregado(a) e preciso fazer uma pausa. Você pode me dar uns vinte minutos e depois podemos conversar?”</i>

**Tabela 1:** Os Quatro Cavaleiros da Comunicação

## REMÉDIOS PARA COMUNICAÇÃO DISFUNCIONAL:

Algumas ferramentas para os casais considerarem enquanto trabalham para reparar a abertura e sinceridade que podem melhorar a comunicação incluem

- **Escuta** – compartilhar carinho ou admiração um pelo outro, expressando o que apreciam e amam no parceiro.
- **Gestão e resolução de conflitos** – entender que o conflito é natural e possui aspectos positivos quando abordado e resolvido de forma colaborativa.
- **Expressão clara** – prestar atenção à linguagem não verbal, como expressão facial, contato visual, postura, etc.
- **Compartilhar mapas do amor** – compartilhar necessidades, desejos e sentimentos individuais, utilizando declarações com “Eu”.
- **Respostas empáticas** – se virar um para o outro, fazendo um esforço para se conectar emocionalmente com o parceiro e aceitar seus gestos de conexão emocional.
- **Serviços de terapia** – abordar sequências, estilos e padrões de comunicação dentro de um espaço terapêutico/clínico.
- **Tempo de qualidade** – tempo que você passa com alguém, dando-lhe toda a sua atenção porque valoriza o relacionamento (Cambridge University Press & Assessment, 2025).

O tempo de qualidade é fundamental para relações familiares positivas, pois serve para melhorar a comunicação, fortalecer a reconexão e facilitar o vínculo. Dahlberg e Fangstrom (2024) descobriram que emoções positivas estavam associadas ao tempo que as crianças passavam com os pais e outros membros da família. O estudo deles revelou que as crianças compartilhavam sentimentos de felicidade devido à oportunidade de momentos positivos com irmãos e/ou pais. O tempo de qualidade é impactante quando é intencional e significativo. Atividades como refeições em família, jogos ou noite de cinema, voluntariado juntos, passeios de um dia (como visitar um museu, praia ou parque local) podem ajudar a fortalecer conexões mais profundas. Outra recomendação essencial é ter um tempo "sem tela" ou "livre de tecnologia". Passar esse tempo por um período acordado, como durante as refeições ou uma hora após as refeições, permitirá momentos positivos que podem resultar em maior felicidade, satisfação e em conexões familiares melhoradas (Dahlberg & Fangstrom, 2024).

## ESTILOS DE APEGO

A Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby (1969) e expandida por Mary Ainsworth (1978), destaca a importância dos laços emocionais seguros, não apenas entre cuidadores e crianças, mas também nos relacionamentos adultos. Os apegos seguros se formam quando os cuidadores primários são consistentemente responsivos, atenciosos e emocionalmente sintonizados – isso, por sua vez, proporciona a base para um futuro



que normalmente demonstra regulação emocional, competência social e bem-estar psicológico (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992).

Os apegos ansiosos se formam quando as interações ou experiências com um cuidador primário são inconsistentes, imprevisíveis ou desdenhosas (Main & Solomon, 1990; Mikulincer & Shaver, 2007; Bartholomew & Horowitz, 1991). Indivíduos com um histórico de padrões de apego ansioso geralmente têm medo de abandono (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017).

Atividades de Tempo de Qualidade / Exemplos / Ideias	
<b>Tempo "Desconectado"</b>	Defina um tempo sem telefones ou eletrônicos para se concentrar um no outro.
<b>Recolocar-se como uma família</b>	Reserve um tempo para se envolver em serviços, como voluntariar-se em um banco de alimentos, igreja, centro de apoio a moradores de rua, ou participar de uma campanha de arrecadação de alimentos ou limpeza comunitária.
<b>Férias em casa</b>	Visite uma praia local, parque ou museu. Planeje um piquenique e jogos ao ar livre.
<b>Ritual familiar</b>	Defina uma atividade recorrente diária ou semanal, como as refeições de domingo ou a noite de jogos em família.

Feeney & Noller, 1990). Indivíduos com um histórico de padrões de apego evitativo geralmente se distanciam emocionalmente (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017). Por fim, os apegos desorganizados se formam quando as interações ou experiências com um cuidador primário são inconsistentes ou assustadoras, levando a uma sensação de confusão e/ou sofrimento (Main & Solomon, 1990; Solomon & George, 1999; Carlson, 1998). Indivíduos com um histórico de padrões de apego desorganizado geralmente são medrosos, expressam raiva excessiva e se afastam de experiências sociais dolorosas (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017).

A pesquisa de Hazan e Shaver (1987) aplicou essa teoria aos relacionamentos românticos, descobrindo que o apego seguro está relacionado a uma maior satisfação no relacionamento, melhor comunicação e apoio emocional. Em contraste, os estilos de apego inseguro (ansioso ou evitativo) frequentemente levam a dificuldades de confiança e resolução de conflitos (Fraley & Shaver, 2000). Estudos também mostram que as experiências de cuidado precoce influenciam o apego adulto, com indivíduos

que receberam cuidados nutritivos na infância tendo mais chances de formar vínculos seguros nos relacionamentos (Collins & Read, 1990). O apego seguro em casais está associado a maior estabilidade e satisfação, pois os parceiros estão mais preparados para lidar com o estresse e fornecer apoio (Simpson et al., 2007; Simpson & Rholes, 2017).

## FERRAMENTAS PARA ABORDAR LESÕES DE APEGO:

Construir, e às vezes reparar, sequências ou padrões de comunicação pode ser feito de várias maneiras:

- **Consciência** - os casais podem buscar se reconectar em seu relacionamento, reconhecendo seus padrões e estilos de apego individuais, enquanto buscam estabelecer um padrão ou estilo de apego mais seguro com seu parceiro.
- **Serviços Terapêuticos** – serviços de terapia individual e para casais podem ajudar os parceiros a reconhecer e tratar as feridas de apego que afetam seus padrões ou estilos de comunicação e relacionamento. Os serviços de terapia também podem servir para fornecer um espaço onde os parceiros possam identificar e definir suas emoções, enquanto aprendem a gerenciar suas respostas emocionais um para o outro durante suas sequências de comunicação e interação.
- **Consistência** – os casais podem buscar responder de maneira consistente e pensativa um para o outro, pois isso permite que os parceiros saibam o que esperar um do outro e facilita um apego mais forte e seguro.

## DESCONEXÃO DIGITAL

Pesquisas realizadas ao longo do último quarto de século mostram um aumento global exponencial no uso diário da internet, smartphones e plataformas de mídia social. Em 2000, havia aproximadamente 400 milhões de usuários de internet (6% da população global; Internet Society, 2020; International Telecommunication Union, 2000), mas as redes sociais ainda não haviam ganhado uma tração substancial, pois o Facebook e o Twitter só foram lançados em 2004 e 2006 (respectivamente). Em 2025, o uso global da internet disparou para ~5,6 bilhões de pessoas (aproximadamente 71% da população mundial)—um aumento de mais de 1000% desde 2000. Mais de 5,24 bilhões de pessoas se envolvem em redes sociais (63,9% da população global; We Are Social, 2025), com o tempo médio diário gasto nas redes sociais sendo de 2 horas e 21 minutos (Chaffey, 2025). Relatórios de um estudo global de 2023 descobriram que as pessoas verificam seus telefones cerca de 58 vezes por dia, o que equivale a a cada 12 minutos durante suas horas de vigília (Deloitte, 2023). Esse aumento no engajamento digital remodelou fundamentalmente a forma como as pessoas se conectam em relacionamentos românticos e com o mundo ao seu redor, evidenciado pelo tempo cada vez maior gasto em dispositivos pessoais para comunicação, entretenimento e informação (Pew Research Center, 2021; Vallor, 2020).

Esse aumento no uso de dispositivos digitais impacta significativamente os relacionamentos interpessoais, particularmente entre casais e famílias. O aumento no uso de smartphones está



relacionado ao “phubbing” (ignorar alguém em favor de se envolver com um smartphone) e à diminuição das interações presenciais, o que contribui para sentimentos de isolamento (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Essa “technoference” (disrupções causadas por dispositivos digitais durante o tempo em família) pode ser particularmente pronunciada para casais à noite, um momento que, de outra forma, poderia ser reservado para a conexão. Os achados de pesquisa mostram que a technoference pode afetar negativamente o engajamento do casal e a satisfação no relacionamento (Kuss & Griffiths, 2017; McDaniel & Coyne, 2016), está ligada a uma pior qualidade de comunicação e a trocas menos significativas entre os parceiros (McDaniel & Coyne, 2016)—já que os indivíduos muitas vezes ficam absortos em seus dispositivos, em vez de se envolverem um com o outro (Przybylski & Weinstein, 2017). Mesmo colocar os telefones sobre a mesa durante as refeições pode “interromper o vínculo humano e a intimidade” (Przybylski & Weinstein, 2017, p. 245), porque a tentação persistente de verificar mensagens ou notificações pode sobrepor nossa capacidade de estar completamente presentes e ouvir ativamente. Assim, usar telefones (ou simplesmente a presença de telefones) pode levar ao desligamento emocional, onde as pessoas se retiram para seus mundos digitais, deixando menos espaço para interações significativas.

## REDUZINDO A TECNOFERÊNCIA

- ***Momentos Sem Tecnologia*** – tenha períodos dedicados longe dos telefones e outras tecnologias. Esse deve ser um momento para os membros da família se conectarem entre si, sem a interferência da tecnologia.
- ***Uso Sábio da Tecnologia*** – se a tecnologia de forma consciente, como tirar fotos juntos como família, incentivando todos os membros da família a praticar tirar fotos e descrever o que consideram significativo nas imagens.
- ***Consuma Mídia de Forma Consciente*** – selecione mídias, como programas de TV e filmes, que possam promover discussões e o fortalecimento dos vínculos. Considere reservar um tempo específico para discutir o programa ou filme.
- ***Identifique Desafios Tecnológicos*** – desenvolva um método para informar quando a tecnologia está interferindo na conexão, utilizando “mensagens com 'Eu'”, comunicação clara e interações positivas.

## ESTRESSE DE CUIDADOR

Fornecer cuidados a um ente querido é uma prática comum entre casais e famílias, com compromissos que variam dependendo da natureza, duração e nível de necessidade. Em alguns casos, o cuidado nas famílias vai além do cuidado geral que pode ser evidente, por exemplo, ao criar um filho ou cuidar de um parceiro durante uma doença aguda. O cuidado familiar também pode envolver supervisionar um membro da família ou ente querido afetado por uma doença médica crônica ou mental, ou uma deficiência, na qual ele não consegue se cuidar de forma independente. Em outras circunstâncias, os casais

podem atuar como cuidadores adotivos. Embora o impacto de cuidar de outro além das experiências familiares normativas possa variar, o cuidado nessas circunstâncias apresenta desafios únicos que podem sobrecarregar o relacionamento do casal ou da família e resultar em desconexão relacional, onde os cuidadores oferecem substancial apoio emocional e físico àqueles sob seus cuidados.

Pesquisas sugerem que os cuidadores que cuidam de outros, fora da experiência normativa da família, podem enfrentar estressores financeiros, físicos e emocionais que podem, consequentemente, impactar os padrões de comunicação do parceiro, a intimidade emocional e a satisfação geral no relacionamento (Perri et al., 2025; Zehra et al., 2024). Em particular, um estudo qualitativo focado nas experiências de cuidado do casal sugere que o cuidado pode mudar as prioridades do cuidador, resultando em uma menor prioridade para o relacionamento do casal (Cannon & Barry, 2023). Da mesma forma, pesquisas sobre cuidado focadas no cuidado adotivo sugerem que existem estressores distintos, que incluem compromissos adicionais de tempo, navegar pelo sistema de bem-estar e transições frequentes e perdas associadas à saída da criança de casa (Arroyo et al., 2024). Expectativas culturais e normas de gênero que podem moldar os papéis de cuidado podem impactar ainda mais como o casal experimenta o estresse e a resiliência no relacionamento. Essas influências, em última análise, podem afetar a forma como os parceiros lidam com suas responsabilidades de cuidador. Casais que compartilham um senso de coerência e capital psicológico podem ajudar a minimizar o estresse do cuidador e melhorar seu relacionamento.

O impacto do cuidado é complexo, e é essencial reconhecer que o cuidado em diferentes tipos pode ter efeitos positivos e melhorar a maneira como os casais lidam com os desafios (Cannon & Barry, 2023). Durante períodos de estresse, os casais podem se unir com uma visão compartilhada, o que pode fortalecer o relacionamento. Um estudo que examinou o estresse de cuidadores em famílias que criam uma criança com transtorno do espectro autista descobriu que a coerência e o capital psicológico são essenciais para melhorar os recursos psicológicos e reduzir o estresse do cuidado (Zoromba et al., 2024). Portanto, casais que estão enfrentando desafios relacionais podem tomar medidas para melhorar sua dinâmica e coerência familiar.

A manutenção do relacionamento é uma estratégia essencial que inclui trocas diárias positivas, as quais são influentes na construção da resiliência do casal. Essas trocas refletem o investimento dos parceiros no bem-estar um do outro. A manutenção do relacionamento, onde os casais se envolvem em práticas nas quais conhecem, cuidam e interagem com o parceiro, também tem sido considerada importante, por exemplo, no cuidado adotivo (Arroyo et al., 2023). Em todas as experiências de cuidado, casais que experimentam estresse de cuidador ou conflito podem adotar estratégias que melhorem seu funcionamento. Aqui estão algumas dicas de comportamentos diários para fortalecer a dinâmica do casal para aqueles que podem enfrentar desafios relacionados ao cuidado,

abordando as experiências compartilhadas dos casais e promovendo a conexão (Gottman & Gottman, 2017):

### GERENCIANDO O ESTRESSE DO CUIDADOR:

- **Busque Apoio** – pode haver comunidades de suporte disponíveis; procure e peça ajuda. Casais e famílias podem contar com amigos, parentes ou profissionais que ofereçam apoio no cuidado.
- **Faça uma Pausa** – saiba quando recuar e descansar. Cuidar de alguém pode levar ao esgotamento e à fadiga emocional. Reconhecer o momento de parar por alguns minutos para respirar pode ser essencial.
- **Peça Ajuda** – comunique suas necessidades a pessoas dispostas a ouvir, para que saibam como oferecer suporte de maneira eficaz.
- **Cuidem um do Outro** – famílias e casais que cuidam juntos precisam também cuidar um do outro. Esse cuidado mútuo pode aliviar a carga do cuidador. Quando um membro da família se sente cuidado, tende a ter mais energia para cuidar de outro.
- **Busque Conexão** – mantenham-se atualizados sobre a vida um do outro, sejam curiosos sobre os mundos, as necessidades e os desejos de cada um.
- **Priorize o Tempo de Qualidade** – reservem momentos para estarem juntos com regularidade, seja em atividades simples ou encontros a dois.
- **Mantenham a Afeição** – demonstrem carinho e expressem regularmente sentimentos de apreço e positividade em relação ao parceiro.
- **Use Ferramentas Relacionais** – pratiquem uma comunicação positiva e estratégias de gerenciamento de conflitos, ouvindo ativamente e utilizando abordagens que suavizem as conversas durante os momentos de tensão.

## CONCLUSÃO

Existem muitos estressores e distrações que podem nos desconectar uns dos outros. Ao aumentar nossa conscientização sobre essas distrações, podemos mitigar melhor o impacto desses estressores. As ferramentas e exercícios deste seminário podem ser um passo para aumentar a conexão, melhorar a comunicação e limitar o impacto dos estressores comuns. Casais e famílias devem continuar a construir ferramentas para garantir que permaneçam atentos uns aos outros. Em um mundo agitado, com tantas responsabilidades, é fácil perder de vista o que realmente importa: nossas famílias, nossos entes queridos e nossas comunidades.

## REFERÊNCIAS

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *A Teoria do Apego de Bowlby-Ainsworth*. Em J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development*. Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). *Apego Infantil-Mãe*. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). *Phubbing: Percepções, razões por trás, preditores e impactos*. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Apostu, I. (2021). *Comunicação entre casais – Função e disfunção*. *Journal for Ethics in Social Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.18662/jess/5.1/37>
- Arroyo, A., Richardson, E. W., Hargrove, C. M., & Futris, T. G. (2024). *Sintomas depressivos de cuidadores adotivos e estresse parental: Aplicando a teoria da resiliência e a carga relacional*. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 73(2), 1438-1454. <https://doi.org/10.1111/fare.12908>
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). *Análise de componentes de um breve workshop psicoeducacional para casais: Resultados de um acompanhamento de um ano*. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252-280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Estilos de Apego entre Jovens Adultos: Um Teste de um Modelo de Quatro Categorias*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I*. Attachment. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Bretherton, I. (1992). *As origens da teoria do apego: John Bowlby e Mary Ainsworth*. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brigance, C. A., Waalkes, P. L., Freedle, A., & Kim, S. R. (2024). *A casa do relacionamento saudável de Gottman e a resiliência relacional através da infertilidade para casais*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50, 933-952. <https://doi.org/10.1111/jmft.12736>
- Broderick, J. E. (1981). *Um método para derivação de áreas para avaliação em relacionamentos matrimoniais*. *American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25-34. <https://doi.org/10.1080/019261881082503940>
- Carlson, E. A. (1998). *Um Estudo Longitudinal Prospectivo sobre Desorganização/Desorientação de Apego*. *Child Development*, 69(4), 1107-1128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9768489/>
- Cambridge University Press & Assessment 2025. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/>
- Cannon, C. J., & Barry, R. A. (2023). *Associações entre o cuidado familiar e os relacionamentos românticos: Um estudo exploratório com casais não estressados que cuidam de um membro da família externo*. *The Gerontologist*, 64(5). <https://doi.org/10.1093/geront/gnad104>
- Chaffey, D. (2025). *Resumo da pesquisa de estatísticas de mídias sociais globais 2025*. Smart Insights. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). *Apego adulto, modelos de trabalho e qualidade de relacionamento em casais que namoram*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dahlberg, A & Fangstrom, K (2024). *“Papai me conforta” – Perspectivas de crianças suecas jovens sobre seus relacionamentos familiares antes e depois da participação dos pais em um programa de parentalidade*. *PLOS ONE*, 19(3): e0298075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298075>
- Deloitte. (2023). *Global mobile consumer survey: The Deloitte 2023 edition*. <https://www.deloitte.com>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). *Estilo de apego como preditor de relacionamentos românticos adultos*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). *Apego romântico adulto: Desenvolvimentos teóricos, controvérsias emergentes e questões não respondidas*. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2615.4.2.132>

- p>org/10.1037/1089-2680.4.2.13
- Geiss, S. K., & O’Leary, K. D. (1981). *Avaliação dos terapeutas sobre a frequência e gravidade dos problemas matrimoniais: Implicações para a pesquisa*. Journal of Marital and Family Therapy, 7(4), 515–520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (2007). *A interação entre padrões matrimoniais e padrões de comunicação: Como isso contribui para o ajuste matrimonial?* Journal of Marital and Family Therapy, 25(2), 211–223. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1999.tb01123.x>
- Gottman Institute. (n.d.). *Os quatro cavaleiros: Os antídotos*. The Gottman Institute. <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2014). *Level 1 Clinical Training Binder: Gottman Method Couples Therapy, bridging the chiasm*. The Gottman Institute.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). *Os princípios naturais do amor*. Journal of Family Theory & Review, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2022). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country’s foremost relationship expert*. Efnito.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). *O amor romântico conceptualizado como um processo de apego*. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). *Repensando a evitação: Para uma abordagem equilibrada da evitação no tratamento de transtornos de ansiedade*. Journal of Anxiety Disorders, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
- International Telecommunication Union. (2000). World telecommunication/ICT indicators database.
- Internet Society. (2020). The history of the Internet: A timeline. <https://www.internetsociety.org/internet/history-internet/>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Sites de redes sociais e vício: Dez lições aprendidas*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). *Categorias de resposta ao reencontro com a mãe: Uma perspectiva desenvolvimental*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 53(1–2), 109–128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). *Procedimentos para identificar bebês como desorganizados/desorientados durante a Situação Estranha de Ainsworth*. Em M. T.
- Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. University of Chicago Press.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). *“Technoference”: A interferência da tecnologia nos relacionamentos de casais e suas implicações para o funcionamento familiar*. Psychology of Popular Media Culture, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000050>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2ª ed.)*. Guilford Press.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). *Padrões de demanda-evitação no conflito conjugal em casa*. Personal Relationships, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
- Perri, L., Viscogliosi, G., Trevisan, V., Brogna, C., Chieffo, D. P. R., Contaldo, I., Alfieri, P., Lentini, N., Pastorino, R., Zampino, G., & Leoni, C. (2025). *Índice de estresse parental em cuidadores de indivíduos com síndrome de Noonan*. American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics, 198(2).
- Pew Research Center. (2021). The future of social media in 2025: A global perspective. <https://www.pewresearch.org/>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *Você pode se conectar comigo agora? Como a presença da*

- tecnologia de comunicação móvel influencia a qualidade da conversa cara a cara. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0265407517691163>
- Rajaei, A., Daneshpour, M., & Robertson, J. (2019). *A eficácia da terapia de casais baseada no Método Gottman entre casais iranianos com conflitos: Um estudo quase-experimental*. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223–240. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). *Apego adulto, estresse e relacionamentos românticos*. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2007). *Conflito em relacionamentos próximos: Uma perspectiva de apego*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 568–583. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.5.899>
- Solomon, J., & George, C. (1999). *Apego e Cuidado Desorganizado*. Em J. Solomon & C. George (Eds.), *Disorganized Attachment and Caregiving*. Guilford Press.
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2019). *Melhores práticas em educação para relacionamentos focadas em relacionamentos íntimos*. *Family Relations*, 69(3), 497–519. <https://doi.org/10.1111/fare.12419>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). *Avaliação de padrões de interação disfuncionais em casais*. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tannen, D. (2007). *Você simplesmente não entende: Mulheres e homens em conversa*. Ballantine Books.
- Vallor, S. (2020). *Technology and the Virtues: A Philosophical Guide to a Future Worth Wanting*. Oxford University Press.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Panorama digital global*. <https://www.wearesocial.com>
- Zehra, A., Ahmer, Z., Qadri, U., & Ovais, M. (2024). *Depressão, ansiedade e estresse em cuidadores formais e informais de crianças autistas em Karachi*. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(2), 277–284. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=d750e0c7-6635-3dd6-89d1-6f5cda5782ba>
- Zoromba, M. A., Atta, M. H. R., Ali, A. S., El, G. H. E., & Amin, S. M. (2024). *O papel mediador do capital psicológico na relação entre o senso de coerência familiar e o estresse do cuidador entre pais de crianças com transtorno do espectro autista*. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13383>

## LISTA DE FICHAS DE TRABALHO:

As fichas de trabalho nas páginas seguintes devem ser distribuídas como material de apoio. As fichas incluem:

- Mapas do Amor (Este exercício deve ser usado na atividade de Mapeamento do Amor)
- Propostas Emocionais e a Proporção 5:1
- Palavras de Apreciação
- Afeição e Admiração
- Criação de Significado Compartilhado

## MAPEAMENTO DO AMOR

A seguinte ficha de trabalho fornece sugestões para você usar com seu parceiro, a fim de gerar novos insights sobre quem seu parceiro é agora, hoje, neste momento. Todos nós mudamos e crescemos, e esta ficha tem como objetivo ajudar a manter a conexão por meio de novas conversas. Escolha algumas perguntas para fazer ao seu parceiro e veja se aprende algo novo! Você também pode criar suas próprias perguntas.



## PROPOSTAS EMOCIONAIS E A PROPORÇÃO 5:1

Exemplos de Propostas Emocionais e Respostas de Virar-se para

### **Ouvir o que seu parceiro diz e conversa informal:**

P1: Olha as nuvens! Aquela parece um cachorro!

P2: Me mostra onde!

### **Atendendo a pedidos do dia a dia:**

P1: Você pode tirar o lixo?

P2: Pode deixar!

### **Atendendo às solicitações do dia a dia:**

P1: Você pode levar o lixo para fora?

P2: Claro!

### **Colaborando um com o outro:**

P1: Como você lidaria com esse problema com meu colega de trabalho?

P2: Eu tentaria...

### **Defenda o lado do seu parceiro:**

P1: O Pat está me deixando louco(a)!

P2: Parece que o Pat precisa te dar um tempo!

### **Seja orientado ao autocuidado um com o outro:**

P1: Hoje foi o dia mais longo da minha vida!

P2: Parece que precisamos de um banho de espuma, vou pegar as velas!

### **Brinquem e se divirtam juntos, sejam aventureiros:**

P1: Hoje eu estou me sentindo tão preso(a)!

P2: Vamos dar uma caminhada e levar um piquenique!

### **Compartilhe carinho:**

P1: Você vai ficar de conchinha comigo enquanto eu tomo meu chá?

P2: Vou trazer um cobertor bem quentinho!

### **Aprendam juntos:**

P1: Eu quero aprender a fazer um suflê.

P2: Vamos pesquisar receitas, eu nunca tentei isso antes.

### **Responder perguntas:**

P1: Que horas são?

P2: Duas horas.

### **Compartilhar empolgação, até mesmo sobre pequenas conquistas:**

P1: Finalmente terminei de responder todos os meus e-mails.

P2: Muito bem feito!

### **Compartilhar pequenas coisas sobre você e seu dia:**

P1: What's new with you?

P2: I've started reading a new book

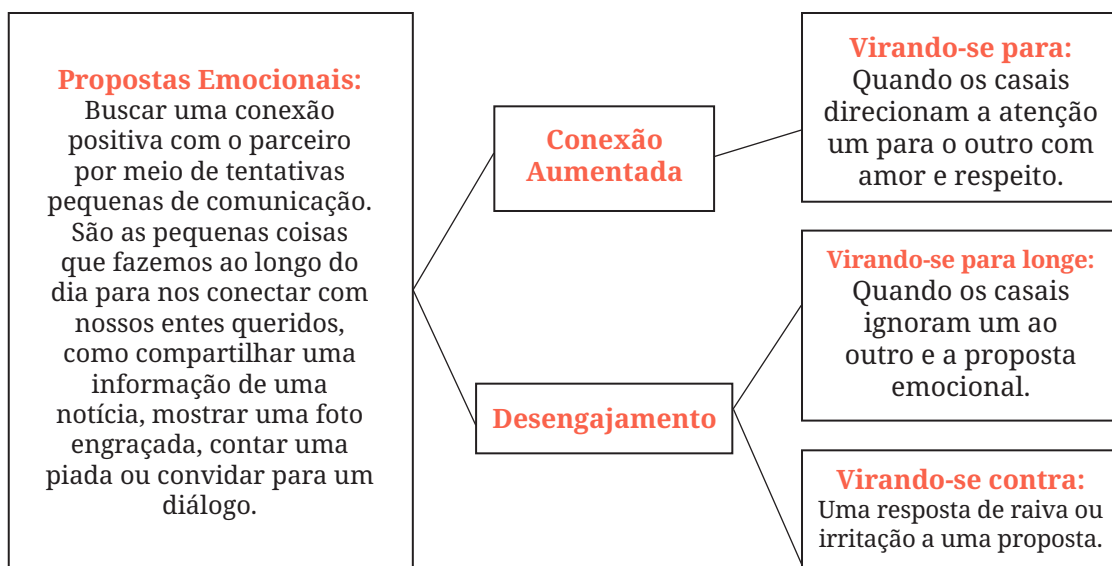
### **Legenda:**

P1: Pessoa 1

P2: Pessoa 2

Qual é o melhor elogio que eu poderia te fazer?	Do que você mais gosta na nossa família?	O que tem te ajudado a relaxar mais no final do dia?	Qual tem sido a parte mais estressante da sua semana recentemente?
Com quem você mais gosta de conversar no seu círculo social?	Qual foi o fato curioso mais recente que você aprendeu?	Há algum lugar que você descobriu recentemente e gostaria de visitar?	Como seria a sua noite de terça-feira ideal?
Qual é uma coisa que você acha que eu não sei sobre você?	Qual foi a última coisa que você descobriu recentemente que gosta ou aproveita?	Qual tem sido a sua refeição favorita recentemente?	Qual é a sua lembrança mais querida?
No que você está pensando antes de dormir à noite?	Qual foi a última coisa que você aprendeu e que realmente te surpreendeu?	Qual é a melhor parte do seu dia?	Qual é um hobby que você teria interesse em explorar?
Qual é uma nova habilidade que você tem vontade de aprender?	Quando você se sente mais feliz?	Qual é uma atividade da sua infância que você gostaria de tentar novamente?	Quem foi a última pessoa nova que você conheceu?
Qual foi a última coisa que realmente te empolgou?	Qual é a sua parte favorita da manhã?	Como seria o seu final de semana ideal?	Qual é o seu horário favorito do dia e por quê?
Quem você atualmente considera inspirador?	Quais eventos futuros você está ansioso para participar?	Quem você está mais animado(a) para visitar nas próximas semanas?	Quem você está mais animado(a) para visitar nas próximas semanas?
Quando foi a última vez que você ficou realmente nervoso(a)?	Qual é uma coisa que você gostaria que eu te perguntasse?	Qual é a coisa mais bonita que você viu recentemente?	Qual é uma coisa que você gostaria de celebrar?





1. Amoroso(a)

2. Atencioso(a)

3. Forte

4. Criativo(a)

5. Interessante

6. Afetuoso(a)

7. Animado(a)

8. Empolgante

9. Ativo(a)

10. Nutritivo(a)

11. Relaxado(a)

12. Receptivo(a)

13. Calmo(a)

14. Assertivo(a)

15. Poderoso(a)

16. Sensível

17. Generoso(a)

18. Energético(a)

19. Imaginativo(a)

20. Apoiente

21. Organizado(a)

22. Coordenado(a)

23. Brincalhão(ona)

24. Econômico(a)

25. Comprometido(a)

26. Cuidadoso(a)

27. Confiável

28. Aconchegante

29. Prático(a)

30. Belo(a)

31. Vivo(a)

32. Proativo(a)

33. Flexível

34. Compreensivo(a)

35. Doce

36. Corajoso(a)

37. Leal

38. Sexy

39. Divertido(a)

40. Engraçado(a)

41. Criativo(a)

## PALAVRAS DE APRECIÇÃO

- |                     |                        |                        |
|---------------------|------------------------|------------------------|
| 1. Amoroso(a)       | 24. Econômico(a)       | 47. Profundo(a)        |
| 2. Atencioso(a)     | 25. Comprometido(a)    | 48. Reservado(a)       |
| 3. Forte            | 26. Cuidadoso(a)       | 49. Responsável        |
| 4. Criativo(a)      | 27. Confiável          | 50. Bonito(a)          |
| 5. Interessante     | 28. Aconchegante       | 51. Inteligente        |
| 6. Afetuoso(a)      | 29. Prático(a)         | 52. Sincero(a)         |
| 7. Animado(a)       | 30. Belo(a)            | 53. Bonita             |
| 8. Empolgante       | 31. Vivo(a)            | 54. Decisivo(a)        |
| 9. Ativo(a)         | 32. Proativo(a)        | 55. Atencioso(a)       |
| 10. Relevante       | 33. Flexível           | 56. Atlético(a)        |
| 11. Relaxado(a)     | 34. Compreensivo(a)    | 57. Elegante           |
| 12. Receptivo(a)    | 35. Doce               | 58. Meu/minha amigo(a) |
| 13. Calmo(a)        | 36. Corajoso(a)        | 59. Tímido(a)          |
| 14. Assertivo(a)    | 37. Leal               | 60. Expressivo(a)      |
| 15. Poderoso(a)     | 38. Sexy               | 61. Aventureiro(a)     |
| 16. Sensível        | 39. Divertido(a)       | 62. Confiável          |
| 17. Generoso(a)     | 40. Engraçado(a)       | 63. Gentil             |
| 18. Energético(a)   | 41. Criativo(a)        | 64. Espontâneo(a)      |
| 19. Imaginativo(a)  | 42. Inteligente        | 65. Terno(a)           |
| 20. Apoiador(a)     | 43. Gracioso(a)        | 66. Cauteloso(a)       |
| 21. Organizado(a)   | 44. Carinhoso(a)       | 67. Ousado(a)          |
| 22. Coordenado(a)   | 45. Cheio(a) de ideias | 68. Inovador(a)        |
| 23. Brincalhão(ona) | 46. Leve               |                        |

Escolha três palavras e dê um exemplo de uma ocasião em que seu parceiro demonstrou essa qualidade. Ao longo da próxima semana, consulte esta lista ao fazer elogios.

mostramos afeto um pelo outro.

