



*Projeto Nacional do Ministério Feminino*

Serviço

# MÃOS AJUDADORAS

Quando:  
Março-Maio  
2026



Para: Divisão São Paulo



### Saudações:

Presidente Mundial do MF .....	04
Presidente Nacional do MF e Secretária Nacional do MF .....	05

### Devocionais Janeiro:

Seja Uma Mulher Que Levanta Outras Mulheres .....	6
Mulher Virtuosa Capacita Outras Para Vencer .....	7
Mulheres Que Influenciam .....	8
Mulheres Que Reconhecem O Seu Valor .....	9
O Desafio De Ser Uma Mulher .....	9
Virtuosa Em Tempos Modernos .....	10

### Devocionais Fevereiro:

Viva O "Hesed" Da Verdadeira Amizade .....	11
A Mulher Virtuosa Reconhece Seu Valor E Quer Ser Respeitada .....	12
Mulheres Guiadas Pelo Espírito Santo .....	13
A Adoração Que Gera Cura! .....	14

### Devocionais Março:

De Mulher Para Mulher! .....	16
Mulheres Que Reconhecem O Seu Valor .....	17
Mulher Virtuosa Focada Em Jesus .....	17
"O Serviço Como Reflexo De Sua Essência" .....	18

### Devocionais Abril:

Seguidoras De Jesus Até O Fim! (Mulheres Que Devem Ser Exemplos) .....	19
Adorar É Agradecer Com Entusiasmo .....	20
Mulheres Apoiadoras .....	21
Ana, Exemplo De Mulher .....	22

### Devocionais Maio:

Mulher Capacitada Para Capacitar Outras Mulheres .....	23
Maria, Mulher E Mãe .....	25
Viver Com O Conflito E Não Perder A Amizade! .....	26
Mulheres Dando Suporte A Outras Mulheres .....	27

### Devocionais Junho:

Mulheres Guiadas Por Deus .....	28
Mulheres Caminhando Juntas .....	29
Mulheres Capacitadas Para Abençoar Outras Mulheres .....	30
Mulheres Inspiradoras E Pacificadoras .....	31

### Devocionais Julho:

Mulheres Que Devem Ser Exemplos .....	32
Chamadas Para Adorar .....	33
Guiados Por Coluna De Nuvem E Fogo: Mulheres Guiadas Pelo Espírito Santo .....	34
Mulheres Virtuosas Focadas Em Jesus .....	35
Mulher Virtuosa Com O Foco Em Jesus .....	36

### Devocionais Agosto:

A Importância Da Mulher No Ministério Cristão .....	37
Mulheres Que Reconhecem Suas Prioridades .....	38
Mulheres Guiadas Pelo Espírito Santo .....	39
Mulheres Ajudando Mulheres .....	40

### Devocionais Setembro:

Uma Vida Que Transmita Adoração .....	41
Mulheres Que Reconhecem Seu Valor: Autovalorização Feminina .....	42
Mulheres Que Se Reconhecem Como Valiosas .....	43
Juntas Somos Mais Fortes .....	44

### Devocionais Outubro:

Amizade Que Permanece .....	45
Mulheres Que Devem Ser Exemplo .....	46
Mulheres Capacitadas Para Apoiar Outras Mulheres .....	47
Mulheres Multiplicadoras .....	48
Mulheres Comprometidas Com A Missão .....	49

### Devocionais Novembro:

Mulher Virtuosa Focada Em Jesus! .....	50
Mulher Exemplo De Resiliência .....	51
Preciosa Aos Olhos De Deus .....	52
Amor Que Permanece .....	53

### Devocionais Dezembro:

Uma Vida Guiada Pelo Espírito Santo .....	54
Você Tem Um Valor! .....	55
Mulheres Que Devem Ser Exemplo .....	56
Mulheres Virtuosas Brilhando Por Jesus .....	57
Mulheres Que São Exemplo Na Amizade .....	58

### Especiais:

<b>Dia da Mulher</b> Mulheres Ajudando Mulheres .....	15
<b>Dia das Mães</b> Mães Virtuosas – Chamadas Para Cuidar, Proteger E Transformar .....	24
<b>Reunião de Santidade</b> "Feita Pelas Mãos De Deus" (Mulheres Que Reconhecem Seu Valor) .....	59
<b>Reunião de Salvação</b> Onde Está O Seu Foco? (Mulheres Focadas Em Jesus) .....	60
<b>Estrela de Prata</b> Mulher Capacitada Para Capacitar Outras Mulheres .....	62
<b>Tráfico Humano</b> Tráfico De Pessoas E Escravidão Moderna: Conheça E Proteja-Se .....	63





## INTERNATIONAL HEADQUARTERS

### **WOMEN'S MINISTRIES**

101 Queen Victoria Street, London EC4V 4EH

+44 (0) 20 7332 0101

ihq-wm@salvationarmy.org

Caras amigas,

Há vários anos, pouco depois de nos mudarmos para Londres, Lyndon e eu saímos para ir à nossa igreja local num domingo de manhã, mas descobrimos que o caminho estava bloqueado e havia centenas de pessoas nas ruas. Logo percebemos que o ponto intermediário da Maratona de Londres ficava a poucos passos da nossa casa e, após várias tentativas frustradas de nos afastarmos da multidão, decidimos nos juntar a ela.

Milhares de corredores passaram por nós — atletas fortes e dedicados angariadores de fundos que haviam treinado para algo excepcional — e foram aplaudidos por gritos de incentivo vindos da beira da estrada. Estávamos testemunhando algo especial. Em poucos minutos, ouvi minha própria voz entre os gritos dos torcedores, dizendo: "Continue! Você consegue!"

Todos nós ansiamos por sermos reconhecidos e encorajados por aqueles que nos rodeiam. Afinal, fomos criados para pertencer a algo maior do que nós mesmos. Todas as igrejas são projetadas para a comunidade, tanto com aqueles que se sentam ao nosso lado todos os domingos quanto com aqueles que ainda não sabem que têm um lugar entre nós. É onde somos conhecidos e amados. Somos bem-vindos para compartilhar os altos, baixos e momentos intermediários da vida, e receber apoio para enfrentar tudo isso. Refletindo bem, não perdemos a igreja naquela manhã — vivemos a igreja na rua!

Ao darmos as boas-vindas a um novo ano, volto minha mente para as mulheres que servem em ministérios de amor e cuidado, transformando vidas em todo o mundo. Agradeço a Deus por cada uma de vocês, por seus esforços fiéis e pelo impacto incalculável que causam no Reino.

Seu impacto pode ser sentido no café semanal servido com um sorriso, em uma mensagem de texto para uma amiga em dificuldades, na quantia mensal reservada para doações no exterior ou em conversas em espírito de oração durante o estudo da Bíblia. Independentemente de como você vive sua fé, sua contribuição é sentida e valorizada em nossa missão de ver mulheres enriquecidas mutuamente por meio de conexões e apoio locais e globais.

As palavras de Paulo em Colossenses 3:9-17 nos chamam a viver como aqueles que foram ressuscitados com Cristo. Devemos abandonar comportamentos que não servem bem a nós mesmos ou aos outros e, em vez disso, revestir-nos de compaixão, humildade, paciência e amor. Isso é mais do que uma escolha pessoal ou um gesto gentil; é o trabalho árduo de nos tornarmos uma comunidade centrada em Jesus.

Somos pessoas escolhidas, santas e muito amadas. Pertencemos ao Senhor e fomos dados uns aos outros como sal e luz, para servir como muitas partes de um só corpo. Somos chamadas a crescer em comunidades cheias de esperança, onde a paz de Cristo reina e a Sua Palavra habita ricamente entre nós.

Vamos nos apegar firmemente a uma fé que edifica os outros. Que nossas comunidades sejam marcadas pela graça e pelo apoio amoroso. Assim como os gritos de incentivo que levaram os maratonistas até a linha de chegada, que nossas ações sejam ousadas e nossas palavras sejam vivificantes. Que continuemos a nos encorajar uns aos outros em amor, acreditando que veremos vidas transformadas em nome de Jesus.

Bênçãos,

B. L. Buckingham

**Comissária Bronwyn Buckingham**

*Presidente Mundial do Ministério Feminino*





**Coronel Nara Strasse - PNMF**

**Tenente-Coronel Paulina Márquez- SNMF**

### Queridas amigas,

É com imensa alegria e um coração cheio de esperança que me dirijo a cada uma de vocês para apresentar nossa tão esperada revista do **Ministério Feminino 2026**. Esta edição é verdadeiramente especial, um testemunho do compromisso de todo o Território do Brasil com Deus e Seu Reino, com a colaboração de homens e mulheres unidos por um mesmo propósito.

Nosso tema para 2026, **“Mulher Virtuosa”**, é um convite para uma jornada de crescimento e autoconhecimento. Ao longo das páginas, exploraremos diversos subtemas que nos inspirarão a manter o foco em Jesus. Acreditamos que, ao compartilhar nossas experiências, desafios e vitórias, nos tornaremos uma rede de apoio, mais fortes e resilientes para enfrentar o que a vida nos trazer.

Sabemos que a mulher de hoje ocupa um espaço fundamental em todos os ambientes: na família, na comunidade, no trabalho. É em meio a essa multiplicidade de papéis que precisamos estar preparadas para **fazer a diferença**, mostrando ao mundo que é possível servir a Deus com uma vida de profunda intimidade com Ele. Nosso propósito é impactar a sociedade com uma postura relevante, justa e firmada em valores que não se perdem.

Por isso, precisamos de **mulheres guiadas pelo Espírito Santo**, mulheres que reconhecem seu valor inestimável em Deus, sabendo que seu real valor transcende qualquer preço.

Convido cada uma de vocês a se juntar a nós nesta jornada em 2026. Vamos crescer juntas, aprender umas com as outras e desfrutar da boa, perfeita e agradável vontade de Deus para todos que o amam.

Que o Senhor guie sua vida e a fortaleza para que você seja essa mulher virtuosa, cujo valor **excede muito o de finas joias**.

Com um carinhoso abraço,

Queridas irmãs em Cristo,

Recebam uma calorosa saudação no amor do Senhor!

Com profunda gratidão e alegria no coração, apresento a vocês nossa revista de devocionais, com o tema: **“Mulher Virtuosa”**, inspirada na bela passagem de Provérbios 31:10: **“Mulher virtuosa, quem a achará? Pois o seu valor muito excede o das joias preciosas.”**

Este versículo nos lembra do alto valor que Deus nos deu como mulheres, criadas com propósito, força, sabedoria e compaixão. Quando a Bíblia fala de uma mulher virtuosa, não está falando de uma mulher perfeita, sem erros ou lutas. Está falando de uma mulher corajosa, íntegra, trabalhadora e compassiva. Uma mulher que vive com propósito, que cuida de seus entes queridos, que é sábia em suas decisões e, acima de tudo, que honra a Deus com sua vida.

Ser uma mulher virtuosa não é uma meta distante ou um ideal inatingível; é um chamado divino que devemos construir dia a dia em comunhão com Deus. Ore sem cessar, na leitura da Sua Palavra, no serviço à comunidade, na fé e no amor. Nosso verdadeiro valor não está no que o mundo aplaude, mas no que Deus vê quando olha para os nossos corações.

Deus nos vê como uma joia valiosa. Nosso passado, nossos erros ou de onde viemos não importa. Deus vê o potencial em você, em mim, o que você pode ser, o que podemos nos tornar com a Sua ajuda, com a Sua infinita graça.

Hoje nossas igrejas e comunidades estão repletas de mulheres que carregam responsabilidades, que cuidam de suas famílias, que lutam por seus sonhos e que enfrentam desafios diários. Dizemos a elas: **Mulher, você tem imenso valor, não pelo que faz, mas por quem você é em Deus.**

Que Deus a abençoe e use nossas vidas. Como mulheres virtuosas que influenciam famílias, comunidades e gerações, caminhamos juntas neste belo ministério de fé para o crescimento do Reino de Deus. Com amor em Cristo, uma Mensageira da Paz.

## Leitura Bíblica Rute 3:11

**Louvor:** Mulher Vitoriosa / Cântico 234: "Tudo a ti Jesus Con-sagro"

**Decoração:** Um espelho grande no ambiente da reunião, com várias características escritas em pedaço de papel e coladas no mesmo: " Eu sou uma Mulher": Íntegra, Respeitosa, Linda, Dedicada, Fiel, Especial, Inteligente, Capaz, Amorosa.

**Objetivo:** Mostrar o Valor de cada Mulher

**Dinâmica:** Caixinha de Surpresa.

**Material Necessário:** Uma caixa com tampa e um espelho colado no fundo da mesma.

**Desenvolvimento:** A líder irá começando a dinâmica, falando que ali dentro tem a foto de uma pessoa muito especial. Quase sempre a reação das mulheres é de surpresa e muitas risadas. É aí que a líder irá conduzir, fazendo que elas entendam o quão cada uma é Linda, Incrível, Especial, e que não existe outra igual. Dessa forma todas terão a oportunidade de resgatar a autoestima e o autoconhecimento.

# SEJA UMA MULHER QUE LEVANTA OUTRAS MULHERES

Deus é benevolente, e disso não tenho dúvidas. Amo o nosso Deus por vários motivos, e um deles é: Ele não precisa provar o Seu poder, até porque já sabemos. Ele mostra para que o Seu nome seja Glorificado e para que não esqueçamos de sempre lembrar disso.

Deus é Deus de detalhes, que acredita mais em nós do que nós mesmos, e mais uma vez eu provei isso. Como é bom!

Sou educadora aposentada. Depois de uma jornada de 32 anos em sala de aula, me aposentei e passei 5 anos em casa. Esse tempo passou e muitas coisas aconteceram, Depressão, crises de ansiedade....

Passado esse tempo, preenchi meus dias com várias atividades, inclusive na obra, e sou grata a Deus por isso, mas sentia que eu ainda tinha capacidade de produzir. Porém não queria sala de aula e dizia a Deus, em orações que Ele me mostrasse e abrisse uma porta. Estava me sentindo meio que "inútil"

Em uma manhã, amanheci com uma crise de ansiedade, como nunca tinha sentido, muito choro e muito desespero, mal sabia eu o que estava prestes a acontecer. Recebi uma ligação de uma dona de escola que eu já conhecia, e ela perguntou se eu poderia ir à escola falar com ela, porém, no estado emocional em que me encontrava, eu não tinha condições (puro engano) e perguntei se poderia ser no dia seguinte. Ela insistiu e falou que desse um jeitinho, para ser naquela tarde, dia 11/02/25.

Fiquei curiosa e pedi a Deus que me acalmasse e que me fortalecesse. Orei, louvei com um hino, e, mesmo chorando, tomei um banho, li Provérbios 16:3 e lá fui.

As donas são duas mulheres com histórias bem tristes na vida pessoal, mas não se entregaram e conseguiram superar, mesmo com algumas marcas. As duas me lançaram o desafio de assumir a coordenação das sé-

ries iniciais. Naquele momento, eu tive a certeza ainda maior de que Deus não engaveta sonhos, não esquece daquilo que eu e você pedimos. Devemos ser objetivos nas nossas orações. Eu tinha pedido a Ele que não queria sala de aula e Ele realizou o desejo do meu coração de acordo com a vontade dEle.

Faz dois meses que estou nessa escola, me sentindo produtiva, útil e feliz, e o melhor, a cada dia tenho certeza que realmente Ele abriu essa porta.

Coordeno uma equipe de oito professoras que passaram por algumas situações delicadas com a outra coordenadora que saiu. Estou evangelizando, falando do amor de Deus, valorizando cada pessoa, cada profissional, e cada mulher que precisava de um estímulo. Comentários tipo: " você está fazendo a diferença nesse lugar; Estamos vivendo um novo tempo; Agora sinto vontade de vir trabalhar" etc. e eu apenas digo: " Toda Honra e toda Glória é de Deus".

E as donas da escola? Todos os dias antes de iniciarmos o trabalho, oramos juntas.

A minha palavra é GRATIDÃO ao nosso Deus, pois me sinto feliz e sei que estou ajudando outras mulheres. Eu e você podemos ser uma "Mulher que levanta outras Mulheres".



## Leitura Bíblica Rute 1 a 4

**Cântico:** 95 – “Santo Espírito, enche a minha vida”

**Dinâmica:** Divida as mulheres em dois grupos, em fila. Distribua um copinho pequeno para cada uma. Em uma ponta coloca uma pequena vasilha com água, e na outra um copo ou outro recipiente. A mulher que estiver junto à vasilha vai pegar um copinho de água e encher o copinho da amiga ao

lado, a água vai passando até chegar no copo a ser enchido na outra ponta. O objetivo é encher o copo em menor tempo.

**Objetivo:** Levar a reflexão de como virtudes como a bondade pode ser um instrumento de transformação na vida de outros. Para isso precisamos de amizades sinceras e dispostas a nos ajudar.