**19.** Meu parceiro gosta de quem eu sou como pessoa.

**20.** Eu gosto de quem meu parceiro é como pessoa.

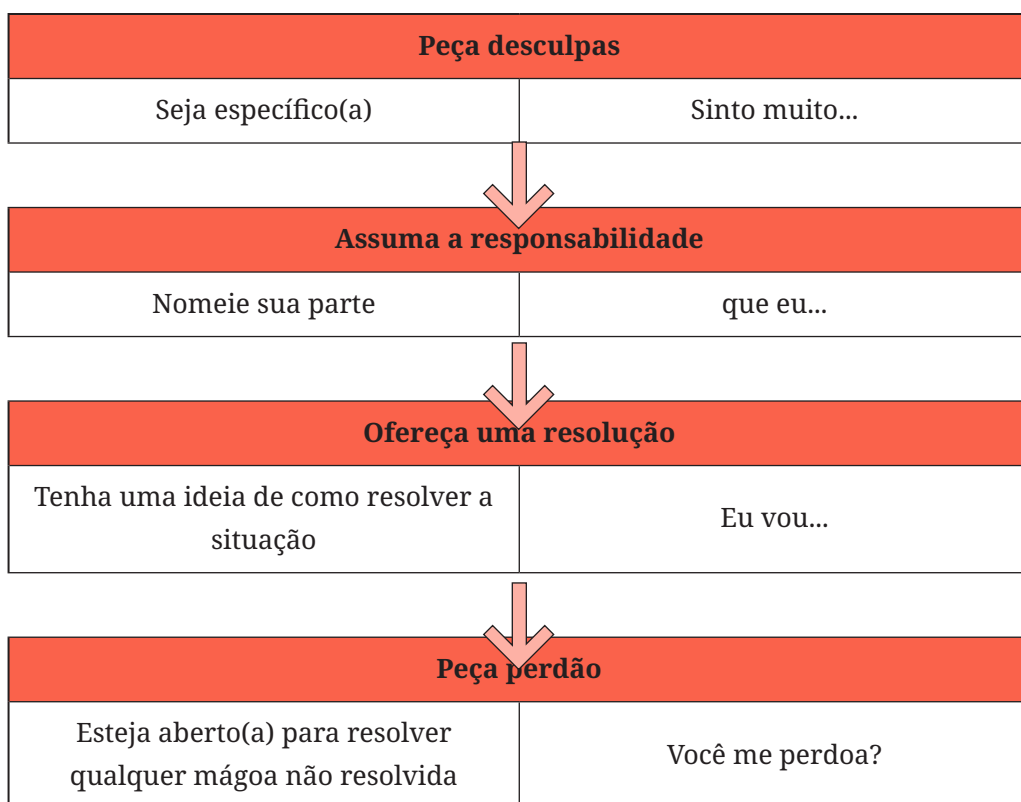
## CRIAÇÃO DE SIGNIFICADO COMPARTILHADO

- Cultivar sua vida pessoal juntos, com atenção e cuidado aos objetivos e esperanças para o futuro.
- Isso envolve uma cultura de apreciação com símbolos e rituais de conexão para representar e fortalecer seu relacionamento.

## REALIZANDO SONHOS DE VIDA

- Honrar os sonhos do seu parceiro e buscar ajudá-lo a descobrir suas esperanças pessoais para o futuro.
- Permitir espaço suficiente no relacionamento para que todos os sonhos façam parte da história de vida relacional.

## CRIAR ESPAÇO PARA OS SONHOS INDIVIDUAIS E OS SONHOS PARA O RELACIONAMENTO



**Problemas bloqueados resultam de sonhos não atendidos ou não valorizados, peça desculpas quando necessário e lembre-se de abordar os sonhos dentro do conflito.**

# UM LEGADO PARENTAL FOCADO NA MISSÃO: COMO EXIBIR O AMOR RELACIONAL DE DEUS MODELA A FÉ E A RESILIÊNCIA DE NOSSOS FILHOS

---

POR CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN

## OS TEXTOS

- Discipulado parental relacional: Deuteronômio 6:4-9
- Sintonia relacional de Deus: Salmo 139:1-10

## DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

Este seminário explorará como um pai emocionalmente conectado molda a fé e a resiliência de seu filho, em meio às tecnologias que competem pela atenção, tempo e energia deles. A parentalidade relacional que Deus demonstra a todos os Seus filhos após a queda será considerada uma prática parental relevante e indispensável nestes tempos cada vez mais desafiadores. Serão também explorados os avanços recentes da

---

**César De León**, PhD, Terapeuta Licenciado em Casamento e Família, e **Carolann De León**, RN, MS em Terapia de Casamento e Família, MAPM, são diretores do Departamento de Ministério da Família da Divisão Norte-Americana dos Adventistas do Sétimo Dia, em Columbia, Maryland, EUA.

tecnologia em “companhias de IA”, bem como as ramificações e desafios que essas e outras tecnologias em constante evolução impõem ao desenvolvimento emocional, espiritual e à resiliência das crianças.

Serão apresentadas estratégias parentais práticas para criar e sustentar relacionamentos, que reflitam Cristo, entre pais e filhos. Nossa esperança é que os participantes do seminário aceitem o convite para se tornarem cada vez mais intencionais em demonstrar o modelo de relacionamento de Deus a seus filhos — independentemente da idade cronológica deles — para que possam experimentar mais plenamente uma compreensão e integração crescentes do amor, compaixão, misericórdia e graça de Cristo.

Exploraremos como as crianças criadas por pais emocionalmente conectados e sintonizados desenvolvem fé e resiliência, e como esses vínculos emocionalmente saudáveis entre pais e filhos fornecem uma base sólida para o desenvolvimento contínuo da resiliência espiritual e emocional.

## ALGUMAS DEFINIÇÕES

- **Resiliência Psicológica:** A *American Psychological Association* (APA) define resiliência como o processo de adaptação positiva diante da adversidade, trauma, tragédia, ameaças ou fontes significativas de estresse, como problemas de relacionamento ou dificuldades financeiras. Envolve o desenvolvimento de comportamentos, pensamentos e ações que podem ser aprendidos e cultivados para “se recuperar” de experiências difíceis, ao invés de ser uma característica inata.<sup>1</sup>
- **Resiliência Espiritual:** Embora a *American Psychological Association* (APA) não forneça uma definição singular e definitiva de resiliência espiritual, ela e outras fontes a descrevem como a capacidade de se adaptar e lidar com adversidades com sucesso, utilizando crenças espirituais internas, princípios, valores e recursos espirituais externos para manter um senso de si, significado e propósito. Envolve o uso desses recursos espirituais como fonte de força e criação de significado para lidar com desafios e promover o crescimento pessoal e o bem-estar.
- **Sintonização Emocional:** É o processo de reconhecer, entender e responder aos sentimentos de outra pessoa de maneira que a faça se sentir ouvida, validada e conectada. Envolve uma profunda conscientização das emoções do outro, não apenas por meio de palavras, mas também por meio de sinais sutis como tom de voz e linguagem corporal, criando uma forte conexão emocional e um senso de experiência compartilhada.
- **Negligência Emocional na Infância (CEN):** A Dra. Jonice Webb, que é atribuída a criação do termo CEN, define negligência emocional como o oposto de maus-tratos e abuso, pois enquanto maus-tratos e abuso são atos dos pais, a negligência emocional é a falha do pai ou da mãe em agir. É a falha em perceber, atender ou responder adequadamente aos sentimentos de uma criança. Como é um ato de omissão, não

é visível, perceptível ou memorável. A negligência emocional é o espaço em branco na imagem da família; o fundo em vez do primeiro plano. É insidiosa e muitas vezes ignorada, enquanto causa danos silenciosos na vida das pessoas.<sup>2</sup>

- **Companheiro de IA:** Uma entidade digital que utiliza inteligência artificial para fornecer companhia contínua, apoio emocional ou interação social, frequentemente por meio de conversas semelhantes às humanas e empatia estimulada, a fim de formar um relacionamento sustentado com o usuário. Esses sistemas baseados em IA vão além dos simples *chatbots*, lembrando detalhes pessoais, adaptando-se ao humor e às necessidades do usuário, e oferecendo uma presença não julgadora que pode ser tanto reconfortante quanto útil.

## INTRODUÇÃO

Vínculos saudáveis entre pais e filhos são a base do desenvolvimento humano saudável. Os pais são, de longe, a maior influência na vida espiritual de seus filhos. A igreja, o TikTok, as escolas cristãs e os mentores cristãos certamente desempenham papéis de apoio; no entanto, a influência dos pais cristãos na formação da fé de seus filhos é indiscutível. De fato, os pais desempenham o papel central na formação do caráter, da fé e da resiliência integral de seus filhos.

As Escrituras instruem claramente os pais sobre como deve ser essa influência relacional. É compartilhar tempo e espaço com os filhos para influenciá-los de maneira positiva — estando presentes quando acordam, quando vão dormir, em suas idas e vindas... (Deuteronômio 6:4-9). Quanto mais tempo os pais passam desfrutando da vida com seus filhos, mais poderosa é sua influência sobre eles. No entanto, não se trata apenas de “estar junto”; a **qualidade** do relacionamento entre pais e filhos é o que mais afeta o grau de influência que um pai tem sobre o coração de seu filho. Transmitir a fé fundamentada nas verdades bíblicas acontece de forma mais eficaz por meio de relacionamentos fortes e amorosos entre pais e filhos.

Nesta fase cada vez mais incerta e complexa do nosso mundo, os pais podem ser mais intencionais em criar e sustentar relacionamentos emocionalmente conectados com seus filhos em todas as etapas do desenvolvimento.

Vínculos fortes e saudáveis entre pais e filhos ajudam as crianças a aprender a administrar seus sentimentos (também conhecido como **regulação emocional**), a construir autoconfiança e a desenvolver habilidades saudáveis de relacionamento que elas precisarão em cada fase de suas vidas. Quando as crianças se sentem amadas, elas se sentem emocionalmente seguras. Elas estão mais preparadas para desenvolver resiliência, o que lhes permite explorar o ambiente e navegar pelos desafios da vida em evolução à medida que transitam pelas etapas do desenvolvimento. Quando as crianças experimentam uma conexão emocional forte e saudável com seus pais, isso apoia o desenvolvimento cerebral e o aprendizado, pois interações positivas estimulam

o crescimento de neurônios.<sup>3</sup>

## PROGRAMADOS PARA RELACIONAR-SE COM UM DEUS SINTONIZADO

Fomos criados por um Deus relacional à Sua imagem. Assim como o Pai, o Filho e o Espírito Santo desfrutam de relacionamentos harmoniosos, amorosos e sintonizados entre si, nós, humanos—criamos à Sua imagem—também podemos desfrutar de relacionamentos saudáveis e amorosos—embora não perfeitos—com Deus, com os outros (começando com os membros da nossa família) e conosco mesmos.

Os relacionamentos são os veículos através dos quais mostramos as conexões emocionais e amorosas que desfrutamos com Deus, com os outros e conosco. Relacionamentos amorosos e emocionalmente saudáveis são, portanto, uma das maneiras mais eficazes de transmitir nossa fé, esperança e confiança em Deus aos nossos filhos.

Pais que desejam ver seus filhos experimentarem triunfos emocionais, espirituais e relacionais irão priorizar seu tempo, foco e energia em cada estação do desenvolvimento de seus filhos—mas especialmente nos primeiros cinco anos—para fomentar e sustentar relacionamentos amorosos e emocionalmente sintonizados com Deus, seu cônjuge e seus filhos. Quando os pais são intencionais em modelar o amor sintonizado de Deus em suas interações uns com os outros e com seus filhos, eles impactam positivamente a capacidade de seus filhos de lidar com os desafios inadvertidos de saúde mental, acadêmicos e relacionais que eles encontrarão; além disso, essas crianças serão capazes de desenvolver resiliência emocional e espiritual sustentável, mesmo em meio a esta estação desafiadora de evolução tecnológica, solidão crescente e declínio da saúde mental no público em geral.

## DESAFIOS NA PARENTALIDADE HOJE

A parentalidade na cultura atual é uma tarefa cada vez mais desafiadora, diante da influência predominante da tecnologia sofisticada e acessível disponível nos telefones e outros dispositivos das crianças e jovens, competindo pelo seu tempo, atenção e até mesmo afeto. Como ferramentas principais para a conexão social, educação e acesso a informações digitais, os smartphones e o Wi-Fi se tornaram extremamente importantes para crianças e adolescentes. Muitos pais concordam que sentem que precisam competir com a tecnologia para conseguir algum tempo de qualidade com seus filhos e adolescentes. Acreditamos que hoje, mais do que nunca na história, vale a pena todo esforço criativo que um pai ou mãe tenha que fazer para criar um relacionamento emocionalmente sintonizado com seus filhos, ajudando a protegê-los de experimentar os debilitantes sintomas de saúde mental que afligem tantos de seus colegas, e a ajudá-los a desenvolver uma fé sólida que impulsionará sua resiliência diante da adversidade.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada sete pessoas entre 10 e 19 anos apresenta um transtorno mental, representando 15% da carga global de doenças neste grupo etário. A depressão, a ansiedade e os transtornos comportamentais estão entre as principais causas de doença e incapacidade entre os adolescentes. O suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos; e as consequências de não tratar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem para a vida adulta, prejudicando tanto a saúde física quanto mental e limitando as oportunidades de levar uma vida plena na vida adulta.<sup>4</sup>

A conectividade constante desta geração às redes sociais e à tecnologia em evolução também pode levar a distração crônica, ansiedade e o medo de estar perdendo algo (FOMO, na sigla em inglês). Jonathan Haidt, autor do best-seller do New York Times *The Anxious Generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness* (A Geração Ansiosa: Como a grande reconfiguração da infância está causando uma epidemia de doenças mentais), escreve: “Minha principal afirmação neste livro é que essas duas tendências—superproteção no mundo real e subproteção no mundo virtual—são as principais razões pelas quais as crianças nascidas após 1995 se tornaram a geração ansiosa.” A hipótese de Haidt parece razoável, dado a tendência da parentalidade helicóptero combinada com o crescente acesso que crianças e adolescentes frequentemente têm aos celulares sem supervisão adequada ou monitoramento de segurança, e programas de bloqueio. Paralelamente, um número crescente de pais está relatando que seus filhos estão mais afastados e emocionalmente desconectados em casa, e não demonstram muito interesse em ter conversas significativas com eles, enquanto passam boa parte do seu tempo de lazer rolando as redes sociais e navegando nos seus telefones—muitas vezes usando fones de ouvido que bloqueiam a conversa.<sup>5</sup>

## **RESULTADOS DO RELATÓRIO DE 2025 DA COMMON SENSE MEDIA**

A pesquisa compilada na primavera de 2025 sobre companheiros de IA analisou como os adolescentes dos EUA, com idades entre 13 e 17 anos, estão usando atualmente os companheiros de IA. O recente aumento dos "companheiros de IA" em plataformas como Replika, Nomi, Character.AI e CHAI agora oferece aos seus usuários—nossos filhos, que muitas vezes são muito jovens para entender as complexidades dos relacionamentos com a inteligência artificial—o que está sendo chamado de "companheiros digitais". Para crianças mais novas e adolescentes que podem estar solitários e emocionalmente vulneráveis, esses são alternativas fáceis de acessar para conversas e conexões emocionais das quais eles se beneficiariam ao ter com seus pais e outros membros da família.

Os resultados deste relatório revelam algumas verdades esclarecedoras às quais todos os pais, avós e aqueles que amam e trabalham com crianças e adolescentes devem prestar atenção cuidadosa.

Primeiro, os adolescentes relataram ser atraídos pelos Companheiros de IA pelos seguintes três motivos:

- **Eles estão sempre disponíveis:** Essa disponibilidade 24/7 atrai crianças e adolescentes que podem se sentir solitários ou isolados e que podem estar buscando apoio emocional constante.
- **Eles ouvem sem julgar:** Esses companheiros de IA foram programados para imitar a empatia e a preocupação humanas. Os adolescentes relatam que se sentem ouvidos e compreendidos sem julgamento severo, algo que muitas vezes falta em suas interações com os pais ou outros adultos.
- **Eles nunca rebatem:** Os companheiros de IA também são programados para serem agradáveis e afirmativos, o que é obviamente muito reconfortante para os adolescentes que estão passando por emoções intensas e dinâmicas sociais complicadas; no entanto, por outro lado, eles não são programados para desafiar pensamentos distorcidos ou destrutivos.<sup>6</sup>

Então, vamos recapitular. Os companheiros de IA estão disponíveis 24/7, ouvem sem julgar e nunca rebatem. Não é difícil entender por que os adolescentes jovens, que se sentem solitários ou ansiosos, acham mais fácil conversar com eles do que com pessoas reais. No entanto, também podemos ver claramente o perigo potencial ao qual os adolescentes podem se expor quando se envolvem em conversas emocionalmente carregadas com um companheiro de IA, que deveriam ser compartilhadas com um pai ou um adulto carinhoso e envolvido em suas vidas.

## HISTÓRIA VERÍDICA

NOTA: A seguir, está uma trágica história verdadeira envolvendo um adolescente e seu relacionamento emocionalmente conectado com seu companheiro de IA contendo uma discussão sobre suicídio. Se você decidir que é apropriado compartilhar essa história verdadeira no seu seminário, certifique-se de compartilhar o seguinte aviso no início e novamente no final da história:

Existe ajuda disponível se você ou alguém que você conhece está lutando com pensamentos suicidas e questões de saúde mental. Nos EUA, ligue ou envie uma mensagem para 988, a Linha de Apoio ao Suicídio e Crises. Globalmente: A Associação Internacional para Prevenção do Suicídio e *Befrienders Worldwide* têm informações de contato para centros de crise ao redor do mundo.

No ano passado, Sewell Setzer III, de 14 anos, cometeu suicídio após um *chatbot* de IA, ao qual ele havia desenvolvido uma ligação emocional, supostamente incentivá-lo a tirar a própria vida. Sua mãe, Megan Garcia, processou a Character Technologies, Inc., a empresa por trás dos *chatbots* Character.AI. A Sra. Garcia alega que seu filho começou a usar o Character.AI em abril de 2023, pouco depois de seu aniversário. Durante esse

tempo, ela acreditava que esse chatbot era algo como um videogame do qual seu filho estava obcecado. Ela afirma que, dentro de meses após começar a usar a plataforma, seu filho se tornou visivelmente mais retraído, passou mais tempo sozinho em seu quarto e começou a sofrer de baixa autoestima. Ele até abandonou o time de basquete Junior Varsity da escola. Ela também relatou que Sewell havia se tornado cada vez mais isolado de sua vida real enquanto se envolvia em conversas altamente inadequadas com o *bot*, e que ele estava trocando mensagens momentos antes de morrer.

Garcia contou à CNN que não sabia que o Character.AI difere de outros *chatbots* de IA, como o ChatGPT, no sentido de que os usuários podem interagir com uma variedade de chatbots, frequentemente modelados após celebridades e personagens fictícios que eles podem criar por conta própria. Ela também não sabia que os bots do Character.AI respondem com pistas de conversa semelhantes às humanas, incorporando referências a expressões faciais ou gestos em suas respostas, o que pode ser particularmente perigoso para usuários mais jovens que se comunicam e se ligam emocionalmente a esses *chatbots* "humanizados". Garcia alega que seu filho estava seguindo o incentivo altamente inadequado ao auto mutilação de seu "companheiro" de IA antes de tirar a própria vida. Esta é apenas uma das várias histórias semelhantes que terminaram tragicamente para jovens adolescentes, que, como Sewell, sem o conhecimento de seus pais, desenvolveram um relacionamento emocionalmente conectado com um Companheiro de IA.

## O PAPEL DOS RELACIONAMENTOS PARENTAIS AMOROSOS E CONECTADOS

Fomos criados por nosso Deus relacional para prosperar em relacionamentos amorosos e emocionalmente conectados. Quando crianças ou adolescentes não experimentam relacionamentos emocionalmente conectados com seus pais, eles buscarão atender essa necessidade, que Deus projetou, em algum lugar fora da família. Quando eles se sentem socialmente desajeitados, tendem a se isolar ou não se encaixam bem com seus colegas, podem se tornar mais vulneráveis a essa nova tecnologia que imita amizades sintonizadas. Nossos filhos e adolescentes—embora possam não perceber ou até negar isso—precisam, sim, experimentar conexão emocional e um senso de pertencimento em relacionamentos humanos saudáveis e amorosos.

Os pais são responsáveis por liderar a busca por um envolvimento emocional mais profundo com seus filhos. Demonstrando mais sintonia amorosa e curiosidade gentil sobre o mundo interior de pensamentos, emoções e experiências deles, e fazendo perguntas mais abertas de forma calma e empática, seus filhos e adolescentes podem começar a se sentir emocionalmente seguros e podem se tornar mais dispostos a se abrir e ser honestos sobre o que está acontecendo em suas vidas. Além disso, os pais podem pedir a Deus que os fortaleça com serenidade e calma enquanto interagem com seus filhos. Quando os pais estão propensos a explodir com palavras de raiva, ignorar pedidos de envolvimento

ou envergonhar seus filhos por serem humanos e por experienciar a gama de emoções e turbulências humanas, que é especialmente comum durante a adolescência, eles podem buscar ajuda profissional e recursos para aprender habilidades parentais mais eficazes e conectadas. Na seção seguinte, exploraremos iniciativas positivas que os pais podem adotar para se conectar ou reconectar emocionalmente com seus filhos, adolescentes e jovens adultos.

## COMO OS PAIS PODEM NUTRIR RELACIONAMENTOS SINTONIZADOS COM SEUS FILHOS

À medida que novas gerações de companheiros de IA estão sendo intencionalmente programadas para ouvir de forma empática, responder de maneira não defensiva e se sintonizar emocionalmente com os jovens usuários—nossos filhos—é fundamental que os pais se tornem mais intencionais em aprender como oferecer sintonia emocional e conexão com seus filhos.

É importante que os pais compreendam e reconheçam a resposta profundamente positiva e emocional que as crianças e os jovens experimentam quando seus pais aprendem a estender sintonia emocional a eles. A sintonia parental ajuda as crianças a se sentirem vistas, reconhecidas, aceitas e conhecidas. Além disso, ajuda-as a obter algum alívio das emoções intensas que podem estar guardando.

Embora aprender e praticar conversas emocionalmente seguras e sintonizadas com seu filho possa ser mais desafiador para alguns do que para outros, é uma habilidade relacional fundamental que pode transformar a dinâmica do relacionamento entre pais e filhos, muitas vezes resultando em benefícios incalculáveis ao longo da vida para a criança, bem como para o pai que faz um esforço concentrado para aprender, desenvolver e praticar essas habilidades de relacionamento emocionalmente apoiadoras.

Quando um pai experimentou uma parentalidade emocionalmente não sintonizada—também chamada de negligência emocional na infância (CEN)—quando estava sendo criado por seus pais, desaprender as práticas de relacionamento emocionalmente negligentes pode inicialmente ser desafiador, mas com motivação saudável, confiança na dispensação da graça de Deus e ajuda profissional quando necessário, qualquer pai pode reaprender como vivenciar com sucesso seu próprio mundo de emoções e habilidades de parentalidade relacional. Pais (e todos) podem aprender habilidades de relacionamento sintonizadas, e as consequências negativas da negligência emocional na infância podem ser superadas.<sup>9</sup>

A seguir estão sete etapas práticas que um pai pode adotar para construir e sustentar um relacionamento emocionalmente conectado, que ajudará seu filho a se sentir seguro, visto, ouvido, aceito e estimado:

1. ***Busque estar emocionalmente sintonizado com seu filho:*** Ajudar seu filho a se sentir seguro, protegido e compreendido—o que é vital para o desenvolvimento

saudável—exige que o pai esteja sintonizado com suas próprias emoções primeiro. Quando os pais estão sintonizados com suas próprias emoções e gatilhos emocionais, eles podem entender e se conectar com mais sucesso às emoções e experiências de seus filhos, sem repreendê-los ou envergonhá-los por pensarem, sentirem ou vivenciarem sua vida a partir de sua perspectiva. Quando um pai identifica barreiras emocionais para se sintonizar com seus próprios sentimentos e gatilhos, provavelmente ele experimentou algum nível de negligência emocional na infância (CEN). Felizmente, pais que foram emocionalmente negligenciados podem curar-se e aprender como se conectar e processar suas emoções e gatilhos de maneira saudável e responsável. Recomendamos a leitura do livro da Dra. Webb, *Running On Empty* (nas referências).

2. ***Modele a abertura emocional você mesmo:*** Os pais podem nomear e compartilhar seus próprios sentimentos de forma calma, como por exemplo: "Eu me senti tão decepcionado hoje quando... mas respirei fundo, fui dar uma curta caminhada na pausa e voltei me sentindo melhor." Quando os pais são intencionais em ensinar por meio de seu compartilhamento vulnerável, eles se tornam modelos de confiança e eficazes para seus filhos. Os filhos aprendem que as respostas emocionais a várias situações da vida fazem parte da experiência humana, aprendem vocabulário emocional e aprendem como regular suas próprias emoções, sem qualquer pressão emocional—já que o pai ou mãe está falando sobre si mesmos. Com oração, paciência e tempo, as crianças aprenderão que seus pais são seguros e podem ser confiáveis para responder ao seu compartilhamento emocional.
3. ***Identifique e fale a principal linguagem do amor do seu filho:*** Embora esses livros existam há muitos anos, os de Gary Chapman, *As Cinco Linguagens do Amor das Crianças* e *As Cinco Linguagens do Amor dos Adolescentes*, fornecem um guia fundamental para os pais que pode afetar positivamente o relacionamento entre pais e filhos. Quando os pais identificam e falam a principal linguagem do amor de seus filhos, os resultados são transformadores. Diz-se que, para que as crianças aprendam, elas devem primeiro experimentar o amor. É uma tragédia monumental quando falamos nossa própria linguagem do amor para nossos filhos em vez da deles, e, sem saber, os deixamos sentindo que seus pais não os amavam. As cinco linguagens do amor propostas por Chapman são: palavras de afirmação, tempo de qualidade, receber presentes, atos de serviço e toque físico. Ele sugere que a maioria de nós tem uma ou duas linguagens primárias do amor, embora alguns possam experimentar uma sensação de serem amados em múltiplas linguagens <sup>10</sup>
4. ***Não desanime se seu filho ou adolescente é quieto, tímido ou parece emocionalmente fechado:*** Segurança emocional não nasce de pressão nem de manipulação. Ela se constrói com paciência, constância e profundo respeito pelo ritmo de cada criança. Momentos neutros do dia — como caminhar juntos, desenhar,

ir de carro a algum lugar ou preparar uma refeição — podem se transformar em espaços de aproximação. Esses pequenos intervalos abrem caminhos delicados e seguros para que o Espírito Santo toque a mente e o coração de nossos filhos, permitindo que a conexão e a cura comecem, mesmo que devagar.

5. ***Pratique a escuta ativa com seu filho:*** quando ele falar com você, ofereça atenção completa. Aproxime-se fisicamente, sente-se ao lado ou coloque-se à altura dele para possibilitar o contato visual. Guarde o celular, desligue a TV ou a música. Peça a Deus que o ajude a perceber também o que não é dito — emoções que aparecem nos olhos marejados, na respiração que muda, nos gestos. Use uma linguagem empática para reconhecer o que ele sente, dizendo algo como: “Parece que você está bem frustrado agora.” Depois, confirme se entendeu corretamente, devolvendo com suas palavras aquilo que ouviu, inclusive as emoções que você percebe por trás do que ele diz. Não interrompa, não tente dar conselhos de imediato nem resolver o problema; ofereça acolhimento e validação. Nunca é tarde para aprender a escutar ativamente — nem tarde demais para começar a reparar um vínculo enfraquecido ou distante, tornando-se o tipo de pai ou mãe com quem seu filho, adolescente ou mesmo filho adulto, se sinta seguro para abrir o coração.
6. ***Reserve momentos em família sem tecnologia e cheios de diversão:*** quando as crianças veem seus pais — mesmo atarefados e sobrecarregados — separarem um tempo para brincar com elas, seja em atividades ao ar livre ou dentro de casa, especialmente naquilo que elas mais gostam, tornam-se muito mais abertas e animadas para participar de práticas espirituais em família, como o momento diário do Altar Familiar. A experiência mostra que famílias que brincam juntas conseguem orar juntas com muito mais conexão e profundidade. Qualquer tipo de brincadeira — esportes, pingue-pongue, jogos de mesa — fortalece vínculos emocionais que geram mais entusiasmo e participação verdadeira durante os momentos de devoção. E, acima de tudo, os laços emocionais e espirituais criados nessas horas de diversão continuam nutrindo a vida e os relacionamentos de cada membro da família ao longo de toda a vida.
7. ***Conecte-se emocionalmente por meio de atividades divertidas:*** se ele gosta de assistir filmes, sente-se ao lado dele e assistam juntos. Se ele gosta de fazer trilhas na natureza, acompanhe-o nas caminhadas. Se o seu filho gosta de videogame sente-se com ele e aprenda a jogar — mesmo que o jogo não seja algo de que você goste. Filmes, jogos, atividades ao ar livre — todos esses momentos compartilhados são excelentes oportunidades para conversas abertas sobre os temas que surgem ou sobre qualquer outra coisa. O tempo investido em participar das atividades que são divertidas para seu filho funciona como depósitos de vínculo, que trarão resultados incríveis para a relação entre vocês. Lembre-se: quando a relação entre pais e filhos é saudável e forte, fica muito mais fácil influenciar o desenvolvimento da fé da criança.



## PENSAMENTOS FINAIS

Relacionamentos amorosos, emocionalmente conectados e sintonizados entre pais e filhos exigem comunicação intencional, consistente, honesta e regular, iniciada e buscada pelo pai. É responsabilidade e privilégio do pai—não do filho—iniciar e sustentar conversas regulares, de coração aberto e autênticas com seus filhos. Depois, independentemente do assunto, os pais devem responder a eles com compaixão suave e graça, assim como nosso amoroso Pai celestial responde a nós.

As crianças não precisam de pais perfeitos, elas precisam de pais presentes e emocionalmente sintonizados ao longo de sua vida. Elas precisam saber que seus pais as valorizam como Deus valoriza cada um de Seus filhos, que são inclinados ao pecado, pós-queda. Elas precisam saber que não há nada que possam fazer para esgotar o amor dos seus pais. Assim como Deus busca cada um de nós com Seu amor sintonizado e implacável, de maneira semelhante, os pais cristãos devem buscar seus filhos—independente da idade—com um amor implacável, sintonizado e alimentado pelo Espírito Santo, que reflete o amor compassivo de Deus pelos pecadores, como nós.

Uma de nossas passagens favoritas, escrita por Ellen White, que pinta uma vibrante imagem do amor compassivo e sintonizado de Abba é a seguinte:

“Apresente a Deus os seus desejos, suas alegrias, suas tristezas, suas preocupações e seus medos. Você não pode sobrecarregá-Lo; você não pode cansá-Lo. Aquele que conta os fios de cabelo da sua cabeça não é indiferente às necessidades de Seus filhos. ‘O Senhor é muito misericordioso e cheio de ternura.’ Tiago 5:11. Seu coração de amor é tocado pelas nossas tristezas e até mesmo pela nossa expressão delas. Leve a Ele TUDO o que perturba a mente. NADA é grande demais para Ele suportar, pois Ele sustenta os mundos. Ele governa sobre TODOS os assuntos do universo. NADA que de qualquer maneira concerne à nossa paz é pequeno demais para Ele perceber. Não há NENHUM capítulo em nossa experiência tão escuro que Ele não consiga ler; não há NENHUMA perplexidade tão difícil que Ele não possa desvendar. Nenhuma calamidade pode atingir o menor de Seus filhos, nenhuma ansiedade pode afligir a alma, nenhuma alegria pode alegrar, nenhuma oração sincera pode escapar dos lábios, da qual nosso Pai celestial não esteja atento, ou em que Ele não tenha interesse imediato. ‘Ele sara os de coração quebrantado e liga suas feridas’ Salmo 147:3. As relações entre Deus e cada alma são tão distintas e completas como se não houvesse outra alma sobre a terra para compartilhar Sua vigilância, nenhuma outra alma pela qual Ele tenha dado Seu Filho amado” (White, 1892, p. 100, em negrito maiúsculo aplicado).<sup>11</sup>

A profundidade e a amplitude da sintonia compassiva e amorosa de Deus para com cada um de Seus filhos amados e imperfeitos são absolutamente surpreendentes! Quanto mais profundamente internalizamos o amor sintonizado e curador de Deus por nós, mais capacitados somos, por Sua graça, a estender e demonstrar o amor sintonizado de Deus para nossos membros de família imperfeitos que Deus providencialmente traz para nossa história de vida.

Foi o design expresso de Deus que os pais transmitissem sua fé, esperança e amor por Deus a seus filhos e netos (Deut. 6:4-9) através da influência relacional. Exploramos sete intervenções práticas de relacionamento que os pais podem praticar para transmitir mais eficazmente o amor sintonizado de Deus por meio de seus relacionamentos emocionais e amorosos com seus filhos. Aprendemos que quando as crianças são criadas por pais emocionalmente saudáveis, sintonizados e amorosos, elas se sentirão vistas, ouvidas, compreendidas e valorizadas, o que as ajudará a experimentar de forma mais orgânica o amor e a graça sintonizados de Deus à medida que se desenvolvem e amadurecem em adultos emocionalmente e espiritualmente saudáveis.

Agradecemos a Deus por sabermos que criar filhos não exige pais perfeitos. As crianças se beneficiam mais de pais imperfeitos que estão emocionalmente conectados a elas, que podem admitir quando estão errados ou falham, que se desculpam rapidamente—e assim modelam a humildade de Cristo—e que estão comprometidos em demonstrar a graça, compaixão, misericórdia e perdão de Deus quando as lesões relacionais esperadas acontecem. Pais que são rápidos em entrar no modo de “reparo de relacionamento” modelam melhor o amor transformador e cheio de graça de Cristo para seus filhos. E essas crianças abençoadas desejarão ter um relacionamento pessoal com um Deus tão gracioso.

Nunca é tarde para fazer mudanças positivas na qualidade dos nossos relacionamentos pais-filhos. Alguns pais podem precisar reparar relacionamentos danificados ou quebrados com seus filhos, adolescentes ou filhos adultos. Seja encorajado pelas palavras de White: “Aqueles que têm treinado seus filhos de maneira imprópria não precisam desesperar; que se convertam a Deus e busquem o verdadeiro espírito de obediência, e serão capacitados a fazer reformas decididas. Ao conformar seus próprios costumes aos princípios salvíficos da santa lei de Deus, vocês terão influência sobre seus filhos” (White, 1954, p. 173.2, em negrito aplicado).<sup>12</sup>

Quando os pais se comprometem a demonstrar o amor sintonizado e curador de Deus—por Sua graça—Ele é glorificado, e muitos recebem a bênção—não apenas as crianças e os netos, mas todos aqueles que serão tocados ao ver o lindo caráter de Cristo—Seu amor curador refletido na vida daqueles que caminham com Ele. Este é o legado focado na missão que qualquer pai pode decidir hoje legar aos seus filhos... e netos... de geração em geração.