# MULHER VIRTUOSA CAPACITA OUTRAS PARA VENCER

## Introdução

A história de Noemi e Rute é bem conhecida, mas até os dias de hoje podem nos inspirar, nora e sogra que juntas venceram.

Noemi era casada com Elimeleque e tinha dois filhos, quando sua terra sofreu uma grande fome se mudaram para Moabe, certo tempo depois seu marido faleceu, e anos depois seus filhos que haviam casado com mulheres moabitas também faleceram.

Naquela época as mulheres não eram independentes como hoje, era cultural serem donas de casa e mães, enquanto o marido era provedor do lar. Quando uma mulher ficava viúva precisava de alguém para ser seu provedor, geralmente eram os filhos homens.

Noemi enfrentou não somente o luto das perdas, mas a preocupação de quem iria cuidar dela. Ela sentiu-se amaldiçoada por Deus. “De mãos vazias parti, de mãos vazias o Senhor me trouxe de volta. Por que me chamam Noemi? O Senhor colocou-se contra mim! O Todo-poderoso me trouxe desgraça!” (Rute 1.21)

Noemi decide voltar a sua terra de origem, se despede de suas noras desejando que encontrem um novo marido. Rute se recusa a abandoná-la, e é nesse momento que uma nova história começa a ser escrita, Rute nos deixa duas preciosas lições:

## Mulher capacitada vence a dor

Rute disse à sua sogra “Não insistas comigo que te deixe e que não mais te acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! ... Que o Senhor me castigue com todo rigor, se outra coisa que não seja a morte me separar de ti!” (Rute 1.16-17)

Em meio ao luto, ela tomou a decisão de seguir um Deus que ainda lhe era desconhecido, com coragem e sem saber o futuro, prometeu lealdade a sua sogra. Deus certamente a revestiu de força naquele instante pois Sua palavra diz “O Senhor ampara os que caem e levanta todos os que estão prostrados.” (Salmo 145.15)

Essa força a levou a buscar sustento para as duas.

Nas lavouras de Boaz, Rute colhia as espigas que sobravam. Boaz ao saber de sua história ficou admirado com sua atitude. Tempos depois Rute lhe contou tudo que passara e que Boaz era parente distante de seu sogro Elimeleque. Isso levou ao casamento de Rute e Boaz.

Quando confiamos em Deus, de seu trono Ele se atenta ao nosso sofrimento, nos capacita para lidar com as dores da vida, e no tempo certo somos vitoriosas.

## Mulher capacitada ajuda outras vencerem

Quando Rute se casa com Boaz, Deus lhes concede um filho. Esse menino se torna a alegria da vida de Noemi, e tira de seus lábios as palavras de lamento. Leia Rute 4.14-15.

Noemi venceu a tristeza porque Rute não a abandonou, mas cuidou e lhe devolveu sua alegria.

Se o egoísmo prevalecesse, cada uma teria seguido caminhos diferentes, e talvez não tão bonitos como essa história.

## Conclusão

Madre Teresa de Calcutá, a respeito de suas obras de caridade, disse: “O que eu faço é uma gota no meio do oceano, mas sem ela o oceano seria menor.”

Virtudes como bondade, compaixão e empatia podem parecer pequenas gotas no oceano, mas podem ser verdadeiros instrumentos de superação e transformação na vida de outros.

Você pode ajudar uma amiga hoje com uma palavra de animo, um abraço; ajudar uma recém mãe com os afazeres domésticos, ou mesmo uma amiga a quebrar o ciclo da violência doméstica.

Peça que Deus a ajude a ser uma mulher cheia de virtudes que contagie outras para vencerem juntas.

## Leitura Bíblica 2 Timóteo 1:5

**Coros:** “Casa de Bênção” – Eyshila ou “Espírito, enche a minha vida”

**Objetivo:** Entender o quanto a vida de uma mãe pode influenciar o futuro do seu filho.

**Dinâmica:** Mulher Virtuosa

**Objetivo:** Encorajar as participantes a reconhecerem as qualidades da mulher virtuosa em si mesmas e umas nas outras.

**Material:** a) Papéis com palavras: paciente, provedora, sábia, forte, corajosa, encorajadora, zelosa, etc. b) Bexigas onde serão colocadas as tirinhas. c) Um mimo para oferecer. d) Painel:

Você pode montar um painel simples para colocar as bexigas, ou pode entregar para as mulheres na hora da dinâmica.

Cada mulher pega uma bexiga. Ela deve estourar e ler qual a característica que está dentro. Peça para ela comentar se reconhece aquela característica nela. Deixe-a à vontade para falar sobre dificuldades que porventura tenha. Depois ela deve escolher uma mulher do grupo que ela acredita que tem aquela característica. Ao final, ela entrega o mimo que você preparou para a mulher que ela escolheu, como um presente por ter essa virtude.

## MULHERES QUE INFLUENCIAM

### Devocional

Eunice foi a mãe de Timóteo, que por sua vez foi discípulo do apóstolo Paulo. Quando Paulo escreve para Timóteo, ele fala da fé da sua mãe: “Lembro da sua fé sincera, a mesma fé que a sua avó Loide e Eunice a sua mãe tinham”. Paulo elogiou a fé daquelas mulheres, dizendo que era uma fé verdadeira.

Eunice era uma mulher cristã que amava a Jesus, por outro lado, o pai de Timóteo, segundo o que lemos, era grego e provavelmente não era cristão. Podemos imaginar as lutas espirituais que Eunice viveu, as mesmas lutas espirituais que mulheres cristãs casadas com homens não crentes passam no seu dia a dia. Podemos imaginar que por ser casada com um homem que não servia e não amava a Deus, ela enfrentava situações difíceis porque seu marido não compreendia seu amor e devoção a Deus. Mas, mesmo sendo casada com um gentio grego (Atos 16:1), ela não permitiu que a cultura ou a religião do marido a impedisse de instruir seu filho nos caminhos do Senhor. Então, aqui se vê o papel de uma mãe consciente do seu dever como líder espiritual dos seus filhos. Ela ensinou o evangelho para Timóteo e contava as histórias que ela mesma havia aprendido com sua mãe Loide. E certamente ela não só ensinava a palavra, mas com toda certeza, com sua própria vida ela vivia a palavra. Não é simplesmente uma mãe que ensina sobre Jesus, mas ela vive Jesus!

É sobre isso que Paulo está falando nesse versículo. “Timóteo, você conhece as Escrituras Sagradas, porque elas foram ensinadas a você desde pequeno”. Vejam que Paulo está lembrando a Timóteo que tudo o que foi ensinado para ele no passado, aquelas histórias antes de dormir, as orações de gratidão sentados à mesa; são essas palavras que te fazem hoje quem você é, um homem sábio para compreender os propósitos de

Deus para sua vida.

Duas mulheres cristãs com uma influência poderosa sobre a vida daquele menino. Lóide ensinou sua fé para sua filha Eunice, e juntas transmitiram sua fé para Timóteo, e aqui vemos também a importância do ensino sobre o evangelho de Jesus, de geração em geração. Timóteo se tornou um importante discípulo do Apóstolo Paulo, um pastor respeitado por onde passava. Imaginem o orgulho que elas deviam ter de ver o pequeno Timóteo crescido e agora pregando o evangelho ao lado de Paulo. E essa história de sucesso começa com uma mãe que, mesmo diante de circunstâncias contrárias, soube influenciar seu filho para o bem.

**Conclusão:** Embora a Bíblia fale muito pouco sobre Eunice, podemos ver o quanto ela marcou a vida de Timóteo, verdadeiramente deixou um legado na vida daquele menino. Ela não era profetisa, nem sequer tinha uma posição de destaque, mas exerceu uma influência espiritual forte na vida do seu filho! Era uma mãe comum, como eu e você, mas que exerceu um papel maravilhoso: ensinar seu filho a amar a Deus sobre todas as coisas e se colocar disponível para cumprir o propósito do Senhor em sua vida.



## Leitura Bíblica 1 Coríntios 12:4-11 Romanos 16:1-2

**Louvor:** Sonda-me, Usa-me (Aline Barros)

**Objetivo:** Reconhecer o nosso dom para servir através de dons e talentos.

**Ideias do Programa:** Fazer um teste de dons, para que cada mulher entenda o seu lugar e a sua forma de servir. Quem desejar pode compartilhar os seus resultados e de que forma isso pode ser usado na igreja ou comunidade.

# MULHERES QUE RECONHECEM O SEU VALOR

## Introdução

Em meio a tantas discussões e debates sobre o papel da mulher e suas atuações na atualidade, não podemos negar que a mulher ocupa um lugar de destaque no serviço dentro da comunidade cristã.

Servir, na perspectiva bíblica, é muito mais do que uma tarefa ou obrigação. É um estilo de vida que reflete o amor de Deus e busca o bem-estar do próximo, através de ações práticas e atitudes de cuidado e compaixão. É um chamado para todos os cristãos, um caminho para se aproximar de Deus e se tornar mais semelhante a Cristo.

Quando olhamos para dentro de nós e reconhecemos o nosso valor como filhas de Deus e capacitadas por Ele, entendemos que as grandes mulheres da Bíblia influenciaram vidas através de suas capacidades e habilidades se deixando usar por Deus para cumprir através do serviço a missão dada por ele.

**Débora:** uma profetisa e juíza em Israel. Débora foi uma líder corajosa que exerceu autoridade e liderança sobre o povo de Deus em um tempo de grande dificuldade (Juízes 4-5).

**Ester:** uma figura central no livro que leva seu nome. Ela era uma jovem judia que se tornou rainha da Pérsia e desempenhou um papel crucial na salvação de seu povo da destruição (Ester 4:14).

**Maria Madalena:** frequentemente lembrada como uma das seguidoras mais fiéis de Jesus. Ela foi testemunha da ressurreição do Senhor e foi comissionada por Ele para anunciar a boa nova da ressurreição aos discípulos (João 20:11-18).

**Priscila:** é mencionada várias vezes no Novo Testamento como uma colaboradora fiel na propagação do Evangelho. Ela e seu marido, Áquila, trabalharam lado a lado com Paulo na missão de plantar igrejas e ensinar o evangelho (Atos 18, 2.18.26; Romanos 16, 3-5; 1 Coríntios 16,19).

Gostaria de destacar a história de uma mulher chamada FEBE pouco mencionada nas histórias bíblicas, mas importantíssima em seu ministério (Romanos 16:1-2)

## Algumas informações sobre Febe

Febe significa radiante ou brilhante.

### Quem era Febe?

Ela era uma mulher de serviço. Serva e ajudadora da igreja de Cencréia.

### O que sabemos sobre Febe?

- Alguns comentaristas dizem que ela era uma funcionária do governo;
- Poderia ser uma mercadora ambulante como Lídia;
- Foi designada para proteger os direitos dos estrangeiros.

### O que fez por Paulo?

- O Apóstolo a chamou de irmã;
- Pertencia a Igreja de Cristo;
- Era protetora de muitos e de Paulo, em particular.

### Seus serviços

- Exercia o ministério da misericórdia;
- Prestava auxílio aos pobres, necessitados, enfermos e desamparados;
- Paulo pede que os crentes em Corinto a acolham com carinho.

Embora haja diferenças nas responsabilidades dentro da comunidade cristã, a igualdade de dignidade e valor entre homens e mulheres é fundamental e nós mulheres precisamos entender o nosso valor e o quanto o nosso serviço pode influenciar e ajudar outras mulheres a acreditarem no seu potencial.

É importante reconhecer que o chamado ao serviço na Igreja não é limitado pelo gênero. Todos os cristãos, homens e mulheres, são chamados a servir conforme os dons e talentos que receberam de Deus, contribuindo para o crescimento e edificação do Corpo de Cristo (1ª Coríntios 12, 4-11).

### Conclusão

Que possamos, como mulheres reconhecer a nossa contribuição vital para a missão e testemunho do Evangelho. Sigamos o exemplo das mulheres que nos precederam na fé, **reconhecendo o seu valor** servindo fielmente ao Senhor, proclamando a verdade do evangelho, compartilhando o amor e o perdão de Cristo com o mundo ao nosso redor.

## Leitura Bíblica **Provérbios 31: 10 – 31**

**Louvor:** “Tudo que sou e possa ser, entrego a Ti Senhor Jesus...”

**Objetivo:** Mostrar que mesmo em um mundo moderno onde as mulheres estão inseridas no mercado de trabalho, ocupando cargos e funções tão importantes, não podemos abrir mão do nosso primeiro ministério que é ser uma edificadora do lar e disciplinadora de nossos filhos.

**Dinâmica do Espelho:** A dinâmica começa com as participantes colocadas em frente a uma caixa fechada. Dentro da

caixa, há um espelho. As participantes devem ser convidadas a abrir a caixa e falar os principais cargos e funções da pessoa que verão dentro da caixa, e, enquanto isso as demais tentam acertar de quem são essas características.

**Desafio da Semana:** Escolha um valor de Provérbios 31 para praticar de forma intencional durante esta semana, exemplos: usar com sabedoria o tempo, bondade e mansidão nas palavras, cuidar do lar como forma de adoração...

# O DESAFIO DE SER UMA MULHER VIRTUOSA EM TEMPOS MODERNOS

Por muito tempo o papel da mulher foi o de casar-se, cuidar da casa, do marido e da educação dos filhos, mas com o passar dos anos essas atribuições foram aumentando, e em muitos lares se viu a necessidade de a mulher entrar para o mercado de trabalho para assim poder contribuir financeiramente para o sustento da família.

Passar todo o dia no trabalho e ao voltar para casa ainda encontrar toda a demanda de serviços domésticos, cuidado e educação dos filhos, dar atenção ao marido, são tantas funções que cansa só de pensar.

Diante de toda esta demanda temos muitas mulheres sobrecarregadas, fadigadas e irritadas, mulheres que por muitas vezes se frustram por não dar “conta de tudo”.

Sabemos que cada uma de nós vive realidades diferentes, algumas são a única provedora da casa, mães soltas, que com muita dificuldade criam seus filhos, outras precisam trabalhar para ajudar seus maridos no fim do mês a fim de suprir as necessidades das crianças, afinal não se cria mais filhos como antigamente hoje eles têm mais necessidades como educação, saúde, lazer e etc...

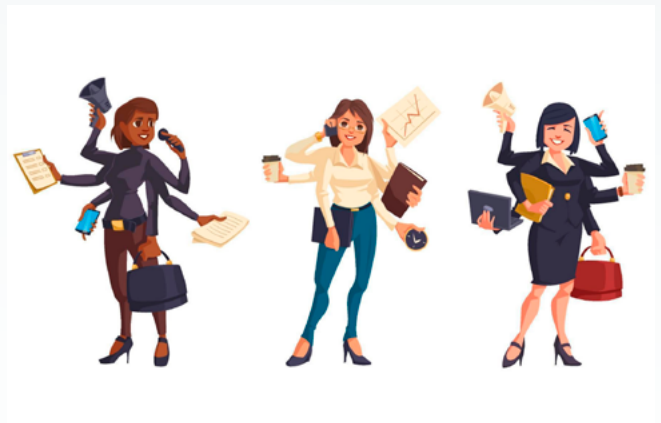
Em meio a tantas demandas e responsabilidades não podemos esquecer do que é essencial e deve ser a prioridade de uma mulher virtuosa, que é temer ao Senhor e o glorificar em meio à sua rotina, não podemos esquecer que temos um papel fundamental na edificação de nossa casa e de ensinar nossos filhos a amarem a Deus acima de todas as coisas.

A mulher virtuosa deve compreender que Cristo lhe chama para fazer tudo que vem até ela com amor, pro-

pósito e dedicação. Como está escrito em Colossenses 3:17 “Tudo o que fizerem, seja em palavra ou em ação, façam-no em nome do Senhor Jesus, dando por meio dele graças a Deus Pai.”

Não é fácil ser uma mulher multitarefas, as vezes sentimentos como cansaço, esgotamento, impotência, frustração, podem surgir e tomar conta do nosso ser e nesse momento precisamos correr aos pés do que renova as nossas forças. Em Isaías 40:29 está escrito que, “Ele fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças”.

Que possamos desenvolver o hábito de vivermos a totalidade da vida para Deus e em Sua presença, ou seja “Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens.” Colossenses 3:23. Que possamos ver beleza no nosso trabalho seja ele em casa ou fora de casa pois tudo que fazemos, fazemos com o propósito de adorar e glorificar o nosso Pai que está no céu.



## Leitura Bíblica Rute 1: 1-16

**Louvor:** Canção do amigo – Ludmila Feber

**Objetivo:** Que as mulheres compreendam as amizades verdadeiras, são guiadas pelo Espírito Santo, com um propósito dado por Deus. E que a fidelidade a essa amizade é uma virtude que tem muito valor.

**Ideias de decoração:** Arrume no salão mesas e cadeiras de uma forma que forme um círculo; coloque em cada lugar que as mulheres irão sentar, imagem de mulheres em dupla ou grupo, coladas num palito com um laço, representando o laço de amizade.