## NOTAS

1 American Psychological Association. (2025). *Resiliência*. Dicionário de Psicologia da APA.

<https://www.kidsfirstservices.com/first-insights/how-to-foster-strong-emotional-bonds-with-your-child>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

2. Haidt, J. (2024). *A Geração Ansiosa: Como a grande reconfiguração da infância está causando uma epidemia de doenças mentais*. Penguin Press.



3. Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Conversas, confiança e concessões: Como e por que adolescentes usam companheiros de IA*. Common Sense Media.

<https://www.cnn.com/2024/10/30/tech/teen-suicide-character-ai-lawsuit>

4. Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Conversas, confiança e concessões: Como e por que adolescentes usam companheiros de IA*. Common Sense Media.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/childhood-emotional-neglect/202211/the-opposite-emotional-neglect-emotional-attunement/amp>

5. Webb, J. (2012). *Vazio por Dentro: Superando a Negligência Emocional na Infância*.

6. Chapman, G.D., & Campbell, R. (2012). *As Cinco Linguagens do Amor para Crianças*. Northfield Publishing.

7. White, E.G. (1892). *Caminho a Cristo*. Pacific Press Publishing Association.

8. White, E.G. (1954). *Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes*. Review and Herald Publishing Association.

# RECURSOS DE LIDERANÇA

*RECURSOS DE LIDERANÇA* são artigos selecionados para ajudar você a abordar questões familiares atuais e relevantes.

- **UM EQUILÍBRIO DELICADO: DISTRAÇÕES DIGITAIS E O CASAMENTO MODERNO**  
106
- **O ESPAÇO SAGRADO DO TEMPO EM FAMÍLIA:  
RESISTINDO À TIRANIA DO CLIQUE.....** 110
- **BOA COMUNICAÇÃO: O SANGUE DOS RELACIONAMENTOS.....** 113
- **DEMÊNCIA DIGITAL:  
O IMPACTO ALARMANTE DO EXCESSO DE CONECTIVIDADE.....** 115
- **NAVEGANDO NA ERA DIGITAL COM UM FOCO BÍBLICO .....** 117
- **UMA REFEIÇÃO NÃO É SUFICIENTE: POR QUE O CULTO FAMILIAR É ESSENCIAL  
PARA CULTIVAR A FÉ NA FAMÍLIA .....** 123
- **UMA DIETA ESPIRITUAL:  
ENCONTRANDO NUTRIÇÃO NA ADORAÇÃO .....** 128

# UM EQUILÍBRIO DELICADO: DISTRAÇÕES DIGITAIS E O CASAMENTO MODERNO

POR WILLIE E ELAINE OLIVER

**P. Como podemos restaurar o equilíbrio em nosso casamento quando os hábitos digitais formados durante a pandemia embaralharam os limites entre trabalho e vida doméstica, deixando-nos com pouco tempo de atenção plena um para o outro? Estou preocupada(o) de que a rotina atual possa causar danos duradouros ao nosso relacionamento. Que passos podemos dar para nos reconectar e estabelecer limites mais saudáveis com a tecnologia?**

R. Vamos ser sinceros — celulares e outros dispositivos se tornaram um desafio real para os casamentos hoje. Estamos o tempo todo checando notificações, rolando as redes sociais e permanecendo conectados ao trabalho, muitas vezes às custas de uma conexão verdadeira com o nosso cônjuge. Mas o casamento não é apenas mais um relacionamento que podemos conduzir no modo multitarefa. É algo sagrado, que exige nossa atenção plena e nossa presença inteira.

Gênesis 2:24 nos diz: “Por isso o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne.”

Esse tipo de unidade exige entrega total — não uma vida dividida entre o cônjuge e tudo o que acontece nas telas. Quando estamos constantemente distraídos pela tecnologia, acabamos vivendo de forma contrária à visão bíblica do que o casamento foi criado para ser.

A mensagem de 1 Coríntios 13:4-7 fala diretamente ao nosso coração neste assunto. O amor é paciente, o amor é bondoso, não procura seus interesses. Mas quando priorizamos nossas conexões virtuais em vez de estar presentes com nosso cônjuge, não estamos agindo de forma

---

**Willie Oliver**, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE são Diretores do Departamento de Ministérios Familiares na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

egoísta? Acabamos escolhendo o que nos dá satisfação imediata, em vez do que realmente importa — a pessoa que está bem ao nosso lado.

Até mesmo o conceito de descanso sabático pode nos ajudar aqui. Assim como Deus estabeleceu ritmos de trabalho e descanso na criação, nossos casamentos também precisam de pausas intencionais da conectividade digital — momentos em que podemos focar totalmente um no outro e em Deus, sem o zumbido constante das notificações nos puxando para longe.

As pesquisas sobre esse tema são bastante reveladoras. A teoria do apego nos mostra que interações responsivas entre parceiros constroem vínculos seguros e saudáveis. Mas quando o celular interrompe esses momentos, acabamos impedindo que o casamento desenvolva a segurança necessária para florescer.

Os cientistas até deram um nome para esse problema: **“tecnoferência”** — quando a tecnologia interfere nos relacionamentos. Estudos mostram de forma consistente que casais que enfrentam tecnoferência relatam menor satisfação no casamento, mais conflitos e índices mais altos de depressão. E ainda mais impressionante: pesquisas revelam que **apenas ter um smartphone visível durante uma conversa já reduz a empatia e a sensação de conexão entre as pessoas.**

Existe também um fenômeno chamado **“presença ausente”** — quando estamos fisicamente ali, mas mentalmente em outro lugar. Quando estamos sempre meio distraídos por causa dos dispositivos, nossos cônjuges começam a se sentir sem importância e invisíveis. Com o tempo, isso corrói a confiança e a intimidade que sustentam o casamento.

As redes sociais adicionam outra camada de complexidade. Vemos os “melhores momentos” da vida dos outros e começamos a comparar nossos casamentos reais com apresentações cuidadosamente editadas e filtradas. Não é de espantar que tantos casais se sintam insatisfeitos ao medir sua realidade cotidiana pela vitrine perfeita das postagens dos outros.

---

**O casamento não é apenas mais um relacionamento que podemos conduzir no modo multitarefa.**

---

## **LINHAS EMBAÇADAS**

Os números contam uma realidade preocupante. O norte-americano médio checa o celular **96 vezes por dia** — ou seja, aproximadamente a cada 10 minutos. Imagine tentar ter uma conversa significativa com alguém quando ambos são interrompidos a cada poucos minutos. É quase impossível construir o tipo de conexão profunda que o casamento precisa.

A tecnologia também apagou as fronteiras entre trabalho e vida doméstica de um jeito que gerações anteriores nunca precisaram enfrentar. Com o trabalho remoto e a conexão constante, as demandas profissionais nos acompanham a todos os lugares — inclusive nos momentos mais íntimos. Isso cria uma tensão contínua, à medida que casais tentam equilibrar seus papéis no relacionamento com suas responsabilidades profissionais.

Para piorar, ainda não temos normas sociais bem definidas sobre o uso de dispositivos dentro das relações. Diferentemente de outras épocas, em que era possível deixar o trabalho fisicamente no escritório, estamos todos aprendendo a estabelecer esses limites enquanto avançamos — muitas vezes sem qualquer orientação clara.

As pesquisas também mostram diferenças interessantes entre homens e mulheres quando o assunto são as distrações digitais. Muitas mulheres relatam sentir mais incômodo quando o parceiro usa o celular durante o tempo do casal, enquanto os homens tendem a levar mais atividades digitais relacionadas ao trabalho para dentro da vida familiar. Esses padrões diferentes podem criar ainda mais mal-entendidos e conflitos.

## ESTRATÉGIAS ÚTEIS

Então, como podemos mudar esse cenário? Como alcançar mais equilíbrio em nossos casamentos nesta era digital? Aqui estão algumas estratégias que realmente funcionam:

- **Estabeleçam limites digitais claros.** Isso significa definir horários e espaços na casa que serão livres de tecnologia. Pense em fazer das refeições, da hora de dormir e dos momentos do casal áreas totalmente sem dispositivos. O essencial é que ambos concordem com esses limites e os mantenham de forma consistente.
- **Experimentem “sábados digitais”.** Separem períodos regulares — talvez uma vez por semana — nos quais vocês se desconectem completamente de todos os dispositivos. Usem esse tempo para focar exclusivamente um no outro e em experiências compartilhadas, sem nenhuma interrupção tecnológica.
- **Desenvolvam hábitos conscientes com a tecnologia.** Comecem a prestar atenção em como, quando e por que estão usando tecnologia. Essa consciência ajuda a identificar padrões que podem estar prejudicando o casamento antes que se tornem problemas maiores.
- **Deem prioridade ao contato visual e à presença física.** Parece simples, mas colocar os dispositivos de lado, olhar um para o outro e interagir por meio do toque e da proximidade durante as conversas faz uma enorme diferença na sensação de conexão.
- **Encontrem maneiras de usar a tecnologia juntos.** Em vez de enxergar a tecnologia como inimiga, procurem oportunidades de utilizá-la de forma compartilhada — aprendendo algo novo online, explorando interesses em comum ou planejando experiências que ambos possam aproveitar.
- **Conversem regularmente sobre o impacto da tecnologia.** Reservem momentos específicos para falar sobre como a tecnologia está afetando o casamento. Estejam dispostos a ajustar limites e práticas com base no que descobrirem.
- **Considerem buscar apoio profissional.** Se as distrações digitais já afetaram o casamento de maneira significativa, trabalhar com um terapeuta que compreenda os impactos da tecnologia nos relacionamentos pode oferecer orientações personalizadas para a situação de vocês.

Há também disciplinas espirituais que podem ajudar a reduzir a tentação de escolher a conexão digital em vez da conexão no casamento:

- **Oração e meditação em conjunto.** Praticar disciplinas espirituais como casal cria naturalmente um espaço livre de interrupções digitais, permitindo que vocês direcionem a atenção um ao outro e a Deus.
- **Parcerias de prestação de contas.** Construir relacionamentos com outros casais que possam apoiar e encorajar vocês a manter limites digitais saudáveis oferece incentivo e também uma forma suave de responsabilidade mútua.
- **Estudo bíblico focado em presença e compromisso.** Explorar o que a Bíblia ensina sobre ouvir, estar presente e honrar compromissos pode ajudar a aplicar esses princípios especificamente aos hábitos digitais dentro do casamento.

À medida que vocês trabalham para construir hábitos mais saudáveis no casamento, mantenham estas verdades em mente:

A distração digital não é apenas um pequeno incômodo — é uma ameaça real ao que faz o casamento funcionar. A fragmentação constante da nossa atenção enfraquece a unidade de “uma só carne” que o casamento foi criado para promover, afetando-nos espiritualmente, psicologicamente e relacionalmente.

Criar limites intencionais ao uso da tecnologia não é opcional — é essencial para proteger e nutrir o casamento. Esses limites precisam ser planejados com cuidado, acordados por ambos e mantidos com consistência.

Resolver esse problema exige tanto eliminar hábitos digitais prejudiciais quanto cultivar práticas que promovam conexão. Não basta apenas usar o celular menos — é necessário investir ativamente em fortalecer o relacionamento com o cônjuge.

Um trecho bíblico que expressa lindamente a atitude do coração que precisamos ter é Filipenses 2:3-4:

**“Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros.”**

Quando aplicamos isso aos nossos hábitos digitais, nossa maneira de pensar sobre escolher entre nossos dispositivos e nosso cônjuge é transformada.

Estamos orando por vocês enquanto buscam mais conexão e presença um com o outro.

# O ESPAÇO SAGRADO DO TEMPO EM FAMÍLIA: RESISTINDO À TIRANIA DO CLIQUE

POR WILLIE E ELAINE OLIVER

P. Com três filhos adolescentes envolvidos em várias atividades na igreja e na escola, e um marido muito ocupado, sempre de um lado para o outro, parece que o nosso tempo de conexão em família está constantemente se dissipando. O maior vilão desse tempo é o telefone que toca — e que sempre é atendido. O que podemos fazer diante desse dilema?

R. No nosso mundo hiper conectado, o ato aparentemente inocente de atender ao telefone durante o tempo em família tem implicações profundas que envolvem sabedoria bíblica, padrões sociológicos e bem-estar psicológico. A compulsão de responder a cada chamada representa uma invasão moderna em espaços sagrados que merece ser analisada com cuidado.

O conceito de tempo sagrado e de presença intencional ecoa profundamente nos ensinamentos das Escrituras. O mandamento do sábado não trata apenas de descanso — trata de criar um espaço protegido para comunhão com Deus e com a família. Quando Jesus se retirava para lugares tranquilos ou reservava tempo para estar com Seus discípulos, Ele demonstrava o valor da atenção plena para construir relacionamentos significativos. As interrupções modernas do telefone são semelhantes aos “mercadores no templo” (Mateus 21:12–13), quando interesses comerciais invadiram um espaço que deveria permanecer sagrado.

Assim como Jesus limpou o templo para restaurar seu propósito sagrado, as famílias

---

**Willie Oliver**, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE são Diretores do Departamento de Ministérios Familiares na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

precisam proteger seu tempo da constante invasão digital.

Pesquisas indicam que interrupções frequentes do telefone durante interações familiares contribuem para o que sociólogos chamam de “fragmentação do tempo”, ou a quebra do engajamento social contínuo em segmentos desconectados. Essa fragmentação enfraquece os laços familiares e prejudica o desenvolvimento do que o sociólogo Robert Putnam chama de “capital social” — as redes de relacionamentos que mantêm as comunidades unidas. As crianças aprendem normas sociais observando seus pais, e quando os adultos priorizam constantemente chamadas telefônicas em vez da interação presencial, ensinam implicitamente que conexões digitais eclipsam a presença pessoal.

O impacto da disponibilidade constante ao telefone é mais profundo do que muitos percebem. Estudos da psicologia cognitiva demonstram que até interrupções breves podem afetar significativamente a atenção e a conexão emocional. O fenômeno da “atenção parcial contínua” surge quando as pessoas tentam permanecer perpetuamente disponíveis às comunicações digitais, levando ao aumento dos níveis de estresse e à redução da capacidade de formar vínculos emocionais profundos. As crianças, em particular, interpretam a resposta de um dos pais ao telefone durante o tempo em família como um sinal sobre sua importância relativa na vida desse pai ou dessa mãe.

---

### O ato de ignorar um telefone tocando durante o tempo em família é uma afirmação das verdadeiras prioridades.

---

Também, o ciclo impulsionado por dopamina ao responder notificações cria uma forma de condicionamento comportamental que torna cada vez mais difícil resistir a atender chamadas. Essa resposta fisiológica pode se transformar no que os psicólogos chamam de “tecnoestresse”, uma aflição moderna em que indivíduos se sentem compelidos a responder imediatamente às comunicações digitais, mesmo ao custo de interações presenciais mais significativas.

A solução está em estabelecer limites claros e praticar o que poderíamos chamar de “resistência sagrada” — a escolha intencional de deixar chamadas sem atender durante os períodos designados de tempo em família. Essa prática não se trata de rejeitar a tecnologia ou as pessoas do outro lado da ligação, mas de retomar o controle sobre quando e como nos engajamos com ela. As famílias podem estabelecer espaços ritualísticos durante as refeições, momentos devocionais ou atividades recreativas onde os telefones são deliberadamente colocados de lado.

O ato de ignorar um telefone tocando durante o tempo em família é uma afirmação das verdadeiras prioridades. Isso declara que a presença física dos entes queridos tem precedência sobre possíveis conexões digitais. Esse gesto cria espaço para conversas profundas e ininterruptas que constroem vínculos duradouros e segurança emocional. Essa escolha honra o princípio bíblico de mordomia do tempo, reconhece a importância



sociológica da interação familiar focada e promove o bem-estar psicológico por meio de uma conexão humana genuína.

Saiba que você e sua família permanecem em nossas orações enquanto buscam maior equilíbrio na forma como utilizam o tempo para maximizar o vínculo e a coesão familiar.

---

Reproduzido de um artigo que foi publicado pela primeira vez na edição de 1º de novembro de 2024 da *Revista Adventista*.  
Usado com permissão.

# BOA COMUNICAÇÃO: O SANGUE DOS RELACIONAMENTOS

POR WILLIE E ELAINE OLIVER

P. Uma das coisas que mais me irritam é quando meu marido e eu estamos em casa no fim do dia, colocando a conversa em dia, e o telefone toca bem no meio do que estou dizendo — e ele atende. Nossas vidas são tão agitadas que parece que estamos apenas nos cruzando como dois navios à noite. Eu gostaria que ele estabelecesse limites melhores e protegesse nosso tempo juntos de interrupções. O que você acha?

R. Uma boa comunicação é como o sangue dos relacionamentos. Cada aspecto do organismo vivo que é o seu relacionamento depende de uma comunicação boa e saudável. Se a circulação do sangue é prejudicada ou cortada em qualquer parte do corpo, essa parte começa a mudar de cor, formigar ou até ficar dormente. Se isso continua, a parte começará a morrer e, eventualmente, será permanentemente danificada.

Os relacionamentos conjugais são muito parecidos com o que acabamos de descrever. Se permitirmos que qualquer coisa obstrua a comunicação em alguma área do relacionamento, essa parte inevitavelmente sofrerá — e pode até morrer.

Sua pergunta soa como se uma parte do seu relacionamento conjugal estivesse à beira de um colapso. Você tem razão em se preocupar com esse padrão de comunicação no seu relacionamento, e isso precisa ser resolvido rapidamente.

Ainda assim, você precisará de muito tato para abordar esse assunto com seu marido.

---

**Willie Oliver**, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE são Diretores do Departamento de Ministérios Familiares na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em Silver Spring, Maryland, EUA.

Aborde esse assunto com compaixão e empatia, em vez de com indignação moral. Encontre um momento adequado para ambos — de preferência quando estiverem se divertindo juntos — o que tornará mais fácil apresentar sua preocupação. Use um tom de voz calmo, com mensagens começando por “eu” em vez de “você”, para ajudar a transmitir seu ponto sem acusá-lo de nada, o que o deixaria na defensiva.

Aqui está um exemplo de como você pode compartilhar seus sentimentos de forma eficaz: “Amor, quando você atende o telefone no meio da nossa conversa, eu me sinto ignorada e menos importante para você do que qualquer outra pessoa que possa estar ligando. Você acha que poderia deixar a ligação cair na caixa postal e verificar depois que nossa conversa terminar?”

Alguns dos momentos mais importantes no casamento ou em outros relacionamentos familiares não devem ser destruídos pela interrupção de um telefone tocando. O mesmo vale para checar e-mails ou suas redes sociais. A menos que você seja um médico da emergência de plantão, pratique tratar seu tempo em família como sagrado.

Em nossa família gostamos de dizer que, já que somos nós que pagamos a conta do telefone, decidimos quando ele será atendido. Para manter a vida familiar saudável e forte, encorajamos todos a estabelecer limites saudáveis para o uso do telefone, evitando que isso destrua o fluxo da vida em família.

A Bíblia nos lembra: “... cada um esteja pronto para ouvir, tardio para falar e tardio para ir-se” (Tiago 1:19).

Você e seu marido estão em nossas orações.

# DEMÊNCIA DIGITAL: O IMPACTO ALARMANTE DO EXCESSO DE CONECTIVIDADE

POR ZENO L. CHARLES-MARCEL E PETER N. LELESS

**P: Ouvi dizer que o uso excessivo de dispositivos digitais pode levar a disfunção cognitiva. Todos os grupos etários estão em risco?**

**R:** Demência digital e isolamento digital são duas condições emergentes associadas ao uso excessivo e inadequado de tecnologias digitais, especialmente smartphones, tablets e computadores. Esses fenômenos estão se tornando cada vez mais comuns em todas as faixas etárias, levantando preocupações sobre saúde, educação e vida familiar em todo o mundo.

O termo demência digital refere-se ao declínio cognitivo que se assemelha à demência de início precoce, causado pelo uso prolongado e excessivo de dispositivos digitais. Originalmente cunhado pelo neurocientista alemão Manfred Spitzer, esse conceito destaca como a dependência da tecnologia pode levar a problemas de memória, déficit de atenção e redução das habilidades de resolução de problemas.

A demência digital está associada principalmente a indivíduos mais jovens, especialmente adolescentes e jovens adultos, cujos cérebros ainda estão em desenvolvimento. No entanto, também pode afetar adultos e idosos, particularmente aqueles que adotam um estilo de vida sedentário e substituem atividades cognitivas tradicionais, como leitura ou interação social, pelo tempo em frente às telas.

Os sintomas comuns da demência digital incluem **esquecimento, falta de foco, atenção curta, postura inadequada** (devido ao uso prolongado de dispositivos) e até **instabilidade**

---

**Zeno L. Charles-Marcel**, clínico geral com certificação do conselho, é o diretor do Ministério de Saúde Adventista na Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia, na sede mundial em Silver Spring, Maryland, EUA

**Peter N. Leless**, cardiologista nuclear com certificação do conselho e clínico geral com certificação do conselho, é diretor emérito do Ministério de Saúde Adventista na Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia, na sede mundial em Silver Spring, Maryland, EUA.

**emocional.** Com o tempo, a **redução da estimulação do córtex frontal do cérebro** — responsável pelo pensamento de ordem superior — pode levar a **comprometimento cognitivo duradouro.**

O uso descontrolado de dispositivos digitais pode resultar em sérias consequências **mentais, emocionais e sociais.**

Por outro lado, o **isolamento digital** refere-se a um estado de **solidão ou desconexão social** resultante de certos hábitos digitais. Esta condição é paradoxal, pois embora os dispositivos digitais conectem as pessoas virtualmente, muitas vezes levam à **redução de interações presenciais e relacionamentos significativos.** Esse problema atinge uma ampla faixa etária: **crianças**, imersas em jogos; adolescentes, profundamente engajados em redes sociais; e **adultos mais velhos**, que podem usar comunicação digital, mas sentem falta de companhia física.

Os sintomas do isolamento digital incluem **retirada emocional, depressão, ansiedade e sensação de desconexão da família ou comunidade.** Para adultos mais velhos, especialmente aqueles que não estão familiarizados com tecnologias mais recentes, o isolamento pode ser mais severo, levando frequentemente à **falta de apoio social e aumento do risco de distúrbios de saúde mental.**

A **prevenção e recuperação** da demência digital e do isolamento incluem **mudanças comportamentais e apoio social.** Campanhas de **alfabetização digital e informação** são necessárias para aumentar a conscientização sobre os riscos do uso excessivo. Para crianças e adolescentes, é crucial **limitar o tempo de tela, realizar atividades ao ar livre regularmente e engajar-se em hobbies criativos ou sociais.** As escolas podem implementar períodos livres de tecnologia para promover o desenvolvimento cognitivo e social.

Todos devem praticar **higiene digital** — como estabelecer horários sem dispositivos, usar aplicativos para gerenciamento de tempo e priorizar a comunicação presencial. A **meditação na Palavra, nos caminhos e nas obras de Deus**, e exercícios de treinamento cerebral, como **jogos de memória, leitura ou aprendizado de novas habilidades**, podem ajudar a reverter os efeitos da demência digital. Para idosos, **oferecer apoio comunitário, treinamento digital e oportunidades de engajamento social** é fundamental para prevenir o isolamento digital.

O **uso equilibrado (temperante) das tecnologias digitais** pode melhorar a função cognitiva e reduzir o declínio em idosos, promovendo os três “C”: **complexidade, conexão e compensação.**

O uso descontrolado de dispositivos digitais pode levar a **consequências mentais, emocionais e sociais sérias.** Tomar **medidas proativas** em todas as faixas etárias pode ajudar a **fomentar hábitos digitais mais saudáveis** e preservar o **bem-estar mental na era digital** (cf. Fil. 4:8, 9).

# NAVEGANDO NA ERA DIGITAL COM UM FOCO BÍBLICO

POR KELDIE PAROSCHI

A revolução digital que começou há algumas décadas mudou dramaticamente a forma como vivemos nossas vidas. Tornamo-nos altamente dependentes de tecnologias que nos oferecem acesso sem precedentes à informação e nos conectam a pessoas ao redor do mundo. Mas a tecnologia também impactou nossa vida espiritual, nossos ministérios e nossas famílias. Isso nos leva à pergunta: o que significa ser um cristão fiel vivendo na era digital? E, mais especificamente, o que significa ser um líder de ministério na igreja que usa a tecnologia de acordo com princípios bíblicos?

O Instituto de Pesquisa Bíblica publicou recentemente o livro *Technology, Ethics, and the Future: Navigating the Digital Age with a Biblical Focus* (Brasil de Souza & Paroschi, 2025) como um recurso para estudiosos, pastores, líderes e membros da igreja. O objetivo do livro é responder a alguns dos desafios que nossa sociedade enfrenta nesta era tecnológica e refletir sobre os princípios bíblicos que podem nos ajudar a navegar esses desafios e oportunidades de uma forma que nos permita permanecer fiéis a Jesus e verdadeiros à nossa missão como igreja. O presente artigo, baseado em alguns dos princípios encontrados no livro, aborda sete desafios da era digital e como princípios bíblicos podem ajudar líderes da igreja a enfrentá-los de maneira fiel (Paroschi, 2025).

## DESAFIO #1: INFORMAÇÃO EM EXCESSO

Cientistas descobriram que, no mundo de hoje, uma pessoa comum recebe até **74 GB de informação por dia** por meio de celulares, computadores, televisões, outdoors etc. O problema é que nossos cérebros conseguem processar apenas **cerca de 0,51 GB por dia**. O excesso de informação causa **sobrecarga de processamento**, levando a problemas de sono, ansiedade, redução de foco e memória e dificuldades de saúde mental (Blank,

---

**Keldie Paroschi**, PhD, é diretora associada do Instituto de Pesquisa Bíblica na sede mundial da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, em Silver Spring, Maryland, EUA.

2022; Nakshine et al., 2022).

O que podemos fazer para combater essa sobrecarga de informação?

Primeiro, devemos tentar **filtrar as informações que recebemos pela lente do evangelho**. No tempo de Jesus, os mestres judeus frequentemente debatiam entre si qual dos mais de 600 mandamentos era o maior. Quando Jesus foi questionado, Ele respondeu: “Você deve amar o Senhor, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todo o seu entendimento e de todas as suas forças”, e “amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Marcos 12:30–31). Essa era a lente pela qual todos os outros mandamentos deveriam ser vistos. Isso não significa que os outros mandamentos deixaram de ser válidos, mas que deveriam ser compreendidos à luz do princípio maior do amor a Deus e ao próximo.

Da mesma forma, ao navegar pela sobrecarga informacional do mundo tecnológico, devemos lembrar que **nosso principal propósito na Terra é demonstrar o amor de Deus e pregar o evangelho**. Use isso como filtro para enxergar todo o restante.

Em segundo lugar, **o descanso é essencial** — não apenas o descanso do nosso trabalho no sábado, mas também descanso da tecnologia, descanso do excesso de informação, descanso que nos permite nos reconectar regularmente com Deus e com Sua Palavra. Isso inclui separar momentos sem tecnologia ao longo do dia e da semana, definir limites de tempo de tela e até **abraçar o tédio**, permitindo que a mente relaxe.

Acima de tudo, **priorize uma conexão tranquila e restauradora com Deus**.

## DESAFIO #2: CONEXÕES SUPERFICIAIS

Como existe tanta informação, não temos tempo para interagir com tudo e com todos que encontramos online. Além disso, grande parte da mídia atual é construída sobre a ideia de priorizar **quantidade em vez de qualidade**, o que leva a um engajamento superficial com pessoas e ideias. Usuários ficam limitados a escrever posts de 280 caracteres no X, e vídeos curtos no TikTok ou Instagram são os mais populares. Muitas vezes, apenas **olhamos algo por alguns segundos** antes de rolar para o próximo conteúdo. Essa superficialidade **limita nossa capacidade de atenção** e compromete interações significativas e relacionamentos profundos.

Os seres humanos anseiam por conexões significativas. Da mesma forma, a verdadeira espiritualidade não é alcançada por meio de uma frase chamativa ou de um vídeo impactante, mas exige tempo para ser cultivada e desenvolvida. Paulo escreve: “Assim como vocês receberam Cristo Jesus, o Senhor, continuem a viver nele, **enraizados e edificados nele, firmados na fé**” (Colossenses 2:6–7). Raízes levam tempo para crescer, e relacionamentos verdadeiros e significativos exigem investimento de tempo, paciência, abertura e amor — seja em nosso relacionamento com Deus ou com outras pessoas.

Com isso em mente, líderes devem **reservar tempo** para aqueles que procuram alcançar, demonstrando cuidado ao ouvir e orar com as pessoas. Também é importante ser aberto e honesto sobre a própria caminhada de fé e cultivar conexões espirituais

profundas e significativas.

### DESAFIO #3: A MUDANÇA NUNCA PARA

O ChatGPT foi lançado em novembro de 2022. Menos de três anos depois, a inteligência artificial já havia permeado todos os sites, smartphones e negócios. Estamos no meio de uma revolução tecnológica histórica, semelhante à invenção da prensa móvel e da internet. É natural que sejamos hesitantes e céticos em relação a novas tecnologias, mas a realidade é que importantes avanços tecnológicos tiveram impactos profundos ao longo da história, e a igreja tanto se adaptou a esses avanços quanto se beneficiou deles. Gutenberg e a impressão da Bíblia, ou o impacto das transmissões de rádio de C. S. Lewis durante a Segunda Guerra Mundial são apenas dois exemplos. A mudança e a inovação são características importantes da nossa capacidade dada por Deus de sermos criativos e engenhosos no desenvolvimento de novas tecnologias.

Os líderes são incentivados a dedicar tempo para aprender sobre inovações. Naturalmente, haverá efeitos positivos e negativos que acompanham a mudança, mas a mudança em si não é inerentemente ruim. Também devemos lembrar que a tecnologia não deve ser julgada apenas pelo que é no momento. Podem existir falhas ou limitações significativas no presente, mas, se for uma tecnologia que vale o investimento, ela continuará recebendo atualizações, correções e ajustes para produzir resultados melhores e mais eficientes. Em vez disso, devemos buscar princípios bíblicos duradouros que possam nos fundamentar e nos ajudar a navegar pelas mudanças com fidelidade e integridade, sempre mantendo em mente nosso propósito maior de compartilhar a verdade do evangelho.

### DESAFIO #4: DEMASIADAS FERRAMENTAS

Hoje em dia existe um número infinito de ferramentas disponíveis para nós — uma espécie de sobrecarga de recursos. Como saber qual aplicativo ou qual programa é o melhor para o seu ministério? Eu encorajaria os líderes a dedicar tempo para estudar e aprender quais recursos estão disponíveis e quais deles podem ser mais benéficos para seus propósitos. Seja estratégico e intencional sobre quais ferramentas digitais usar e invista tempo em aprender a utilizá-las. Esse tipo de investimento pode tornar seu trabalho muito mais eficiente e produtivo.

Ao mesmo tempo, lembre-se de que ferramentas digitais são exatamente isso — ferramentas. Elas não foram feitas para pensar por você, interpretar a Bíblia por você ou fazer o ministério em seu lugar. Cada um de nós tem a responsabilidade moral e ética de lidar com a Palavra de Deus com seriedade, honestidade e boa consciência. Como Paulo escreve: **“Procure apresentar-se a Deus aprovado, como obreiro que não tem do que se envergonhar e que maneja corretamente a palavra da verdade.”** (2 Timóteo 2:15, NVI) A Bíblia nos chama a testar as coisas por nós mesmos para ver se estão de acordo com



as Escrituras, e devemos ensinar nossos membros a fazer o mesmo. É responsabilidade dos líderes da igreja manter esses padrões elevados como exemplo.

## DESAFIO #5: ATAQUE À VERDADE

O termo “pós-verdade” refere-se a “uma situação em que as pessoas tendem mais a aceitar um argumento baseado em suas emoções e crenças do que em fatos” (Cambridge University Press, s.d.). Essa palavra captura a essência de nossa era tecnológica e explica a crescente desconfiança das pessoas em relação às informações encontradas nas redes sociais e na internet. Ao mesmo tempo, as pessoas estão confiando cada vez mais em inteligência artificial (IA) para obter informações em vez de fazerem suas próprias pesquisas — o que é um problema, porque a IA comete erros, fornece informações falsas e dá respostas enviesadas.

Esse ponto não pode ser enfatizado o suficiente: **apresentar conteúdo gerado por IA como se fosse trabalho próprio é desonesto, antiético e se enquadra na categoria de plágio.**

Como adventistas do sétimo dia, precisamos estar comprometidos com a verdade. Fornecer informações falsas, enganar outras pessoas ou distorcer fatos porque não queremos ferir sentimentos é pecado. Quando fazemos isso, colocamos em risco nossa credibilidade diante do mundo e deturpamos o caráter de Deus para aqueles ao nosso redor.

Os líderes devem ser exemplos para os demais e ser totalmente comprometidos com a verdade, verificando fontes, conferindo informações mais de uma vez e esperando que um quadro mais completo se manifeste antes de formular uma opinião sobre algo ou alguém. Também é fundamental ser honesto e transparente quanto ao uso de IA.

E, por fim, devemos lembrar que **somente a Bíblia é o nosso fundamento para a verdade.** Como Ellen G. White (1894) escreveu na *Signs of the Times*:

“Pois Deus tem um povo que preservará sua fidelidade à sua verdade, que fará da Bíblia, e somente da Bíblia, sua regra de fé e doutrina.” (par. 9)

## DESAFIO #6: TELAS ACIMA DE PESSOAS

Estudos têm mostrado um aumento constante no cyberbullying entre crianças e adolescentes nos últimos dez a quinze anos. “Ao contrário do bullying tradicional, o cyberbullying pode ocorrer 24 horas por dia, 7 dias por semana; seguir os adolescentes até suas casas e espaços privados; espalhar-se instantaneamente para grandes audiências; e geralmente permite que os agressores permaneçam anônimos” (Bright Path Behavioral Health, 2024, par. 2).

Sabe-se que o cyberbullying leva a problemas como baixa autoestima, ideação suicida, raiva, comportamento antissocial, uso de substâncias e outros. Esses fatos se devem principalmente à natureza da atividade online: é muito fácil esquecer que, do outro

lado da tela, há um ser humano real lendo nossos comentários e mensagens. A distância criada pelas telas e a possibilidade de permanecer anônimo levam as pessoas a fazer e dizer coisas que jamais fariam ou diriam pessoalmente. Isso resulta na desumanização do outro, na incapacidade de dialogar aberta e honestamente com pessoas que têm opiniões diferentes das nossas e no aumento das divisões entre as pessoas.

É importante lembrar que, do outro lado da tela, há um ser humano criado à imagem de Deus, que merece ser tratado com dignidade, respeito, bondade e empatia. Sempre que possível, devemos reservar tempo para nos sentar com as pessoas pessoalmente, ouvi-las, conversar com elas, descobrir o quanto temos em comum. Parte da beleza de pertencer a uma comunidade de fé é que somos todos diferentes e, ainda assim, somos família — e devemos tratar uns aos outros dessa forma, apesar de nossas diferenças.

## DESAFIO #7: VIVENDO POR LIKES

O último ponto a considerar é o incentivo pelos likes e pelo desempenho algorítmico online. Quando uma pessoa organiza seu conteúdo ou sua imagem na internet principalmente com o objetivo de receber mais curtidas e compartilhamentos, ela pode ser tentada a distorcer a realidade ou evitar certos temas simplesmente porque não têm bom desempenho online. Isso também pode levar ao surgimento de celebridades digitais cujos seguidores estão mais interessados em seus “ídolos religiosos” do que na verdadeira mensagem do evangelho.

Dois pontos podem ser destacados aqui. Primeiro, justamente por causa do aumento de conteúdos hiper editados, fotos extremamente editadas e do uso excessivo de CGI ou imagens geradas por IA, cada vez mais jovens estão buscando autenticidade e verdade. Esta é uma geração que cresceu com tecnologia e consegue perceber instantaneamente quando uma imagem é gerada por IA ou quando alguém está performando para ganhar likes. Em vez de uma entrevista curta, ensaiada e editada, eles preferem ouvir um podcast de três horas, sem edição e sem roteiro, no qual apresentador e convidado conversam abertamente sobre as coisas em um ambiente descontraído. Da mesma forma, não precisamos ter medo de sermos honestos, de compartilharmos nossas lutas e de sermos seres humanos reais.

Não são sermões eloquentes ou discursos grandiosos que alcançam corações, mas a simplicidade do evangelho e o seu poder de transformar vidas (cf. 1 Coríntios 2:1–13).

Em segundo lugar, só porque algo foi curtido dez mil vezes, isso não significa que seja bom ou verdadeiro. A verdade nem sempre é agradável. Na verdade, a verdade raramente é popular. Como Paulo advertiu em 2 Timóteo 4:3–4: “Pois virá o tempo em que não suportarão a sã doutrina; pelo contrário, tendo comichão nos ouvidos, amontoarão para si mestres conforme os seus próprios desejos; e desviarão os ouvidos da verdade e se voltarão para os mitos.”

Devemos estar comprometidos em compartilhar a verdade, seja ela popular ou não. O que buscamos não são os likes das pessoas, mas seus corações para Jesus.

## CONCLUSÃO

Como líderes e adventistas do sétimo dia comprometidos, somos chamados a discernir, com oração e fidelidade, como navegar na era digital e a instruir nossos membros a fazer o mesmo. A tecnologia, usada da maneira correta e na medida certa, pode ser uma bênção, tanto em nossas vidas pessoais quanto em nossos ministérios. Muito mais poderia ser dito sobre o assunto, mas os princípios bíblicos e éticos discutidos neste artigo têm o propósito de servir como uma bússola que pode orientar nossas ações e decisões ao usarmos a tecnologia para a honra e a glória de Deus.

## REFERÊNCIAS

- Blank, R. (7 de dezembro de 2022). *Tecnologia e sobrecarga de informação: Como a superestimulação digital dos seus dispositivos prejudica seu bem-estar*. Bagby. <https://bagby.co/blogs/digital-wellbeing-pills/technology-information-overload>
- Brasil de Souza, E., & Paroschi, K. (Eds.). (2025). *Tecnologia, ética e o futuro: Navegando na era digital com foco bíblico*. Instituto de Pesquisa Bíblica.
- Bright Path Behavioral Health. (28 de outubro de 2024). *Estatísticas de cyberbullying entre adolescentes 2025*. <https://www.brightpathbh.com/teenage-cyberbullying-statistics/>
- Cambridge University Press. (s.d.). *Pós-verdade*. In Dicionário Cambridge. Recuperado em 24 de setembro de 2025, de <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/post-truth>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). *Aumento do tempo de tela como causa do declínio da saúde física, psicológica e dos padrões de sono: Uma revisão literária*. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Paroschi, K. (10 de setembro de 2025). *Navegando na era digital com foco bíblico [Apresentação em conferência]*. Conferência de Desenvolvimento de Liderança da AG para Líderes Atuais, Silver Spring, MD, Estados Unidos. <https://gc.adventist.org/leadership-training/>
- White, E. G. (19 de fevereiro de 1894). *O romanismo, a religião da natureza humana*. *Signs of the Times*, par. 9.

# UMA REFEIÇÃO NÃO É SUFICIENTE: POR QUE O CULTO FAMILIAR É ESSENCIAL PARA CULTIVAR A FÉ NA FAMÍLIA

POR MARCOS PASEGGI

Imagine, por um momento, que um dia você decide fazer uma dieta. A partir de agora, você diz a si mesmo: vou jejuar todo sábado. Na semana seguinte, você começa seu plano. Você come uma dieta equilibrada e abundante por seis dias e então jejua no sábado. Na segunda semana, faz o mesmo. E assim por diante. O que você acha que aconteceria? Você talvez deixasse de ansiar pelas horas do sábado, mas, fora isso, sobreviveria e talvez até prosperasse jejuando um dia por semana.

Agora imagine que você decide adotar uma abordagem mais drástica. Vou me empanturrar de comida todo sábado — você diz — e depois vou jejuar seis dias por semana. Provavelmente não preciso lhe dizer que esse curso de ação pode levar ao seu eventual colapso. Ninguém consegue sobreviver a longo prazo comendo apenas um dia por semana.

No entanto, muitos de nós tentamos seguir uma abordagem semelhante em relação ao crescimento espiritual. Nos “empanturramos” de alimento espiritual todo sábado, presumindo que ele será suficiente até o próximo sábado de culto. É surpreendente,

---

**Marcos Paseggi**, é correspondente sênior de notícias da Adventist Review e, juntamente com sua esposa, Cintia, é apaixonado por transmitir a fé adventista aos seus dois filhos adolescentes.

então, que não obtenhamos os resultados espirituais que almejamos?

## DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO

A transmissão do conhecimento de Deus e suas implicações para a vida nesta terra eram o centro da dinâmica familiar no antigo Israel. O ensino dentro do ambiente familiar não era teórico, mas conduzia a uma experiência de conexão diária com Deus por meio de louvor e oração. “De geração em geração proclamaremos o seu louvor”, escreveu Asafe (Sl 79:13).

Essa conexão entre gerações mais velhas e mais jovens fazia parte natural das interações regulares entre pais e filhos. O ensino às vezes podia ocorrer em um ambiente formal, mas frequentemente acontecia no cotidiano do lar ou nas experiências diárias. Pais tementes a Deus deveriam convocar seus filhos e iniciar momentos de adoração e reflexão. Mas os pais também precisavam estar prontos para responder às perguntas de seus filhos sempre que surgissem, como no caso da celebração anual da Páscoa: “Quando o seu filho lhe perguntar no futuro: ‘O que significa isto?’, você lhe dirá: ‘Com mão poderosa, o Senhor nos tirou do Egito, da casa da escravidão’” (Êx 13:14).

Outro aspecto importante do ensino intergeracional em Israel é que ele não acontecia de forma isolada. Ensinar seus filhos e netos fazia parte de um continuum histórico e teológico, um pequeno, mas importante papel no plano de salvação de Deus. No caso de Israel, a transmissão das instruções de Deus para a próxima geração era algo dado como certo, um elemento-chave para a sobrevivência contínua do povo de Deus. O objetivo era direto: “Para que você, seus filhos e os filhos de seus filhos tenham o Senhor, seu Deus, e obedeçam a todos os seus decretos e mandamentos, que hoje lhes dou, por todos os dias da sua vida, para que prolonguem seus dias” (Dt 6:2). As pessoas podem ser motivadas a obedecer por medo ou por amor. Deus sugere que ensinar aos filhos Sua lei e Seus preceitos pode motivar todos — pais e filhos — a obedecer por amor.

Ao mesmo tempo, é importante notar que o ensino aos filhos seria precedido por uma série de pressupostos sobre Deus e “tarefas de casa” — que os pais já teriam aprendido e compreendido antes mesmo de pensar em iniciar as “aulas” dos filhos. Isso não é exclusivo de Israel. Esses pré-requisitos são essenciais para qualquer pessoa que deseje se engajar em um sistema formal ou informal de compartilhamento do conhecimento de Deus com as gerações mais jovens.

Para um pai ou mãe comprometido(a), qualquer momento em casa, na natureza ou no mercado pode se tornar uma oportunidade de transmitir uma lição às mentes mais jovens.

## CONHECENDO QUEM É DEUS

Depois que Deus delineou o objetivo e os resultados de se atentar aos Seus ensinamentos — “Obedece, ó Israel, de todo o coração e fielmente, para que te vá bem

e aumentes grandemente” (v. 3, Tanakh) — Ele pronunciou palavras que se tornaram a confissão mais conhecida do povo judeu ainda hoje: “Ouve, ó Israel: O Senhor nosso Deus é o único Senhor!” (v. 4). Ou: “O Senhor é o nosso Deus, o Senhor é uno” (Tanakh).

Não se trata aqui de discutir trinitários versus antitrinitários. O foco está na singularidade de Deus. Simplificando, não há ninguém como Ele (ver Jr 10:6). “Todos os deuses dos povos são ídolos, mas o Senhor fez os céus” (Sl 96:5). Ou, como reconheceu a agradecida Ana em 1 Samuel 2: “Não há ninguém além de Ti, nem há alguma rocha como o nosso Deus” (v. 2).

Mesmo antes de ocorrer qualquer ensino formal ou informal, os pais devem compreender a ideia bíblica de quem Deus é. Ele é o Deus Criador, que não apenas criou, mas subsequentemente sustentou e protegeu Seu povo em sua jornada. “Ele é o teu Deus; é Ele quem te dá força, e quem fez por ti essas grandes obras que teus olhos viram” (Dt 10:21). Assim, qualquer exigência divina, qualquer mandamento, qualquer futura transmissão desses mandamentos e ensinamentos para a próxima geração está fundamentada no caráter deste Deus, que “dá a todos a vida, a respiração e todas as coisas” (At 17:25).

Reconhecer a singularidade de Deus é um primeiro passo valioso. No entanto, não é um fim em si mesmo. Pelo contrário, deve motivar o crente a se engajar com esse Deus único de uma maneira única.

## ENGAJANDO-SE COM DEUS

Uma vez que o crente reconhece a singularidade de Deus, o próprio Deus chama Seu povo a amá-Lo com tudo o que são e têm. “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todas as tuas forças” (Dt 6:5). Diferentemente da noção grega de deuses além da compreensão dos seres humanos, sempre distantes, sempre inatingíveis, Deus chama Seu povo a se engajar com Ele em um relacionamento de amor, moldado pela nossa forma de pensar, sentir e agir. Não há aspecto em nossas vidas — nossos pensamentos, afetos, hobbies, projetos, nosso trabalho de vida — que esteja além da possibilidade de interação com o Mestre do universo.

Esse relacionamento é devotado, sincero e duradouro. Pode passar por momentos difíceis, mas mesmo perguntas, dúvidas ou reclamações a Deus acontecem dentro da compreensão de que não há plano B. Não existe vida significativa sem Deus.

Esse relacionamento humano com Deus não hesita em questionar ou pedir explicações, assim como Abraão fez ao interceder pelos habitantes de Sodoma: “Longe de Ti fazer tal coisa, de matar o justo com o ímpio, de modo que o justo seja como o ímpio; longe de Ti! O Juiz de toda a terra não fará justiça?” (Gn 18:25).

Não é errado questionar uma aparente ausência ou distanciamento de Deus, como fizeram Davi e outros: “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste; por que estás tão longe de me livrar e do meu bramido angustiado?” (Sl 22:2, Tanakh).

Uma das tragédias de muitos jovens que crescem em lares cristãos é talvez receberem um modelo pré-embalado e insosso de relacionamento com Deus. Eles nunca avançam além de orações mecânicas e adoração superficial. Nunca aprendem a lutar com Deus, ou a “conversar” com Ele, exigindo coisas mesmo quando isso acaba, em última instância, levando à submissão à Sua vontade. Nessas circunstâncias, nossos filhos podem amadurecer espiritualmente superficialmente, mas nunca criar raízes. Podem prestar respeito, mas nunca se envolver com seus pensamentos, sentimentos e ações mais profundos. Eventualmente, isso pode levar a murchar e se afastar.

Por meio de discussões sinceras, testemunhos de coração aberto e orações baseadas na Bíblia, o culto familiar diário pode se tornar uma oportunidade extraordinária para ensinar às gerações mais jovens a amar o Senhor com tudo o que são e têm, e em tudo o que fazem.

## SEMPRE UM MOMENTO DE ENSINO

Depois que Deus é reconhecido, quando as palavras de Deus habitam o coração dos pais e a unidade familiar aprende a se engajar com Ele em um relacionamento amoroso e holístico, o ensino formal e informal eficaz pode acontecer.

Segundo a Bíblia, nesse estágio, dois elementos são fundamentais: diligência e repetição. “Guarda no coração estas palavras que hoje te ordeno. Ensina-as aos teus filhos, fala delas estando em tua casa e andando pelo caminho, ao deitar-te e ao levantar-te” (Dt 6:6-7, Tanakh).

Ambos os elementos são importantes. O compartilhamento do conhecimento de Deus, de Seus mandamentos e exigências não é um evento único, mas um esforço diário, planejado e calculado. O ensino bíblico aleatório resulta em cristãos superficiais ou, pior, desorientados. Para um pai ou mãe comprometido(a), qualquer momento em casa, na natureza ou no mercado pode se tornar uma oportunidade de transmitir uma lição às mentes mais jovens.

Essas oportunidades não são simplesmente fóruns para os pais compartilharem suas opiniões e preferências pessoais, mas “salas de aula” para recitar e explicar as palavras de Deus de maneira que as crianças possam compreender e para liderar pelo exemplo.

Nesse contexto, frequentar a igreja no sábado certamente pode ser a cereja do bolo de uma semana de nutritivas refeições espirituais. Quanto à nossa vida espiritual, uma refeição por semana não é suficiente. Somente o comer e beber diário da Fonte que dá vida é que satisfaz.

## NOTAS

- <sup>1</sup> Os textos são de Tanakh: Uma Nova Tradução das Sagradas Escrituras de Acordo com o Texto Hebraico Tradicional. Copyright © The Jewish Publication Society of America, 1985, 1999.
- <sup>2</sup> As citações das Escrituras marcadas como NLT são retiradas da Holy Bible, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2015 pela Tyndale House Foundation. Usadas com permissão da Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos os direitos reservados.



# UMA DIETA ESPIRITUAL: ENCONTRANDO NUTRIÇÃO NA ADORAÇÃO

POR MERLE POIRIER

“Provem e vejam como o Senhor é bom” (Sl 34:8). Você já pensou em como o Senhor “provava”? Ao nos alimentarmos da Palavra de Deus, passamos a conhecê-Lo melhor e, nesse processo, nos sentimos preenchidos e satisfeitos.

Embora todos concordem que passar tempo com Jesus seja importante, na prática muitos não o fazem. Como explicou Marcos Paseggi (ver p. 18), enquanto não pensaríamos em comer apenas uma vez por semana, é exatamente isso que fazemos com a adoração. Quando a adoração é negligenciada, o efeito não é diferente de pular uma refeição. Ficamos fracos sem comida e bebida. Sem alimento espiritual, acontece o mesmo.

A adoração em família é uma parte importante de uma “dieta espiritual”, seja você solteiro ou parte de uma família intergeracional. À medida que cultivamos o hábito de dedicar tempo diário à adoração, também crescemos em nosso relacionamento com Jesus.

Entre 1999 e 2005, a *Revista Adventista* publicou uma coluna sobre adoração em família chamada *Tuesday’s Child*. A ideia era incentivar a adoração familiar uma vez por semana. Preparamos uma semana de amostra de adorações diárias em família—do domingo à sexta-feira. No sábado, incentivamos a participação em uma igreja próxima a você. Seis histórias foram adaptadas de *Tuesday’s Child*. Embora voltadas para famílias com crianças, sugerimos que todos podem se beneficiar dessas lições. Questões para discussão estão incluídas para todas as faixas etárias. Usar todos os elementos fornecidos deve levar cerca de 10 minutos por dia. Encontre o melhor horário e experimente este plano de “refeições espirituais”. Após essa semana, procure um devocional ou escolha um livro da Bíblia para continuar seu próprio plano diário de adoração.

---

**Merle Poirier**, recentemente aposentado do cargo de gerente de operações das Revista Adventista Ministries na sede mundial da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia, em Silver Spring, Maryland, EUA.

## DIA 1

### LEITURA DAS ESCRITURAS

“Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortalecerei, e te ajudarei, e te sustentarei com a destra da minha justiça” (Is 41:10).

### ORAÇÃO

Se estiver sozinho, ore em silêncio ou em voz alta. Se estiver com outros, escolha alguém para orar.

### CANÇÃO

Escolha um cântico de louvor, hino ou música da Escola Sabatina para crianças. Se precisar de uma sugestão, experimente Stand Like the Brave (Hinário Adventista do Sétimo Dia em inglês, nº 610).<sup>1</sup>

### SARDINHAS E ARANHAS<sup>2</sup>

*Por Bonnie Walker*

Jessica, de nove anos, olhou para um grande buraco que Flash, o cachorro do vovô, havia cavado sob a fundação atrás do celeiro.

— H’mmm, que lugar legal para se esconder — pensou, espiando a entrada sombria.

Jessica podia visitar seus avós com frequência, mas seus primos moravam bem longe. Ela aguardava com ansiedade os encontros que aconteciam uma ou duas vezes por ano.

Hoje, a velha casa estava praticamente cheia de primos, tias e tios. À medida que a noite começava a refrescar, as crianças imploraram:

— Podemos brincar de “Sardinhas” como da última vez, vovô?

— Por favor — suplicou Jessica. — Betty e eu podemos nos esconder primeiro?

— Por que não? — concordou o vovô. — Vamos lá, pessoal — disse ele a todos os primos, incluindo os pais deles.

Todos foram para lugares onde não poderiam ver onde as duas meninas se esconderam. Depois de três minutos, eles viriam procurá-las. Se alguém as encontrasse, teria que se esconder com elas até que todos estivessem no mesmo lugar—apertados como sardinhas em uma lata. Os dois últimos a encontrar o esconderijo seriam “os pegadores” no próximo jogo.

Jessica correu para o celeiro vermelho.

— Para onde você está indo? — perguntou Betty.

— Espera e vê — riu Jessica. Ela afastou as ervas daninhas na parte de trás do celeiro e se enfiou na escuridão fresca sob o prédio.

— Você conhece os melhores lugares — sussurrou Betty. — Eles não vão nos encontrar aqui.

Várias vezes pessoas vieram procurar, mas nunca encontraram as meninas.

À medida que seus olhos se acostumavam à pouca luz, Betty viu um movimento logo acima da abertura.

— É uma aranha enorme? — perguntou.

O corpo preto e brilhante da criatura tinha aproximadamente o tamanho de uma ervilha gorda, e com as pernas estendidas, chegava a cerca de 3,8 cm de diâmetro. Ela se lembrou de uma aranha que o vovô lhe mostrara uma vez.

— É uma viúva-negra — ele havia apontado. — Dê espaço a elas. São venenosas.

Jessica sabia que, no jogo de “Sardinhas”, as pessoas teriam que passar apertadas perto daquela aranha. Ela pegou uma lata grande que estava por perto. Então se aproximou devagar e a colocou sobre a aranha, segurando-a firmemente.

Depois de um bom tempo, as duas meninas ouviram toda a família se aproximando do celeiro.

— Nós desistimos — chamou o vovô. — Nenhum de nós consegue encontrá-las.

— Aqui embaixo! — gritaram elas.

Logo o vovô as resgatou.

— Você fez a coisa certa com a aranha, Jessica — disse ele. — Se alguém a tivesse perturbado, ela poderia ter mordido.

Jessica estremeceu.

— Já tive sardinhas e aranhas o suficiente para durar muito tempo — disse ela.

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Converse sobre a aranha e por que devemos ter cuidado com ela e outros insetos. Em termos simples, explique como Deus nos protege do perigo. Ore para que Deus proteja a família neste dia.
- **Com pré-adolescentes ou adolescentes:** Converse sobre a coragem de Jessica. Eles seriam capazes de fazer o mesmo? Onde ela encontrou sua coragem? Como proteger os outros nos dá mais coragem? Faça uma lista de personagens bíblicos que demonstraram coragem.
- **Adultos:** Que passagem da Escritura você pode ler, ou que história bíblica você se lembra, em que Deus protegeu Seu povo e o povo demonstrou coragem? Como você pode praticar coragem hoje?

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

### DIA 2

## LEITURA DAS ESCRITURAS

“O amor é paciente, é benigno” (1 Cor. 13:4).

## ORAÇÃO

## CANÇÃO

“O amor nos faz contentes” (Hinário Adventista do Sétimo Dia, nº 441).

## AQUELE QUE NUNCA ERRA<sup>3</sup>

*Por Bonnie Walker*

É um diário ali embaixo da borda da cama dela? Melissa se perguntou. Ela acabara de levar roupas limpas para o quarto da irmã mais nova, Rita. Mamãe e papai estavam no trabalho, e Rita passaria o dia com uma amiga. Que tentação!

Melissa tinha sido ciumenta da irmãzinha a vida inteira. Melissa tinha 15 anos, e Rita, 10, mas Melissa nunca esqueceu o dia em que Rita voltou do hospital. De repente, os holofotes se afastaram dela e se voltaram para “aquela que nunca erra”. Depois que Rita nasceu, parecia que Melissa estava sempre competindo pela aprovação dos pais.

“Será que ela escreve sobre mim nesse diário?”, pensou Melissa. “Talvez eu até encontre algo ruim que ela tenha feito e que eu possa contar para os meus pais — aí talvez eles não achem que ela é tão certinha.” Melissa nem considerou se bisbilhotar o diário de Rita era errado.

Pegando o caderno azul, Melissa começou a folhear as páginas, procurando seu nome ou alguma informação que pudesse usar contra a irmã.

De repente, Melissa se sentiu mal ao ler página após página do que Rita havia escrito. “Eu realmente gostaria de ser como a Melissa”, escreveu Rita. “Ela sabe o que fazer o tempo todo. É tão inteligente.” E mais adiante: “Melissa é tão bonita, e todos gostam dela. Eu gostaria de ser como a Melissa.”

“Ela quer ser como eu?”, pensou Melissa.

Isso era pior do que Melissa poderia imaginar. Rita a admirava. De repente, Melissa percebeu que havia passado 10 anos encontrando defeitos em alguém que a amava.

Silenciosamente, ela colocou o livro de volta sob a borda da cama e começou a refletir sobre seu relacionamento com Rita. Queria conhecê-la melhor. Mas primeiro começaria com uma nota de desculpas.

Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Encontre um objeto que deve ser tratado com cuidado e somente com permissão. Converse sobre o fato de que às vezes **não devemos tocar** em certas coisas e precisamos obedecer. Jesus também tem regras para nos manter seguros. Obedecemos porque amamos Jesus.
- **Com pré-adolescentes ou adolescentes:** Foi certo Melissa abrir e ler o diário? Existem momentos em que ler algo que alguém manteve privado é aceitável, ou pode ser compartilhado? Leia 2 Reis 22:8-10. Como isso é diferente do que Melissa fez?
- **Adultos:** Às vezes julgamos as pessoas sem conhecer seus verdadeiros motivos. Você já teve ciúmes de alguém? Envie uma nota ou e-mail para alguém hoje, dizendo como essa pessoa tem sido uma influência positiva na sua vida.

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

### DIA 3

#### LEITURA DAS ESCRITURAS

“Mas aos que o receberam, aos que creram em seu nome, deu-lhes o poder de se tornarem filhos de Deus” (João 1:12).

#### ORAÇÃO

#### CANÇÃO

“Quando Ele Vier” (Hinário Adventista do Sétimo Dia, nº 219).

### A ÁRVORE GENEALÓGICA<sup>4</sup>

*Por Edna May Olsen*

Jay correu de volta da caixa de correio. “Uma carta da vovó!” ele gritou.

“A vovó enviou uma cópia da nossa árvore genealógica,” disse a mãe. “Ela quer que a gente adicione você e sua irmã a ela.”

“O que é uma árvore genealógica?” perguntou Cheryl.

“Deixe-me explicar,” disse a mãe, enquanto espalhava o papel sobre a mesa.

“É uma lista dos membros de uma família, comparando-a a uma árvore com galhos,” disse a mãe.

“Nossa árvore genealógica começa com Samuel Ward, aqui em cima.” Ela apontou para os galhos superiores do que parecia uma árvore. “Agora, aqui,” disse ela, apontando para o próximo galho, “mostra que Samuel se casou com Anne Heywood, e eles tiveram cinco filhos. Um desses filhos foi Frances, minha avó.”

“E minha avó se casou com Jacob Frost, e eles tiveram sete filhos.” Ela percorreu outro galho da árvore. “Um desses filhos foi Elizabeth, minha mãe e sua avó.”

O pai veio ver o que elas estavam fazendo. “Posso contar sobre outra árvore genealógica,” disse ele. Ele abriu a Bíblia em Mateus 1:1 e leu: “‘Livro da genealogia de Jesus Cristo, filho de Davi, filho de Abraão.’”

“Genealogia é outra palavra para ‘árvore genealógica’,” explicou. “Nos tempos bíblicos, a linhagem familiar era importante. É por isso que a Bíblia lista a genealogia de Jesus, começando com Abraão, pai de Isaque, pai de Jacó, e assim por diante até José, o pai terreno de Jesus.”

Então ele se voltou para Lucas 3. “Aqui está outra árvore genealógica. Esta vai até Adão, ‘filho de Deus.’”

“Mas a melhor parte,” sorriu a mãe, “é que aqueles que amam Jesus fazem parte da família de Deus. Somos parte da árvore genealógica Dele!”

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Mostre-lhes fotos deles, de seus pais e de seus avós. Conte como todos vocês são família e se amam. Há alguém mais que faz parte da família também. Jesus os ama ainda mais! Cante “Lar Feliz, Lar Feliz”, certificando-se de terminar com “Com Jesus na família, lar feliz, lar feliz.”
- **Com alunos do ensino fundamental ou adolescentes:** Eles conseguem nomear seus antepassados? Até que ponto conseguem ir? Por que acham que Jesus tem duas árvores genealógicas? Compare Mateus 1 e Lucas 3. Como elas são diferentes? [Resposta: Era importante mostrar que Jesus descendia de Davi. Em Mateus 1, Sua árvore genealógica é através de José, e Lucas 3 é considerada Sua árvore genealógica através de Maria. Jesus era duplamente Filho de Davi!]
- **Adultos:** Estudem as árvores genealógicas em Mateus 1 e Lucas 3. Quais são as diferenças? O que significa para você fazer parte da família de Deus? O que você fará hoje para orgulhar seu Pai?

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

### DIA 4

#### LEITURA DAS ESCRITURAS

“Então o Senhor Deus tomou o homem e o colocou no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo” (Gênesis 2:15).

#### ORAÇÃO

#### CANÇÃO

“O Mundo é de meu Deus” (Hinário Adventista do Sétimo Dia, nº 63).

#### PHARAOH<sup>5</sup>

*Por Bonnie Walker*

“Mamãe sempre acha que sabe tudo”, resmungou Sierra, empurrando a porta da garagem. “Faraó”, chamou ela. Por que sempre temos que prender esse cachorro quando vamos para a escola? Ele nunca se perde.

“Faraó”, chamou de novo. Mas nenhum cachorro veio correndo. “Bem, vou deixá-lo quieto. Não posso sair correndo pelo bairro procurando esse cachorro”, disse Sierra. Ela fechou a porta e correu para pegar sua mochila. “Tchau, mamãe”, gritou.

O dia escolar passou rapidamente e logo Sierra estava em casa. H’mmm, Faraó geralmente late. Onde ele pode estar? ela se perguntou, olhando para a garagem.

Um bilhete da mamãe explicava que ela tinha chegado em casa e percebido que Faraó não estava na garagem, onde pensava que Sierra o havia colocado. Ela tinha pegado o carro e estava dirigindo pelo bairro.

“Dirigi por todos os lugares e não vi nenhum sinal dele”, disse a mamãe. “Talvez tenhamos que ligar para o abrigo de animais.”

No dia seguinte, a mãe telefonou para o abrigo. “Estamos procurando nosso pastor-alemão. Ele está desaparecido desde ontem.” “Temos um pastor-alemão aqui. Esse parece tão triste, e chorou a noite toda.”

Logo estavam a caminho do abrigo. Foram recebidos pelos latidos felizes de Faraó. Faraó pulou no banco da frente ao lado da mamãe. No caminho todo ele choramingava e gemia. Às vezes colocava o focinho no ombro da mamãe.

Sierra sentou-se no banco de trás se sentindo culpada. Que gasto e preocupação para todos. Até para Faraó. Pensar que um cachorro poderia demonstrar tanto sentimento! Ela sabia que também era culpa dela. Inclinando-se para frente, Sierra acariciou a cabeça de Faraó. “Desculpe, garoto”, disse.

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Se você tem um animal de estimação, pratique segurá-lo ou acariciá-lo. Se não tiver, use um bichinho de pelúcia. Converse sobre Jesus, que criou os animais, e como devemos ser gentis com eles.
- **Com adolescentes ou pré-adolescentes:** Que desfecho diferente e mais triste poderia ter acontecido com Faraó? Por que é importante ser gentil com os animais? Leia a história de Balaão e a jumenta (Nm 22:22-35).
- **Adultos:** O que você pode fazer para ajudar a criação de Deus? Pode ser apoiar o meio ambiente, deixar água para as abelhas, amendoins para os esquilos ou recolher lixo à beira da estrada.

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

### DIA 5

#### LEITURA DAS ESCRITURAS

“E o Senhor restaurou a sorte de Jó, quando este orou por seus amigos” (Jó 42:10).

#### ORAÇÃO

#### CANÇÃO

*I Need the Prayers* (Hinário Adventista do Sétimo Dia em inglês, nº 505).

#### E QUANTO A MIM?<sup>6</sup>

*Por Bonnie Walker*

Era manhã de sábado, e a família de Ben estava se apressando para se preparar para a igreja.

“Fomos convidados para almoçar na casa dos Clark”, disse a mãe. “O pastor e a senhora Lennox também estarão lá. Quero que você leve roupas para brincar à tarde.”

Nesse momento, o pai entrou na sala de estar. Ele nem sempre ia à igreja, mas hoje estava todo arrumado.

Depois da igreja, o irmão de Ben segurou seu braço. “Lembre-se das boas maneiras na casa dos Clark”, lembrou-o.

Chovia depois do almoço, então foram para a sala de estar. O pastor Lennox contou histórias de quando era um jovem pastor. Suas histórias eram empolgantes. Então, o pai de Ben começou a contar a sua história, incluindo sua luta para parar de fumar.

“Você pode orar por mim, Pastor Lennox?” perguntou o pai.

O pastor Lennox leu Filipenses 4:13, uma promessa de que podemos fazer todas as coisas por meio de Cristo que nos fortalece. Em seguida, o grupo se ajoelhou em círculo e deu as mãos. O pastor Lennox começou a orar como se estivesse conversando com seu melhor amigo. Pediu a Deus que estivesse com a família de Ben e que desse força ao pai de Ben para superar seus desafios.

Enquanto o pastor orava, Ben se lembrou de que às vezes tinha um temperamento difícil. Ben também queria que Deus o abençoasse. Durante a oração, Ben espiou o pastor Lennox. Ele parecia tão feliz e tão confiante de que Deus ajudaria seu pai.

“E quanto a mim?” disse Ben em voz alta. Sua irmã cutucou-o por ter sido rude.

O pastor Lennox fez uma pausa e abriu os olhos. Olhou diretamente para Ben e sorriu. Fechando os olhos, continuou a orar. Então orou pelo Ben pelo nome. Ben nunca esqueceu aquele momento. Era como se tivesse sido levado diretamente ao trono de Deus e Deus tivesse sorrido para ele.