# VIVA O “HESED” DA VERDADEIRA AMIZADE

## Introdução

Meu pai me ensinou a dirigir, e aos 18 anos já estava com minha habilitação. Às vezes viajávamos em família, de Suzano-SP para Campos dos Goytacazes-RJ visitar a família de meus pais. Eu no volante e minha irmã com um mapa impresso, guiando nosso caminho. Eu me sentia tão segura sendo guiada por ela. Agora morando distante dela, sinto falta dela me guiando quando preciso pegar estrada. Ainda acontece quando conseguimos tirar férias juntas. Às vezes, eu faço o papel de guia para ela, e percebo o quanto ela também se sente segura quando estou ao seu lado guiando seu caminho. É tão bom ser guiada por alguém. Por mais que conheçamos o caminho, é bom saber que não estamos sozinhas. A minha relação com minha irmã vai além de laços sanguíneos. O Espírito Santo nos guiou para esse relacionamento, e mesmo distante, combinamos de sempre estar juntas, apoiando, cuidando uma da outra, e às vezes servindo de guia uma para outra, mesmo à distância.

Isso me faz lembrar da história de Noemi e Rute; sogra e nora. Uma relação que vai além de laços familiares. Quando se fala de sogra e nora, muitos pensam que nessa relação não pode existir amizade, só rivalidade. Com Noemi e Rute não foi assim. No livro de Rute capítulo 1, vemos que a família era composta por um casal, 2 filhos e suas esposas. Dá a entender que a relação dessa família era tranquila, apesar das noras serem estrangeiras, tinham um bom relacionamento entre eles. Mas passado um tempo, o pai morreu, e depois os dois filhos. Ficaram somente a sogra, as noras – Noemi, Orfa e Rute. Noemi, então, decide retornar para Belém, pois soube que as coisas haviam melhorado por lá. Diz às noras para voltarem para suas famílias e recomeçarem suas vidas. Noemi estava muito amargurada, se via sozinha e sem esperança de futuro. A princípio, as noras se negaram a ir, mas pela insistência de Noemi, Orfa se despede e volta para o seu povo. Rute decide não abandonar – **“Aonde você for, irei; onde você viver, viverei. Seu povo será o meu povo, e seu Deus, o meu Deus.”** Ela demonstrou o que os hebreus chama-

vam **hesed** – amor leal.

Noemi e Rute, duas mulheres viúvas, guiadas pelo Espírito Santo, seguiram de volta para Belém para viverem um propósito que mudaria o mundo. Um laço que foi além da relação sogra, nora. Deus proveu a genealogia que traria um grande rei para a nação de Israel – o rei Davi, e deste veio a descendência de Jesus.

Quando somos guiadas pelo Espírito Santo, muitos à nossa volta podem não compreender os caminhos que Ele está nos conduzindo. Uma relação de amizade que temos, ou que encontramos no caminho, pode ser uma confirmação de Deus, de que o Espírito Santo está cumprindo o seu papel, nos conduzindo a lugares que jamais imaginaríamos chegar.

Lembre-se, você não está sozinha na sua jornada. O Espírito Santo nos guia a verdadeiras amizades, então seja uma mulher virtuosa, guiada pelo Espírito Santo e permita-se viver um **hesed** de verdadeira amizade e colher frutos pela lealdade e fidelidade.



## Leitura Bíblica **Ester 1**

**Cântico:** 230 “Preciso de Jesus”

**Coro:** “Quanto amor, quanto amor, Ele tem por mim”

**Objetivo:** Reconhecer que o verdadeiro valor de uma mulher não está em características externas, como a beleza física, mas em quem ela é em Cristo e no quanto ela é amada por

Ele.

**Ideias:** Expor fotos de diferentes tipos de mulher e pedir às presentes que escolham com qual gostariam de se parecer e que deem o motivo.

# A MULHER VIRTUOSA RECONHECE SEU VALOR E QUER SER RESPEITADA

No capítulo 1 do livro de Ester, encontramos a história da rainha Vasti – esposa do rei da Pérsia Xerxes (ou Assuero) – e a forma como ela foi deposta de sua posição real, por não ter aceito ser usada como um “troféu” pelo rei, sendo exibida por ele no banquete que estava oferecendo (devido à sua beleza - v.11), num momento em que ele, inclusive, já estava bêbado.

A postura firme e corajosa de Vasti é uma importante lição para todas nós, mulheres, visto que ainda em nossos dias, centenas de séculos depois da história narrada na Bíblia, em muitos contextos as mulheres ainda podem ser vistas como objetos a serem exibidos e expostos. Vasti deu mais valor à sua dignidade do que à sua valiosa coroa e à sua posição no reino.

Muitas mulheres, para manter ou conseguir uma posição de destaque ou de melhor situação financeira, aceitam se submeter a condições nada favoráveis a elas, como as modelos, por exemplo, além de outras profissões. Infelizmente, muitas vezes, a necessidade fala mais alto do que a dignidade, e elas se submetem.

Foi interessante, semanas atrás, assistir na televisão algumas mulheres bem famosas (cantoras, apresentadoras, atrizes), que começaram suas carreiras ainda crianças, aconselhando uma outra menina que pensa em fazer o mesmo, a não se precipitar. Aconselharam a menina a estudar, se formar em uma universidade, amadurecer e, então, considerar se é isso mesmo que ela quer. Em outras palavras, era possível entender que, com esses conselhos, elas estavam sinalizando que o que elas passaram, para chegar à fama que têm hoje em dia, foi um preço alto demais e, por isso, não recomendam.

Certamente muitas de nós já não estamos mais na idade de sermos alvo fácil dos apelos abusivos e até imorais para alcançarmos algum sucesso e reconhecimento. Contudo, cabe a nós alertarmos as gerações

mais jovens, educando-as para que não “vendam” sua dignidade por nenhum preço e que reconheçam seu verdadeiro valor nesta vida.

**Conclusão:** Como mulheres cristãs, sabemos que nosso verdadeiro valor não está em características externas, como a beleza física, nem em se ser admirada e bem sucedida a qualquer preço, mas em quem somos em Cristo e no quanto somos amadas por Ele.

Sendo assim, veja quem é você à luz da Palavra de Deus:

- Obra de Deus – Gênesis 1:27
- Criada de maneira especial – Salmo 139:14
- Amada por Deus – 1 João 4:10
- Conhecida por Deus – Salmo 139:1-3
- Criada com um propósito – Jeremias 29:11
- Única e complexa – Efésios 2:10

<https://respostas.com.br/segundo-a-biblia-quem-sou-eu/>

Vamos enfatizar esses verdadeiros valores umas para as outras e vivermos com base neles. Somos criadas à imagem e semelhança de Deus, amadas por Ele e remidas pelo sangue de Seu Filho Jesus.

É maravilhoso vermos mulheres tementes a Deus serem bem sucedidas na vida, sendo reconhecidas por sua capacidade e esforço digno e mantendo sempre seu testemunho de cristãs e vivendo com base em quem elas são aos olhos do Trino Deus, reconhecendo que o de que elas mais precisam na vida é de Jesus, pois é “somente a Sua bênção que nos faz viver”.

## Leitura Bíblica Romanos 8:14

**Cântico:** "Eis-me aqui, outra vez, diante de Ti"

**Objetivo:** Que as mulheres compreendam as amizades verdadeiras, são guiadas pelo Espírito Santo, com um propósito dado por Deus. E que a fidelidade a essa amizade é uma virtude que tem muito valor.

**Dinâmica:** Entregue a cada mulher uma venda para os olhos

e peça que tentem andar pela sala guiadas apenas pela voz de uma companheira. Depois, pergunte: "Como foi seguir uma voz sem enxergar?". Reforce que ser guiada pelo Espírito é confiar em Deus mesmo quando não vemos o caminho claramente. Essa confiança é a base de um serviço eficaz. No final, leia o texto de Provérbios 3:5-6, reforçando a importância de confiar no Senhor de todo o coração.

# MULHERES GUIADAS PELO ESPÍRITO SANTO

## Reflexão

A mulher virtuosa é aquela que não apenas possui qualidades morais ou realiza boas obras, mas que permite ser dirigida pelo Espírito Santo em cada decisão, palavra e atitude. Em tempos de pressa, pressão e muitas vozes concorrentes, a mulher que serve verdadeiramente se destaca por ouvir a voz do Espírito e obedecer à Sua direção. A verdadeira virtude nasce da comunhão com Deus, da entrega total ao senhorio de Cristo, e da disposição para ser moldada diariamente pela vontade divina.

Maria, mãe de Jesus, é um exemplo poderoso. Ela foi sensível ao Espírito, aceitando o chamado divino mesmo sem compreender todos os detalhes (Lucas 1:38). Sua resposta *"Eis aqui a serva do Senhor"* revela não apenas fé, mas submissão ao Espírito Santo. Mulheres guiadas pelo Espírito são instrumentos de serviço e transformação onde quer que estejam: em casa, no trabalho, na igreja ou na sociedade.

O Espírito Santo nos guia por meio da Palavra, da oração e da comunhão com outras irmãs na fé. Ele nos capacita para amar com profundidade, perdoar com sinceridade, servir com alegria e agir com sabedoria. A mulher guiada pelo Espírito é equilibrada, prudente e, principalmente, disposta a servir, pois entende que seu chamado é glorificar a Deus e edificar o próximo. Quando uma mulher se rende ao Espírito Santo, ela também se torna sensível às necessidades das pessoas ao seu redor. Ela não serve por obrigação, mas por amor, com o desejo sincero de expressar o caráter de Cristo em cada ação. Seu serviço se torna um reflexo da presença de Deus em sua vida.

## Aplicação

Busque diariamente ouvir o Espírito Santo por meio da oração e da leitura da Palavra. Separe um tempo específico do dia para esse encontro. Permita que Ele guie seus passos no serviço aos outros, especialmente nas pequenas atitudes do dia a dia, como um conselho, um

gesto de compaixão ou uma ajuda prática. Seja sensível à direção divina nos relacionamentos, decisões e ministérios. Ao sentir o direcionamento do Espírito, não hesite: obedeça com fé. Compartilhe com outras mulheres experiências de ser guiada pelo Espírito. Isso fortalece a fé em comunidade e incentiva a unidade no serviço cristão. Lembre-se: a mulher guiada pelo Espírito não anda sozinha. Ela caminha com Deus e leva outros a experimentarem essa mesma direção celestial.

O serviço ao outro é mais eficaz quando nasce do coração alinhado com o Espírito de Deus. Uma mulher guiada pelo Espírito Santo não apenas serve, mas transforma ambientes, planta sementes eternas e inspira outras a viverem pela mesma direção celestial.



## Leitura Bíblica Mateus: 15: 21-28

**Louvor sugerido:** É Adorar (Amanda Wanessa)

**Objetivo:** Compreender que a adoração ao Senhor deve acontecer em todos os momentos da nossa vida, mesmo nos mais difíceis — e que, muitas vezes, são nesses momentos de adoração que o milagre e a cura de Deus se manifestam.

**Dinâmica:** Entregue uma folha em branco a cada participante. No centro da folha, desenhe um círculo e pinte-o de preto

com uma canetinha. Em seguida, pergunte: “O que vocês estão vendo?” A maioria provavelmente responderá: “Um ponto preto”. Explique que, assim como elas focaram no ponto preto, muitas vezes, nos momentos difíceis, também apenas no problema. No entanto, o restante da folha está em branco, representando as possibilidades, os caminhos e a bênção que Deus nos oferece. Só vamos conseguir enxergar isso quando voltamos o nosso coração para o Senhor em adoração.

# A ADORAÇÃO QUE GERA CURA!

Você já passou por uma situação tão difícil que até as palavras para orar pareciam faltar? Já viveu momentos em que clamar não parecia mais suficiente?

Nessas horas, experimente fazer como a mulher cananea: adore ao Senhor pelo que Ele é. Quando escolhemos adorar, mesmo sem entender, Deus transforma nossa perspectiva de enxergar as situações e muitas vezes, Ele muda a nossa realidade.

A mulher cananea é um exemplo notável de fé e perseverança. Ela acreditava que Jesus podia libertar sua filha, mesmo sendo considerada uma estrangeira pelos judeus.

É fácil adorar ao Senhor quando tudo vai bem, quando estamos no culto, cantando com os irmãos. Mas e quando já oramos, jejuamos, clamamos... e nada acontece? Quando parece que Jesus está demorando a responder ou quando a resposta não é a que desejamos?

O que fazer nessas horas? **Adore.** Mesmo sem entender. Mesmo com o coração apertado.

Adoração verdadeira vai além das palavras cantadas, a verdadeira adoração é quando derramamos o nosso coração por inteiro diante de Deus, reconhecendo que Ele é soberano e digno, independentemente das circunstâncias.

Vejamos duas atitudes da mulher cananea que revelam o poder de uma adoração persistente:

### 1. Ela se aproximou e clamou por compaixão.

Ela contou a Jesus a sua dor. Jesus conhece tudo sobre nós, mas é essencial que nos aproximemos dEle, com humildade, e digamos o que precisamos. Adoração começa com entrega e sinceridade.

### 2. Ela adorou antes de receber a resposta.

Mesmo quando Jesus não lhe respondeu da forma esperada, ela se prostrou aos seus pés e O adorou. Não desistiu. Ela permaneceu em adoração, reconhecen-

do quem Ele era. E por isso, sua filha foi curada.

A adoração daquela mãe tocou o coração de Deus. Ela não apenas expressou fé, mas uma confiança profunda, demonstrada em sua persistência diante de uma resposta que, à primeira vista, parecia negativa.

### Conclusão:

A mulher cananea nos ensina que, mesmo diante do silêncio ou da resposta inesperada, devemos continuar adorando.

Talvez seja justamente isso que Jesus espera de nós: uma adoração que não depende de circunstâncias, mas que brota de um coração rendido.

Adore ao Senhor pelo que Ele é. Seja grata por tudo o que Ele já fez e confiante em tudo o que Ele ainda fará.

Que o nosso coração permaneça firme, cheio de fé e adoração — porque a adoração verdadeira gera cura, renovo e transformação. Que você possa experimentar a cada dia adorar ao Senhor, saber que Ele está no controle de todas as coisas. Que mesmo que ainda não estejamos vendo, o Senhor está agindo no momento que nos dispomos a adorá-lo pelo que Ele é.

**Deus continue abençoando e curando cada uma de vocês por meio da Adoração rendida ao Senhor!**



Leitura Bíblica **Provérbios 31**

**Coro:** “Te dou meu coração” (Aline Barros)

**Objetivo:** Entender que estamos em constante evolução e que precisamos buscar diariamente as qualidades da mulher de provérbios 31. Precisamos entregar nossas vidas ao Senhor e nos deixar sermos moldadas pela Sua palavra. Esta é uma devocional voltada para mulheres que buscam forta-

lecer sua fé e inspirar outras mulheres para o crescimento espiritual

**Ideias/Decoração:** Um Painel com imagens dos diversos papéis que, nós mulheres, precisamos desempenhar no nosso dia a dia.

## MULHERES AJUDANDO MULHERES

Pensar em Dia Internacional da Mulher, nos leva a pensar em qual a direção que temos para as mulheres na Palavra de Deus e também de exemplos a serem seguidos, ou não.

Talvez você já deve ter ouvido muitas mensagens sobre o texto de provérbios 31 e as qualidades da mulher virtuosa. As devocionais convidam as mulheres a refletirem sobre como os atributos da mulher virtuosa podem ser aplicados em suas próprias vidas, promovendo o crescimento espiritual e o desenvolvimento de um caráter virtuoso. Para sermos mulheres que ajudam outras mulheres, precisamos ouvir, acolher e oferecer suporte umas às outras e isso não é tão simples.

Você já ouviu falar no termo sororidade? É a união e apoio mútuo entre mulheres, buscando o crescimento e o bem-estar de todas. Isso pode se manifestar em diversas áreas, desde o apoio emocional e profissional até a luta por direitos iguais e combate às desigualdades. A Bíblia apresenta diversos exemplos de mulheres que demonstram sororidade, ou seja, união e apoio mútuo entre mulheres. Um exemplo notável é a relação entre Rute e Noemi, onde Rute demonstra total lealdade e cuidado com Noemi, sua sogra, abrindo mão de sua própria vida para cuidar dela. (Rute 1)

Outro exemplo é o de Maria e Isabel, que se confortam e celebram a gravidez uma da outra. Além disso, mulheres como Débora e Ana, embora em situações diferentes, também demonstram força e apoio umas às outras e aos seus, inspirando outros a fazerem o mesmo.

Por outro lado, a Bíblia também aponta para o exemplo de mulheres que competiram entre si, por exemplo, Lia e Raquel, esposas de Jacó, ao mesmo tempo em que outras construíram alianças. “O texto aponta que Lia e Raquel brigavam pela atenção do marido e, como Raquel era estéril e Lia tinha muitos filhos, isso acabou gerando uma competição destrutiva entre elas, que afetava o bem-estar de toda a família. A história da rivalidade entre Lia e Raquel é narrada no livro de

Gênesis, capítulos 29 e 30.