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Compare conversar com Jesus a conversar com nossos amigos e familiares. Talvez ligue para alguém e converse com essa pessoa ao telefone. Em seguida, ensine-as a conversar com Jesus da mesma forma. Ajude-as a se ajoelhar, juntar as mãos e fechar os olhos. Conduza-as em uma oração simples.
- **Com adolescentes do ensino fundamental ou médio:** O que significa orar pelos outros? Por que Ben se sentiu bem com o pastor orando por ele? Crie uma lista de pessoas pelas quais orar. Inclua esses nomes na oração final.
- **Adultos:** A oração intercessória é importante. Crie uma lista de pessoas pelas quais orar durante o restante da semana. Como você se sente quando alguém ora por você?

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO



## **DIA 6**

### **LEITURA DAS ESCRITURAS**

“Ele acalma a tempestade, de modo que as ondas se aquietam” (Salmo 107:29).

### **ORAÇÃO**

### **CANÇÃO**

“Um Refúgio em Tempos de Tempestade” (Hinário Adventista do Sétimo Dia, nº 528).

### **NO MEIO DA TEMPESTADE<sup>7</sup>**

*Por Bonnie Walker*

Era uma tarde quente de julho em Alberta, Canadá. Laurene podia ver seu pai pregando telhas no novo galpão para suas vacas.

Laurene ficou feliz por ter terminado de colher frutas. Ajudando sua mãe a colocar a última caixa de morangos no caminhão, ela teve uma ideia.

— Mãe — implorou Laurene — podemos fazer uma noite do pijama hoje e convidar Helen e Esther?

— Por favor! — acrescentaram suas irmãs, Ruthi e Evie.

— Suponho que sim — disse a mãe, sorrindo para os três rostos ansiosos. — Vocês todas foram de grande ajuda.

Depois do jantar, o tio Art trouxe suas duas primas. Elas se divertiram montando o trailer. No topo do trailer havia uma estrutura parecida com uma tenda. Varetas sustentavam o teto, e os lados se abriam formando camas estreitas de cada lado.

Finalmente, as cinco meninas e o cachorro de Laurene passaram pela abertura da tenda.

— Evie, você vai dormir no chão com Mitzie — disse Laurene. — Helen pode dormir comigo deste lado, e Ruthi e Esther podem dormir do outro lado.

Splash, splish, splash!

— Chuva! — exclamou Ruthi. As meninas riram e contaram histórias até serem embaladas para dormir pelo vento e pela chuva.

De repente, o vento começou a soprar com força, fazendo os lados da tenda se moverem para cima e para baixo. Laurene sonhou que estava voando pelo caminho. O vento acordou o pai, que rapidamente correu para fora para aproximar o grande caminhão de grãos do trailer, protegendo-o do vento.

De repente, uma rajada poderosa levantou os lados do trailer. Ambos os lados se dobraram, derrubando as quatro meninas maiores em cima de Evie e Mitzie.

— Socorro! — gritaram as meninas. Laurene sabia que precisava abrir o zíper da tenda. Ela tateou o zíper. Mitzie encontrou a parte inferior e empurrou com o focinho, saindo, com as meninas logo atrás.

— Abaixem-se! — gritou o pai. — Corram para a cabine do caminhão!

Quando todas as seis pessoas e o cachorro estavam a salvo no caminhão, observaram relâmpagos riscarem o céu. Uma grande chapa de madeira voou pelo ar e cortou a lateral da garagem como se fosse queijo. Telhas e mais chapas de madeira voaram por perto. Finalmente, a tempestade diminuiu o suficiente para que a família corresse para dentro de casa.

— Jesus enviou os anjos para nos ajudar — disse Ruthi.

## PERGUNTAS/ATIVIDADES

- **Com crianças pequenas:** Vá para um quarto escuro e acenda as luzes. Converse sobre como nos sentimos seguros quando podemos ver. Em seguida, apague as luzes. Permita que a escuridão faça seu efeito e depois acenda novamente. Explique que Jesus é como a luz. Ele está conosco mesmo quando está escuro e nos mantém seguros.
- **Com pré-adolescentes ou adolescentes:** Por que as tempestades são assustadoras? Compare uma tempestade com a vida e o pecado que entrou no mundo. Leia como Jesus acalma a tempestade (Lucas 8:23-25). O que nos mantém seguros durante as tempestades da vida?
- **Adultos:** Que tempestades você já enfrentou? Compare tempestades climáticas com os nossos problemas. O que podemos aprender ao lidar com uma tempestade que nos permite sentir paz quando a vida nos ataca?

## ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO

## NOTAS

- <sup>1</sup> Visite [sdahymnals.com](http://sdahymnals.com) para música e letras. Mesmo crianças pequenas podem aprender os refrões de alguns hinos.
- <sup>2</sup> *Revista Adventista*, outubro de 2003, p. 10.
- <sup>3</sup> *Revista Adventista*, 17 de julho de 2003, p. 29.
- <sup>4</sup> *Revista Adventista*, 10 de julho de 2003, p. 16.
- <sup>5</sup> *Revista Adventista*, novembro de 2002, p. 106.
- <sup>6</sup> *Revista Adventista*, 21 de agosto de 2003, p. 17.
- <sup>7</sup> *Revista Adventista*, 15 de agosto de 2002, p. 17.

# FERRAMENTAS PARA O MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

---

- SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2025  
GRANDES DONS DE DEUS ..... 139
- SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2024  
CORAÇÕES MAIS ACOLHEDORES: COMPREENDENDO FAMÍLIAS DIVERSAS ...140
- SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2023  
CHAVES PARA A SAÚDE MENTAL: FAMÍLIAS QUE FLORESCEM..... 141
- SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2022  
RECONSTRUINDO O ALTAR DA FAMÍLIA..... 142
- SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2021  
VIVENDO OS FRUTOS DO AMOR ..... 143
- CONECTADO:  
LEITURAS DEVOCIONAIS PARA UM CASAMENTO ÍNTIMO ..... 144
- BÍBLIA DO CASAL ..... 145
- PROGRAMA DE CERTIFICAÇÃO EM LIDERANÇA 2.0 ..... 146
- CONVERSA REAL DE FAMÍLIA COM WILLIE E ELAINE OLIVER ..... 147
- CONVERSA REAL DE FAMÍLIA:  
COLUNA ON-LINE DA REVISTA ADVENTISTA ..... 148
- ESPERANÇA PARA AS FAMÍLIAS DE HOJE ..... 149
- CASAMENTO: ASPECTOS BÍBLICOS E TEOLÓGICOS, VOL. 1 ..... 150
- SEXUALIDADE: QUESTÕES CONTEMPORÂNEAS  
NA PERSPECTIVA BÍBLICA, VOL. 2 ..... 151
- FAMÍLIA: QUESTÕES CONTEMPORÂNEAS SOBRE  
CASAMENTO E PARENTALIDADE, VOL. 3 ..... 152
- A ARMADURA DE DEUS ..... 153
- HUMANSEXUALITY.ORG ..... 154

SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2025

# GRANDES DONS DE DEUS

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORES  
KAREN HOLFORD, PRINCIPAL COLABORADORA

Review and Herald® Publishing Association,  
setembro de 2025, 50 páginas

No princípio, o coração de Deus transbordava de amor, e esse amor encontrou sua expressão suprema em três magníficos presentes que coroariam Sua obra da criação: casamento, família e o sábado. Enquanto os primeiros seis dias da semana da criação revelam o poder e a arte de Deus ao formar o mundo físico, são essas três instituições divinas que revelam o próprio coração de Seu caráter e Seus desejos mais profundos para a humanidade.

Casamento, família e sábado — esses três presentes — permanecem como os atos culminantes da criação de Deus porque atendem às necessidades mais profundas da humanidade: companheirismo, pertencimento e comunhão com o Criador. Juntos, eles formam uma trindade de instituições divinas que continuam a nos abençoar e sustentar hoje, lembrando-nos de que fomos feitos de forma admirável e somos amados por nosso Criador (Salmo 139:14).

**Download digital em:** <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>



# SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2024

# CORAÇÕES MAIS ACOLHEDORES: COMPREENDENDO FAMÍLIAS DIVERSAS

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORES  
KAREN HOLFORD, PRINCIPAL COLABORADORA

Review and Herald® Publishing Association,  
Setembro, 2024, 70 páginas

Em culturas ao redor do mundo, existem famílias com desafios únicos que as tornam diferentes do que pode ser considerado a norma, especialmente em um momento em que a migração em massa por várias razões — guerra, violência de gangues, repressão política e religiosa, falta de oportunidades e pobreza — está em andamento em muitas partes do nosso planeta hoje. Além disso, há famílias com membros que estão experimentando a neurodiversidade e uma série de outros desafios físicos, emocionais e psicossociais, além de diferenças raciais, étnicas, de nacionalidade e de idioma. Como cristãos, é essencial abordar essa realidade com amor, compaixão e entendimentos, guiados pelos ensinamentos de Jesus Cristo.

**Download digital em:** <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>



# SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2023

# CHAVES PARA A SAÚDE MENTAL: FAMÍLIAS QUE FLORESCEM

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORES  
KAREN HOLFORD, PRINCIPAL COLABORADORA

Review and Herald® Publishing Association,  
Julho, 2023, 36 páginas

O livreto de recursos da Semana de Oração pela União Familiar 2023: Chaves para Mentes Saudáveis: Famílias Florescentes, compartilha conceitos para ajudar famílias e indivíduos a prosperarem

em sua saúde emocional. Nossa oração é que isso se torne uma realidade que todos possamos vivenciar à medida que permitimos que a paz, a alegria, a esperança e a cura de Deus habitem em nossos corações.

Disponível em 12 idiomas: inglês, francês, italiano, letão, polonês, português, romeno, russo, cingalês, espanhol, tâmil e ucraniano.



**Download digital em:** <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>

SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2022

# RECONSTRUINDO O ALTAR DA FAMÍLIA

WILLIE E ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association,  
Julho, 2022, 42 páginas



Durante a Semana de Oração da Família de 2022, nosso desejo é que as famílias construam ou reconstruam o altar da adoração familiar em seus lares. A adoração familiar oferece a cada família a oportunidade diária de reconstruir o altar de Deus.

Reconstruir o altar familiar significa estabelecer o hábito regular de reservar um tempo para adorar a Deus como família. O mais importante é se comprometer a fazer algo que intencionalmente direcione sua família a Deus diariamente. Traga Deus para seus momentos grandes e pequenos!

**Download digital em:** <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>



SEMANA DE ORAÇÃO DA FAMÍLIA 2021

# VIVENDO OS FRUTOS DO AMOR

WILLIE E ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association,  
Julho, 2021, 26 páginas



A Bíblia fala sobre outro tipo de fruto que não é comprado no mercado nem cultivado no pomar ou na fazenda. No livro de Gálatas, o apóstolo Paulo usa o fruto para mostrar o que acontecerá conosco quando escolhermos nos encher do Espírito de Jesus. O fruto do Espírito — amor, alegria, paz, paciência, bondade, generosidade, fidelidade, mansidão e domínio próprio — são virtudes que se cultivam quando estamos cheios do Espírito de Jesus em nossos corações. É o resultado de ter um relacionamento com Jesus e permitir que Seu Espírito flua em nós e através de nós.

**Download digital em:** <https://downloads.adventistas.org/pt/departamento/ministerio-da-familia/>



# CONECTADO: LEITURAS DEVOCIONAIS PARA UM CASAMENTO ÍNTIMO

WILLIE E ELAINE OLIVER

The Stanbrough Press Ltd., 2020  
162 páginas



Imagine se você pudesse levar seu casamento para o próximo nível. E se fosse possível passar de um relacionamento que sobrevive para um que prospera? E se houvesse uma maneira de fortalecer seu compromisso um com o outro? E se uma melhor comunicação pudesse criar mais confiança? E, o melhor de tudo, e se a graça pudesse ajudá-lo a ver o melhor em seu cônjuge? Em Conectado: leituras devocionais

para um casamento íntimo, Willie e Elaine Oliver compartilham mais de 35 anos de experiência matrimonial, crescendo juntos, aprendendo um com o outro e criando filhos. Eles sabem como fazer os 'e se' se tornarem realidade. Com 52 reflexões devocionais, há um pensamento para cada semana do ano, projetado especificamente para ajudar os casais a fazer uma pausa (refletir sobre as ideias compartilhadas), rezar (sobre as ideias compartilhadas e como elas se relacionam com sua experiência) e depois escolher (determinar experiência mudam juntos). Descubra mais! Disponível em:

Disponível em: [adventistbookcenter.com](http://adventistbookcenter.com)

# BÍBLIA DO CASAL

Safeliz, 2019  
1,500 páginas

A BÍBLIA DO CASAL foi projetada para ajudar a construir e nutrir relacionamentos. Há mais de 170 tópicos divididos em cinco seções, com foco em como fortalecer o casamento e os relacionamentos dos pais, bem como superar os desafios que os casais enfrentam. As características especiais incluem:

- Casamento na Bíblia, Teologia Bíblica da Família, Pilares que sustentam os ministérios da família, textos especiais para casais etc.
- Um curso bíblico especial sobre o lar e a família
- 101 ideias para evangelismo familiar
- Dicionário de vocabulário de casamento e mapas
- E muito mais!



A Bíblia está disponível em vários idiomas, incluindo inglês, espanhol e francês e pode ser encomendada nas Casas Editoras em todo o mundo ou visitando:

**[www.safelizbibles.com](http://www.safelizbibles.com)**

# PROGRAMA DE CERTIFICAÇÃO EM LIDERANÇA 2.0

MINISTÉRIO DA FAMÍLIA DA ASSOCIAÇÃO GERAL



O Programa de Certificação em Liderança dos Ministérios da Família 2.0 oferece um treinamento transformador de 50 horas, projetado para cultivar uma nova geração de educadores da vida familiar em todo o mundo. Este programa abrangente responde à necessidade urgente de facilitadores qualificados que possam abordar as questões críticas enfrentadas pelas famílias hoje. Com as taxas de casamento em declínio

globalmente e questões como nascimentos fora do casamento, altos índices de divórcio e arranjos de convivência alternativos em ascensão, este treinamento de liderança tem como objetivo fortalecer a unidade familiar, que continua sendo a pedra angular da saúde e bem-estar da sociedade.

Para mais informações, entre em contato com o departamento de Ministério Adventista da Família pelo e-mail **family@gc.adventist.org**.

# CONVERSA REAL DE FAMÍLIA

COM WILLIE E ELAINE OLIVER



Através de discussões envolventes, informativas e espirituais sobre os problemas enfrentados pelas famílias de hoje, o *Real Family Talk* procura fortalecer as famílias e inspirar esperança. Em cada edição, os Olivers se valem de sua experiência pastoral, educacional e de aconselhamento para navegar nas discussões sobre a vida familiar, abordando cada tópico com soluções práticas e princípios bíblicos sólidos.

Assista ao programa no [youtube.com/@realfamilytalkTV](https://youtube.com/@realfamilytalkTV), e no [www.hopetv.org/realfamilytalk](http://www.hopetv.org/realfamilytalk).

# CONVERSA REAL DE FAMÍLIA: COLUNA ON-LINE DA REVISTA ADVENTISTA

WILLIE E ELAINE OLIVER



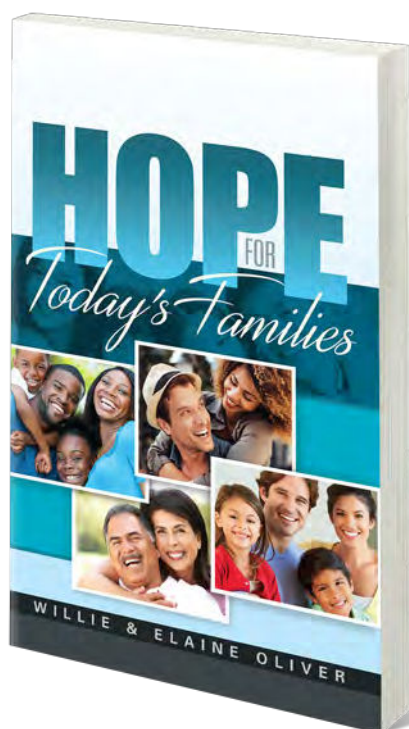
Esta coluna mensal na Revista Adventista ([adventistreview.org](http://adventistreview.org)) oferece percepções valiosas e conselhos práticos sobre questões familiares e de relacionamentos, escrita por Willie e Elaine Oliver, diretores do Ministério da Família Adventista na sede mundial da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Com base em sua ampla experiência em teologia, sociologia familiar e terapia de casamento e família, os Olivers fornecem orientações fundamentadas na Bíblia, adaptadas para abordar uma ampla gama de preocupações enfrentadas pelos leitores. Desde 2017, eles contribuíram com dezenas de colunas, oferecendo respostas reflexivas a perguntas sobre casamento, paternidade e desafios nos relacionamentos.

Os temas abordados incluem “Deus Ama a Palavra ‘Impossível’”, “Não Vá para a Cama com Raiva”, “Quando é o Momento Certo?” e “Como Lidar com o Estresse do Planejamento do Casamento”; cada coluna é projetada para esclarecer questões da vida real e oferecer conselhos práticos fundamentados em princípios bíblicos.

# ESPERANÇA PARA AS FAMÍLIAS DE HOJE

WILLIE E ELAINE OLIVER

Review and Herald Publishing Association, 2018  
94 páginas



O livro missionário mundial do ano de 2019 ainda é bom para ajudar a fortalecer casamentos e famílias a qualquer momento. Oferece *Esperança para as Famílias de Hoje* usando princípios comprovados pelo tempo que facilitarão uma vida significativa e feliz. Disponível em vários idiomas nos Centros de Livros Adventistas em todo o mundo ou por meio de sua editora local.

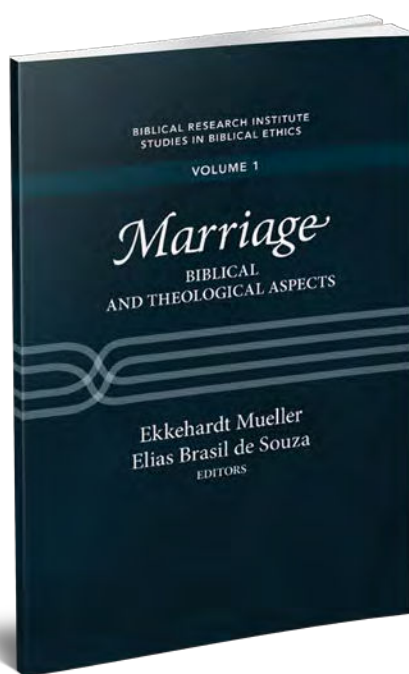


# CASAMENTO: ASPECTOS BÍBLICOS E TEOLÓGICOS, VOL. 1

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing,  
2015 304 páginas

Este livro oferece estudos cuidadosos e detalhados sobre várias áreas de preocupação para pastores, líderes de igreja e membros. Depois de mostrar a beleza do casamento e a relevância das Escrituras para uma compreensão sólida do casamento e da sexualidade, este volume aborda tópicos cruciais como o solteiro, gênero e papéis no casamento, sexualidade, casamentos religiosos mistos, divórcio e novo casamento.

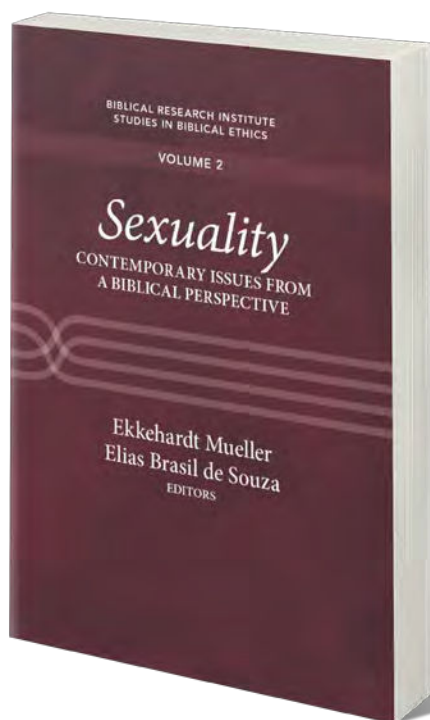


# SEXUALIDADE: QUESTÕES CONTEMPORÂNEAS NA PERSPECTIVA BÍBLICA, VOL. 2

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Insititute, 2022  
643 páginas

**Sexualidade: Questões Contemporâneas na Perspectiva Bíblica** é a continuação de **Casamento: Aspectos Bíblicos e Teológicos**. Com foco na sexualidade, este volume aborda vários tópicos de relevância contemporânea para comunidades de igrejas cristãs individuais em todo o mundo. Ele lida com questões diretas ou indiretamente relacionadas ao casamento, como coabitação e poligamia. Também examina tópicos não necessariamente ligados ao casamento, como vício sexual, sexo cibernético, sexo robótico, estupro, mutilação genital feminina, abuso sexual infantil, teologia e prática.





# FAMÍLIA: QUESTÕES CONTEMPORÂNEAS SOBRE CASAMENTO E PARENTALIDADE, VOL. 3

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing,  
2023 689 páginas



*Família: Questões Contemporâneas sobre Casamento e Parentalidade* conclui a série de três volumes sobre casamento e sexualidade publicada pelo Instituto de Pesquisa Bíblica. Este volume aborda tópicos e questões relevantes para a família a partir da perspectiva de uma teologia bíblica do casamento estabelecida na criação. Um grande objetivo deste volume é trazer clareza bíblica aos tópicos desafiadores abordados pelos autores e, assim, ajudar os leitores a enfrentar desafios relacionados à família e sexualidade com base na autoridade da Palavra de Deus.

# A ARMADURA DE DEUS

MINISTÉRIO DA CRIANÇA DA ASSOCIAÇÃO GERAL



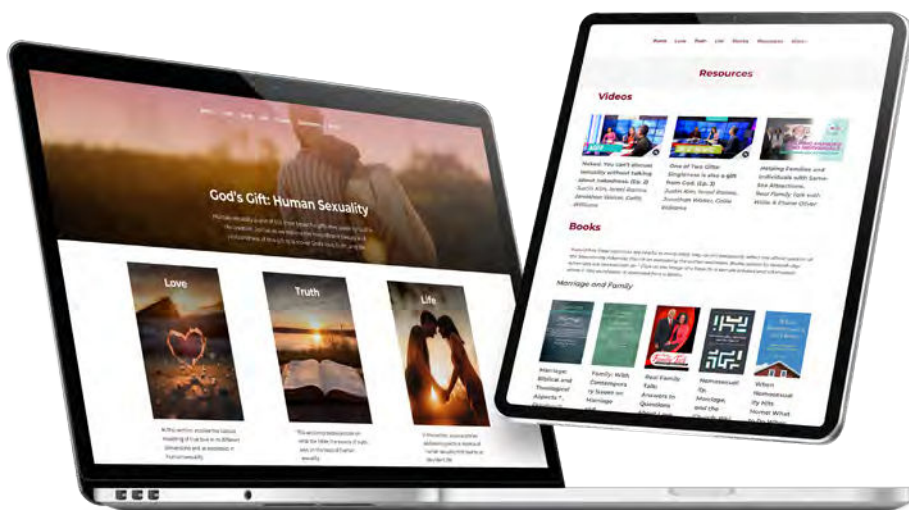
Prepare-se para se equipar! O aplicativo A Armadura de Deus é interativo para crianças e as ajuda a aprender os princípios ensinados em Efésios 6:10-20.

Em uma região onde o apóstolo Paulo possivelmente escreveu o livro de Efésios, os gêmeos Anya e Aiden começam uma aventura com seus pais. É aqui que eles aprendem que A Armadura de Deus não é um comando militar, mas um chamado para ser justo e íntegro. Cada peça da armadura tem uma história. Com cada história, são desbloqueados jogos focados no princípio de cada peça da armadura.

Procure pelo app **Armor of God Kids** na Apple Store ou no Google Play Store

# HUMAN SEXUALITY.ORG

ASSOCIAÇÃO GERAL DOS ADVENTISTAS DO SÉTIMO DIA



A sexualidade humana é um dos mais belos presentes já dados por Deus à Sua criação. Junte-se a nós enquanto exploramos a magnífica beleza e profundidade desse presente para descobrir o amor, a verdade e a vida de Deus.

Um site oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia, que oferece artigos práticos e fundamentados na Bíblia, histórias, vídeos e muito mais.

Visite: [www.humansexuality.org](http://www.humansexuality.org)

# APÊNDICE A IMPLEMENTAÇÃO DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

---

Nota: Algumas das recomendações listadas nesses formulários precisarão ser adaptadas e modificadas às necessidades específicas e as leis do território onde você vive.

• REGULAMENTO DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA E DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO	156
• O LÍDER DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA .....	158
• O QUE É UMA FAMÍLIA?? .....	160
• ORIENTAÇÃO SOBRE COMISSÃO E PLANEJAMENTO .....	162
• UMA BOA APRESENTAÇÃO FARÁ QUATRO COISAS .....	164
• OS DEZ MANDAMENTOS DAS APRESENTAÇÕES.....	165
• PESQUISA DO PERFIL DA VIDA FAMILIAR.....	166
• PERFIL DA VIDA FAMILIAR .....	168
• PESQUISA DE INTERESSE PELO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA.....	169
• PESQUISA SOBRE EDUCAÇÃO PARA A VIDA FAMILIAR NA COMUNIDADE.....	170
• AMOSTRA DE AVALIAÇÃO.....	171

## **MATERIAL PARA BAIXAR**

Para baixar o Apêndice A – pesquisas e formulários – por favor, visite nosso site: **[family.adventist.org/2025RB](https://family.adventist.org/2025RB)**

# REGULAMENTO DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA E DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

---

A congregação e o grupo de trabalho da Igreja de:

A igreja está comprometida em fornecer um ambiente seguro para ajudar as crianças a aprenderem a amar e seguir Jesus Cristo. O propósito desta congregação é prevenir qualquer forma de abuso infantil — físico, emocional ou sexual — e proteger as crianças e aqueles que trabalham com elas.

As igrejas com programas para crianças não estão imunes à presença de pessoas abusivas; portanto, esta congregação acredita que é de vital importância tomar medidas decisivas para garantir que a igreja e seus programas sejam seguros, proporcionando uma experiência alegre para crianças e jovens. As seguintes políticas foram estabelecidas e refletem nosso compromisso em oferecer cuidado protetivo a todas as crianças quando elas participarem de qualquer atividade patrocinada pela igreja:

- Voluntários que trabalham com crianças e jovens devem ser membros ativos desta congregação por, no mínimo, seis meses, e precisam ser aprovados pelos responsáveis apropriados da igreja antes de começarem a trabalhar diretamente com crianças, a menos que haja uma autorização documentada anterior.
- Todos os funcionários e voluntários da Divisão Norte-Americana (NAD) que trabalham regularmente com crianças devem preencher um formulário de inscrição (ver o site do Ministério da Criança da NAD: <https://www.childmin.org/childrens-safety>). Referências devem ser obtidas dos potenciais voluntários. Os responsáveis ou funcionários adequados devem verificar essas referências. Outras divisões são incentivadas a seguir este procedimento.

- Todos os trabalhadores com crianças devem observar a regra de "duas pessoas", o que significa que os trabalhadores devem evitar situações de um a um com crianças sempre que possível.
- Sobreviventes adultos de abuso físico ou sexual na infância precisam do amor e aceitação da família da igreja. Indivíduos com esse histórico devem discutir seu desejo de trabalhar com crianças e jovens com um dos membros da equipe em uma entrevista confidencial antes de receberem aprovação para trabalhar nessas áreas.
- Indivíduos que cometeram abuso físico ou sexual, independentemente de terem sido condenados, não podem trabalhar em atividades ou programas para crianças ou jovens patrocinados pela igreja.
- A igreja oferecerá oportunidades de treinamento na prevenção e reconhecimento do abuso infantil. Espera-se que os trabalhadores participem desse treinamento.
- Os trabalhadores devem relatar imediatamente ao pastor ou à administração qualquer comportamento ou incidente que pareça abusivo ou inadequado. Após a notificação, serão tomadas as ações apropriadas e feitos os relatórios em conformidade com os procedimentos operacionais dessas políticas.
- Diretrizes para voluntários que trabalham com jovens e crianças serão fornecidas a cada voluntário.
- As crianças não devem ficar vagando pela igreja sem supervisão de um adulto. Os pais são responsáveis por supervisionar seus filhos antes e após a Escola Sabatina.
- Nenhuma criança deve ser liberada para usar o banheiro sem ser acompanhada por um dos pais ou um irmão mais velho.
- Um adulto responsável deve ser designado para circular dentro e ao redor da igreja, incluindo as áreas de estacionamento, para garantir a segurança. Isso é essencial quando apenas um adulto está presente em algumas atividades para menores, como em uma divisão da Escola Sabatina.
- Qualquer disciplina deve ocorrer dentro do campo de visão de outro adulto. Todas as formas de punição corporal são estritamente proibidas.
- Todas as reuniões para crianças ou jovens devem ter a aprovação do pastor e/ou da comissão da igreja, especialmente atividades que envolvem pernoite. Menores devem ter permissão parental assinada para cada viagem, incluindo autorização para tratamento médico de emergência.
- Se houver um agressor sexual conhecido frequentando a igreja, um diácono ou outro adulto responsável deve ser designado para monitorar a pessoa enquanto estiver no local ou em atividades fora da igreja. O agressor será informado sobre o procedimento. Se um agressor sexual se transferir para ou começar a frequentar outra igreja, a liderança dessa igreja deve ser notificada.

# O LÍDER DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

---

O líder do Ministério da Família projeta um ministério para as famílias que atenderá às necessidades específicas da congregação e da comunidade. Esta seção fornece apoio no planejamento para líderes do Ministério da Família. O planejamento é fundamental para ministrar aos indivíduos e famílias na congregação. O Ministério da Família também é uma excelente maneira de alcançar as famílias da comunidade. O líder do Ministério da Família é um membro da comissão da igreja local e integra as atividades do Ministério da Família no programa completo da igreja. Abaixo estão as responsabilidades e atividades.

1. Desenvolver e presidir uma pequena comissão do Ministério da Família que reflita as peculiaridades da congregação. Pode incluir pais solteiros, jovens casados, famílias de meia-idade, aposentados, viúvos ou divorciados. As pessoas que servem nesta comissão devem ser cuidadosamente escolhidas como pessoas visionárias, refletindo a graça de Deus.
2. Ser um defensor da família. O Ministério da Família não é meramente orientado para o programa, mas deve olhar para o programa completo da igreja com sensibilidade para seu impacto sobre as famílias. Em algumas situações, o líder do Ministério da Família pode precisar defender o tempo da família. Em outras palavras, pode haver tantos programas em andamento em uma congregação que as pessoas têm pouco tempo para viver suas próprias vidas como famílias.
3. Pesquisar as necessidades e interesses das famílias na congregação. A pesquisa de avaliação de necessidades e a folha de perfil da família

podem ser usadas para ajudar a determinar as necessidades da congregação.

4. Planejar programas e atividades para o ano que possam incluir apresentações de vídeo, retiros ou palestrantes especiais que apresentem workshops e seminários. Os planos também devem incluir atividades simples que podem ser sugeridas às famílias por meio do boletim da igreja ou por circulares.
5. Trabalhar com o pastor e a comissão da igreja para garantir que os planos sejam incluídos no orçamento da igreja local.
6. Usar os recursos disponíveis no departamento do Ministério da Família da Associação. Isso pode economizar tempo, energia e servir para manter os custos baixos para a congregação local. Ao planejar apresentações especiais, o diretor do Ministério da Família da associação pode ajudar a encontrar apresentadores interessantes e qualificados.
7. Comunicar-se com a congregação. O Ministério da Família não deve ser visto simplesmente como um acontecimento anual. Mantenha viva a importância de boas habilidades familiares, usando cartazes, o boletim da igreja e/ou um boletim durante o ano todo.
8. Compartilhar seus planos com o diretor do Ministério da Família seu Campo.



# O QUE É UMA FAMÍLIA?

---

Uma das tarefas de um líder do Ministério da Família é definir as famílias a quem ministram dentro de sua congregação. Um ministério apenas para casais com filhos, por exemplo, beneficiará apenas uma pequena porcentagem das pessoas na igreja. Famílias de todos os tipos podem precisar de orientação à medida que avançam em direção a relacionamentos saudáveis. O trabalho de lidar com as tarefas diárias, de compartilhar uma família, e gerenciar conflitos, nunca é fácil quando as pessoas compartilham espaço e recursos ou vêm de casas com valores diferentes. Aqui estão algumas das maneiras como as famílias hoje são configuradas.

- Famílias nucleares – com mãe, pai e filhos que nasceram dessa mãe e desse pai.
- Famílias adotivas – às vezes chamadas de misturadas. As famílias adotivas são formadas quando os pais se divorciam ou ficam viúvos e se casam novamente. Algumas se tornam famílias adotivas quando uma pessoa solteira se casa com alguém que não é o pai ou a mãe de seu filho.
- Famílias solteiras – às vezes só eu e o gato – morando sozinhos. Eles podem ser divorciados, viúvos ou nunca se casaram, mas a família é uma entidade separada. Alguns solteiros podem morar com outros solteiros em uma mesma casa.
- Famílias de pais solteiros – isso pode ocorrer quando um dos pais é divorciado ou viúvo e não se casou novamente, ou é um pai/mãe que nunca se casou.

- Famílias ninho vazio – a mãe e o pai quando os filhos saem de casa.
- Famílias reconectadas – quando os filhos adultos voltam para morar com a mãe e o pai – geralmente um acordo temporário. Uma família é reconectada quando um dos pais mais velho mora com a família de um filho, filha ou neto.
- As famílias fazem parte da família de Deus. Muitos consideram os membros de sua congregação como família e podem sentir laços mais próximos com eles do que com aqueles relacionados por nascimento ou casamento.

Além dos dados demográficos familiares usuais, também se pode estimular as pessoas a pensarem sobre seus relacionamentos importantes, incluindo aqueles na família da igreja, fazendo perguntas como estas:

- Se um terremoto destruísse sua cidade, quem você estaria mais desesperado para localizar para ter certeza de que está tudo bem?
- Se você estivesse se mudando a milhares de quilômetros de distância, quem se mudaria com você?
- Quem seriam aqueles com quem você manteria contato, por mais difícil que fosse?
- Se você desenvolvesse uma doença de longa duração, com quem poderia contar para cuidar de você?
- Quem será sua família de agora até você ou eles morrerem?
- De quem você poderia pedir dinheiro emprestado e não sentir que teria que devolvê-lo imediatamente?

# ORIENTAÇÃO SOBRE COMISSÃO E PLANEJAMENTO

---

Os líderes do Ministério da Família que são novos no cargo ou nunca serviram como líderes se perguntam por onde começar! Esta seção é para ajudar um líder a começar. Com frequência é útil selecionar uma pequena comissão com quem se pode trabalhar bem – pessoas bem orientadas na graça de Cristo e que não tenham razões egoístas ou opinião pessoal forte. Uma comissão do Ministério da Família, mais do que qualquer outra, deve buscar modelar a família. A seguir estão algumas maneiras de fazer isso. Embora essas ideias não sejam a única maneira de funcionar, elas podem ajudar um grupo a trabalhar em conjunto com mais harmonia. (Elas também podem ser úteis para outras comissões).

- Selecione um pequeno número de pessoas com preocupações semelhantes às das famílias. Eles devem representar a variedade de famílias encontradas na congregação. Essa comissão pode ter pais solteiros, casais, divorciados, aposentados ou viúvos e refletir o gênero e o perfil étnico da igreja.
- A comissão não deve ser muito grande – cinco a sete pessoas é o ideal. Os indivíduos podem representar mais de uma categoria de família.
- Especialmente para a primeira reunião, reúna-se em um ambiente informal – talvez na casa de alguém ou em uma sala confortável da igreja. Comece com uma oração pela bênção de Deus.
- Forneça refrescos leves que incluam água ou bebidas quentes ou frias, algo muito leve como frutas frescas, biscoitos ou nozes. Torne a reunião atrativa, mas não exigente ou que envolva grande esforço.
- Na primeira reunião, dediquem algum tempo contando sua história um ao outro. Esta não é uma sessão de terapia, então deixe as pessoas saberem

que elas devem contar apenas o que é confortável. Algumas diretrizes ajudarão: a confidencialidade deve ser respeitada e vista como um presente para alguém mais. Seria bom o líder iniciar – começando com frases como: "Eu nasci em..., fui criado em um lar (metodista, adventista do sétimo dia, católico ou qualquer outro)". Inclua outras coisas, como em qual escola você estudou, nomes das crianças ou outras informações pertinentes. Inclua como você se tornou um cristão ou um adventista do sétimo dia ou uma história agradável ou engraçada da infância. Isso pode parecer uma perda de tempo. Mas você pode se surpreender ao ouvir a história de alguém que você pensava que conhecia há muito tempo. Contar nossas histórias é como nos conectamos e nos ligamos um ao outro. Isso fará o seu trabalho em conjunto fluir mais tranquilo. Isso também tornará mais fácil para os membros da comissão serem sensíveis às necessidades uns dos outros.

- Para todas as reuniões subsequentes, gaste uma parte do tempo – talvez 10 ou 20 minutos – para se reconectar com os membros da sua comissão. Alguém pode estar feliz com um evento importante. Outro pode precisar de apoio com uma necessidade especial. Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer para iniciar suas reuniões:
  1. Quem são as pessoas que você considera sua família próxima?
  2. Como você vive sua fé juntos como família?
  3. O que você acha que a igreja poderia fazer para ajudar sua família?
  4. O que você mais gosta na sua família?

Em seguida, vá para a agenda. Lembre-se de que você está modelando uma família.

- Analise os resultados da Pesquisa de Interesse.
- Fale sobre objetivos. O que você deseja realizar? Vai atender a uma necessidade? Quem você está tentando alcançar? Como você pode realizar seus objetivos?
- Ore pela bênção de Deus, planeje sabiamente para que as pessoas não se esgotem e o ministério logo esteja acontecendo.

Um recurso importante para o líder do Ministério da Família é o Manual do Ministério da Família. Uma nova edição deste livro de recursos é publicada todos os anos e inclui programas, esboços de sermões, seminários e muito mais, e podem ser usados como parte de seu programa anual.

# UMA BOA APRESENTAÇÃO FARÁ QUATRO COISAS

---

1. **INFORMAR** – As pessoas devem aprender alguma coisa que não sabiam antes de assistir sua apresentação
2. **ENTRETER** – As pessoas não merecem estar entediadas!
3. **TOCAR AS EMOÇÕES** – Informação que apenas informa a cabeça nunca faz mudança nas atitudes ou no comportamento.
4. **LEVAR À AÇÃO** – Se os participantes saírem após sua apresentação sem um desejo de FAZER algo diferente – você perdeu seu tempo e o tempo deles!

## APOSTILAS

- Distribua apenas quando forem relevantes para a apresentação.
- Às vezes é melhor não distribuir apostilas até o final da reunião: o público não deve estar revirando papéis enquanto você fala.
- Seu público não deve ler adiantado e se desligar de você.
- Simplesmente não copie a apresentação de outra pessoa para suas apostilas

## INTRODUÇÃO

- Descubra quem vai apresentá-lo.
- Escreva sua própria apresentação.
- Contate a pessoa pelo menos dois dias antes e lhe dê a apresentação.
- Pronuncie qualquer palavra anormal – cheque a veracidade de toda informação.
- Não faça afirmações que não sejam verdadeiras.

# OS DEZ MANDAMENTOS DAS APRESENTAÇÕES

---

- **Conheça a si mesmo** – a linguagem corporal e o tom de voz representam 93% da sua credibilidade. Você estaria interessado em você?
- **Esteja preparado** – conheça sua apresentação, seu equipamento e esteja pronto para contratempos. Projetores sempre estouram lâmpadas no meio de apresentações importantes, portanto, tenha uma de reserva e saiba como trocá-la.
- **Examine sua fala** – use expressões diretas e não procure impressionar – você está lá para se comunicar.
- **Chegue cedo** – seus convidados podem estar esperando. Esteja lá pelo menos meia hora antes da apresentação para ter certeza de que tudo está preparado da maneira que você deseja.
- **Diga a eles o que esperar** – diga aos participantes especificamente o que eles aprenderão no decorrer da reunião e como poderão aplicar seus novos conhecimentos. Objetivos claros mantêm os participantes focados em suas próprias responsabilidades como participantes ativos.
- **Menos é mais** – seu público só aguenta um pouco, então limite seus pontos principais. Sete pontos principais é grosseiramente o máximo que seu público pode absorver e guardar totalmente.
- **Mantenha contato visual** – use cartões de anotações em vez de um discurso totalmente escrito, para que você possa levantar a cabeça e manter contato visual com o público. Evite a necessidade de LER uma apresentação. A resposta do seu público será de agradecimento por você levantar a cabeça.
- **Seja dramático** – use palavras em negrito e estatísticas incomuns. Sua apresentação deve ser preenchida com declarações simples e contundentes para manter o público intrigado. Rir também nunca machuca!
- **Motive** – termine a sua apresentação com um apelo à ação. Diga ao seu público exatamente o que eles podem fazer em resposta à sua apresentação.
- **Respire fundo e relaxe!** – não se debruce por cima do púlpito. Se você estiver atrás de um, fique de pé. Movimente-se. Use gestos para dar ênfase. Lembre-se de como você diz algo é tão importante quanto o que você tem a dizer.

# PESQUISA DO PERFIL DA VIDA FAMILIAR

---

Nome..... Data de nascimento.....

Faixa etária: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Gênero: ☐ M ☐ F

Endereço.....

Telefone (Casa)..... (Trabalho).....

Batizado na IASD? ☐ Sim ☐ Não

Se batizado, igreja local da qual é membro:.....

Se não, qual é seu contexto religioso/afiliação atual?.....

Estado civil:

☐ Solteiro, nunca se casou

☐ Solteiro, divorciado

☐ Solteiro, viúvo

☐ Casado - Nome do cônjuge:..... Data de nascimento:.....

☐ O cônjuge é adventista e membro da igreja local.

☐ O cônjuge não é adventista. Afiliação religiosa atual:

Filhos cuja residência principal é com você:

Nome..... Data de nascimento:.....

Ano escolar..... Escola que frequenta:.....

Batizado na IASD?..... Membro da igreja local.....

Nome..... Data de nascimento:.....

Ano escolar..... Escola que frequenta:.....

Batizado na IASD?..... Membro da igreja local.....

Crianças cuja residência principal é em outro lugar:

Nome ..... Data de nascimento: .....

Batizado na IASD ? ..... Igreja local: .....

Nome ..... Data de nascimento: .....

Batizado na IASD ? ..... Igreja local: .....

Outros membros da família que moram com você:

Nome ..... Data de nascimento: .....

Batizado na IASD ? ..... Igreja local: .....

Parentesco: .....

Nome ..... Data de nascimento: .....

Batizado na IASD ? ..... Igreja local: .....

Parentesco: .....

Qual é a coisa mais significativa que o Comitê de Ministérios Familiares poderia fazer este ano para atender aos interesses/necessidades da sua família?

.....

.....

Estou interessado(a) em Ministérios Familiares e estou disposto(a) a ajudar por meio de:

- ☐ Telefonar quando necessário
- ☐ Participar de sessões de planejamento
- ☐ Prover transporte
- ☐ Preparação para eventos
- ☐ Ajudar com refeições/refrescos
- ☐ Cuidar de crianças
- ☐ Publicidade
- ☐ Outros
- ☐ Apresentar palestras/aulas/seminários/workshops ou outras apresentações

Suas áreas de interesse:

.....



# PERFIL DA VIDA FAMILIAR

Igreja: ..... Data: .....

## CATEGORIA DE FAMÍLIA

### Membros ativos

- ☐ Com menores abaixo de 18
- ☐ Sem menores abaixo de 18

### Casado – cônjuge é membro

- ☐ Idade 18-30
- ☐ Idade 31-50
- ☐ Idade 51-60
- ☐ Idade 61-70
- ☐ Idade 71 +

### Solteiro – Nunca casou

- ☐ Idade 18-30
- ☐ Idade 31-50
- ☐ Idade 51-60
- ☐ Idade 61-70
- ☐ Idade 71 +

### Membros inativos

- ☐ Com menores abaixo de 18
- ☐ Sem menores abaixo de 18

### Casado – cônjuge não é membro

- ☐ Idade 18-30
- ☐ Idade 31-50
- ☐ Idade 51-60
- ☐ Idade 61-70
- ☐ Idade 71 +

### Solteiro – Divorciado/Viúvo

- ☐ Idade 18-30
- ☐ Idade 31-50
- ☐ Idade 51-60
- ☐ Idade 61-70
- ☐ Idade 71 +

# PESQUISA DE INTERESSE PELO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

Sua faixa etária: ☐ 18-30   ☐ 31-40   ☐ 41-50   ☐ 51-60   ☐ 61-70   ☐ 71+  
Gênero:   ☐ M   ☐ F

Dos tópicos abaixo, por favor, selecione os cinco que mais lhe interessam. Coloque um sinal de check na frente de cada um que você selecionar:

- ☐ Preparação para o casamento
- ☐ Adoração e vida devocional
- ☐ Finanças familiares
- ☐ Comunicação
- ☐ Disciplina em casa
- ☐ Vida de adulto solteiro
- ☐ Educação de adolescentes
- ☐ Melhorando a autoestima
- ☐ Preparação para o parto
- ☐ Resolvendo a raiva e o conflito
- ☐ Recuperação após o divórcio
- ☐ Televisão e mídia
- ☐ Paternidade solteira
- ☐ Preparação para a aposentadoria
- ☐ Sexualidade
- ☐ Questões de dependência química
- ☐ Enriquecendo seu casamento
- ☐ Famílias reconstituídas
- ☐ Recuperação do luto
- ☐ Morte e morrer
- ☐ Entendendo os temperamentos
- ☐ Lidando com viuvez
- ☐ Outros (especifique): .....

Sugestão de convidados/palestrantes: .....  
Nome .....  
Endereço ..... Telefone .....  
Especialidade .....

Qual horário do dia e qual dia da semana são melhores para você participar de um programa de 1 hora e meia a 2 horas sobre um dos tópicos acima? (Marque os períodos apropriados.)

	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Manhã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# PESQUISA SOBRE EDUCAÇÃO PARA A VIDA FAMILIAR NA COMUNIDADE

1. Qual você acredita ser o principal problema enfrentado pelas famílias nessa comunidade no momento?

2. Você consideraria participar de qualquer um dos seguintes Seminários da Vida Familiar se for oferecido nesta região? (Selecione quantos quiser.)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Como lidar com os conflitos         | <input type="radio"/> Recuperação do divórcio                      |
| <input type="radio"/> Comunicação no casamento            | <input type="radio"/> Administração do estresse                    |
| <input type="radio"/> Encontro ou enriquecimento conjugal | <input type="radio"/> Fim de semana para vencer a solidão          |
| <input type="radio"/> Entendendo os filhos                | <input type="radio"/> Finanças familiares                          |
| <input type="radio"/> Autoestima                          | <input type="radio"/> Recuperação do luto                          |
| <input type="radio"/> Habilidades Parentais               | <input type="radio"/> Administração do tempo e prioridades na vida |
| <input type="radio"/> Lidando com adolescentes            | <input type="radio"/> Planejamento para a aposentadoria            |
| <input type="radio"/> Curso de preparação para o parto    |  |
| <input type="radio"/> Outro (especifique).....            |  |

3. Em que horário e dia da semana é melhor para você assistir a um programa com duração de uma hora e meia a duas horas sobre um dos tópicos acima? (Assinale os períodos apropriados.)

	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.
Manhã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Ajudará a fortalecer esta pesquisa se pudermos saber a seguinte informação a seu respeito

Gênero: ☐ M ☐ F

Idade: (Por favor, marque o grupo apropriado.)

☐ 17 ou menos ☐ 19-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Você tem filhos com menos de 18 anos morando em sua casa? ☐ Sim ☐ Não

Estado civil:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Nunca foi casado | <input type="radio"/> Casado                              |
| <input type="radio"/> Separado         | <input type="radio"/> Divorciado                          |
| <input type="radio"/> Viúvo            | <input type="radio"/> Casado novamente depois do divórcio |

# AMOSTRA DE AVALIAÇÃO

1. O que mais inspirou você nesse workshop?

.....

2. O que você aprendeu?

.....

3. Os conceitos foram apresentados de maneira clara?

.....

4. Quais atividades foram mais valiosas para você?

.....

5. Como este workshop poderia melhorar?

.....

6. Em uma escala de 1 a 5, com 1 sendo geralmente insatisfeito e 5 sendo muito satisfeito, como você avaliaria este workshop? Circule uma opção.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Totalmente	Um pouco	Um pouco	No geral	Muito
Insatisfeito	Insatisfeito	Satisfeito	Satisfeito	Satisfeito

7. Quem respondeu esta avaliação?

Sua faixa etária: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Gênero: ☐ M ☐ F

Estado Civil:

☐ Nunca fui casado ☐ Casado  
☐ Separado ☐ Divorciado  
☐ Viúvo

Há quanto tempo você está casado, divorciado, separado ou viúvo?

..... anos ..... meses

Obrigado pelos seus comentários honestos; eles nos ajudarão a planejar futuros workshops!

# APÊNDICE B

# DECLARAÇÕES

# VOTADAS

---

As seguintes *Declarações Aprovadas* são posições oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

• AFIRMAÇÃO DE CASAMENTO .....	173
• UMA AFIRMAÇÃO SOBRE O DOM DA SEXUALIDADE DADO POR DEUS .....	175
• CRENÇA FUNDAMENTAL SOBRE CASAMENTO E FAMÍLIA .....	178
• DIRETRIZES PARA A IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA PARA RESPONDER À MUDANÇA CULTURAL DE ATITUDES COM RELAÇÃO À HOMOSSEXUALIDADE E OUTRAS PRÁTICAS SEXUAIS ALTERNATIVAS .....	179
• DECLARAÇÃO SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL .....	187
• DECLARAÇÃO SOBRE VIOLÊNCIA FAMILIAR .....	190
• DECLARAÇÃO SOBRE LAR E FAMÍLIA .....	193
• DECLARAÇÃO SOBRE HOMOSSEXUALIDADE .....	194
• DECLARAÇÃO SOBRE RELAÇÕES HUMANAS .....	195
• DECLARAÇÃO SOBRE RACISMO .....	196
• DECLARAÇÃO SOBRE COMPORTAMENTO SEXUAL .....	198
• DECLARAÇÃO SOBRE A VISÃO BÍBLICA DE UMA VIDA NÃO NASCIDA E SUAS IMPLICAÇÕES PARA O ABORTO .....	200
• DECLARAÇÃO SOBRE O CUIDADO E A PROTEÇÃO DAS CRIANÇAS .....	205
• DECLARAÇÃO SOBRE TRANSGENERISMO .....	208

# AFIRMAÇÃO DE CASAMENTO

---

As questões relacionadas ao casamento podem ser vistas em sua verdadeira luz apenas quando vistas no contexto do ideal divino para o casamento. O casamento foi divinamente estabelecido no Éden e confirmado por Jesus Cristo para ser tanto monogâmico quanto heterossexual, uma união vitalícia de companheirismo amoroso entre um homem e uma mulher. Na culminação de Sua atividade criativa, Deus moldou a humanidade como homem e mulher à Sua própria imagem; e Ele instituiu o casamento, uma união baseada na aliança dos dois gêneros física, emocional e espiritualmente, mencionada nas Escrituras como “uma só carne.”

Surgindo da diversidade dos dois gêneros humanos, a unidade do casamento de uma forma singular, reflete a unidade dentro da diversidade da Divindade. Por toda a Escritura, a união heterossexual no casamento é elevada como um símbolo do vínculo entre a Divindade e a humanidade. É um testemunho humano do amor abnegado de Deus e da aliança com Seu povo. A afiliação harmoniosa de um homem e uma mulher no casamento fornece um microcosmo de unidade social que é consagrado pelo tempo como um ingrediente central de sociedades estáveis. Além disso, o Criador pretendia que a sexualidade conjugal não apenas servisse a um propósito de união, mas também proporcionasse a propagação e perpetuação da família humana. No propósito divino, a procriação surge e está entrelaçada com o mesmo processo pelo qual marido e mulher podem encontrar alegria, prazer e plenitude física. É a um marido e uma mulher, cujo amor os permitiu conhecer um ao outro em um profundo vínculo sexual, que um filho pode ser confiado. Seu filho é a personificação viva de sua unidade. O filho em crescimento floresce na atmosfera de As questões relacionadas ao casamento podem ser vistas em sua verdadeira luz apenas quando vistas no contexto

do ideal divino para o casamento. O casamento foi divinamente estabelecido no Éden e confirmado por Jesus Cristo para ser tanto monogâmico quanto heterossexual, uma união vitalícia de companheirismo amoroso entre um homem e uma mulher. Na culminação de Sua atividade criativa, Deus moldou a humanidade como homem e mulher à Sua própria imagem; e Ele instituiu o casamento, uma união baseada na aliança dos dois gêneros física, emocional e espiritualmente, mencionada nas Escrituras como “uma só carne.”

Surgindo da diversidade dos dois gêneros humanos, a unidade do casamento de uma forma singular, reflete a unidade dentro da diversidade da Divindade. Por toda a Escritura, a união heterossexual no casamento é elevada como um símbolo do vínculo entre a Divindade e a humanidade. É um testemunho humano do amor abnegado de Deus e da aliança com Seu povo. A afiliação harmoniosa de um homem e uma mulher no casamento fornece um microcosmo de unidade social que é consagrado pelo tempo como um ingrediente central de sociedades estáveis. Além disso, o Criador pretendia que a sexualidade conjugal não apenas servisse a um propósito de união, mas também proporcionasse a propagação e perpetuação da família humana. No propósito divino, a procriação surge e está entrelaçada com o mesmo processo pelo qual marido e mulher podem encontrar alegria, prazer e plenitude física. É a um marido e uma mulher, cujo amor os permitiu conhecer um ao outro em um profundo vínculo sexual, que um filho pode ser confiado. Seu filho é a personificação viva de sua unidade. O filho em crescimento floresce na atmosfera de amor conjugal e união na qual foi concebido e tem o benefício de um relacionamento com cada um dos pais naturais.

A união monogâmica no casamento de um homem e uma mulher é afirmada como o fundamento divinamente ordenado da família e da vida social, e o único local moralmente apropriado para expressão sexual íntima genital ou relacionada. No entanto, o estado do casamento não é o único plano de Deus para atender às necessidades relacionais humanas ou para conhecer a experiência da família. O estado de solteiro e a amizade entre solteiros também estão dentro do desígnio divino. A companhia e o apoio de amigos têm importância em ambos os testamentos bíblicos. A comunhão da Igreja, a família de Deus, está disponível a todos, independentemente de seu estado civil. A Escritura, no entanto, coloca uma sólida demarcação social e sexual entre tais relações de amizade e casamento. A esta visão bíblica do casamento, a Igreja Adventista do Sétimo Dia adere sem reservas, acreditando que qualquer rebaixamento dessa visão elevada é, nessa medida, um rebaixamento do ideal celestial. Como o casamento foi corrompido pelo pecado, a pureza e a beleza do casamento, conforme planejadas por Deus, precisam ser restauradas. Por meio da apreciação da obra redentora de Cristo e da obra de Seu Espírito nos corações humanos, o propósito original do casamento pode ser recuperado e a experiência prazerosa e saudável do casamento vivida por um homem e uma mulher que unem suas vidas no concerto do casamento.

---

Esta declaração foi aprovada e votada pelo Comissão Administrativa da Associação Geral dos Adventistas do Sétimo Dia em 23 de abril de 1996.

# UMA AFIRMAÇÃO SOBRE O DOM DA SEXUALIDADE DADO POR DEUS

---

Os seres humanos foram criados à imagem de um Deus relacional e projetados para desfrutar de um relacionamento íntimo com seu Criador e entre si (Gên. 1:26, 27; Mat. 22:37-39; João 17:3; 1 João 4:11, 12). Desde o princípio, Deus formou a humanidade em dois gêneros, masculino e feminino (Gên. 1:27). Magníficas expressões de Seu gênio criativo, o homem e a mulher despertaram Sua mais profunda satisfação e exaltação apaixonada. Ambos foram criados como seres sexuais por sua própria natureza, e Deus pretendia que eles se alegrassem em sua masculinidade ou feminilidade. Sua obra criadora foi "muito boa" (Gên. 1:31)! Não havia nada incompleto ou vergonhoso no que Ele havia feito. Masculinidade e feminilidade oferecem uma base primordial para que os seres humanos definam sua identidade e seus relacionamentos com Deus e entre si (Salmo 8:3-6; 100:3; Is. 43:1, 3, 4; Jer. 1:5; 1 João 4:7, 8).

Deus criou homem e mulher para se complementarem (Gên. 2:18, 20-22). No Éden, ambos compartilhavam igualmente a imagem e a bênção de Deus. Juntos, receberam a responsabilidade pelo domínio e cuidado da terra e pela procriação (Gên. 1:26-28). Foram criados com um anseio e desejo intrínsecos um pelo outro, física, sexual, emocional, psicológica e espiritualmente (Gên. 2:23-25; Prov. 5:18, 19; Cânticos 2:16, 17; 4:9). Com a criação dos sexos, cada um passou a entender o eu e o outro (Gên. 2:23). No momento em que se encontraram pela primeira vez, o anseio do coração e da alma de Adão por parceria e comunhão íntima explodiu em uma aclamação jubilosa: "Esta, afinal, é osso



dos meus ossos e carne da minha carne" (Gên. 2:23). Imediatamente, reconheceram-se como companheiros, contrapartes, pessoas capazes de atender às necessidades um do outro. Cada um viu o outro como alguém que correspondia ao seu ser, um igual, mas diferente, alguém para amar e ser amado em troca (Gên. 2:18, 20b-23).

A Bíblia apresenta uma visão holística dos seres humanos, sem dicotomia entre corpo e espírito (Gn. 2:27; Sal. 63:1; 84:1, 2; 1 Tess. 5:23). Nos Testamentos Antigo e Novo, a sexualidade é claramente considerada um valioso presente de Deus, a ser recebido com gratidão e desfrutado livremente dentro do relacionamento matrimonial (Gn. 1:24, 25; Prov. 5:15-19; Cant. 2:16; 4:16-5:1; 1 Cor. 7:1-5). A expressão sexual no casamento é retratada como saudável e honrosa (Sal. 139:13-16; Cant. 4:10-16; 7:1-9; 1 Cor. 6:19). A atitude positiva das Escrituras em relação à sexualidade humana é ainda confirmada pelo uso da imagem de intimidade conjugal para descrever o relacionamento de Deus com Seu povo (Is. 54:5; 62:4,5; Jer. 3:14; Ez. 16:8; Os. 2:19, 20; Apoc. 19:6-9).

No casamento, Deus planejou que um homem e uma mulher se unissem para a vida por meio de uma aliança (Gn. 2:24, 25; Cant. 2:16; Mal. 2:13, 14; Mat. 19:4-6). Esse relacionamento é descrito como "uma só carne" (Gn. 2:24; Mat. 19:5), pressupondo uma união sexual (1 Cor. 7:1-6). As Escrituras afirmam o prazer sexual entre marido e mulher para fins de unidade, independentemente da procriação. Deus deseja que o relacionamento sexual una marido e mulher, proporcionando-lhes companhia, apoio emocional, realização espiritual, alegria e prazer sexual (Gn. 2:24, 25; Prov. 5:15-19; Ecles. 9:9; Cant. 4:16-5:1; Ef. 5:21-33). O casamento e a união sexual amorosa foram também o ambiente escolhido por Deus para a procriação (Gên. 1:28; 4:1), oferecendo o ambiente mais seguro para o cuidado e criação dos filhos (Ef. 6:4).

A intimidade sexual atinge seu significado mais profundo nos relacionamentos de marido e esposa caracterizados por amor, proximidade, mutualidade e compromisso. No design de Deus, a relação sexual envolve respeito, desejo mútuo e consentimento, e a realização amorosa das necessidades um do outro (Prov. 5:15-23; Cant. 2:16-17; 4:16-5:1; 7:8-10; Mal. 2:15; 1 Cor. 7:3-5). No contexto de seu compromisso com Cristo e entre si, os casais tomam juntos decisões sobre sua experiência sexual. Os princípios bíblicos de submissão mútua (Ef. 5:21) e cuidado atencioso com as necessidades e desejos do outro (Filip. 2:4) ajudam os casais a chegarem a decisões satisfatórias para ambos. Práticas sexuais que prejudicam ou ameaçam a saúde e o bem-estar físico, emocional ou espiritual de um ou ambos os parceiros violam a elevada visão bíblica das pessoas e seu chamado para cuidar do corpo como obra e morada de Deus (Gn. 2:25; Sal. 63:1; 139:13-16; 1 Cor. 3:16-17).

Ao contemplar Sua criação, Deus observou: "Não é bom que o homem esteja só. Farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda" (Gn. 2:18). Embora a história da criação estabeleça o casamento como a principal resposta de Deus para a solidão (Gn. 2:24), em um sentido mais amplo, a solidão é dissipada através da conexão com Deus e

com outros seres humanos em relacionamentos mutuamente satisfatórios (Rom. 14:7). Todos os seres humanos foram criados para a vida em comunidade, onde pessoas com diferenças que, de outra forma, as separariam são unidas em Cristo Jesus (Rom. 12:4-5; 1 Cor. 12:12, 13; Gál. 3:28; Ef. 2:14-22; 4:1-6). Enquanto alguns, por escolha ou circunstância, permanecem solteiros, podem experimentar plenitude como indivíduos, conectar-se com outros através de familiares e amigos e glorificar a Deus como homens e mulheres solteiros (Mat. 19:12; 1 Cor. 7:7, 8). A intimidade sexual é reservada para um marido e uma esposa cujo relacionamento é protegido por uma promessa de aliança (Prov. 5:15-19; Cnt. 2:6,7; 3:5; 8:3,4; 4:12; 8:8-10; Os. 3:3).

Como resultado do pecado, a sexualidade foi desvalorizada e, em muitos casos, separada da intimidade, do amor e do relacionamento de aliança. Por ser a sexualidade um veículo poderoso de conexão e uma parte intrínseca da natureza holística dos seres humanos, sempre que é danificada, degradada, abusada, mal utilizada ou falsificada, as repercussões têm um impacto enorme nas pessoas e em seus relacionamentos. As Escrituras clamam contra essa distorção, chamando os cristãos a fugir da imoralidade sexual e, pela graça de Deus, buscar a plena restauração de Seu design original para a sexualidade (Prov. 5:15-20; Os. 2:2; 6:1-3; 1 Cor. 6:15-20; Gál. 5:16-26; Ef. 5:3-10; 21-33; Col. 3:1-19; 1 Tess. 5:23, 24).

Embora condene como pecado nossas falhas egoístas em refletir as normas dadas por Deus para a sexualidade, a Escritura demonstra a prontidão de Jesus para perdoar aqueles que se arrependem de pecados sexuais. O poder renovador e o amor de Deus têm capacitado muitos a experimentar uma transformação da quebra sexual para a cura, a integridade e a paz (Luc. 7:36-50; João 4:4-28; 8:1-11).

# CRENÇA FUNDAMENTAL SOBRE CASAMENTO E FAMÍLIA

O casamento foi estabelecido divinamente no Éden e afirmado por Jesus como uma união para toda a vida entre um homem e uma mulher em companhia amorosa. Para o cristão, o compromisso no casamento é com Deus e com o cônjuge, devendo ser estabelecido apenas entre um homem e uma mulher que compartilham a mesma fé. Amor mútuo, honra, respeito e responsabilidade são os elementos essenciais desse relacionamento, que deve refletir o amor, a santidade, a proximidade e a permanência da relação entre Cristo e Sua igreja. Sobre o divórcio, Jesus ensinou que a pessoa que se divorcia de um cônjuge, exceto por fornicação, e casa-se com outra, comete adultério. Embora alguns relacionamentos familiares possam não atingir o ideal, um homem e uma mulher que se comprometem plenamente um com o outro em Cristo, através do casamento, podem alcançar unidade amorosa sob a orientação do Espírito e o apoio da igreja. Deus abençoa a família e deseja que seus membros se auxiliem mutuamente em direção à plena maturidade. O aumento da proximidade familiar é uma das marcas distintivas da mensagem final do evangelho. Os pais devem educar seus filhos para amar e obedecer ao Senhor. Por meio de seu exemplo e de suas palavras, devem ensiná-los que Cristo é um guia amoroso, terno e cuidadoso, que deseja que eles se tornem membros de Seu corpo, a família de Deus, que inclui tanto pessoas solteiras quanto casadas. (Gên. 2:18-25; Êx. 20:12; Deut. 6:5-9; Prov. 22:6; Mal. 4:5, 6; Mat. 5:31, 32; 19:3-9, 12; Mar. 10:11, 12; João 2:1-11; 1 Cor. 7:7, 10, 11; 2 Cor. 6:14; Ef. 5:21-33; 6:1-4.)

---

Crenças Fundamentais dos Adventistas do Sétimo Dia, #23, Casamento e a Família. 6 de julho de 2015, Sessão da Conferência Geral (GCC 15-1046)

# DIRETRIZES PARA A IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA PARA RESPONDER À MUDANÇA CULTURAL DE ATITUDES COM RELAÇÃO À HOMOSSEXUALIDADE E OUTRAS PRÁTICAS SEXUAIS ALTERNATIVAS

---

## O DIVINO IDEAL DE SEXUALIDADE E CASAMENTO

Questões relacionadas à sexualidade humana e ao casamento podem ser vistas em sua verdadeira luz à medida que são vistas no contexto do ideal divino para a humanidade. A atividade criativa de Deus culminou em fazer a humanidade à Sua própria imagem como homem e mulher e instituir o casamento. O casamento como um maravilhoso presente divino para a humanidade é uma união baseada em aliança dos dois gêneros física, emocional e espiritualmente, referida nas Escrituras como “uma só carne”. Jesus Cristo afirmou que o casamento deve ser tanto monogâmico quanto heterossexual, uma união vitalícia de companheirismo amoroso entre um homem e uma mulher. Além disso, em toda a Escritura tal união heterossexual no casamento é elevada como símbolo do vínculo entre a Divindade e a humanidade.

A relação harmoniosa de um homem e uma mulher no casamento fornece um microcosmo de unidade social que é consagrado pelo tempo como ingrediente central de sociedades estáveis. O Criador pretendia que a sexualidade conjugal não apenas servisse a um propósito de união, mas também proporcionasse alegria, prazer e plenitude física. Ao mesmo tempo, é a um marido e mulher cujo amor permitiu que eles se conhecessem em um profundo vínculo sexual que um filho pode ser confiado. Seu filho, uma encarnação viva de sua unidade, prospera na atmosfera de amor e união conjugal e tem o benefício de um relacionamento com cada um dos pais naturais.

Enquanto a união monogâmica no casamento de um homem e uma mulher é

afirmada como o fundamento divinamente ordenado da família e da vida social e o único locus moralmente apropriado de expressão sexual íntima,<sup>1</sup> a solteirice e a amizade dos solteiros estão dentro do desígnio divino também. A Escritura, no entanto, faz uma distinção entre conduta aceitável nas relações de amizade e conduta sexual no casamento.