Não podemos ter nenhum tipo de competição ou rivalidade entre mulheres em nosso meio, mas precisamos ser mulheres que ajudam umas às outras.

A mulher virtuosa ergue a voz em favor de outras mulheres que não podem defender-se. A mulher de Provérbios 31 não fica preocupada em ser melhor que outras mulheres, mas sim em ser suporte, ela fala com sabedoria e amor (versículo 26).

A mulher de provérbios 31 não se compara com outras mulheres, ao contrário, ela sabe que a beleza é passageira e enganosa, (versículo 30).

A mulher de provérbios 31 reveste-se de força e dignidade, sorri para o futuro (versículo 25).

A Mulher virtuosa teme ao Senhor.

### Conclusão

Sabendo disso eu quero encorajar você neste dia das mulheres a buscar a sabedoria de Deus, a cultivar a fé, e a viver uma vida que agrade ao Senhor, pois uma mulher virtuosa é uma mulher de fé e uma mulher que ajuda e que inspira outras mulheres.



## Leitura Bíblica Rute 1 - 1 ao 18

**Música:** Recebi um novo coração do Pai

**Dinâmica:** Formar um círculo, em pé. Entregar um pirulito a cada participante e orientar a segurá-lo com a mão direita esticada para frente. Em toda dinâmica não poderão dobrar o braço e a mão esquerda deverá ficar nas costas, não poderá auxiliar na ação. O objetivo é desembrulhar e chupar o pirulito sem dobrar o braço.

**Reflexão:** A dificuldade em realizar a tarefa individualmente leva à percepção de que, para alcançar o objetivo (comer o pirulito), é necessário a ajuda de outra mulher, ilustrando a importância da colaboração e do trabalho em equipe. Conversar sobre a importância de ajudar e ser ajudado, e como a união e o altruísmo podem facilitar a superação de desafios.

## DE MULHER PARA MULHER!

Na Bíblia encontramos a história de Rute e Noemi, mulheres que se ajudaram durante o momento de luto e dor. Se acolheram e diante do desafio da perda reconheceram o poder da ajuda mútua.

Dentre muitas lições que podemos aprender com esta história gostaria de destacar duas delas.

A primeira é que, nós mulheres, precisamos aprender a receber ajuda. Noemi já era uma senhora de idade, certamente precisava do cuidado das noras, é plausível que a mesma não queria ser um fardo e sobrecarga para nenhuma delas. Ao ler percebemos certa resistência de Noemi. Assim também é nas nossas vidas, temos certas resistências em sermos ajudadas. Às vezes, receber ajuda parece ser um atestado do nosso fracasso ou da nossa incapacidade. Somos rotuladas como mulheres fortes, somos aquelas que carregam o mundo, nunca ficamos doentes e muitas vezes precisamos dar conta de tudo e todos. Mas neste dia eu te incentivo a aprender a receber ajuda. Esta ajuda pode ser a manifestação do amor de Deus por você, pode ser a resposta daquela oração feita no silêncio do seu coração ou pode ser uma oportunidade de uma amizade que dará frutos de transformação.

A segunda lição é que AJUDAR é uma escolha, escolher ajudar pode trazer algumas perdas; Rute escolheu ajudar sua sogra com isso poderia perder a chance de se casar novamente, teria que se adaptar a uma nova terra e um novo povo. Escolher ser uma mulher que ajuda talvez implicará em você ter algumas perdas, mas não se preocupe, você estará exatamente onde Deus espera que você esteja, sendo a mão de amor dEle estendida para aquelas mulheres que precisam.

**Ilustração:**

Ela estava se afogando. E ninguém percebeu. Era junho de 2022. Campeonato Mundial de Budapeste. Anita Alvarez, nadadora artística dos EUA, entregava uma apresentação perfeita. Corpo leve, movimentos precisos, uma dança silenciosa sob a água.

Mas ao final... não voltou à superfície. Desmaiou. O corpo flutuou por um breve instante... Depois começou a afundar. Lento. Silencioso. Mortal. Na arquibancada, o público aplaudia. Os juízes sorriam, encantados com a performance. Ninguém notou o desespero invisível. Exceto uma pessoa: Andrea Fuentes. Sua treinadora. A única que a conhecia o bastante para sentir que algo estava errado. Ela sabia que aquele atraso não era parte da coreografia. E sem pensar. Sem hesitar. Vestida, de tênis, ela se lançou na água. Desceu fundo. Agarrou Anita pelo corpo sem vida. E a trouxe de volta. Salvou-a não porque era sua obrigação. Mas porque era a única que viu o que ninguém viu: O colapso por trás do espetáculo. *(retirada da internet texto de Susana Rangel)*

Para finalizar ficam as perguntas de reflexão: Quem na sua vida te conhece o suficiente para perceber que você precisa de ajuda ou está afundando, mesmo que continue sorrindo? Quem largaria tudo e mergulharia no seu caos sem ser chamado? E talvez o mais importante: Você faria isso por alguém? Você está tão presente na vida de quem ama que seria capaz de notar as mulheres que precisam da sua ajuda? Porque nesta vida, não basta estar perto. É preciso perceber. Sentir. Saltar. Ser a pessoa que vê o que ninguém vê. Porque às vezes, tudo o que salva uma vida é alguém que se recusa a apenas assistir e vai em frente na intenção de ajudar. Que Deus nos abençoe fazendo de mim e de você mulheres que ajudam outras mulheres.



## Leitura Bíblica **Juízes 4**

**Coro:** Deus de promessas – Diante do trono

**Objetivo:** A história de Débora nos lembra do poder que temos quando reconhecemos nosso valor e confiamos em Deus. Você é uma mulher de grande valor, com talentos únicos que podem fazer a diferença na sua vida e daqueles ao seu redor.

**Ideias do programa:**

- Papel e caneta para cada participante
- Cartões ou pedaços de papel com frases de encorajamento

Peça para cada participante pegar um papel e uma caneta. Solicite que elas escrevam três coisas:

1. Um talento ou dom que sabem que possuem
2. Uma situação na qual enfrentaram dúvidas ou inseguranças

ranças

3. Uma frase de encorajamento ou uma oração pedindo força e coragem

Depois, convide algumas participantes a compartilharem suas reflexões com o grupo, reforçando que todas têm valor e propósito.

Todas afirmam uma frase de fé" Deus, eu reconheço o meu valor, eu confio em Ti para usar meus dons e talentos para fazer a diferença."

Ao final, você distribui os cartões com frases de encorajamento (ex.: "Você é amada por Deus", "Seu talento é importante", "Confie no seu propósito" junto com um versículo) podem colocar dentro de suas Bíblias lembrando da mensagem de valor que tem.

# MULHERES QUE RECONHECEM O SEU VALOR

### Devocional

Hoje quero falar com você sobre o poder de uma mulher que reconhece seu valor, assim como Débora, uma líder corajosa e sábia mencionada em Juízes 4. Sua história nos ensina que, quando conhecemos nosso propósito e confiamos em Deus, podemos fazer a diferença, independentemente das circunstâncias.

Débora era uma juíza, profetisa e líder do povo de Israel. Ela não apenas tinha autoridade, mas também tinha uma profunda conexão com Deus, que a guiava em suas decisões. Sua coragem e fé a fizeram se levantar em um momento difícil, quando o povo de Israel precisava de esperança e direção. Ela sabia quem era e qual era seu papel, e isso a impulsionou a agir com determinação.

Assim como Débora, cada mulher tem um valor único e especial dado por Deus. Reconhecer esse valor é o primeiro passo para viver uma vida plena e com propósito. Muitas vezes, enfrentamos dúvidas ou inseguranças, mas a história dela nos lembra que, ao confiar em Deus, podemos superar qualquer obstáculo.

Débora também nos ensina que reconhecer nosso valor não significa agir sozinha, mas sim buscar a orientação divina e usar nossos dons para servir aos outros. Sua liderança foi marcada por humildade, coragem e fé. Ela não se deixou abater pelo medo ou pelas opiniões alheias, mas se posicionou com confiança, sabendo que Deus a tinha chamado para um propósito maior.

### Conclusão

Assim como Débora, você também é chamada a reconhecer seu valor e a usar seus talentos para fazer a diferença. Deus te criou com um propósito especial, e Ele deseja que você caminhe com coragem, sabendo que é amada e capacitada por Ele. Não permita que dúvidas ou inseguranças te impeçam de se levantar e cumprir o que Deus tem para sua vida.

Lembre-se: você é uma mulher de valor, uma líder, uma guerreira na fé. Confie em Deus, busque Sua orientação e seja uma inspiração para aqueles ao seu redor. Assim como Débora, você pode ser uma luz em meio às trevas, uma voz de esperança e fé.

Que essa reflexão fortaleça seu coração e a encoraje a reconhecer seu valor todos os dias. Você é importante, amada e chamada por Deus para grandes coisas!

E com certeza Deus quer que você desfrute, de tudo o que Ele tem reservado para você, portanto caminhe sempre junto com Ele!



## Leitura Bíblica **Proverbio 31:10**

**Louvor:** Essência da Adoração (David Quinlan)

**Objetivo:** Buscar cada dia sermos mulheres virtuosas em pequenos atos de serviço.

**Ideias/ Servir com tempo:** Cada participante se compromete

ter a dedicar uma parte do seu tempo para realizar um ato de serviço seja: na igreja, para um membro da família, um amigo ou vizinho. Após um período determinado, os participantes compartilham suas experiências e como se sentiram ao servir.

# MULHER VIRTUOSA FOCADA EM JESUS

## "O SERVIÇO COMO REFLEXO DE SUA ESSÊNCIA"

### Introdução:

O livro de Provérbios nos presenteia com uma descrição do que é ser uma mulher virtuosa. Um modelo de sabedoria, diligência e temor ao Senhor, cujas ações e atitudes refletem a sua profunda fé e comprometimento com Deus. No entanto, ao ler o famoso versículo de Provérbios 31:10, o que salta aos olhos é o elevado valor dessa mulher. Ela não é apenas virtuosa por suas qualidades, mas pelo seu caráter, fundado na confiança e serviço ao Senhor. Para nós, cristãs, o serviço é o eixo que conecta essa virtude com o chamado de seguir a Cristo.

A mulher virtuosa é, acima de tudo, uma serva. Sua vida é marcada por um compromisso inabalável de servir aos outros, assim como Cristo nos ensinou. Jesus, o maior exemplo de humildade e serviço, disse: "O Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir" (Mateus 20:28). Ele é o modelo supremo de serviço, e, como Suas seguidoras, somos chamadas a refletir essa atitude em nossa vida cotidiana.

### O Serviço como Manifestação do Caráter

Em Provérbios 31, encontramos uma mulher que serve com excelência e dedicação. Ela não apenas cuida de sua casa, mas também dos pobres e necessitados. Ela é ativa, diligente, cuidadosa, e seus esforços não se limitam ao que é fácil ou visível, mas ao que é necessário para glorificar a Deus.

No contexto do serviço, a mulher virtuosa não age apenas por obrigação ou reconhecimento. Seu serviço é uma expressão do amor que tem por Deus e pelas pessoas. Quando servimos, não devemos fazer isso com o objetivo de ser vistas ou admiradas, mas com um coração que entende que estamos servindo a Cristo em tudo o que fazemos. Como disse Paulo em Colossenses 3:23 - "Tudo o que fizerdes, fazei-o de coração, como para o Senhor e não para os homens."

### O Serviço que transforma

Ser uma mulher virtuosa focada em Jesus não significa estar livre de desafios ou dificuldades. Pelo contrário, como todas as mulheres, enfrentaremos lutas, mas é nossa confiança em Deus e nossa disposição em servir que nos manterá firmes. O serviço, nesse contexto, não é apenas um ato externo, mas uma maneira de lidar com as adversidades da vida com fé.

Quando ela serve com o coração voltado para Cristo, ela transforma não apenas o ambiente ao seu redor, mas também a si mesma. Cada ato de serviço é uma oportunidade de crescimento espiritual, um meio de aprofundar a comunhão com Deus. Ao servir aos outros, ela aprende a ser mais paciente, compassiva, e mais disposta a colocar os outros à frente de si mesma, exatamente como Jesus fez.

### O Valor do Serviço em Cristo

A mulher virtuosa de Provérbios 31 é uma mulher cujo valor excede o de rubis, não porque ela faz tudo de maneira perfeita ou sem falhas, mas porque sua vida é dedicada ao serviço a Deus e aos outros. O serviço é o reflexo de seu coração transformado, que, por meio de Cristo, se dedica a viver de forma generosa e sacrificial. Assim, como mulheres cristãs, somos chamadas a viver de maneira semelhante, focando em Jesus como nossa inspiração e força.

### Conclusão:

Que possamos, em cada pequeno ato de serviço, seja em casa, na igreja, ou no trabalho, lembrar que estamos, acima de tudo, servindo ao Senhor. Ele é o modelo, Ele é o exemplo, e é nEle que encontramos o verdadeiro significado do serviço, que não é apenas um trabalho, mas uma maneira de viver que glorifica a Deus e transforma o mundo ao nosso redor.

## Leitura Bíblica João 19:25

**Coro:** Aos pés da cruz (Kleber Lucas)

**Objetivo:** Compreender a importância de permanecer ao lado de Jesus, mesmo nos momentos mais difíceis da nossa

vida.

**Ideias/Decoração:** Mostrar uma imagem de uma pessoa aos pés da cruz.

# SEGUIDORAS DE JESUS ATÉ O FIM! (MULHERES QUE DEVEM SER EXEMPLOS)

Quando olhamos o ministério de Jesus, vemos que multidões o seguiam, muitas vezes motivados pelos milagres e sinais que Jesus realizava. Jesus também chamou 12 discípulos que estavam próximos dele. Além desse grupo de 12, muitas mulheres também estavam presentes no ministério de Jesus.

No evangelho de João 19:25 lemos: "Perto da cruz de Jesus estavam sua mãe, a irmã dela, Maria, mulher de Clopas, e Maria Madalena". Interessante este versículo registrado no evangelho. Essas mulheres não apenas acompanharam Jesus durante o seu ministério, não apenas foram libertas por ele, como Maria Madalena, não apenas presenciaram seus milagres, curas ou ouviram seus muitos ensinamentos, mas, no momento mais difícil, quando Jesus foi preso e crucificado, lá estavam essas mulheres, aos pés da cruz de Jesus! Muitas mulheres acompanharam Jesus, entre elas sua mãe, Maria, vemos Maria Madalena, que foi liberta por Jesus e continuou seguindo até o fim. Enquanto muitos dos discípulos fugiram, amedrontados, essas mulheres permaneceram ao pé da cruz de Jesus.

Essas são mulheres que devem servir como exemplos para nossas vidas nos dias atuais. É fácil seguirmos Jesus quando as coisas estão bem, nossa família, trabalho e saúde estão bem. No entanto, quando surgem problemas, dificuldades, provações, problemas que tiram a nossa paz, mexem em nossa estabilidade emocional, financeira ou familiar, nossa tendência é deixar que essas situações nos tirem da presença de Jesus. Tentamos fugir, tentamos solucionar do nosso jeito, nos desesperamos e esquecemos que somente aos pés de Jesus iremos ter forças para enfrentar todas as dificuldades que surgem.

Com certeza não foi fácil para essas mulheres presenciarem todo o sofrimento de Jesus, não levaram em conta a segurança de suas próprias vidas, mas elas decidiram permanecer ali, ao lado de Jesus. Permaneceram não apenas nas horas mais sombrias da vida de Jesus, mas essas mulheres tiveram a alegria, o privilégio de serem as primeiras pessoas a saberem que

Cristo havia ressuscitado, de acordo com Mateus 28:1-10. "E, no fim do sábado, quando já despontava o primeiro dia da semana, Maria Madalena e a outra Maria foram ver o sepulcro."(versículo 1), além de receber a maravilhosa missão de anunciar aos discípulos, que o Mestre havia ressuscitado. Elas foram portadoras das boas novas da ressurreição de Jesus! Versículos 5-8: "O anjo disse às mulheres: "Não tenham medo! Sei que vocês estão procurando Jesus, que foi crucificado. Ele não está aqui; ressuscitou, como tinha dito. Venham ver o lugar onde ele jazia. Vão depressa e digam aos discípulos dele: 'Ele ressuscitou dentre os mortos e está indo adiante de vocês para a Galiléia. Lá vocês o verão'. Não tem que eu já os avisei". As mulheres saíram depressa do sepulcro, amedrontadas e cheias de alegria, e foram correndo anunciá-lo aos discípulos de Jesus."

Que possamos assim como elas, permanecer aos pés de Jesus em todos os momentos, bons ou ruins, alegres ou tristes e também sermos testemunhas dos milagres que Jesus pode fazer em nossas vidas, para que assim como aquelas mulheres foram exemplos, sejamos nós também. Que nada neste mundo nos tire da maravilhosa presença de Jesus!

### Para refletir:

Assim, como essas mulheres, você tem permanecido ao lado de Jesus? O que tem lhe impedido de permanecer aos pés da cruz?

Colocar a música: Aos pés da cruz (Kleber Lucas), ter um momento de oração silenciosa. Finalizar com orações.



## Leitura Bíblica 1Pedro:1.3<sup>a</sup>

**Coro:** Adorar a Deus - Quatro Por Um

**Objetivo:** Levar uma vida de adoração contínua e objetiva.

**Dinâmica:** Numa folha de papel escreva as frases de adoração abaixo. Recorte as frases em tiras e dobre cada um separadamente.

- Senhor, meu coração se volta para ti em gratidão e louvor;
- Eu te exalto, ó Deus, porque és Digno de toda honra e glória;
- A Tua graça me envolve Senhor, o teu amor me transforma;

- Em Teu nome Senhor, encontro paz e refúgio;
- Senhor Deus, agradeço por Tua fidelidade e cuidado em minha vida;
- Oh Deus, eu te adoro com todo o meu ser;
- Senhor, o meu coração se alegra em Teu Santo nome.

Depois, dobre bem as tiras e espalhe no meio da mesa que o grupo estiver.

Diga: Temos várias formas de adoração e depois que cada uma pegar um papelzinho desses espalhados, vamos compartilhar nossa adoração pegando um papelzinho e lendo o que estiver nele.

## ADORAR É AGRADECER COM ENTUSIASMO

Adorar nada mais é do que agradecer com entusiasmo, com exaltação, admiração e empolgação.

Louvamos ao Senhor por Jesus Cristo, um presente que palavras não podem descrever! O nosso Pai Celestial deseja que o adoremos em todas as circunstâncias.

Deus não precisa de um lugar para ser adorado e não precisa de palavras específicas ou robustas! O que Ele anseia é encontrar em nós um coração quebrantado, que o priorize, disposto e sedento por mais dEle.

Se o nosso coração estiver entusiasmado por Deus podemos querer cantar, dançar, bater palmas ou erguer nossas mãos em adoração. Também podemos ficar em silêncio e imóveis com reverência diante dEle ou podemos oferecer outras formas de expressão externa de amor a Deus como servir alguém necessitado, ajudar pessoas que precisam da nossa ajuda, alimentar famintos, aquecer alguém na época do frio, visitar idosos esquecidos ou abandonados por seus familiares etc...

Mas qualquer desses atos feito sem um coração sincero constitui apenas formalismo sem nenhum significado. A adoração sincera é adoração agradável a Deus.

Quando O adoramos de todo o coração, é provável que venhamos nos surpreender com Seus grandes feitos.

Nos Salmos 63: 1 percebemos uma grande intensidade de busca ao Senhor: "A minha alma tem sede de ti! Todo o meu ser anseia por ti, numa terra seca, exausta e sem água".

E essa busca pode nos levar a desfrutar da alegria dessa intimidade.

"Porque és a minha ajuda, canto de alegria à sombra

das tuas asas. A minha alma apega-se a ti; a tua mão direita me sustém" (Salmos 63:7,8).

E essa alegria pode nos levar à verdadeira adoração como a de Maria que encontramos em João 12: 3 "Então, Maria, tomando uma libra de bálsamo de nardo puro, mui precioso, ungiu os pés de Jesus e os enxugou com os seus cabelos; e encheu-se toda a casa com o perfume do bálsamo."

O amor de Maria por Jesus foi derramado de sua alma em contentamento e alegria e ela adorou o Salvador e ungiu Seus pés com um precioso perfume que aromatizou toda a casa.

Que sejamos um reflexo deste relacionamento íntimo e de cumplicidade com Deus, assim como Maria foi tendo o compromisso de amá-lo e obedecê-lo em todo o tempo. Pois, a verdadeira adoração a Deus que não passa pela obediência é vazia e vã.

Que a cada novo dia possamos reconhecer a grandeza do Senhor em todas as áreas de nossas vidas e render a Ele toda honra e glória.



## Leitura Bíblica Rute 1:8-18

**Cântico:** 395 " Sou feliz, vitorioso ao lado de Cristo, Aleluia!"

**Coro:** "Noemi e Rute (Ministério Ardendo em fogo)"

**Link da música:** <https://www.youtube.com/watch?v=mvllR--wuaw>

**Objetivo:** Entender que cuidar do coração, da mente e do físico do OUTRO é mais importante do que se preocupar com o status social. O Foco principal da nossa existência deve ser

cuidar do outro, reverberando o nosso relacionamento com Deus.

**Ideias/Decoração:** Ter imagens de mulheres ajudando outras como por exemplo: atravessando a rua, cuidando na hora da enfermidade.

# MULHERES APOIADORAS

## Devocional

A minha mãe, dona Aparecida, cuidou do meu avô por mais de 18 anos; ele sofreu um AVC e por isso não andava. Também tinha Alzheimer, levando-o a ficar como uma criança, que precisava de ajuda para tudo: tomar banho, se vestir, comer e etc. Sempre admirei 'mainha' por toda a sua dedicação para com o meu avô, ela deixou toda a sua vida para cuidar exclusivamente dele, ela foi muito corajosa, mas o que a movia mesmo era o amor e a gratidão que ela tinha por ele.

Na Bíblia nós também temos uma história de dedicação para com o outro, onde uma nora decide deixar tudo para cuidar da sua sogra. No versículo 16 do capítulo 1 do livro de Rute, ela falou algo a sua sogra que teve impacto profundo "**Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus!**", com esta frase ela demonstrou uma profunda empatia para com a sua sogra, que agora iria ficar só, sem o auxílio dos seus filhos, e que sem essa ajuda e por sua idade avançada, provavelmente morreria em pouco tempo.

O fato dela falar que iria com sua sogra e ficaria com ela, implicava em estar com ela não somente em um lugar geograficamente falando, mas em se colocar em um lugar de vulnerabilidade social, onde passariam por diversas dificuldades juntas, tendo em vista que não teriam mais marido/filho para sustentá-las. Rute foi muito corajosa, pois poderia ficar sem um marido pelo resto de sua vida, mas o que movia ela certamente não era somente a coragem, mas a empatia que ela tinha por sua sogra, ela não se imaginava vivendo bem com um novo marido, sabendo que sua antiga sogra passava por necessidades, sendo assim, decidiu ficar para cuidar de sua sogra.

Às vezes, ou na maioria das vezes, nós vamos precisar abrir mão de algo para cuidar ou ajudar alguém que amamos, e isso vai exigir de nós muito mais que coragem, teremos que ter empatia, nos colocando no lugar do outro.

Um outro ponto muito importante foi ela ter tomado a decisão de aceitar o Deus de sua sogra como seu Deus. Acredito que essa decisão mudou a sua vida, porque Deus começou a escrever uma nova história para Rute, onde ela encontraria um marido justo e fiel que a amasse tanto quanto o anterior e que entendesse esse amor que ela tinha por sua sogra.

## Conclusão:

Temos o exemplo de Rute na Bíblia e eu tenho a minha mãe como exemplo de amor ao próximo, todos nós devemos ajudar outros em suas necessidades, nos colocando em seu lugar, até porque um dia certamente precisaremos de ajuda, e o que deve nos mover é a empatia e o amor de Deus para com o próximo.

Seja você também uma Rute ou uma Aparecida na vida de alguém!



## Leitura Bíblica 1 Samuel 1:10-11

**Cântico:** “Na oração encontro calma.....!”

**Objetivo:** Incentivar a nossas mulheres para que cada dia tenham um tempo de oração, particular com Deus

**Ideias do programa:** Pedir para cada mulher trazer um caderno e enfeitá-lo com diferentes materiais: adesivos, florzinha, fitas, lantejoulas, cola glitter, miçangas, pérolas.... Escrever caderno de oração.

# ANA, EXEMPLO DE MULHER

### Introdução:

No Antigo Testamento, encontramos muitas mulheres cuja coragem, fé e perseverança, impactaram gerações.

Uma delas é Ana, uma mulher que teve um poderoso testemunho de perseverança na oração e devoção em tempos difíceis.

Ana era uma mulher israelita; era casada com Elcana. Apesar de sua fé e devoção a Deus, ela enfrentava uma profunda tristeza porque ela era estéril, um problema que representava um fardo emocional considerável para as mulheres da época. Ela tinha problema com a esposa de Elcana, Penina, que tinha filhos, e que só aumentava sua dor e seu sentimento de tristeza.

Ana encontrou consolo no Templo, onde todos os anos ia orar a Deus por um filho. Naquelas longas horas de espera, ancorada pela fé, Ana experimentou uma conexão íntima e pessoal com seu Senhor. Embora seus lábios permanecessem em silêncio, seu coração clamava audivelmente ao céu, demonstrando que Deus ouve não apenas nossas palavras que saem de nossos lábios, mas também os apelos mais profundos de nossa alma.

Quando Ana finalmente abriu a boca para falar com o sacerdote Eli, muitos poderiam tê-la julgado erroneamente como alguém cujo desejo a havia enlouquecido. Mas, em sua sinceridade e humildade, Deus reconheceu sua dor genuína e suas verdadeiras intenções. Ana não apenas orou por um filho, mas também se comprometeu a dedicar sua vida ao Senhor.

Ana foi abençoada com o nascimento de Samuel, e seus desejos foram realizados. Ana honrou sua promessa a Deus dedicando Samuel por toda a sua vida. Seu gesto reflete uma profunda compreensão do dom e da responsabilidade que a maternidade envolve.

### Conclusão:

A história de Ana nos ensina lições valiosas sobre fé, perseverança e confiança em Deus. Sua jornada de infertilidade, para bênçãos nos lembra que, independente das circunstâncias, podemos encontrar esperança e vitória quando nos voltamos para Deus com sinceridade.

Ana é um exemplo brilhante de fé inabalável, oração persistente e sacrifício pessoal. Ela nos ensina que, em tempos de adversidade e dor, Deus está perto, ouvindo nossas súplicas silenciosas. Sua história nos convida a acreditar sem duvidar, a permanecer firmes diante das tribulações com a certeza de que o Senhor vê o que não podemos ver.

Como você poderia seguir o exemplo de Ana? Pense em uma oração silenciosa, um desejo profundo do coração que você pode confiar a Deus com a certeza de que Ele ouve e atende às necessidades mais profundas de seu coração.

Ana nos ensina que a oração muda histórias, que o silêncio de Deus não é a Sua ausência e que nossas lágrimas não são ignoradas pelo Senhor. Às vezes, o milagre que aguardamos exige que primeiro entreguemos completamente nossos corações.

Sua história é um testemunho de como a fé, a oração fervorosa e a entrega total, podem tocar o coração de Deus, também nos ensina que Deus responde orações.

O que podemos aprender da história de Ana?

Não pare de orar! Deus tem o tempo exato para responder nossas orações, seja grata, perseverante na espera.

A oração continua sendo o melhor meio de nos achegarmos a Deus com confiança. Deus não apenas abençoou Ana com Samuel, mas também a presenteou com filhos adicionais. Isso mostra que quando confiamos e seguimos seus caminhos Deus nos recompensa.



## Leitura Bíblica Rute 01:20 e 21

**Cântico:** 288 “Com tua mão segura bem a minha”

**Dinâmica:** Você precisará de **canetas com tampa**, em quantidade suficiente para todas as participantes.

1. Forme uma **fila ou círculo**, conectando as pessoas pelas canetas — cada uma segura uma ponta com o dedo indicador.
2. Dê comandos como: **abaixar, andar para a direita, esquerda, frente ou trás**, ao som de uma música animada

(por exemplo, “Happy”, de Pharrell Williams).

3. Quando as canetas caírem e as risadas começarem, **reinicie a atividade** — o objetivo é se divertir e tentar novamente juntas.

**Lição:**

Devemos olhar para quem está ao nosso lado e **trabalhar em equipe**, respeitando o ritmo de cada uma e **não deixando ninguém para trás**.

# MULHER CAPACITADA PARA CAPACITAR OUTRAS MULHERES

## Devocional

Tenho assistido algumas séries asiáticas, os famosos Doramas! Uma das frases que sempre ouço nas séries que assisto é “*you promised me that you wouldn't let me down*.”

Sabia que na Bíblia há dois livros com nomes femininos? O primeiro é Rute, uma gentia que se casa com um judeu e se torna a ancestral do rei Davi e do próprio Jesus (Mt 1.5). O segundo é Ester, uma judia que se torna rainha e salva seu povo de uma grande tragédia. Ambos poderiam inspirar um belo Drama: histórias de mulheres fortes e capacitadas, capazes de transformar outras.

Hoje falaremos sobre Rute, cuja história começa com uma mulher chamada Noemi. Como muitas mulheres que buscam uma vida melhor, Noemi saiu de sua terra Belém, acompanhada do esposo e seus dois filhos, rumo a Moabe. A Bíblia nos conta que Noemi viveu em Moabe, seus filhos se casaram lá e depois, tanto o marido como os filhos, morreram. Noemi resolve voltar para sua terra natal. A princípio ela voltaria acompanhada de suas duas noras, porém, no caminho se despede de Orfa. Rute, uma das noras, promete “não soltar a mão de Noemi.”

Nos versículos que lemos mais cedo, vemos as condições emocionais que Noemi estava ao retornar a sua terra. Noemi é o retrato do esgotamento e da dor, afirma que não quer mais ser chamada de Noemi que significa agradável/feliz, prefere ser chamada de Mara cujo significado é amargura!

“O esgotamento emocional é aquela sensação de que você está no limite do cansaço. É possível que você trabalhe durante muito tempo ou tenha uma rotina muito agitada, sobrando pouco tempo para que possa cuidar

de si própria e relaxar. Com isso, o estresse vai se acumulando e você vai se sentindo cada vez mais tensa e impaciente para executar algumas tarefas.

No momento em que você sente isso, é possível que mal consiga raciocinar direito sobre o que está sentindo, pois a exaustão é tanta que mal sobra energia psíquica para investir nos próprios pensamentos. E essa é uma das consequências do esgotamento emocional, por esse motivo, antes de qualquer coisa, é importante saber como identificar os sintomas e quais são as possíveis causas para que você consiga lidar com isso da melhor forma possível.” (Texto Extraído da Internet Marisa de Abreu Alves | Psicóloga CRP 06/29493)

O esgotamento é difícil de lidar, é o ápice da dor. Nos períodos de esgotamento precisamos de amigos que “segurem a nossa mão”, que possam nos ajudar e apoiar, que não nos deixarão sozinhas. Rute nunca viu Noemi como Mara, ela sempre a viu como a mulher que no passado a capacitou a capacitar. Ensinou a amar o Deus verdadeiro e a segurar a mão da outra pessoa nos seus momentos de dor e sofrimento. A decisão de Rute de acompanhar Noemi de volta até Belém, mesmo em meio a dificuldades, foi um gesto de amor e solidariedade. Provavelmente Rute já havia sido apoiada pela sogra em seus momentos difíceis. Foi com Noemi que Rute aprendeu a amar o Deus de Israel e tomar a decisão de segui-LO. Rute soube apoiar Noemi no seu pior momento mostrando que sempre temos algo a oferecer. Deus redimiu Rute de uma situação desesperadora e a guiou para uma vida de bênçãos. Ela serviu de bênção para Noemi ajudando-a a ser uma mulher restaurada diante de Deus e dos homens.

Que Deus nos abençoe e nos dê a honra de sermos Rute na vida de outras mulheres.

## Leitura Bíblica Êxodo 2:1-10

**Coro:** Quero que valorize o que você tem

**Dinâmica:** "O Cesto da Fé"

**Objetivo:** levar as mulheres a refletirem sobre o que precisam entregar nas mãos de Deus. Reforçar o valor de cada mulher como parte do plano de Deus.

**Material necessário:**

- Um cesto ou caixa decorada (representando o cesto de

Joquebede)

- Papéis pequenos e canetas para todas
- Música suave ao fundo
- Opcional: Versículo impresso Salmo 37:5

Cada mulher irá escrever algo que precisa entregar nas mãos de Deus: pode ser um medo, uma dor, um filho, um projeto, um sentimento, etc. Não é necessário colocar o nome.

# MÃES VIRTUOSAS — CHAMADAS PARA CUIDAR, PROTEGER E TRANSFORMAR

## Introdução:

*"Ela abriu o cesto e viu o menino; ele chorava, e ela teve compaixão dele..." (v.6)*

Hoje vamos olhar para duas mulheres que mudaram a história: Joquebede, uma mãe anônima, mas cheia de fé, e Hinutimire, uma princesa egípcia que teve a coragem de acolher. Duas mulheres de mundos opostos, mas com algo em comum: o coração movido por propósito.

Quantas aqui têm sentido o peso de cuidar, proteger, manter a fé viva em um mundo que desafia nossa esperança? Para a mãe cansada, a jovem insegura, a mulher que sente que não tem voz ou valor. Deus te vê. Deus te chama. E Ele quer te usar. O texto nos apresenta duas mães:

## Joquebede a mãe que protege com fé

Era uma mulher comum, vivendo em tempos difíceis. Mas sua fé não era comum. Ela arriscou tudo por seu filho. Ela acreditou no impossível. Construiu um cesto, selou com betume e colocou nas águas... como quem diz: "Senhor, eu confio em Ti."