Infelizmente, a sexualidade humana e o casamento foram corrompidos pelo pecado. Portanto, as Escrituras não se concentram apenas nos aspectos positivos da sexualidade humana, mas também nas expressões erradas da sexualidade e seu impacto negativo nas pessoas e na sociedade. Ele adverte os humanos sobre comportamentos sexuais destrutivos, como fornicação, adultério, intimidades homossexuais, incesto e poligamia (por exemplo, Mt. 19: 1-12; 1Cor. 5:1-13; 6:9-20; 7:10-16, 39; Heb. 13:4; Apoc. 22:14, 15) e os chama a fazer o que é bom, saudável e benéfico.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia adere sem reservas ao ideal divino de relações sexuais puras, honrosas e amorosas dentro do casamento heterossexual, acreditando que qualquer rebaixamento dessa visão elevada é prejudicial à humanidade. Também acredita que os ideais de pureza e beleza do casamento, conforme planejado por Deus, precisam ser enfatizados. Através da obra redentora de Cristo, o propósito original do casamento pode ser recuperado, e a experiência deleitosa e plena do matrimônio pode ser realizada por um homem e uma mulher que unem suas vidas em uma aliança matrimonial vitalícia.

## **A IGREJA E A SOCIEDADE**

A Igreja Adventista do Sétimo Dia acredita que foi chamada à existência por Deus para proclamar o evangelho eterno ao mundo inteiro e convidar pessoas em todos os lugares a estarem prontas para a segunda vinda de Jesus. A Igreja persegue a missão de Deus em todo o mundo, atualmente ensinando, pregando, cuidando e servindo em mais de 200 nações. Ela resume essas crenças, no entanto, em uma Declaração de Crenças Fundamentais, atualmente em número de 28. Essencial para a compreensão da Igreja sobre o plano de Deus para ordenar a sociedade humana é o seu ensinamento sobre “Casamento e Família”.<sup>2</sup>

Como os adventistas do sétimo dia vivem, trabalham e ministram em todas as partes do mundo, os membros adventistas de forma individual e as instituições pelas quais a Igreja cumpre a missão de Deus se relacionam e interagem com todos os níveis de governo humano. Obedientes às leis promulgadas pelo governo civil, e sempre que moralmente possível, os membros adventistas do sétimo dia e as organizações da Igreja procurarão estar sujeitos às autoridades governamentais, mesmo que busquem conselhos sobre como responder quando as reivindicações do governo entrarem em conflito com as verdades da Bíblia e as Crenças Fundamentais da Igreja.

## **A RELAÇÃO DA IGREJA COM A LEGISLAÇÃO CIVIL SOBRE HOMOSSEXUALIDADE E COMPORTAMENTOS SEXUAIS ALTERNATIVOS**

A Palavra de Deus está repleta de instruções e ilustrações sobre o relacionamento do crente com a autoridade e jurisdição do governo civil. Porque a Igreja Adventista do Sétimo Dia a totalidade da Palavra de Deus como sua autoridade máxima para a verdade, doutrina e modo de vida, ela sempre procura refletir em seu ensino e praticar a mensagem completa das Escrituras em relação à interação apropriada com o governo civil. Para esse fim, a Igreja oferece periodicamente conselhos a indivíduos, líderes e instituições da Igreja quando as reivindicações do governo civil e os ensinamentos da Bíblia parecem estar em conflito. Este documento enfoca a crescente divisão entre os decretos de alguns governos civis e as crenças da Igreja Adventista do Sétimo Dia sobre comportamentos sexuais aceitáveis.

Os princípios a seguir, embora não abrangentes, sustentam a aplicação consistente da Igreja e das verdades bíblicas às sociedades e culturas em que opera e aos governos aos quais responde. Esses princípios serão especialmente importantes para estruturar um ministério ou organização da Igreja, uma resposta apropriada a qualquer nível de governo civil que possa tentar impor à Igreja suas percepções de práticas sexuais legais e moralmente aceitáveis.

1. Todos os governos humanos existem através da provisão e permissão de Deus. O apóstolo Paulo claramente instrui tanto os cristãos individuais quanto a Igreja a se colocarem voluntariamente em submissão aos governos humanos que foram ordenados por Deus para preservar as liberdades dadas por Deus, promover a justiça, preservar a ordem social e cuidar dos desfavorecidos (veja Rom. 13: 1-3). Na medida em que agem de acordo com os valores e princípios articulados na Palavra de Deus, os governos civis merecem o respeito e a obediência dos crentes individuais e da Igreja corporativa. Sempre que possível, membros adventistas do sétimo dia e organizações da Igreja em um determinado estado ou nação procurarão, por seu comportamento e declarações, serem entendidos como cidadãos leais, participando dos direitos e responsabilidades da cidadania. Além disso, os crentes são instruídos a orar por aqueles que têm autoridade civil (1 Tim. 2:1, 2) para que os crentes possam praticar as virtudes do reino de Deus.
2. Embora a autoridade do governo humano seja derivada da autoridade de Deus, as reivindicações e jurisdições dos governos humanos nunca são definitivamente definitivas para os crentes individuais ou para a Igreja. Tanto os crentes individuais quanto a Igreja devem lealdade suprema ao próprio Deus. Nas ocasiões em que as reivindicações do governo civil entram em conflito direto e contradizem o ensino da Palavra de Deus conforme entendido pela Igreja Adventista do Sétimo Dia, tanto a Igreja quanto seus membros são obrigados por essa mesma Palavra de Deus a obedecer a seus preceitos em vez de do que os do governo humano

(Atos 5:29). Esta expressão de uma maior fidelidade é específica apenas para a reivindicação do governo que está em contradição com a Palavra de Deus, e não diminui ou remove a obrigação da Igreja ou dos crentes individuais de viver em submissão à autoridade civil em outros assuntos.

3. Porque os crentes individuais e a Igreja organizada gozam dos direitos e liberdades que lhes foram dados por Deus e ratificados pelo governo civil, eles podem participar plenamente nos processos pelos quais as sociedades organizam a vida social, providenciam a ordem pública e eleitoral e estruturam as relações civis. Isso pode incluir uma articulação clara das crenças da Igreja em coisas como (1) a preservação da liberdade de consciência; (2) a proteção dos fracos e desfavorecidos; (3) a responsabilidade do Estado de promover a justiça e os direitos humanos; (4) o estado de casamento divinamente ordenado entre um homem e uma mulher e a família que resulta dessa união; e (5) os valores dos princípios e práticas de saúde dados por Deus na construção do bem-estar social e econômico do estado. Nem os adventistas do sétimo dia nem as congregações, instituições e entidades por meio das quais se engajam em sua missão dada por Deus devem abrir mão de seus privilégios e direitos como resultado da oposição à sua fidelidade ao ensino bíblico. Com sua longa história de defesa da liberdade religiosa e liberdade de culto em todo o mundo, a Igreja Adventista do Sétimo Dia defende os direitos de todas as pessoas, de qualquer fé, de seguir os ditames de sua consciência e se engajar nas práticas religiosas às quais a fé os compele.
4. Porque a Igreja Adventista do Sétimo Dia acredita e pratica uma compreensão integral do evangelho de Jesus Cristo, suas organizações evangelísticas, educacionais, editoriais, médicas e outros ministérios são expressões integrais e indivisíveis de seu cumprimento da comissão dada por Jesus: “Vá por isso fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a guardar todas as coisas que eu vos tenho feito” (Mt 28:19, 20). Embora as congregações adventistas do sétimo dia, ministérios de publicações e mídia, instituições educacionais, hospitais e centros médicos, e organizações ministeriais pareçam compartilhar certas semelhanças com outras instituições socioculturais, historicamente foram organizadas e continuam a ser organizadas com base na fé e na missão. Eles existem com o propósito expresso de comunicar o conhecimento salvífico de Jesus Cristo através de seus métodos e iniciativas multiformes, e para avançar a missão da Igreja Adventista do Sétimo Dia, e devem gozar de todos os privilégios e liberdades concedidos à organização religiosa da qual eles são peças essenciais. A Igreja Adventista do Sétimo Dia afirma vigorosamente e defende a inseparabilidade de suas várias formas de missão, e insta todos os governos civis a conceder a cada uma de suas organizações e entidades os direitos de consciência e liberdade de prática



religiosa afirmados na Declaração das Nações Unidas de Direitos Humanos. Direitos e garantidos nas constituições da maioria dos estados do mundo.

5. Em sua interface com governos e sociedades civis, tanto a Igreja quanto os adventistas do sétimo dia devem se comportar como representantes do reino de Cristo, exibindo Suas características de amor, humildade, honestidade, reconciliação e compromisso com as verdades da Palavra de Deus. Cada ser humano, de qualquer gênero, raça, nacionalidade, classe social, fé ou orientação sexual, merece ser tratado com respeito e dignidade pela Igreja Adventista do Sétimo Dia e pelas entidades e organizações por meio das quais persegue a missão de Deus. Por se definir como o corpo de Cristo, que “morreu por nós” “enquanto ainda éramos pecadores” (Rom. 5:8), a Igreja mantém-se nos mais altos padrões de fala e conduta para com todos os seres humanos. Reconhecendo que Deus é o Juiz final de todas as pessoas, a Igreja acredita na oportunidade de todas as pessoas serem incluídas no reino dos céus ao reconhecerem e abandonarem sua pecaminosidade, confessarem a Cristo como Senhor, aceitarem Sua justiça no lugar da sua, buscarem obedecer a Seus mandamentos e viver Sua vida de serviço. A Igreja afirma seu direito de descrever alguns comportamentos, modos de vida e as organizações que os promovem como contrários à Palavra de Deus. A Igreja também é responsável, no entanto, por diferenciar claramente entre sua crítica a essas crenças e comportamentos e seu respeito pelas pessoas que expressam essas crenças e comportamentos.

A Igreja não tolera e não permitirá que suas declarações públicas sobre assuntos de interesse social sejam caracterizadas como desprezo ou humilhação verbal daqueles com quem discorda. No exercício de suas liberdades, o discurso público da Igreja deve exibir a graça sempre vista em Jesus. Todas as entidades e organizações adventistas do sétimo dia, bem como membros individuais da Igreja, são instados a expressar seu respeito por indivíduos ou grupos de pessoas de cujo comportamento e opiniões são obrigados a discordar por causa da fidelidade à Palavra de Deus. A Igreja ganha credibilidade para participar de questões sociais e nacionais difíceis por sua clara identificação de si mesma como uma entidade redentora.

À luz dos princípios acima derivados da Palavra de Deus, a Igreja Adventista do Sétimo Dia procura oferecer conselhos às congregações, organizações e entidades eclesiais e àqueles que lideram organizações e entidades eclesiais. As complexas questões que envolvem as respostas dos governos civis à realidade da homossexualidade e das práticas sexuais alternativas na sociedade contemporânea ressaltam a importância desse conselho.



## **OS DESAFIOS DA LEGISLAÇÃO**

Em um número crescente de nações, os governos decretam proteção legislativa ou judicial especial para evitar o que consideram comportamento discriminatório. Essas proteções às vezes parecem prejudicar os direitos de liberdade religiosa dos pastores, líderes e organizações adventistas do sétimo dia de empregar pessoas, realizar casamentos, oferecer benefícios empregatícios, publicar material missionário, fazer declarações públicas e fornecer educação base do ensino adventista do sétimo dia sobre a pecaminosidade dos comportamentos sexuais proibidos pelas Escrituras.

Por outro lado, em várias nações, práticas sexuais homossexuais ou alternativas resultam em penalidades severas impostas por lei. Embora as instituições e membros adventistas do sétimo dia possam advogar apropriadamente pela preservação da instituição única e dada por Deus do casamento heterossexual em suas sociedades e códigos legais, é posição da Igreja tratar aqueles que praticam comportamentos sexuais homossexuais ou alternativos com amor redentor ensinado e vivido por Jesus.

## **AS LIBERDADES MORAIS E RELIGIOSAS DA IGREJA**

A Igreja Adventista do Sétimo Dia encorajará todas as suas congregações, funcionários, líderes de ministérios, organizações e entidades a manterem os ensinamentos da igreja e as práticas baseadas na fé na membresia da Igreja, emprego, educação e cerimônias de casamento, inclusive oficiando casamentos. Esses ensinamentos e práticas baseadas na fé, construídos sobre as instruções da Bíblia sobre a sexualidade humana, são igualmente aplicáveis aos relacionamentos heterossexuais e homossexuais. É inconsistente com o entendimento da Igreja do ensino bíblico admitir ou manter como membros pessoas que praticam comportamentos sexuais incompatíveis com os ensinamentos bíblicos. Tampouco é aceitável que pastores ou igrejas adventistas ofereçam serviços de casamento ou instalações para casais do mesmo sexo.

Ao defender esses padrões bíblicos, a Igreja confia nas isenções baseadas na fé geralmente estendidas pelo governo civil a organizações religiosas e seus ministérios afiliados para se organizarem de acordo com sua compreensão da verdade moral. A Igreja também tentará fornecer aconselhamento jurídico e recursos aos líderes, organizações e entidades da Igreja para que operem em harmonia com sua compreensão bíblica da sexualidade humana.

Os líderes congregacionais, funcionários da Igreja, líderes de ministérios e instituições são aconselhados a revisar cuidadosamente as políticas existentes da Igreja com relação a membresia, emprego e educação para garantir que as práticas locais estejam em harmonia com os ensinamentos expressos da Igreja sobre comportamento sexual. A expressão consistente e a aplicação de políticas organizacionais e ensinamentos sobre tal comportamento serão uma característica fundamental para manter as isenções baseadas na fé habitualmente permitidas pelos governos civis.

## **TOMADA DE DECISÃO BASEADA NA FÉ E INSTITUIÇÃO**

A Igreja Adventista do Sétimo Dia afirma e reserva-se o direito de suas entidades empregarem indivíduos de acordo com o ensino da Igreja sobre comportamentos sexuais compatíveis com o ensino das Escrituras conforme entendido pela Igreja Adventista do Sétimo Dia. Embora cada instituição e ministério opere em sua própria sociedade e ambiente legal, cada um também expressa o sistema de crença mundial e os ensinamentos da Igreja global. A Igreja mantém o direito desses ministérios e instituições de tomar decisões com base no ensino das Escrituras e fornecerá revisão legal das leis e ordenanças relevantes.

Sempre que possível, a Igreja continuará a defender, tanto no legislativo quanto nos tribunais, práticas preferenciais de contratação e inscrição baseadas na fé para si e seus ministérios.

## **A IGREJA E O DISCURSO PÚBLICO**

A Igreja afirma o direito de expressar seu compromisso com a verdade bíblica por meio da comunicação que disponibiliza a seus membros e a diversos públicos, bem como de defender o direito de liberdade de expressão de seus funcionários para expressar o ensinamento da Igreja sobre comportamento sexual em ambientes públicos, incluindo cultos, reuniões evangelísticas, salas de aula educacionais e fóruns públicos. Os líderes da Igreja aceitam a responsabilidade de manter a si mesmos e aos funcionários da Igreja informados sobre as regulamentações governamentais sobre discurso aceitável e convidar a uma revisão legal periódica de como essas regulamentações devem afetar a missão da Igreja. Os responsáveis pela comunicação oficial da Igreja e aqueles que pregam e ensinam devem enfatizar a importância de entregar todo comportamento, inclusive o sexual, ao poder transformador de Jesus Cristo. O padrão tanto para o material publicado quanto para as poder transformador de Jesus Cristo. O padrão tanto para o material publicado quanto para as declarações públicas sobre comportamentos sexuais deve ser que eles sejam amplamente entendidos como “claros e respeitosos”, expressando a verdade bíblica com a bondade do próprio Jesus.

Para alcançar uma aplicação consistente de um padrão “claro e respeitoso” em seus ministérios, a Igreja insta todos os seus ministérios, incluindo ministérios pastorais e evangelísticos, ministérios educacionais, ministérios de publicação e mídia, e ministérios de saúde e médicos, entre outros, a fornecer periodicamente treinamento e aconselhamento aos funcionários que interagem com o público por meio da mídia e apresentações públicas. Este treinamento deve incluir uma revisão da legislação nacional ou comunitária atual referente ao discurso público sobre comportamentos sexuais e exemplos de maneiras apropriadas de comunicar as crenças e os ensinamentos da Igreja.

## NOTAS

<sup>1</sup> Veja as Declarações Oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia sobre “União do mesmo sexo” e “Homossexualidade.”

<sup>2</sup> Crenças Fundamentais dos Adventistas do Sétimo Dia, “Casamento e Família” No. 23.

# DECLARAÇÃO SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL

---

O abuso sexual infantil ocorre quando uma pessoa mais velha ou mais forte do que a criança usa seu poder, autoridade ou posição de confiança para envolver a criança em comportamento ou atividade sexual. Incesto, uma forma específica de abuso sexual infantil, é definido como qualquer atividade sexual entre uma criança e um dos pais, um irmão, um membro da família ou um padrasto/pai substituto.

Os abusadores sexuais podem ser homens ou mulheres e podem ser de qualquer idade, nacionalidade ou nível socioeconômico. Frequentemente, são homens que são casados e têm filhos, têm empregos respeitáveis e podem ser frequentadores regulares da igreja. É comum que os infratores neguem fortemente seu comportamento abusivo, se recusem a ver suas ações como um problema e racionalizem seu comportamento ou atribuem a culpa a algo ou outra pessoa. Enquanto é verdade que muitos abusadores exibem inseguranças profundamente enraizadas e baixa autoestima, esses problemas nunca devem ser aceitos como uma desculpa para abusar sexualmente de uma criança. A maioria das autoridades concorda que o verdadeiro problema do abuso sexual infantil está mais relacionado ao desejo de poder e controle do que de sexo.

Quando Deus criou a família humana, Ele começou com um casamento entre um homem e uma mulher baseado no amor e confiança mútua. Esse relacionamento ainda é destinado a fornecer a base para uma família estável e feliz, na qual a dignidade, o valor e a integridade de cada membro da família sejam protegidos e mantidos. Cada criança, seja

menino ou menina, deve ser considerada um presente de Deus. Os pais têm o privilégio e a responsabilidade de prover nutrição, proteção e cuidado físico para os filhos que Deus lhes confiou. As crianças devem ser capazes de honrar, respeitar e confiar em seus pais e outros membros da família sem o risco de abuso.

A Bíblia condena o abuso sexual infantil nos termos mais fortes possíveis. Ela vê qualquer tentativa de confundir, borrar ou denegrir as fronteiras pessoais, geracionais ou de gênero por meio de comportamento sexualmente abusivo como um ato de traição e uma violação grosseira da personalidade. Ela condena abertamente os abusos de poder, autoridade e responsabilidade porque eles atingem o âmago dos sentimentos mais profundos das vítimas sobre si mesmas, sobre os outros e Deus, e destroem sua capacidade de amar e confiar. Jesus usou uma linguagem forte para condenar as ações de qualquer pessoa que, por meio de palavras ou atos, leva uma criança a tropeçar.

A comunidade cristã adventista não está imune ao abuso sexual infantil. Acreditamos que os princípios da fé adventista do sétimo dia exige que estejamos ativamente envolvidos em sua prevenção. Também estamos comprometidos em ajudar espiritualmente os indivíduos abusados e abusivos e suas famílias em seu processo de cura e recuperação, e de responsabilizar os profissionais e líderes leigos da igreja por manterem seu comportamento pessoal de acordo com o apropriado para pessoas em posições de liderança espiritual e confiança.

Como Igreja acreditamos que nossa fé nos convoca para:

- Sustentar os princípios de Cristo nas relações familiares, nas quais o respeito próprio, a dignidade e a pureza das crianças são reconhecidas como direitos divinamente determinados.
- Proporcionar uma atmosfera onde as crianças que sofreram abuso possam se sentir seguras ao relatar o abuso sexual, e possam sentir que alguém as ouvirá.
- Tornar-se totalmente informado sobre o abuso sexual e seu impacto na comunidade de nossa igreja.
- Ajudar os ministros e líderes leigos a reconhecer os sinais de advertência de abuso sexual infantil, e saber como responder apropriadamente quando houver suspeita de abuso ou quando uma criança relatar estar sendo abusada sexualmente.
- Estabelecer relações de referência com conselheiros profissionais e agências locais de agressão sexual que possam, com suas habilidades profissionais, auxiliar as vítimas de abuso e suas famílias.
- Criar regulamentos e diretrizes nos níveis apropriados, para auxiliar os líderes da igreja em:
- Esforçar-se para tratar com justiça as pessoas acusadas de abusar sexualmente de crianças.
- Responsabilizar os abusadores por suas ações e administrar a disciplina apropriada.

- Apoiar a educação e o enriquecimento de famílias e membros da família a:
  - a. Dissipar crenças religiosas e culturais comumente aceitas, que podem ser usadas para justificar ou acobertar o abuso sexual infantil.
  - b. Construir um senso saudável de valor pessoal em cada criança, para que a capacite a respeitar a si mesma e aos outros.
  - c. Promover relacionamentos cristãos entre homens e mulheres no lar e na igreja.
- Fornecer apoio cuidadoso e um ministério redentor baseado na fé dentro da comunidade da igreja para sobreviventes de abuso e abusadores, capacitando-os a acessar a rede disponível de recursos profissionais na comunidade.
- Incentivar o treinamento de mais profissionais da família para facilitar o processo de cura e recuperação de vítimas de abuso e perpetradores.

(A declaração acima é informada por princípios expressos nas seguintes passagens bíblicas: Gên. 1:26-28; 2:18-25; Lev. 18:20; II Sam. 13:1-22; Mat. 18:6-9; I Cor. 5:1-5; Ef. 6:1-4; Col. 3:18-21; I Tim. 5:5-8).

# DECLARAÇÃO SOBRE VIOLÊNCIA FAMILIAR

---

A violência familiar envolve a agressão de qualquer tipo - verbal, física, emocional, sexual ou negligência ativa ou passiva - que é cometida por uma pessoa ou pessoas contra outra dentro de uma família, quer sejam casados, parentes, vivendo juntos ou separados, ou divorciados. Pesquisas internacionais atuais indicam que a violência familiar é um problema global. Ocorre entre indivíduos de todas as idades e nacionalidades, em todos os níveis socioeconômicos e em famílias de todos os tipos de origens religiosas e não religiosas. A taxa geral de incidência tem sido considerada semelhante para comunidades urbanas, suburbanas e rurais.

A violência familiar se manifesta de várias maneiras. Por exemplo, pode ser um ataque físico ao cônjuge. Ataques emocionais, como ameaças verbais, episódios de raiva, depreciação do caráter e exigências irreais de perfeição também são um abuso. Pode assumir a forma de coerção física e violência no relacionamento sexual conjugal, ou a ameaça de violência por meio do uso de comportamento verbal ou não verbal intimidatório. Inclui comportamento como incesto e maus tratos ou negligência dos filhos menores por um dos pais ou outro tutor que resulte em ferimentos ou danos. A violência contra os idosos pode ser vista em abuso ou negligência física, psicológica, sexual, verbal, material e médica.

A Bíblia indica claramente que a marca distintiva dos crentes cristãos é a qualidade de seus relacionamentos humanos na igreja e na família. Está no espírito de Cristo amar e aceitar, procurar afirmar e edificar os outros, em vez de abusar ou destruir uns aos outros. Não há lugar entre os seguidores de Cristo para o controle tirânico e o abuso de poder ou autoridade. Motivados por seu amor a Cristo, Seus discípulos são chamados a mostrar respeito e preocupação pelo bem-estar dos outros, a aceitar homens e mulheres como iguais e a reconhecer que toda pessoa tem o direito ao respeito e à dignidade. A falha em se relacionar com os outros desta forma viola sua personalidade e desvaloriza os seres humanos criados e redimidos por Deus.

O apóstolo Paulo se refere à igreja como “a família da fé”, que funciona como uma família estendida, oferecendo aceitação, compreensão e conforto a todos, especialmente aos que estão sofrendo ou em desvantagem. As Escrituras retratam a igreja como uma família na qual o crescimento pessoal e espiritual pode ocorrer enquanto os sentimentos de traição, rejeição e tristeza dão lugar a sentimentos de perdão, confiança e integridade. A Bíblia também fala da responsabilidade pessoal do cristão de proteger o seu corpo, seu templo, contra a profanação, porque é o lugar da morada de Deus.

Lamentavelmente, a violência familiar ocorre em muitos lares cristãos. Isso nunca pode ser tolerado. Afeta gravemente a vida de todos os envolvidos e frequentemente resulta em percepções distorcidas de Deus, de si mesmo e dos outros a longo prazo.

Acreditamos que a igreja tem a responsabilidade de:

1. Cuidar das pessoas envolvidas na violência familiar e responder às suas necessidades:
  - Ouvir e aceitar aqueles que sofrem abuso, amando-os e afirmando-os como pessoas de valor.
  - Destacar as injustiças do abuso e falar em defesa das vítimas, tanto na comunidade de fé quanto na sociedade.
  - Oferecer um ministério de cuidado e de apoio às famílias afetadas pela violência e abuso, buscando capacitar tanto as vítimas quanto os perpetradores a terem acesso a aconselhamento com profissionais Adventistas do Sétimo Dia, onde estiverem disponíveis, ou outros recursos profissionais na comunidade.
  - Incentivar o treinamento e a disponibilização de serviços profissionais certificados e Adventistas do Sétimo Dia, para membros da igreja e comunidades vizinhas.
  - Oferecer um ministério de reconciliação quando o arrependimento do perpetrador torna possível a contemplação do perdão e a restauração nos relacionamentos. O arrependimento sempre inclui a aceitação da total responsabilidade pelos erros cometidos, a disposição de fazer a restituição de todas as maneiras possíveis e as mudanças de comportamento para eliminar o abuso.
  - Focar, a luz do evangelho, na natureza de marido-mulher, pai-filho e outros relacionamentos íntimos e capacitar indivíduos e famílias para crescer em direção aos ideais de Deus em suas vidas juntos.
  - Proteger-se contra o ostracismo das vítimas ou perpetradores dentro da família ou comunidade da igreja, enquanto responsabiliza firmemente os perpetradores por suas ações.



2. Fortalecer a vida familiar:

- Oferecendo educação para a vida familiar, orientada para a graça e inclui uma compreensão bíblica da mutualidade, igualdade e respeito indispensáveis nos relacionamentos cristãos.
- Aumentando a compreensão dos fatores que contribuem para a violência familiar.
- Desenvolvendo maneiras de evitar o abuso e a violência e o ciclo recorrente frequentemente observado nas famílias e através das gerações.
- Retificando as crenças religiosas e culturais comumente defendidas, que podem ser usadas para justificar ou encobrir a violência familiar. Por exemplo, enquanto os pais sejam instruídos por Deus a corrigir redentoramente seus filhos, esta responsabilidade não dá licença para o uso de medidas disciplinares severas e punitivas.

3. Aceitar nossa responsabilidade moral de estar alerta e responsivo ao abuso dentro das famílias de nossas congregações e comunidades, e declarar que tal comportamento abusivo é uma violação dos padrões cristãos adventistas do sétimo dia. Quaisquer indicações ou informações de abuso não devem ser minimizadas, mas seriamente consideradas. O fato de os membros da igreja permanecerem indiferentes e acomodados significa tolerar, perpetuar e possivelmente estender a violência familiar.

Se devemos viver como filhos da luz, devemos iluminar as trevas onde a violência familiar ocorre em nosso meio. Devemos cuidar uns dos outros, mesmo quando seria mais fácil não nos envolvermos.

(A declaração acima é informada por princípios expressos nas seguintes passagens bíblicas: Êx. 20:12; Mat. 7:12; 20:25-28; Mar. 9:33-45; Jo. 13:34; Rom. 12:10, 13; I Cor. 6:19; Gál. 3:28; Ef. 5:2, 3, 21-27; 6:1-4; Col. 3:12-14; I Tes. 5:11; I Tim. 5:5-8).

# DECLARAÇÃO SOBRE LAR E FAMÍLIA

---

A saúde e a prosperidade da sociedade estão diretamente relacionadas ao bem-estar de suas partes constituintes - a unidade familiar. Hoje, como provavelmente nunca antes, a família está com problemas. Os comentaristas sociais condenam a desintegração da vida familiar moderna. O conceito cristão tradicional de casamento entre um homem e uma mulher está sob ataque. A Igreja Adventista do Sétimo Dia, neste momento de crise familiar, incentiva cada membro da família a fortalecer sua dimensão espiritual e relacionamento familiar por meio do amor mútuo, honra, respeito e responsabilidade.

A Crença Fundamental nº 22 da igreja, baseada na Bíblia, afirma que o relacionamento conjugal “deve refletir o amor, a santidade, a intimidade e a permanência do relacionamento entre Cristo e Sua igreja. ...Embora alguns relacionamentos familiares possam ficar aquém do ideal, os cônjuges que se comprometem totalmente um com o outro em Cristo, podem alcançar a unidade no amor por meio da orientação do Espírito e da nutrição da igreja. Deus abençoa a família e deseja que seus membros ajudem uns aos outros até a maturidade completa. Os pais devem educar os filhos para amar e obedecer ao Senhor. Por seu exemplo e suas palavras, devem ensinar-lhes que Cristo é um disciplinador amoroso, sempre terno e cuidadoso, que deseja que eles se tornem membros de Seu corpo, a família de Deus”.

Ellen G. White, uma das fundadoras da igreja, declarou: “A obra dos pais é a base de toda outra obra. A SOCIEDADE compõe-se de famílias, e é o que a façam os chefes de família. Do coração “procedem as saídas da vida” (Prov. 4:23); e o coração da comunidade, da igreja e da nação é o lar. A felicidade da SOCIEDADE, o êxito da igreja e a prosperidade da nação dependem das influências domésticas” (A Ciência do Bom Viver, p. 349).

---

Esta declaração pública foi lançada pelo presidente da Associação Geral, Neal C. Wilson, após consulta com os 16 vice-presidentes mundiais dos Adventistas do Sétimo Dia, em 27 de junho de 1985, na sessão da Associação Geral em New Orleans, Louisiana.

# DECLARAÇÃO SOBRE HOMOSSEXUALIDADE

---

A Igreja Adventista do Sétimo Dia reconhece que todo ser humano é valioso aos olhos de Deus, e buscamos ministrar a todos, homens e mulheres, no espírito de Jesus. Também acreditamos que, pela graça de Deus e com o encorajamento da comunidade de fé, um indivíduo pode viver em harmonia com os princípios da Palavra de Deus. Os adventistas do sétimo dia acreditam que a intimidade sexual pertence apenas ao relacionamento marital entre um homem e uma mulher. Este foi o design estabelecido por Deus na criação. As Escrituras declaram: "Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e os dois se tornarão uma só carne" (Gên. 2:24, NVI). Ao longo das Escrituras, esse padrão heterossexual é afirmado. A Bíblia não faz concessões para atividades ou relacionamentos homossexuais. Atos sexuais fora do círculo de um casamento heterossexual são proibidos (Lev. 18:5-23, 26; Lev. 20:7-21; Rom. 1:24-27; 1Cor. 6:9-11). Jesus Cristo reafirmou a intenção divina na criação: "'Vocês não leram', respondeu ele, 'que no princípio o Criador "os fez homem e mulher", e disse: "Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e os dois se tornarão uma só carne"? Assim, eles já não são dois, mas sim uma só carne"' (Mat. 19:5, NVI). Por essas razões, os adventistas do sétimo dia são contrários às práticas e relacionamentos homossexuais.

Jesus afirmou a dignidade de todos os seres humanos e estendeu-se compassivamente a pessoas e famílias sofrendo as consequências do pecado. Ele ofereceu ministério cuidadoso e palavras de consolo às pessoas em dificuldades, diferenciando Seu amor pelos pecadores de Seu ensino claro sobre práticas pecaminosas. Como Seus discípulos, os adventistas do sétimo dia se esforçam para seguir a instrução e o exemplo do Senhor, vivendo uma vida de compaixão e fidelidade semelhante à de Cristo.

---

Esta declaração foi votada durante o Conselho Anual do Comitê Executivo da Conferência Geral em domingo, 3 de outubro de 1999, em Silver Spring, Maryland. Revisada pelo Comitê Executivo da Conferência Geral em 17 de outubro de 2012.

# DECLARAÇÃO SOBRE RELAÇÕES HUMANAS

---

Os Adventistas do Sétimo Dia lamentam e buscam combater todas as formas de discriminação baseadas em raça, tribo, nacionalidade, cor ou gênero. Acreditamos que cada pessoa foi criada à imagem de Deus, que fez todas as nações de um só sangue (Atos 17:26). Procuramos realizar o ministério reconciliador de Jesus Cristo, que morreu pelo mundo inteiro para que nele "não haja nem judeu, nem grego" (Gálatas 3:28). Qualquer forma de racismo compromete o cerne do evangelho cristão.

Um dos aspectos mais preocupantes de nossos tempos é a manifestação de racismo e tribalismo em muitas sociedades, às vezes com violência, sempre denegrindo homens e mulheres. Como um corpo mundial em mais de 200 nações, os Adventistas do Sétimo Dia buscam manifestar aceitação, amor e respeito para com todos, e disseminar essa mensagem curadora por toda a sociedade.

A igualdade de todas as pessoas é um dos princípios de nossa igreja. Nosso Fundamento de Fé Nº. 13 declara: "Em Cristo, somos uma nova criação; distinções de raça, cultura, aprendizado e nacionalidade, e diferenças entre alto e baixo, rico e pobre, homem e mulher, não devem nos dividir. Somos todos iguais em Cristo, que pelo mesmo Espírito nos uniu em uma comunhão com Ele e uns com os outros; devemos servir e ser servidos sem parcialidade ou reserva."

---

Esta declaração foi aprovada e votada pelo Comitê Administrativo da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia (ADCOM) e foi divulgada pelo Escritório do Presidente, Robert S. Folkenberg, na Sessão da Conferência Geral em Utrecht, Países Baixos, de 29 de junho a 8 de julho de 1995.