## Hinutimire - A mãe que acolhe com coragem

Hinutimire tinha poder, conforto, status. Mas quando viu o bebê chorando, ela ouviu o chamado da compaixão. Ela sabia que era um menino hebreu - "o inimigo". Mesmo assim, acolheu. Rompeu com a cultura, desafiou o decreto do pai (Faraó), e cuidou do bebê.

As duas mães, assim como nós, tinham expectativas e sonhos para seu filho, mas as duas foram surpreendidas com situações inesperadas, mas que não as fizeram desistir de cuidar, proteger e lutar pela vida e futuro do menino.

## Reflexão

Assim como aconteceu com elas, quantas vezes, quando se trata de nossos filhos, somos surpreendidos com situações inesperadas as quais não planejamos, e muitas vezes não sabemos por onde e nem como ajudar. O amor e a fé em Deus dessas duas mães por seu filho, fez com ele se tornar-se o homem de valor que Deus tinha planejado para mudar a história de uma nação.

Quantas vezes você, mulher, já precisou entregar algo nas mãos de Deus? Um filho, um casamento, um sonho? Como Joquebede, você também é chamada a proteger e confiar. Ou quem sabe você pode estar em uma posição de influência, na sua casa, trabalho, igreja, comunidade. Não ignore os choros ao seu redor. Você pode ser resposta para alguém!

Mulheres de valor confiam mais na promessa do que na circunstância. A fé delas move o céu! Mulheres de valor usam sua voz, seus recursos e sua influência para proteger vidas.

Essas duas mães provavelmente, poucas vezes se encontraram, mas cooperaram sem saber. Deus usou uma mulher do povo e uma mulher do palácio para proteger o libertador de Israel. O que elas fizeram não foi "pequeno", foi parte de um plano eterno. Quando mulheres se levantam, o propósito de Deus avança. Lembre-se! Você é uma mulher de grande valor!

Talvez você se veja mais como Joquebede: sem muitos recursos, mas cheia de fé.

Ou talvez esteja em uma posição como Hinutimire: com influência, mas precisando decidir como usá-la.

Seja qual for o seu lugar, Deus quer te usar. Você carrega valor, propósito e força.

## Leitura Bíblica Lucas 1:36

**Cântico:** Minha Alma engrandece ao Senhor

**Objetivo:** Aprender com a vida de Maria como nos tornamos mães e mulheres mais sábias e fiéis ao Senhor.

**Ideias do Programa:** Pedir que as mulheres compartilhem suas experiências enquanto mães e mulheres de Deus.

# MARIA, MULHER E MÃE

O nome Maria é a forma helenizada do hebraico Miriã; provavelmente derive do vocábulo egípcio mary, que significa amada. Sobre Maria, mãe do Senhor Jesus, as únicas informações que temos são as contidas nos evangelhos. Parecia que ela não acompanhava seu filho em sua obra missionária conquanto estivesse presente em Caná. As lendas piedosas trataram de preencher as informações sobre a vida de Maria, porém historicamente poucas são as referências disponíveis.

Maria foi um exemplo de mulher e mãe. A Bíblia jamais a mencionou como uma pessoa divina, muito menos uma deusa ou alguém com poderes especiais, mas sem dúvida alguma foi a mais bem-aventurada de todas as mulheres que já existiram (Lucas 1:26 - 28) "No sexto mês, o Anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galiléia, chamada Nazaré, (27) a uma virgem que estava comprometida a casar com um homem da casa de Davi, cujo nome era José. A virgem se chamava Maria. (28) E, aproximando-se dela, o anjo disse: — Salve, agraciada! O Senhor está com você." E sua vida e caráter têm muito o que ensinar.

### 1. Maria Mulher (Lucas 1:26-56)

- 1.1. Uma pessoa escolhida. Maria foi escolhida para uma missão, uma das missões mais importante do universo. Ela reconheceu "quem" a chamava e deu ouvidos à Sua voz. Deus tem algo para cada uma de nós. (26 -28)
- 1.2. Era Humilde, consciente da sua pessoa e reconhecia a glória de Deus. (49)
- 1.3. Tinha conhecimento da obra de Deus na vida do seu povo. (50 -53)
- 1.4. Era uma Mulher de fé; ela cria nas promessas de Deus. (54 - 55)
- 1.5. Não tinha medo de refletir ou questionar (29, 34). Não era dúvida sobre o poder de Deus, mas uma indagação daquilo que estaria diante dela.
- 1.6. Era uma Mulher de coragem e compromisso (38). Suas palavras simples são a demonstração prática da sua fé e da sua disposição de se deixar usar pelo Senhor.

1.7. Era uma Mulher que sonhava. Na Magnificat ela faz referência à obra.

- sonhava com o dia em que os valores seriam invertidos (51)
- sonhava com o fim da opressão (52)
- sonhava com a justiça (53)

2. Maria Mãe. Maria era a expressão adulta do que seja ser a mãe de Deus.

2.1. Não usou seu filho para se exaltar. Maria não era oportunista, não queria se viver a vida do filho, pois sabia qual era o seu papel.

2.2. É submissa ao seu marido (Mateus 2: 13, 14, 19, 20). Levando-se em consideração que tanto ela como José criam que o bebê Jesus era o Filho de Deus, ela poderia desejar ser a "líder", afinal fora a escolhida.

2.3. É cuidadosa (Lucas 2:48).

2.4. Está aberta para aprender com os filhos (Lucas 2:49, 50).

2.5. Sujeitas a falhas (Marcos 2:31)

2.6. Manifesta solidariedade e amor adulto para com seu filho (João 19:25).

2.7. Reconhece seu papel de mãe e de serva (João 19:26, 27).

**Conclusão:** Maria foi uma mulher cuja vida simples, discreta e dedicada nos desafia a nos deixar usar pelo Senhor a fim de glorificar Seu Nome.



## Leitura Bíblica Filipenses 1:27-30

**Cântico:** 317 "Se, ao seguir nos passos do meu Mestre"

**Sugestão de atividade:** Escolha mulheres para pensarem numa afirmação e peça que esta afirmação seja falada de maneira bem enfática. Convide o restante do grupo a sugerir maneiras de discordar de cada uma das afirmações, sem ofender a pessoa. Ou você mesma pode fazer algumas afirmações e pedir que as participantes discordem de você de 'maneira elegante' ou que o grupo encontre maneiras diferenciadas

de discordar. Sugestões de afirmação: 'Todas as mulheres do mundo deveriam trabalhar fora de casa e com carteira assinada: 'Nosso grupo deveria, em todos os encontros, cantar mais de 5 músicas' (as sugestões seriam inúmeras) – podem ser questões bem aleatórias o objetivo é mostrar que é possível discordar sem brigar, ouvindo a pessoa e mantendo o senso de humor.

## VIVER COM O CONFLITO E NÃO PERDER A AMIZADE!

Passar por um momento de conflito nunca é fácil e é algo que geralmente procuramos evitar, especialmente se percebermos que estamos pensando de maneira diferente de pessoas que nos são queridas, amigas e próximas. É nos doloroso discordar daqueles a quem amamos! Temos a impressão de que se nosso relacionamento com Cristo for correto e estivermos cheios do Seu amor, não haverá desacordos. Achamos que devemos ter relacionamentos agradáveis, pacíficos e sem conflitos. Mas a experiência nos ensina que isso não é verdade. Em todos os lugares, família, igreja, trabalho, precisamos aprender a lutar pela verdade e harmonizar pontos de vistas diversos.

Vamos pensar em algumas atitudes que podem nos ajudar a passar por momentos de desavenças ou desacordos sem perdermos a amizade.

Uma primeira atitude é não se surpreender. Não é buscar o conflito de propósito, mas ficar tranquila e conscientizar-se de que ele faz parte da vida e dos relacionamentos, e 'não é o fim do mundo'. Ao olhar para a Bíblia percebemos que estes fizeram parte da vida de todas as pessoas. No período do Novo Testamento houve conflitos, na igreja primitiva e entre a igreja e o mundo. Jesus, com sua mensagem radical, e seu chamado aos discípulos, trouxe conflitos. No seu próprio grupo de seguidores havia conflitos. Mais tarde Pedro e Paulo tiveram suas dificuldades em compreender um ao outro. Sempre tem havido sistemas teológicos diferentes e praxes, ou seja, costumes, hábitos e rotinas eclesiais diversas através dos séculos.

Uma segunda atitude é ser grata. Paulo disse: "em tudo dai graças." Nos mares do conflito, Deus pode estar nos ensinando algo que precisamos aprender. "Senhor, faz-nos ensináveis". Todo o conflito possui mais de um lado. Ainda que em nossa opinião estejamos certos, nossa compreensão pode aprofundar-se e podemos receber a liberdade da visão de novos aspectos. Nossos horizontes podem ser ampliados quando procura-

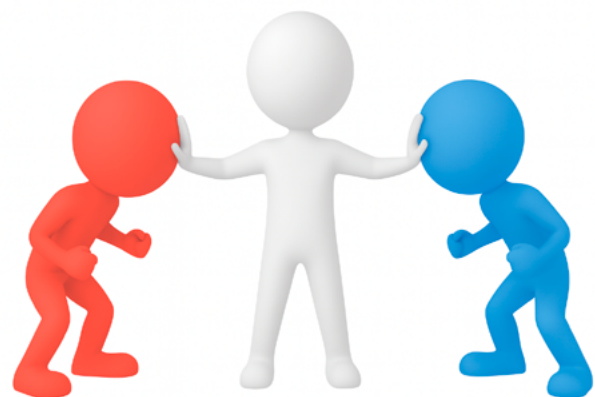
mos compreender o outro lado e podemos agradecer por crescer através do conflito.

Outra atitude é ouvir com amor. Quando ouvimos em amor, podemos esperar o tempo suficiente para que a pessoa diga o que realmente quer dizer. Certa mulher ao ser interrompida, disse: "você não me deixou terminar." A amiga replicou. "Não quero que termine. Quero que você ouça o que tenho a dizer, porque você não dirá o que está querendo dizer se ouvir o que eu tenho a dizer." Em todo momento devemos aprender a ouvir. Como isso ameniza os conflitos, nos ensina e nos torna gratos de podermos compreender o outro.

Finalmente, conservar o senso de humor. É possível discordar, passar por uma desavença, sem levar tudo muito a sério. Conservar o senso de humor e o respeito ameniza qualquer conflito.

**Para reflexão:** Os conflitos fazem parte da vida de todos. Aceitá-los e saber resolvê-los, com ajuda de Cristo, é parte da vida cristã!

**Oração:** "Deus, abre meus olhos para que eu veja a necessidade dos outros, e me dá a disposição de coração para ama-los, custe o que custar, como o próprio Senhor Jesus deu o exemplo."



## Leitura Bíblica **Juízes: 4:1 a 24**

**Coro:** Somos um corpo em Cristo

**Objetivo:** Visar o bem-estar mútuo, promovendo o desenvolvimento social, espiritual, emocional e fortalecimentos de vínculos.

**Ideias do programa:** Distribua um balão com nome de cada uma, elas jogam pra cima misturando os balões, ao comando pede para pegarem o balão, o nome que pegar entregar a amiga, finalize lendo Romanos:15.2

# MULHERES DANDO SUPORTE A OUTRAS MULHERES

Acredito que vocês já conhecem a história de Débora, pois temos o programa do Desperta Débora, na maioria dos nossos Corpos, mas hoje vamos conhecer também esta mulher chamada Jael, quem era e o que realizou.

Após a morte de Eude, os israelitas voltaram a fazer o que parecia mal aos olhos do Senhor e como consequência, Deus permitiu que fossem entregues a Jabim, rei de Canaã, ficando subjugados por ele durante vinte anos. Nestas circunstâncias o povo clamou a Deus por libertação e o Todo poderoso deu livramento através de duas mulheres destemidas: Débora e Jael, cujas vidas nos deixaram lições preciosas.

Débora tornou-se juíza em Israel, e também profetiza e aconselhava o povo que vinha consultá-la, ela era decidida, patriota, corajosa, animada e confiante em Deus.

Débora enviou uma mensagem a Baraque, informando-lhe que Deus o havia escolhido para liderar o exército com o qual seria vitorioso contra os cananeus, e ela forneceu a estratégia que deveria ser utilizada para batalha.

Além de incentivar Baraque, para a guerra, concordou em acompanhá-lo até o lugar da peleja, vemos sua disposição, coragem e seu dinamismo. Sua presença na batalha como autoridade máxima foi marcante. Os dois exércitos: de um lado, no monte Tabor, estava Baraque com seus soldados. De outro, Sísera, o general, com um batalhão de noventa carros de guerra.

Débora deu sinal de ataque, os israelitas avançaram contra os cananeus, matando-os, exceto Sísera, que fugiu a pé e escondeu na tenda de Jael, mulher de Heber

A influência desta mulher em seu lar era grande, pois o seu nome é sempre mencionado antes do seu esposo.

Jael matou Sísera, para consolidar a vitória israelita e fazer cumprir a revelação divina.

Não foi mera coincidência, mas uma determinação de Deus, que duas mulheres fossem as "estrelas", naquele dia de vitória para Israel. Débora no acampamento, iniciou a conquista e Jael, na tenda, a consolidou, ao matar Sísera, general do exército cananeu.

A participação destas mulheres, foi importante na vitória de Israel e evidencia alguns ensinamentos importantes:

-Deus usa instrumentos frágeis, havia homens valentes em Israel, porém, a vitória veio de onde não se esperava de duas mulheres.

-Para Deus não há distinção de sexo.

### **Conclusão:**

Podemos notar que quando ajudamos umas às outras, o Reino de Deus ganha. Na história de Débora e Jael, cada uma foi fundamental em seu papel para que a vontade de Deus fosse realizada.

Acredito que cada uma de nós fomos instrumentos de bênçãos nas mãos de Deus, ao ajudarmos uma pessoa, numa situação difícil, e que hoje, graças a sua intervenção de ajudar, tornou sua vida melhor.

Portanto, mulheres, continuam a ajudar outras pessoas, que estão passando por algum problema, ou estão em situação de vulnerabilidade.

Somos chamadas para transformar vidas, e a começar estendendo as mãos, umas às outras, sabe porquê? Porque juntas somos mais fortes!

Na igreja é fundamental nos unirmos em prol do Reino de Deus, cada uma ajudando, completando-se, uma a outra.

A bíblia nos mostra que mulheres podem ser grandes amigas e apoiadoras umas das outras, fortalecendo-se mutuamente. As mulheres que se unem, se ajudam e se encorajam, podem alcançar grandes feitos e superar desafios.



## Leitura Bíblica Rute 1: 6 a 22

**Música:** Ana Nóbrega - Oceanos (Onde Meus Pés Podem Falar) <https://youtu.be/1XqHIW5MThA?si=mlurCxb0Jc9yM46G>

**Objetivo:** Conseguir enxergar a direção de Deus mesmo nas situações mais difíceis e dolorosas.

**Dinâmica:** Com o auxílio de uma vela, peça para uma das mulheres do grupo se retirar enquanto será vendada em outro

espaço. Ao retornar para o salão principal ela deve se locomover em um percurso que terá várias coisas para atrapalhá-la (Nesse momento a sugestão é deixar várias coisas espalhadas pelo caminho para dificultar a trajetória) a dinâmica pode ser realizada várias vezes com participantes diferentes. Antes de continuar, tire alguns minutos para ouvir das mulheres quais foram as dificuldades.

# MULHERES GUIADAS POR DEUS

## Devocional

Quando olhamos para a história da Rute muitas coisas nos podem chamar a atenção. Esta é uma passagem conhecida e talvez você já tenha ouvido, em algum momento, sobre a história da sua vida. Geralmente, ao pensarmos nesta história bíblica, temos a tendência de focar na fidelidade de Rute para com Noemi, mas nesse momento gostaria que pensássemos a história a partir de outra perspectiva.

O texto fala que em vários momentos que Noemi aconselhou suas noras a seguirem a vida, voltarem para as suas famílias, diante da tragédia que tinha acontecido. Uma delas até seguiu o seu conselho e retornou, mas o que podemos pensar não é apenas porque Rute ficou.

Rute havia perdido o marido há pouco tempo, e certamente seu emocional estava abalado, mas mesmo nas situações mais difíceis e dolorosas ela escolheu não abandonar Noemi. Quando olhamos para essa passagem vemos uma mulher que foi guiada por Deus, não apenas nos momentos de alegria, mas nos momentos de luto, de aflição, de angústia. Ela permitiu que o Senhor fizesse nela aquilo que não estava sob o seu controle.

Rute tinha todas as indicações para se fechar no seu mundo e deixar que as situações acontecessem da forma que quisessem, mas a sua postura foi diferente, em momento nenhum ela abandonou Noemi, mas jurou que estaria com ela em todo tempo.