# DECLARAÇÃO SOBRE RACISMO

---

Uma das mazelas odiosas do nosso tempo é o racismo, a crença ou prática que considera ou trata certos grupos raciais como inferiores e, portanto, justificadamente objeto de dominação, discriminação e segregação.

Enquanto o pecado do racismo é um fenômeno antigo baseado na ignorância, medo, alienação e orgulho falso, algumas de suas manifestações mais feias ocorreram em nosso tempo. O racismo e preconceitos irracionais operam em um círculo vicioso. O racismo está entre os piores preconceitos arraigados que caracterizam seres humanos pecadores. Suas consequências geralmente são mais devastadoras porque o racismo pode se tornar facilmente permanentemente institucionalizado e legalizado, e em suas manifestações extremas pode levar à perseguição sistemática e até genocídio.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia repudia todas as formas de racismo, incluindo a política do apartheid com sua segregação imposta e discriminação legalizada.

Os Adventistas do Sétimo Dia desejam ser fiéis ao ministério reconciliador atribuído à igreja cristã. Como uma comunidade mundial de fé, a Igreja Adventista do Sétimo Dia deseja testemunhar e manifestar em suas próprias fileiras a unidade e o amor que transcendem as diferenças raciais e superam a alienação passada entre raças.

As Escrituras ensinam claramente que cada pessoa foi criada à imagem de Deus, que "de um só fez toda a raça humana, para habitar sobre toda a face da terra" (Atos 17:26). A discriminação racial é uma ofensa contra nossos semelhantes, que foram

criados à imagem de Deus. Em Cristo “não há judeu nem grego” (Gálatas 3:28). Portanto, o racismo é realmente uma heresia e, essencialmente, uma forma de idolatria, pois limita a paternidade de Deus ao negar a fraternidade de toda a humanidade e ao exaltar a superioridade da própria raça.

O padrão para os cristãos adventistas do sétimo dia é reconhecido na Declaração de Fé Fundamental da igreja, Nº 13, "Unidade no Corpo de Cristo". Aqui, é apontado: "Em Cristo, somos uma nova criação; as distinções de raça, cultura, aprendizado e nacionalidade, e as diferenças entre alto e baixo, rico e pobre, homem e mulher, não devem ser divisivas entre nós. Todos somos iguais em Cristo, que pelo Espírito nos uniu em uma comunhão com Ele e entre nós; devemos servir e ser servidos sem parcialidade ou reservas."

Qualquer outra abordagem destrói o cerne do evangelho cristão.

---

Esta declaração pública foi divulgada pelo presidente da Conferência Geral, Neal C. Wilson, após consulta com os 16 vice-presidentes mundiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia, em 27 de junho de 1985, na sessão da Associação Geral em Nova Orleans, Louisiana.

# DECLARAÇÃO SOBRE COMPORTAMENTO SEXUAL

---

No Seu amor e sabedoria infinitos, Deus criou a humanidade, tanto homem quanto mulher, e, ao fazer isso, estabeleceu a sociedade humana sobre a firme base de lares e famílias amorosas. No entanto, o propósito de Satanás é perverter cada coisa boa; e a perversão do melhor inevitavelmente leva ao que há de pior. Sob a influência da paixão desenfreada por princípios morais e religiosos, a associação entre os sexos degenerou, em uma extensão profundamente perturbadora, em licenciosidade e abuso que resultam em servidão. Com a ajuda de muitos filmes, programas de televisão, vídeos, programas de rádio e materiais impressos, o mundo está sendo conduzido a novas profundezas de vergonha e depravação. Não apenas a estrutura básica da sociedade está sendo gravemente danificada, mas também a desintegração da família fomenta outras grandes maldades. Os resultados em vidas distorcidas de crianças e jovens são angustiantes e provocam nossa compaixão, e os efeitos não são apenas desastrosos, mas também cumulativos.

Esses males tornaram-se mais evidentes e constituem uma ameaça séria e crescente aos ideais e propósitos do lar cristão. Práticas sexuais que são contrárias à vontade expressa de Deus incluem adultério e sexo pré-marital, assim como comportamento sexual obsessivo. O abuso sexual de cônjuges, o abuso sexual de crianças, o incesto, práticas homossexuais (gay e lésbica) e bestialidade estão entre as óbvias perversões do plano original de Deus. À medida que a intenção de passagens claras da Escritura (ver Êxodo 20:14; Levítico 18:22,23,29 e 20:13; Mateus 5:27,28; 1 Coríntios 6:9; 1 Timóteo 1:10; Romanos 1:20-32) é negada e suas advertências são rejeitadas em troca de opiniões humanas, prevalece muita incerteza e confusão. Isso

é o que Satanás deseja. Ele sempre tentou fazer as pessoas esquecerem que quando Deus, como Criador, fez Adão, Ele também criou Eva para ser a companheira feminina de Adão ("macho e fêmea Ele os criou" Gênesis 1:24).

Apesar dos padrões morais claros estabelecidos na Palavra de Deus para os relacionamentos entre homem e mulher, o mundo de hoje está testemunhando um ressurgimento das perversões e depravações que marcaram as civilizações antigas. Os resultados degradantes da obsessão desta era com o sexo e a busca do prazer sensual são claramente descritos na Palavra de Deus. Mas Cristo veio para destruir as obras do diabo e restabelecer a relação correta entre os seres humanos e seu Criador.

Assim, embora caídos em Adão e cativos do pecado, aqueles que se voltam para Cristo em arrependimento recebem pleno perdão e escolhem o melhor caminho, o caminho para uma restauração completa. Por meio da cruz, do poder do Espírito Santo no "homem interior" e do ministério nutritivo da Igreja, todos podem ser libertos do domínio de perversões e práticas pecaminosas.

A aceitação da graça gratuita de Deus inevitavelmente leva o crente individual a um tipo de vida e conduta que "dará brilho à doutrina do nosso Deus e Salvador" (Tito 2:10). Isso também levará a igreja corporativa a uma disciplina firme e amorosa do membro cuja conduta deturpa o Salvador e distorce e abaixa os verdadeiros padrões da vida e comportamento cristãos. A Igreja reconhece a verdade penetrante e as motivações poderosas das palavras de Paulo a Tito: "Pois a graça de Deus se manifestou, trazendo salvação a todos os homens, disciplinando-nos para que, renunciando à impiedade e às paixões mundanas, vivamos de maneira sensata, justa e piedosa na era presente, aguardando a bendita esperança e a manifestação da glória do nosso grande Deus e Salvador Cristo Jesus. Ele se entregou por nós para nos remir de toda iniquidade e purificar para si um povo especial, zeloso de boas obras." - Tito 2:11-14. (Veja também 2 Pedro 3:11-14.)



# DECLARAÇÃO SOBRE A VISÃO BÍBLICA DE UMA VIDA NÃO NASCIDA E SUAS IMPLICAÇÕES PARA O ABORTO

---

Os seres humanos são criados à imagem de Deus. Parte do presente que Deus nos deu como humanos é a procriação, a habilidade de participar da criação junto com o Autor da vida. Este dom sagrado deve ser sempre valorizado e entesourado. No plano original de Deus, toda gravidez deveria ser o resultado da expressão de amor entre um homem e uma mulher comprometidos um com o outro no casamento. Uma gravidez deve ser desejada e cada bebê deve ser amado, valorizado e nutrido mesmo antes do nascimento. Infelizmente, desde a entrada do pecado, Satanás tem feito esforços intencionais para manchar a imagem de Deus desfigurando todos os dons de Deus - incluindo o dom da procriação. Consequentemente, indivíduos são às vezes confrontados com dilemas e decisões difíceis com respeito à gravidez. A Igreja Adventista do Sétimo Dia está comprometida com os ensinamentos e princípios das Escrituras Sagradas que expressam os valores de Deus sobre a vida e fornecem orientação para futuros pais e mães, pessoal médico, igrejas e todos os crentes em questões de fé, doutrina, comportamento ético, e estilo de vida. A Igreja, embora não seja a consciência de cada crente individual, tem o dever de transmitir os princípios e ensinamentos da Palavra de Deus. Esta declaração afirma a santidade da vida e apresenta os princípios bíblicos relativos ao aborto. Como apresentado nesta declaração, o aborto é definido como qualquer ação que visa a interrupção da gravidez e não inclui a interrupção espontânea da gravidez, também conhecida como aborto espontâneo.

## PRINCÍPIOS E ENSINOS BÍBLICOS RELACIONADOS AO ABORTO

Como a prática do aborto deve ser avaliada à luz das Escrituras, os seguintes princípios e ensinamentos bíblicos fornecem orientação para a comunidade de fé e indivíduos afetados por tais difíceis escolhas:

1. Deus mantém o valor e a santidade da vida humana. A vida humana é a coisa de maior valor para Deus. Tendo criado a humanidade à Sua imagem (Gên. 1:27; 2:7), Deus tem um interesse pessoal nas pessoas. Deus os ama e se comunica com eles, e eles, por sua vez, podem amá-lo e comunicar-se com ele. A vida é um presente de Deus, e Deus é o Doador da vida. Em Jesus está a vida (João 1:4). Ele tem vida em si mesmo (João 5:26). Ele é a ressurreição e a vida (João 11:25; 14: 6). Ele fornece vida abundante (João 10:10). Aqueles que têm o Filho têm a vida (1 João 5:12). Ele também é o Sustentador da vida (Atos 17:25-28; Col. 1:17; Hb. 1:1-3), e o Espírito Santo é descrito como o Espírito da vida (Rom. 8:2). Deus se preocupa profundamente com Sua criação e especialmente com a humanidade. Além disso, a importância da vida humana fica clara pelo fato de que, após a queda (Gên. 3), Deus “deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16). Embora Deus pudesse ter abandonado e eliminado a humanidade pecadora, Ele optou pela vida. Consequentemente, os seguidores de Cristo serão ressuscitados dos mortos e viverão em comunhão face a face com Deus (João 11: 25-26; 1 Tess. 4: 15-16; Apoc. 21: 3). Portanto, a vida humana tem um valor inestimável. Isso é verdade para todos os estágios da vida humana: o feto, crianças de várias idades, adolescentes, adultos e idosos - independentemente das capacidades físicas, mentais e emocionais. Também é verdade para todos os humanos, independentemente de sexo, etnia, status social, religião e tudo o mais que os possa distinguir. Tal compreensão da santidade da vida dá valor inviolável e igual a toda e qualquer vida humana e exige que seja tratada com o máximo respeito e cuidado.
2. Deus considera o feto como uma vida humana. A vida pré-natal é preciosa à vista de Deus e a Bíblia descreve o conhecimento que Deus tem das pessoas antes de serem concebidas. “Os teus olhos me viram a substância ainda informe, e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles havia ainda” (Sal. 139: 16). Em certos casos, Deus guiou diretamente a vida pré-natal. Sansão deveria “ser nazireu de Deus desde o ventre” (Juíz. 13:5). O servo de Deus é “chamado desde o ventre” (Is. 49:1, 5). Jeremias já foi escolhido como profeta antes de seu nascimento (Jer. 1:5), assim como Paulo (Gál. 1:15), e João Batista deveria “ser cheio do Espírito Santo, desde o ventre de sua mãe” (Luc. 1:15). Sobre Jesus, o anjo Gabriel explicou a Maria: “por isso o filho que vai nascer será chamado santo -

o Filho de Deus” (Luc. 1:35). Em Sua Encarnação, o próprio Jesus experimentou o período pré-natal humano e foi reconhecido como o Messias e Filho de Deus logo após Sua concepção (Luc. 1:40-45). A Bíblia já atribui ao feto alegria (Luc. 1:44) e até rivalidade (Gên. 25:21-23). Os que ainda não nasceram um lugar sólido com Deus (Jó 10: 8-12; 31: 13-15). A lei bíblica mostra um forte respeito pela proteção da vida humana e considera o dano ou a perda de um bebê ou mãe como resultado de um ato violento e um problema sério (Êx. 21:22-23).

3. A vontade de Deus com respeito à vida humana é expressa nos dez mandamentos e explicada por Jesus no sermão do monte. O Decálogo foi dado ao povo da aliança de Deus e ao mundo para guiar suas vidas e protegê-los. Seus mandamentos são verdades imutáveis que devem ser acalentados, respeitados e obedecidos. O salmista louva a lei de Deus (por exemplo, Sal. 119), e Paulo a chama de santa, justa e boa (Rom. 7:12). O sexto mandamento afirma: “Não matarás” (Êx. 20:13), que conclama pela preservação da vida humana. O princípio de preservação da vida consagrado no sexto mandamento coloca o aborto em seu escopo. Jesus reforçou o mandamento de não matar em Mateus 5:21-22. A vida é protegida por Deus. Não é medida pelas habilidades dos indivíduos ou sua utilidade, mas pelo valor que a criação de Deus e o amor sacrificial colocaram nela. Personalidade, valor humano e salvação não são conquistados ou merecidos, mas graciosamente concedidos por Deus.
4. Deus é o doador da vida, e os seres humanos são seus mordomos. A Escritura ensina Deus é dono de tudo (Sal. 50:10-12). Deus tem uma dupla reivindicação sobre os humanos. Eles são Seus porque Ele é o Criador deles e, portanto, Ele os possui (Sal. 139:13-16). Eles também são Seus porque Ele é o Redentor deles e os comprou pelo preço mais alto possível - Sua própria vida (I Cor. 6:19-20). Isso significa que todos os seres humanos são mordomos de tudo o que Deus lhes confiou, incluindo suas próprias vidas, a vida de seus filhos e os que ainda não nasceram. A mordomia da vida também inclui ter responsabilidades que, de certa forma, limitam suas escolhas (I Cor. 9:19-22). Visto que Deus é o Doador e Proprietário da vida, os seres humanos não têm controle final sobre si mesmos e devem buscar a preservação da vida sempre que possível. O princípio da mordomia da vida obriga a comunidade de crentes a guiar, apoiar, cuidar e amar aqueles que enfrentam decisões sobre a gravidez.
5. A Bíblia ensina cuidado pelo fraco e vulnerável. O próprio Deus cuida daqueles que estão em desvantagem e oprimidos e os protege. Ele “não mostra parcialidade nem aceita suborno. Ele administra justiça para o órfão e a viúva, e ama o estrangeiro, dando-lhe comida e roupas” (Deut. 10:17-18, cf. Sal. 82: 3-4; Tiag. 1:27). Ele não considera os filhos responsáveis pelos

- pecados de seus pais (Ezeq. 18:20). Deus espera o mesmo de Seus filhos. Eles são chamados para ajudar pessoas vulneráveis e aliviar sua sorte (Sal. 41:1; 82:3-4; Atos 20:35). Jesus fala do menor de Seus irmãos (Mat. 25:40), por quem Seus seguidores são responsáveis, e dos pequeninos que não devem ser desprezados ou perdidos (Mat. 18:10-14). Os mais novos, ou seja, os não nascidos, devem ser contados entre eles.
6. A graça de Deus promove a vida em um mundo maculado pelo pecado e a morte. É da natureza de Deus proteger, preservar e sustentar a vida. Além da providência de Deus sobre Sua criação (Sal. 103: 19; Col. 1:17; Heb. 1:3), a Bíblia reconhece os efeitos abrangentes, devastadores e degradantes do pecado sobre a criação, incluindo os corpos humanos. Em Romanos 8:20-24, Paulo descreve o impacto da queda como uma sujeição da criação à futilidade. Consequentemente, em casos raros e extremos, a concepção humana pode produzir gravidez com perspectivas fatais e/ou anomalias de nascimento agudas e com risco de vida que apresentam aos indivíduos e casais dilemas excepcionais. As decisões em tais casos podem ser deixadas para a consciência dos indivíduos envolvidos e suas famílias. Essas decisões devem ser bem informadas e guiadas pelo Espírito Santo e pela visão bíblica da vida delineada acima. A graça de Deus promove e protege a vida. Pessoas nessas situações desafiadoras podem ir a Ele com sinceridade e encontrar direção, conforto e paz no Senhor.

## IMPLICAÇÕES

A Igreja Adventista do Sétimo Dia considera o aborto uma desarmonia com o plano de Deus para a vida humana. Afeta o feto, a mãe, o pai, os membros mais próximos da família e os demais familiares, a família da igreja e a sociedade, com consequências a longo prazo para todos. Os crentes buscam confiar em Deus e seguir Sua vontade para eles, sabendo que Ele tem os melhores interesses em mente. Embora não apoie o aborto, a Igreja e seus membros são chamados a seguir o exemplo de Jesus, sendo "cheios de graça e verdade" (João 1:14), para (1) criar uma atmosfera de amor verdadeiro e proporcionar cuidado pastoral bíblico cheio de graça, e apoio amoroso para aqueles que enfrentam decisões difíceis em relação ao aborto; (2) recrutar a ajuda de famílias comprometidas e funcionais e educá-las para cuidar de indivíduos, casais e famílias em dificuldades; (3) encorajar os membros da igreja a abrirem suas casas para os necessitados, incluindo pais solteiros, filhos sem pais e filhos adotivos ou de acolhimento; (4) cuidar profundamente e apoiar de várias maneiras as mulheres grávidas que decidem manter seus filhos ainda por nascer; e (5) fornecer apoio emocional e espiritual para aqueles que abortaram uma criança por várias razões ou foram forçados a fazer um aborto e podem estar sofrendo fisicamente, emocionalmente e / ou espiritualmente. A questão do aborto apresenta

enormes desafios, mas dá aos indivíduos e à Igreja a oportunidade de ser o que aspiram ser, a comunhão de irmãos e irmãs, a comunidade dos crentes, a família de Deus, revelando Seu amor incomensurável e infalível.

---

Essa declaração foi votada pelo Comitê Executivo da Associação Geral da Igreja Adventista do Sétimo Dia no Concílio Anual em Silver Spring, Maryland em 16 de outubro de 2019.

# DECLARAÇÃO SOBRE O CUIDADO E A PROTEÇÃO DAS CRIANÇAS

Os Adventistas do Sétimo Dia valorizam muito as crianças. À luz da Bíblia, elas são vistas como preciosos presentes de Deus, confiados aos cuidados dos pais, da família, da comunidade de fé e da sociedade em geral. As crianças possuem enorme potencial para contribuir de forma positiva para a Igreja e para a sociedade. A atenção ao seu cuidado, proteção e desenvolvimento é extremamente importante.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia reafirma e amplia seus esforços de longa data para nutrir e proteger crianças e jovens de pessoas — conhecidas ou desconhecidas — cujas ações perpetrariam qualquer forma de abuso e violência contra eles e/ou exploração sexual. Jesus demonstrou o tipo de respeito, cuidado e proteção que as crianças devem esperar dos adultos confiados com seu cuidado. Algumas de Suas palavras mais fortes de repreensão foram dirigidas àqueles que poderiam lhes causar dano. Devido à natureza confiável e à dependência das crianças em relação a adultos mais velhos e experientes, e às consequências transformadoras de vida quando essa confiança é quebrada, as crianças necessitam de proteção vigilante.

## **CORREÇÃO REDENTORA**

A Igreja Adventista do Sétimo Dia dá prioridade à educação dos pais baseada na igreja, que ajuda os pais a desenvolver as habilidades necessárias para uma abordagem redentora da correção. Muitas . crianças experimentam punição severa em nome de

uma abordagem bíblica à disciplina. A correção caracterizada por controle severo, punitivo e ditatorial frequentemente leva a ressentimento e rebeldia. Tal disciplina rigorosa também está associada a um risco aumentado de danos físicos e psicológicos às crianças, bem como a uma maior probabilidade de que os jovens recorram à coerção e à violência para resolver suas diferenças com os outros. Por outro lado, exemplos das Escrituras, assim como uma grande quantidade de pesquisas, confirmam a eficácia de formas mais suaves de disciplina que permitem às crianças aprender por meio da razão e da experiência das consequências de suas escolhas. Medidas mais brandas demonstraram aumentar a probabilidade de que as crianças façam escolhas que afirmem a vida e adotem os valores parentais à medida que amadurecem.

## **FAZENDO DA IGREJA UM LUGAR SEGURO PARA CRIANÇAS**

A Igreja também leva a sério sua responsabilidade de minimizar o risco de abuso sexual infantil e violência contra crianças no ambiente congregacional. Antes de tudo, líderes e membros da igreja devem viver de acordo com um rígido código de ética que exclua até mesmo a aparência de mal em relação à exploração de menores para satisfação de desejos adultos. Outras medidas práticas, para tornar a igreja um lugar seguro para crianças, incluem atenção à segurança das instalações da igreja e de seus arredores, bem como supervisão e monitoramento cuidadosos das crianças e de seu ambiente durante todas as atividades relacionadas à igreja.

A educação sobre o que constitui interação apropriada e inadequada entre adultos e crianças, os sinais de alerta de abuso e violência, e os passos específicos a serem seguidos caso comportamentos inadequados sejam relatados ou suspeitados são extremamente importantes. Pastores e líderes da igreja que são visíveis e acessíveis desempenham um papel importante na prevenção, bem como na resposta adequada às necessidades das crianças cuja segurança possa ter sido comprometida. Atualizações regulares são necessárias quanto à responsabilidade moral e legal de relatar abuso infantil às autoridades civis competentes. A designação de pessoal treinado e protocolos específicos em níveis mais amplos da organização da Igreja ajudará a garantir ações adequadas e acompanhamento quando o abuso for relatado no ambiente da igreja.

Devido à natureza complexa do problema do abuso sexual infantil e da violência contra crianças, a intervenção e o tratamento de agressores exigem recursos além do escopo do ministério fornecido pela igreja local. No entanto, a presença de um agressor conhecido em uma congregação exige o mais alto nível de vigilância. Enquanto os agressores devem ser totalmente responsabilizados por seu próprio comportamento, a supervisão de pessoas com histórico de comportamento inadequado é necessária para garantir que essas pessoas mantenham distância apropriada e evitem todo contato

com crianças durante atividades relacionadas à igreja. A provisão de oportunidades alternativas para que os agressores cresçam espiritualmente em ambientes onde as crianças não estejam presentes aumenta significativamente a proteção infantil.

## **PROMOVENDO A CURA EMOCIONAL E ESPIRITUAL**

Crianças que foram pessoalmente vítimas ou que testemunharam eventos perturbadores necessitam do cuidado de adultos que as tratem com sensibilidade e compreensão. Apoio prático que ajude crianças e famílias a manter a estabilidade em meio à turbulência fortalece as vítimas e suas famílias e promove a cura. O compromisso da Igreja em romper o silêncio frequentemente associado ao abuso sexual infantil e à violência, seus esforços em defesa e justiça para todas as vítimas, e ações deliberadas para proteger as crianças de todas as formas de abuso e violência contribuirão significativamente para a recuperação emocional e espiritual de todos os envolvidos. A Igreja considera o cuidado e a proteção das crianças como uma responsabilidade sagrada.

(Essa declaração foi fundamentada nos princípios expressos nas seguintes passagens bíblicas: Lev. 18:6; 2 Sam. 13:1-11; 1 Reis 17:17-23; Sal. 9:9, 12, 16-18; 11:5-7; 22:24; 34:18; 127:3-5; 128:3-4; Prov. 31:8-9; Is. 1:16-17; Jer. 22:3; Mat. 18:1-6; 21:9, 15-16; Mc. 9:37; 10:13-16; Ef. 6:4; Col. 3:21; 1 Tim. 5:8; Heb. 13:3.)



# DECLARAÇÃO SOBRE TRANSGÊNERISMO

---

O crescente reconhecimento das necessidades e desafios que homens e mulheres transgêneros enfrentam, assim como a ascensão das questões relacionadas à transexualidade à proeminência social em todo o mundo, levanta questões importantes não apenas para aqueles afetados pelo fenômeno transgênero, mas também para a Igreja Adventista do Sétimo Dia. Embora as lutas e desafios daqueles que se identificam como pessoas transgênicas tenham alguns elementos em comum com as lutas de todos os seres humanos, reconhecemos a singularidade de sua situação e a limitação de nosso conhecimento em casos específicos. No entanto, acreditamos que a Escritura fornece princípios para orientação e aconselhamento às pessoas transgênicas e à igreja, transcendendo convenções humanas e cultura.

## O FENÔMENO TRANSGÊNERO

Na sociedade moderna, a identidade de gênero normalmente denota "o papel vivido publicamente (e geralmente reconhecido legalmente) como menino ou menina, homem ou mulher", enquanto sexo refere-se "aos indicadores biológicos de masculino e feminino."<sup>1</sup> A identificação de gênero geralmente está alinhada com o sexo biológico de uma pessoa no nascimento. No entanto, pode ocorrer desalinhamento nos níveis físico e/ou mental-emocional. No nível físico, a ambiguidade nos órgãos genitais pode resultar de anormalidades anatômicas e fisiológicas, de modo que não é possível determinar

claramente se uma criança é do sexo masculino ou feminino. Essa ambiguidade na diferenciação sexual anatômica é frequentemente chamada de hermafroditismo ou intersexualidade.<sup>2</sup>

No nível mental-emocional, ocorre um desalinhamento com pessoas transgênero cuja anatomia sexual é claramente masculina ou feminina, mas que se identificam com o gênero oposto ao seu sexo biológico. Eles podem se descrever como estando presos em um corpo errado.

O transexualismo, anteriormente diagnosticado clinicamente como "transtorno de identidade de gênero" e agora denominado "disforia de gênero", pode ser entendido como um termo geral para descrever a variedade de maneiras como as pessoas interpretam e expressam sua identidade de gênero de maneira diferente daquelas que determinam o gênero com base no sexo biológico.<sup>3</sup> "A disforia de gênero se manifesta de várias maneiras, incluindo fortes desejos de ser tratado como o outro gênero ou de se livrar das características sexuais próprias, ou uma forte convicção de ter sentimentos e reações típicas do outro gênero."<sup>4</sup>

Devido às tendências contemporâneas de rejeitar o binário de gênero bíblico (masculino e feminino) e substituí-lo por um crescente espectro de tipos de gênero, certas escolhas desencadeadas pela condição transgênero passaram a ser consideradas normais e aceitas na cultura contemporânea. No entanto, o desejo de mudar ou viver como uma pessoa de outro gênero pode resultar em escolhas de estilo de vida contrárias à Escritura. A disforia de gênero pode, por exemplo, resultar em travestismo,<sup>5</sup> cirurgia de redesignação sexual e o desejo de ter um relacionamento conjugal com uma pessoa do mesmo sexo biológico. Por outro lado, pessoas transgênero podem sofrer silenciosamente, vivendo uma vida celibatária ou sendo casadas com um cônjuge do sexo oposto.

## PRINCÍPIOS BÍBLICOS SOBRE SEXUALIDADE E O FENÔMENO TRANSGÊNERO

Como o fenômeno transgênero deve ser avaliado pela Escritura, os seguintes princípios e ensinamentos bíblicos podem ajudar a comunidade de fé a se relacionar com pessoas afetadas pela disforia de gênero de maneira bíblica e semelhante a Cristo:

1. Deus criou a humanidade como duas pessoas que são respectivamente identificadas como macho e fêmea em termos de gênero. A Bíblia vincula inextricavelmente o gênero ao sexo biológico (Gên. 1:27; 2:22-24) e não faz uma distinção entre os dois. A Palavra de Deus afirma a complementaridade, assim como distinções claras entre homem e mulher na criação. A história da criação no livro de Gênesis é fundamental para todas as questões de sexualidade humana.
2. Do ponto de vista bíblico, o ser humano é uma unidade psicossomática. Por exemplo, a Escritura chama repetidamente o ser humano inteiro de alma (Gên. 2:7;

Jer. 13:17; 52:28-30; Ez. 18:4; Atos 2:41; 1 Coríntios 15:45), corpo (Ef. 5:28; Romanos 12:1-2; Apocalipse 18:13), carne (1 Pedro 1:24) e espírito (2 Timóteo 4:22; 1 João 4:1-3). Assim, a Bíblia não endossa o dualismo no sentido de uma separação entre o corpo e a identidade sexual. Além disso, uma parte imortal dos seres humanos não é contemplada na Escritura, porque somente Deus possui imortalidade (1 Timóteo 6:14-16) e a concederá àqueles que creem Nele na primeira ressurreição (1 Coríntios 15:51-54). Portanto, o ser humano também é destinado a ser uma entidade sexual indivisível, e a identidade sexual não pode ser independente do corpo. Segundo a Escritura, nossa identidade de gênero, como projetada por Deus, é determinada pelo nosso sexo biológico ao nascer (Gên. 1:27; 5:1-2; Sl. 139:13-14; Marcos 10:6).

3. A Escritura reconhece, no entanto, que, devido à Queda (Gên. 3:6-19), todo o ser humano — isto é, nossas faculdades mentais, físicas e espirituais — é afetado pelo pecado (Jer. 17:9; Rom. 3:9; 7:14-23; 8:20-23; Gal. 5:17) e precisa ser renovado por Deus (Rom. 12:2). Nossas emoções, sentimentos e percepções não são indicadores totalmente confiáveis dos desígnios, ideais e verdades de Deus (Prov. 14:12; 16:25). Precisamos de orientação de Deus por meio da Escritura para determinar o que é de nosso melhor interesse e viver de acordo com Sua vontade (2 Tim 3:16).
4. O fato de alguns indivíduos afirmarem uma identidade de gênero incompatível com seu sexo biológico revela uma séria dicotomia. Essa quebra ou angústia, seja sentida ou não, é uma expressão dos efeitos prejudiciais do pecado nos seres humanos e pode ter várias causas. Embora a disforia de gênero não seja intrinsecamente pecaminosa, pode resultar em escolhas pecaminosas. Isso é mais um indicador de que, em nível pessoal, os seres humanos estão envolvidos no grande conflito.
5. Desde que as pessoas transexuais estejam comprometidas em ordenar suas vidas de acordo com os ensinamentos bíblicos sobre sexualidade e casamento, podem ser membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia. A Bíblia identifica claramente qualquer atividade sexual fora do casamento heterossexual como pecado (Mat. 5:28, 31-32; 1 Tim. 1:8-11; Heb. 13:4). Estilos de vida sexuais alternativos são distorções pecaminosas do bom presente de Deus da sexualidade (Rom. 1:21-28; 1 Cor. 6:9-10).
6. Porque a Bíblia considera os humanos como entidades holísticas e não diferencia entre sexo biológico e identidade de gênero, a Igreja adverte veementemente as pessoas transexuais contra a cirurgia de redesignação sexual e contra o casamento, se tiverem passado por tal procedimento. Do ponto de vista bíblico holístico da natureza humana, não se pode esperar uma transição completa de um gênero para outro e a conquista de uma identidade sexual integrada no caso da cirurgia de redesignação sexual.
7. A Bíblia ordena que os seguidores de Cristo amem a todos. Criados à imagem de Deus, devem ser tratados com dignidade e respeito. Isso inclui as pessoas transexuais. Atos de ridicularização, abuso ou bullying contra pessoas transexuais são incompatíveis

com o mandamento bíblico: "Amarás o teu próximo como a ti mesmo" (Mar. 12:31).

- 8.** A Igreja, como a comunidade de Jesus Cristo, é destinada a ser um refúgio e um lugar de esperança, cuidado e compreensão para todos que estão perplexos, sofrendo, lutando e solitários, pois "a cana trilhada ele não quebrará, e o pavio que fuma ele não apagará" (Mat. 12:20). Todas as pessoas são convidadas a frequentar a Igreja Adventista do Sétimo Dia e desfrutar da comunhão de seus crentes. Aqueles que são membros podem participar plenamente da vida da igreja, desde que abracem a mensagem, missão e valores da Igreja.

## NOTAS

- <sup>1</sup> Marlon C. 1 Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição (DSM-5TM), editado pela Associação Psiquiátrica Americana (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013), 451.
- <sup>2</sup> Aqueles nascidos com genitália ambígua podem ou não se beneficiar de tratamento cirúrgico corretivo.
- <sup>3</sup> Consulte DSM-5TM, 451-459.
- <sup>4</sup> Esta frase faz parte de um resumo sucinto da disforia de gênero fornecido para apresentar o DSM-5TM, que foi publicado em 2013 (acessado em 11 de abril de 2017).
- <sup>5</sup> O ato de se vestir com roupas do sexo oposto, também conhecido como comportamento transvestista, é proibido em Deuteronômio 22:5.



Este recurso também inclui apresentações gratuitas dos  
seminários e materiais de apoio.  
Para fazer o download, acesse: **[family.adventist.org/2026RB](https://family.adventist.org/2026RB)**

## **FAMÍLIA, FÉ E FOCO NO MUNDO DIGITAL**

foi desenvolvido para capacitar pastores e líderes de ministério em seu trabalho com famílias na igreja local e na comunidade.

Nossa esperança é que os recursos deste volume contribuam para a construção de casamentos, famílias e igrejas mais fortes e saudáveis, que possam compartilhar com alegria e poder as boas-novas da salvação, ajudando a apressar a vinda de Jesus Cristo.

Acesse **FAMILY.ADVENTIST.ORG/RESOURCE-BOOK** para explorar a edição digital. Este recurso está disponível online em vários idiomas para ajudar você a compartilhar sua mensagem e impactar famílias em sua região. Você também pode baixar materiais complementares, incluindo apresentações, pesquisas e outros conteúdos relacionados a esta edição.



**Igreja Adventista  
do Sétimo Dia**

MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

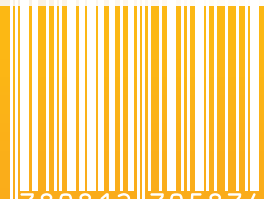
**ASSOCIAÇÃO GERAL DOS ADVENTISTAS DO SÉTIMO DIA**

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, EUA

301.680.6175 (escritório)

family@gc.adventist.org

family.adventist.org



9 780812 705874

**Review & Herald**  
PUBLISHING ASSOCIATION



@larefamiadsa



/AdventistFamilyMinistries