Quando nós olhamos para a vida de Rute aprendemos sobre como podemos reagir diante das situações, mesmo em meio à dor, angústia, incertezas, mágoas, tragédias, problemas que muitas vezes nos tiram a paz, e até mesmo a raiva. Podemos pedir ao Senhor que esteja nos guiando, para que em nós se veja a presença dEle.

Ser guiado por Deus é ter a certeza de que Ele tem os melhores planos para a nossa vida, e mesmo que não entendemos o propósito em cada situação, temos a confiança em alguém que está cuidando de nós em

todo o tempo. Na dinâmica que realizamos vimos isso, precisamos ser guiados por Deus para conseguirmos vencer os problemas que nos cercam, os sentimentos que nos deixam sem reação e as situações que não temos controle.

Antes de finalizarmos o nosso momento de devocional, enquanto ouvimos uma música, quero convidá-las a ter um momento de reflexão e oração. Quais são as situações que estão te angustiando hoje? O que você precisa deixar de lado para ser guiada por Deus? Quais são as dificuldades que tem te tirado o sono? Queremos ser mulheres guiadas por Deus e para isso nós precisamos que Ele nos guie, pelo caminho que Ele tem para as nossas vidas.



## Leitura Bíblica **Provérbios 31:10**

**Música:** “Eu Quero Te Seguir” – Daniel Souza

**Atividade:** Escrever o nome de uma mulher que te ajudou na caminhada com o Senhor. Depois formar um círculo e com-

partilhar o que escreveu e por fim passar o papel para pessoa do lado para que ela possa orar agradecendo a vida dessa mulher que o nome vai estar escrito no papel.

# MULHERES CAMINHANDO JUNTAS

Nos últimos tempos a palavra sororidade tem ganhado destaque entre as mulheres. Mais do que um termo moderno, sororidade significa: união, respeito e apoio entre as mulheres, mas o que esse conceito representa para nós? Mulheres cristãs, qual é nosso papel diante dessa ideia?

Ser uma mulher cristã e ter sororidade por outras mulheres não são coisas opostas, pelo contrário são partes do mesmo chamado. Somos convocadas a sermos luz na vida uma das outras e assim mostrar através das nossas atitudes o amor de Cristo com ações reais no dia a dia. Não se trata de gostar ou concordar, mas de estar presente, escutar e aconselhar com sabedoria, orar por ela e torcer pelo seu crescimento.

A virtude de uma mulher não está em ser perfeita, mas em ser diligente, temente a Deus, sábia, generosa e forte. A mulher virtuosa não caminha sozinha. Ela sabe que sua força se renova em Deus, mas também se multiplica ao estender a mão a outras. Mulheres que ajudam mulheres se tornam espelhos da graça de Deus. Com atitudes simples demonstram que não é necessário estar no topo para ser grande, basta ser uma serva.

No livro de Rute 1:1-18, encontramos a história de Rute e Noemi, duas mulheres que se tornaram companheiras de caminhada, sustentando uma à outra em meio a

dor e incertezas, juntas elas encontraram consolo força e redenção e é isso que acontece quando duas mulheres se unem com fé. Deus age com poder. Rute poderia ter seguido seu próprio caminho, mas escolheu ficar com Noemi. Sua lealdade foi um presente para Noemi e uma ponte para o milagre que viria depois.

Às vezes, permanecer ao lado de alguém na caminhada com Deus para que a pessoa não se desvie já é o suficiente.

A sororidade, quando vivida sob a palavra de Deus se torna algo muito mais profundo do que uma simples união entre mulheres, ela se torna um reflexo do amor de Cristo agindo em nós. Rute foi o suporte de Noemi com sua lealdade, coragem e sua fé. Da mesma forma Deus nos chama para fazermos a diferença na vida das pessoas. Portanto, sejamos presentes na vida uma das outras. Lembre-se que andar no caminho do Senhor é ser luz na vida das outras pessoas. É se doar por inteiro e mostrar Jesus através da sua vida.

Você tem sido Rute na vida de alguém? Alguém tem sido Rute na sua vida? O Senhor te escolheu e tem o poder para te capacitar para fazer a diferença na vida de outras mulheres que precisam de ajuda. O seu valor excede os de finas joias.



Leitura Bíblica **Provérbios 14:1****Louvor:** "O processo" - Jessé Aguiar**Dinâmica:** Corrente de Capacitação**Materiais:**

- Cartões ou papéis coloridos, canetas, fita adesiva, um cordão ou barbante comprido preso na parede para pendurar os cartões

Entregue um cartão para cada mulher com a seguinte frase para completar: "Deus me capacitou com ... - e quero usar isso para abençoar outras mulheres."

Peça para refletirem e preencherem com sinceridade, pen-

sando em algo que Deus já fez na vida delas — uma superação, um dom, um aprendizado, uma experiência específica.

Depois que todas escreverem, prendam seus cartões no cordão/barbante, para fazer uma "corrente visual" de capacitação.

*"Cada uma aqui tem algo único que Deus fez e deseja usar. Quando nos unimos, formamos uma corrente de sabedoria, graça e apoio — uma geração capacitada para capacitar outras!"*

"Quem é a mulher que Deus está colocando no seu coração para você capacitar nessa semana?"

## MULHERES CAPACITADAS PARA ABENÇOAR OUTRAS MULHERES

Temos que ter um entendimento de que Deus não nos chama para ficarmos estagnadas ou isoladas na nossa fé. Deus nos chama para trabalharmos em Sua obra, para ensinarmos e capacitarmos outras mulheres a estarem trabalhando e crescendo espiritualmente na obra do Senhor.

Ao longo da história bíblica, Deus tem chamado mulheres para desempenhar papéis de ensino, acolhimento, edificação e transformação na vida das pessoas ao seu redor. Em Juízes 4 vemos um testemunho de Débora, que liderou uma nação; em Atos 18 temos Priscila, que ensinou a Palavra com sabedoria. Nesses testemunhos e em muitos outros vemos o trabalho de Deus: vemos mulheres sendo capacitadas por Ele para abençoar outras mulheres. No texto de Tito 2, Paulo orienta que as mulheres mais velhas devem viver de modo exemplar e transmitir sabedoria às mais novas. Não é sobre idade, mas sobre maturidade espiritual. Se você já passou por lutas, se venceu dores com Cristo, se aprendeu algo na caminhada da vida, se tem palavras de sabedoria e conforto para outras pessoas... você é sim chamada a compartilhar sua experiência com outras! Deus nos capacita a cada dificuldade, a cada queda Ele nos levanta para termos experiência, porque quando outra pessoa passar pela mesma situação, ou algo parecido, sabermos como falar com ela, e ter um conselho apropriado de como lidar com aquela situação.

Ser uma mulher que capacita é:

- Encorajar com palavras de vida.
- Ouvir com empatia.
- Ensinar com humildade.

- Servir com amor.

Olhe ao seu redor, pense em seu círculo de amizade, família, vizinhos... Quem Deus colocou perto de você que precisa de apoio, direção ou apenas ser ouvida? Compartilhe sua jornada de vida, seu testemunho pode curar e libertar outras que estão passando pela mesma situação que você já enfrentou. Sempre existirão pessoas que precisam de um apoio. Mulheres são usadas e colocadas por Deus em lugares estratégicos para influenciar, proteger e capacitar outras. Sabe aquela amiga, vizinha, colega de trabalho que as vezes está passando por algum problema pessoal? Converse com ela, fale do amor de Jesus. Do quanto Ele quer ver ela feliz e perto D'Ele.

Quantas mulheres presas em um relacionamento abusivo que precisam de alguém que as façam abrir os olhos, quantas mulheres estão perdidas espiritualmente por falta de um ombro amigo ou alguém para dizer o quanto Jesus as ama. Sejam mulheres prontas espiritualmente para cuidar e fortificar outras mulheres.



## Leitura Bíblica | Samuel: 25-28

**Cântico:** 353 Em paz com Deus, que inefável

**Objetivo:** Buscar sabedoria e discernimento em Deus, quando enfrentarmos um conflito ou estresse, que sejamos pacificadoras.

**Ideias do programa:** Deem as mulheres em folha A4 a figura de uma pomba, símbolo da paz, peçam que escrevam atrás da folha coisas que lhes tiram a paz. Dê a oportunidade de compartilhar o que escreveram. Depois, à luz da Pala-

vra de Deus, em João:16:33, a dirigente fala este versículo, e pergunta o que elas entendem deste versículo, deixando-as compartilhar. Ao final, a dirigente diz:

“A paz, na perspectiva bíblica, não é apenas a ausência de conflitos, mas um estado de bem-estar espiritual e emocional que vem de um relacionamento com Deus. É uma paz que transcende o entendimento e que traz segurança ao coração daqueles que creem em Deus.

# MULHERES INSPIRADORAS E PACIFICADORAS

## Introdução

Abigail era casada com Nabal, um homem insensato e rude. Ela se destaca por sua prudência ao evitar um confronto entre Davi e seu marido, que poderia ter terminado em tragédia. Sua ação movida pela fé e discernimento salvou sua família e demonstrou o poder da paz em meio a adversidade.

Abigail entrou para a história de Israel como uma mulher sábia e pacificadora, ela foi inteligente e prudente, mesmo casada com um homem tolo e de coração duro.

Uma mulher inspiradora que nos lembra que a verdadeira força reside na sabedoria, na humildade e na capacidade de buscar a paz mesmo em meio a circunstâncias desafiadoras, e com seu exemplo aprendemos, em meio aos conflitos e estresses da vida, a buscar por:

1. Sabedoria: em tempos de crise: Abigail ao tomar conhecimento da ameaça de Davi, contra sua casa, por causa da grosseria de seu marido, não desesperou. Mas agiu com sabedoria e prudência, preparando uma oferta de paz para Davi e intercedeu por seu marido.
2. Humildade e respeito: Abigail se apresentou diante de Davi com humildade curvando-se diante dele (ou seja, baixando a guarda) e reconhecendo sua autoridade.
3. Coragem e prontidão: Abigail demonstrou coragem ao enfrentar Davi e seus homens e prontidão em agir para evitar o derramamento de sangue. Ela não hesitou em tomar a iniciativa para proteger sua família e evitar um mal maior.
4. Abigail nos ensina a importância de buscar a sabedoria de Deus em todas as situações, agir com humildade e coragem e a sermos instrumentos de paz em nossos ambientes e em nossos relacionamentos.

## Conclusão

Abigail demonstrou ser uma mulher bastante sábia e pacífica. No episódio entre Davi e Nabal, ela intercede pelo marido bruto que agiu mal contra Davi e seus servos, além de assumir a culpa pela atitude reprovável do marido.

Abigail evitou que Davi fizesse vingança pelas próprias mãos, poupando a vida do marido e o iminente ataque à sua própria família.

Quantas tragédias poderiam ser evitadas se tão somente buscarmos ser pacificadoras, muitos dos erros são feitos de forma até equivocada, mas com esta história aprendamos a lidar daqui pra frente com sabedoria e paz.

Queridas, peçam a Deus sabedoria para conseguirem analisar as situações e não agirem precipitadamente. Agir por impulso só gera consequências ruins. Seja a mulher sábia e dê bons exemplos e conselhos. O mundo precisa de pessoas com exemplos que mudam atitudes, pensamentos e comportamentos em nossas relações uns com os outros. Com certeza toda a sua família e aqueles que estão à sua volta serão beneficiados se você agir conforme o conselho de Deus.

Seja uma pacificadora, o mundo precisa de agentes de paz e não de guerras!



## Leitura Bíblica **Tito 2:3-5**

**Cântico:** 238 "Vidas santas, consagradas"

**Dinâmica:** Distribua espelhos pequenos e peça que cada mulher se olhe e reflita: "Que tipo de exemplo estou sendo para outras mulheres?". Em seguida, incentive-as a escrever em

um papel três atitudes práticas em que podem ser exemplos nos próximos dias. Após isso, compartilhem ações práticas de serviço que possam ser modelos em suas casas e igrejas.

# MULHERES QUE DEVEM SER EXEMPLOS

### **Devocional:**

O Apóstolo Paulo orienta as mulheres mais experientes a viverem de maneira que inspirem as mais novas. O testemunho fala mais alto que palavras. A mulher virtuosa serve não apenas por meio de ações visíveis, mas pelo exemplo diário de fidelidade, mansidão, domínio próprio e compromisso com o Reino de Deus. O exemplo não é construído da noite para o dia, mas por meio da constância em viver segundo os princípios da Palavra de Deus.

Ser exemplo não é perfeição, mas coerência. É assumir responsabilidades espirituais e sociais com humildade e determinação. Nosso testemunho edifica outras mulheres a viverem também em retidão e serviço. Quando uma mulher escolhe seguir a Cristo de maneira íntegra, mesmo em suas falhas ela comunica verdade e fé, porque reconhece sua dependência de Deus.

Débora, a juíza e profetisa (Juízes 4), inspirou Israel com sua coragem e fé. Ela não apenas julgava, mas liderava pelo exemplo. Ela foi conselheira, profeta e guerreira. Uma mulher que inspirou um povo inteiro a confiar e obedecer a Deus. O mundo precisa de mulheres que sirvam ao Senhor com alegria e que ensinem com a vida, sendo referências de fé, esperança e amor.

Mulheres que são exemplos vivem o Evangelho na prática. Elas são fontes de sabedoria, acolhimento, e incentivo, especialmente para as mais jovens. A geração mais nova precisa de modelos reais, que demonstrem que é possível viver com integridade, sensatez e dedicação ao Reino, mesmo diante dos desafios da vida moderna.

Elas tem o valor da experiência. O texto enfatiza que mulheres mais velhas têm a responsabilidade de ensinar e orientar as mais jovens. Isso mostra como a experiência de vida e a sabedoria espiritual são preciosas para a comunidade cristã. O amor e cuidado na família: O versículo destaca o papel de amar o marido e os filhos, enfatizando que a fé também se manifesta nas relações familiares; O amor e a dedicação no lar são formas de refletir o caráter de Deus; a integridade e

exemplo pessoal. Ser "séria", "sensata" e "pura" indica viver de forma íntegra e coerente com os princípios cristãos. O comportamento pessoal influencia diretamente a percepção da fé pelos outros.

O testemunho através da vida prática: Ser "boa dona de casa" e "submissa" no contexto bíblico pode ser entendido como exercer suas responsabilidades com dedicação e humildade, mostrando que a fé se expressa em atitudes cotidianas e o objetivo é que a palavra de Deus não seja desprezada e um Propósito maior: Todo ensinamento e exemplo visam honrar a Deus e fortalecer a fé da comunidade. A vida prática de cada um deve refletir o amor e a sabedoria de Deus.

### **Conclusão:**

Escolha ser intencional em viver de forma que inspire outras mulheres. Compartilhe suas lutas e vitórias como forma de edificar. Sirva como modelo de Cristo no lar, trabalho, igreja e comunidade. Seja mentora de outras mulheres, acompanhando, ouvindo e orando por elas. Reconheça que seu exemplo pode influenciar mais do que imagina. Viva com propósito e zelo. Ser exemplo é um ato de amor e serviço. Quando você vive com integridade, honra e compaixão, está formando uma geração de mulheres fortes, sábias e cheias do Espírito de Deus.

### **Aplicação Prática:**

- Escolha uma mulher que você admira (histórica, contemporânea ou próxima de você).
- Identifique uma qualidade marcante dela (coragem, fé, liderança, compaixão, inteligência, resiliência etc.).
- Reflita em como praticar essa mesma qualidade em sua vida diária, em situações simples (na família, no trabalho, nos estudos, na comunidade).
- Compartilhe com alguém próximo o motivo pelo qual essa mulher é exemplo, incentivando outras pessoas a também seguirem bons modelos femininos.

## Leitura Bíblica João 4:23

**Coro:** Meu Prazer – Ministério Koiononya de Louvor

**Objetivo:** Deus nos ajude a alinhar nossa adoração com Ele, guiando-nos em cada passo e transformando nossos corações para que possamos adorá-Lo em espírito e em verdade

**Atividade:**

Colocar numa folha a pergunta: Como você entende que está adorando a Deus em sua casa, na família e no trabalho? Leia e incentive as mulheres a compartilharem.

# CHAMADAS PARA ADORAR

Quantas de nós já não pensamos que adoração é somente um tempo de cantar, tocar instrumentos e erguer as mãos ao Senhor? Não posso negar que Ele realmente habita nesses momentos e nos louvores. Porém, quando a música termina, o período de adoração acaba e encerra a pregação da Palavra, o que fazemos com a nossa adoração?

Vamos refletir em João 4. O encontro com a mulher samaritana e é para mim um dos textos mais ricos que tem nas Escrituras. João 4: 19 – 24. Neste texto podemos ver que naquela conversa com a mulher samaritana Jesus deixa claro: o que importa é quem adorar e como adorar!

A adoração é a nossa resposta de amor a um Deus que se fez carne e morreu numa cruz por cada um de nós e se fez pão para permanecer conosco. Adorar é sentir um amor profundamente dedicado a Jesus. Se amamos alguém, isso afeta nossos pensamentos, nossas ações, e nossos corações. Ato de adoração são uma resposta a esses efeitos. Se nós realmente adoramos reverentemente ao Senhor, isso afeta muito mais que participarmos ou não de um culto ou atividade.

A mulher samaritana era apenas uma mulher comum, mas foi capaz de reconhecê-lo. Isso é mesmo incrível. Sabemos que durante aqueles três anos que o Senhor Jesus esteve na terra muitas pessoas tiveram um contato com Ele e além disso, muitos O ouviram falar. No entanto, poucos foram capazes de reconhecer que Ele era o Messias.

A mulher Samaritana jamais imaginou que naquele momento estava frente a frente com Aquele que poderia lhe dar a vida eterna, com Aquele que saciaria a sua sede para todo o sempre.

Foi a esta mulher pecadora, cheia de dúvidas que Jesus decidiu dizer quem Ele era, e ensinou-a como adorar e a quem adorar!

Jesus revela que a mulher precisava de cura, mas Ele também revela algo muito maior. “No entanto, está chegando a hora, e de fato já chegou, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em

verdade. São estes os adoradores que o Pai procura. Deus é espírito, e é necessário que os seus adoradores o adorem em espírito e em verdade”. Disse a mulher: “Eu sei que o Messias (chamado Cristo) está para vir. Quando ele vier, explicará tudo para nós”. Então Jesus declarou: “Eu sou o Messias! Eu, que estou falando com você”. João 4:23- 26

Creio que a mulher samaritana entendeu em profundidade o ato de adorar, pois o pouco que nos resta da sua história nos prova que ela adorou com tudo o que tinha. A sua vida apontou para Jesus, deu glória a Ele e o adorou.

Surpreendentemente, essa mulher saiu de um lugar de vergonha para um lugar de adorar ao Senhor plenamente.

Qual tem sido o resultado da sua adoração? O Senhor quer transformar a sua vida, ter um encontro com você não importa onde e como. Em tudo Ele quer que você e eu nos tornemos verdadeiros adoradores.



## Leitura Bíblica Êxodo 13.20-22

**Cântico:** 330 "Vem guiar-me, ó Deus bendito"

**Sugestão para despertar o interesse:** Perguntar quantas, na sua infância, brincou de observar as nuvens e identificá-las com objetos/animais, etc. Conversar sobre este assunto. Você pode fazer algumas nuvens de algodão para decorar o

centro da mesa: <https://chadasphynas.wordpress.com/tag/como-fazer-nuvens-de-algodao>.

**Objetivo:** "Reconhecer a importância de ter o Espírito Santo como o guia de nossa vida".

## GUIADOS POR COLUNA DE NUVEM E FOGO: MULHERES GUIADAS PELO ESPÍRITO SANTO

### Introdução

"O Senhor ia diante deles, durante o dia numa coluna de nuvem para guiá-los pelo caminho, durante a noite, numa coluna de fogo para alumiar-los..."

Quando acompanhamos as viagens e as experiências do povo de Deus, ficamos perplexos com o cuidado terno de Deus pelos seus. Na qualidade de pecador, Israel precisava de um Salvador; como cativo precisava de um libertador; mas como peregrino precisava de um guia. A função predominante da coluna de nuvem e da coluna de fogo foi a de guiar a nação através de um deserto inabitável.

Do ponto de vista humano Israel fora apanhado em uma armadilha no deserto. O mar pela frente e Faraó com seu exército atrás (Êxodo 14.19-20). Aqui encontramos a primeira obra real da coluna de nuvem e de fogo. Assim a nuvem transformou-se em um guarda para Israel.

A nuvem protegia o povo não só do seu inimigo humano, mas também do calor do sol de dia e do temor das sombras de noite. Do mesmo modo, Deus colocou-se entre nós e os nossos pecados. É um privilégio encontrá-lo protegendo-nos de todas as coisas que poderiam ser contra nós. "O anjo do Senhor acampa-se ao redor dos que o temem e os livra" (Salmo 34.7).

Pense na glória dessa experiência visível. Mas aqui o privilégio é maior, pois servimos Àquele que não vimos, mas amamos. Essa coluna era o sinal visível da presença do Senhor entre Israel. Ela foi chamada de coluna de fogo e de nuvem, pois a parte superior subia ao céu em forma de coluna, mas a parte inferior se espalhava como uma nuvem, sobre o acampamento de Israel.

Israel tinha praticamente dois guias no deserto: O primeiro era a coluna de nuvem e de fogo, que nos ensina sobre a direção do Espírito Santo em nossas vidas. O segundo guia encontra-se descrito em (Números 10.2-

3). "Faze-te duas trombetas de prata... para convocares a congregação e para a partida do arraial...". Um guia era celestial e o outro terreno. Eram guiados pela coluna e pelo tocar de trombetas. Israel partia com a movimentação da nuvem e com o toque das trombetas (O Espírito e a Palavra; o Espírito Santo e a liderança humana levantada por Deus).

É importante observar que Deus não apenas escolheu o caminho para o seu povo andar, Ele também desceu para viajar com eles. Como o amigo verdadeiro, Ele sempre nos acompanha em nossa caminhada pela vida.

### Conclusão

A coluna está sobre nós, enquanto trilhamos nossa jornada, inclusive pelos desertos. Se desprenda do pecado e busque a direção de Deus para sua vida. Ele tem preparado o melhor para você.



## Leitura Bíblica Mateus: 9:20-22, Mateus: 19:26b e 2Coríntios: 12.10

**Coro:** Rios profundos e altas montanhas

**Objetivo:** : Incentivar o uso da fé sempre focada em Jesus e mostrar o quanto Deus se preocupa com as mulheres.

**Dinâmica:** Avalanche de ideias sobre saúde feminina. Deixar

as mulheres falarem dicas, tipo: está comprovado de que dormir sem roupa íntima traz saúde feminina, tomar muita água, sorrir é sempre o melhor remédio, roupas íntimas frouxas aniquilam a autoestima, etc...

# MULHERES VIRTUOSAS FOCADAS EM JESUS

## Introdução

Nós, mulheres, somos muito especiais, Deus nos fez assim! Somos dotadas de inúmeras atribuições, somos multitarefas e, por isso, somos capazes de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, como: separamos roupas para lavar, olhamos a lição da escola do filho, atendemos ao telefone e começamos adiantar o almoço, tudo ao mesmo tempo.

Somos a força motriz da nossa família, todos são ligados a nós e atendemos ao bom andamento da casa. Sempre sabemos onde tudo está, lembramos de datas especiais e, seja pela calma, pelo carinho ou pela firmeza, sempre somos lembradas.

Na história de hoje vemos uma mulher que sofria com uma hemorragia há 12 anos. Ela tinha uma boa posição financeira quando tudo começou, mas sua condição de saúde foi levando suas posses, e se fosse nos dias de hoje, ela não poderia comprar nada do que nós mulheres gostamos, como: sapatos, roupas, perfumes e Shopee e Shein nem pensar! Salão de beleza não era lugar que frequentava.

Ela sabia o que era ser desprezada. Nessa época não se podia tocar em sangue e nem em pessoas com fluxo de sangue, porque pessoas assim não eram bem vistas e ninguém queria a companhia delas. Ela há muito tempo não sabia o que era ser abraçada.

Certamente sua autoestima era muito baixa. Ela provavelmente vivia sempre tentando esconder a sua condição ou de ocultar essa situação vexatória. Uma mulher que vivia sempre assustada e com medo.

Para muitos, ela é uma pessoa indesejável, feia, sem cor, insegura e digna de pena! Mas na verdade, essa mulher machucada emocionalmente e psicologicamente fragilizada, também sangrava em seu coração. Seus sentimentos e suas atitudes estavam sempre sobressaltados.

Essa mulher não desistiu de seu sonho, ela sabia o que queria! Ela gastou sua fortuna sem alcançar o seu desejo. E mesmo sendo desprezada pela sociedade toda,

mesmo debilitada e sofrendo em seu físico, em suas emoções, em sua alma, ela decidiu vencer o preconceito, a fraqueza para tocar em Jesus, pois estava focada nesta missão.

Essa mulher forte e resiliente foi em busca da sua bênção! Ela sabia aonde deveria ir e Quem era Aquele, o único que poderia mudar toda a sua situação.

## Conclusão

E você? Talvez você não esteja vivendo o melhor tempo da sua vida. Alguns problemas estão tirando o seu sono, ou às vezes, você pensa que seu sonho é algo inalcançável.

O mesmo Deus e Senhor que curou aquela mulher que havia gastado todas as suas finanças, havia perdido a saúde, Ele quer curar, restaurar e resolver os seus problemas. Ele quer um relacionamento próximo com você.

Mesmo naqueles dias em que você está se sentindo fraca, humilhada, levante a sua cabeça. Deus tem poder para fazer você superar tudo, até mesmo as suas marcas do passado. Ele está pronto para te abençoar! Mudar a sua vida por completo. Sua atitude agora tem que ser de crer que Ele pode todas as coisas, nada é impossível!

Deus tem o melhor para a sua vida. Sua experiência ensinará outros!

Creia! Deus está te esperando!



## Leitura Bíblica **Hebreus 12:2**

**Cântico:** 275 'Sonda-me, ó Deus, pois vêes meu coração;'

**Dinâmica:** Para finalizar peça que cada mulher escreva em um papel três distrações que frequentemente tiram seu foco de Jesus. Depois, em pequenos grupos, compartilhem estra-

tégias para manter o olhar em Cristo. Finalizem orando umas pelas outras para que o foco em Jesus seja restaurado e mantido.

# MULHER VIRTUOSA COM O FOCO EM JESUS

Vivemos em uma geração marcada por distrações constantes. Redes sociais, responsabilidades, comparações e expectativas externas competem pela nossa atenção todos os dias. A mulher virtuosa, no entanto, encontra sua força, equilíbrio e direção ao manter seu olhar fixo em Jesus. Ele é o centro, o modelo e o motivo do nosso caminhar.

Maria, irmã de Marta, escolheu a melhor parte: sentar-se aos pés de Jesus e ouvi-lo (Lucas 10:38-42). Enquanto Marta estava ansiosa e inquieta com muitos afazeres, Maria entendeu que nada é mais importante do que priorizar a presença de Cristo. O serviço eficaz nasce da intimidade com Deus. Quando nossa motivação está n'Ele, nosso servir é leve, constante e frutífero.

Focar em Jesus não significa ignorar nossas tarefas, mas colocá-las na ordem certa de importância. Jesus nos chama a servir com amor, mas também nos chama a estar com Ele. A mulher focada em Cristo compreende que todo serviço ao próximo é, antes, um reflexo do amor que recebeu do Salvador.

A verdadeira virtude de uma mulher não está apenas em suas habilidades, mas em onde ela coloca o seu coração. A mulher virtuosa de Provérbios 31 se destaca não por perfeição, mas porque sua vida está firmada em Deus. Quando uma mulher escolhe focar em Jesus, ela encontra força para enfrentar os desafios, sabedoria para tomar decisões e graça para servir com amor. Sua beleza maior não é exterior, mas o reflexo de Cristo em suas atitudes. Ser virtuosa é, acima de tudo, viver para agradar ao Senhor, sabendo que d'Ele vem a dignidade, a coragem e a esperança que nunca se abalam.

### Conclusão

Inicie o dia com uma oração entregando suas atividades e pedindo sabedoria para manter Jesus como centro. Antes de servir alguém, pergunte-se: "Estou fazendo isso para glorificar a Deus ou para ser reconhecida?". Ajude outras mulheres a direcionarem seus olhares para Jesus, especialmente em tempos de ansiedade e cansaço. Pratique o silêncio e a solidão com Deus. Ouvir a voz do Mestre é essencial para servir bem.

Mulheres focadas em Jesus servem com equilíbrio, amor e propósito. Elas não se perdem em meio às pressões da vida, pois sua fonte está em Cristo. Ele é quem sustenta, direciona e recompensa.

### Aplicação Prática

Relacionamento com Deus em primeiro lugar: Uma mulher virtuosa não se apoia apenas em sua força ou habilidades, mas busca diariamente a presença de Jesus.

**Oração:** reservar tempo para oração, leitura da Palavra e adoração, colocando Cristo como prioridade.

**Sabedoria nas Decisões:** Como em Provérbios 31, ela administra bem sua casa, seus recursos e suas escolhas, guiada pela sabedoria de Deus.

**Prática:** antes de decidir, orar pedindo discernimento ao Senhor (Tiago 1:5).

**Serviço e Amor ao Próximo:** A mulher virtuosa cuida da família, mas também estende a mão ao necessitado (Pv 31:20).

**Prática:** ajudar alguém da comunidade, encorajar outra mulher, ser instrumento de apoio e consolo.

**Força Interior em Cristo:** Sua força e dignidade não vêm da aparência, mas da identidade em Jesus (Pv 31:25).

**Prática:** declarar diariamente verdades bíblicas sobre si mesma, lembrando que é filha amada de Deus.

**Exemplo de Fé e Esperança:** Ela inspira outras pessoas pelo modo como vive focada em Cristo.

**Testemunho:** testemunhar sua fé no trabalho, na família e na igreja, com atitudes que glorifiquem a Deus.

## Leitura Bíblica | Timóteo 5:9-13

**Cântico:** Grande é o Senhor

**Objetivo:** Compreender a importância da mulher através do Ministério cristão.

**Ideias do Programa:** Em uma roda pedir que cada mulher fale de suas atividades enquanto mães, esposas, filhas e na Igreja, e como elas acham que contribuem para o cumprimento do Ministério Cristão.

# A IMPORTÂNCIA DA MULHER NO MINISTÉRIO CRISTÃO

A Mulher sempre foi vista como subordinada ao homem e, como resultado desta maneira de vê-la, o que se segue é uma série de preconceitos dos mais diversos. Mas durante toda a narrativa bíblica, Deus trata de dar a mulher aquilo que lhe é por direito, um lugar no plano eterno d'Ele.

Desde Eva até as mulheres citadas nos evangelhos e pelos apóstolos, ao relatar os serviços prestados pelas mulheres que se converteram a Cristo, o que vemos é que não podemos deixar de ressaltar a importância da mulher para o plano redentor do nosso Deus e Pai.

Hoje precisamos estudar esta participação feminina na formação da igreja, porque dentro da nossa estrutura eclesial há uma carência de mulheres que assumam uma posição, quanto à sua participação na implantação do reino de Deus na terra.

Quais são as carências que precisam ser supridas pelas mulheres?

1. Precisamos de mulheres hospitaleiras aos profetas. II Reis 4: 10
  - 1.1. O que você entende por hospitalidade?
  - 1.2. Veja o que diz o texto de Mateus 10:41: "Quem recebe um profeta, no caráter de profeta, receberá a recompensa de profeta; quem recebe um justo, no caráter de justo, receberá a recompensa de justo"
2. Precisamos de Mulheres Bondosas aos Pobres – Provérbios 31:20 "Acolhe os necessitados e estende a mão aos pobres."
  - 2.1. As mulheres sempre são mais sensíveis às necessidades dos outros.
  - 2.2. O exemplo de Dorcas - Atos 9:36
3. Precisamos de Mulheres que contribuam com o Ministério Pastoral
  - 3.1. Elas contribuam com o ministério de Jesus – Mateus 27:55, 56
  - 3.2. Elas Serviam a Igreja Primitiva - Romanos 16:1, 2
  - 3.3. Elas Contribuíam com o ministério de Paulo – Ro-

manos 16: 3, 6, 12; I Timóteo 5:10

4. Precisamos de Mulheres com atos proféticos - Marcos 14:3
  - 4.1. Nenhum dos homens que caminharam com Jesus conseguiu discernir o momento em que Jesus estava vivendo. A mulher que ungiu Jesus não o fez porque discerniu, mas a sensibilidade dela a impulsionou a profetizar mesmo quando não sabia. "Quando Jesus estava em Betânia, reclinado à mesa na casa de Simão, o leproso, aproximando-se dele uma mulher com um frasco de alabastro que continha um perfume muito caro, feito de nardo puro. Ela quebrou o frasco e derramou o perfume sobre a cabeça de Jesus." (Marcos 14: 3).
  - 4.2. A intuição feminina aliada à submissão ao Espírito de Deus sempre resultará em abundância de vida para a igreja.
5. Precisamos de Mulheres Humildes no Serviço – Lucas 7:37, 38
  - 5.1. Jesus lavou os pés dos discípulos em sinal de humildade e serviço (João 13:5 – 17), os discípulos questionaram a atitude de Jesus, mas nenhum se ofereceu para lavar os pés do Mestre.
  - 5.2. Foi uma mulher que teve a coragem e humildade de lavar os pés de Jesus. (com lágrimas, usando como toalhas os cabelos). "... e se pôs atrás de Jesus, aos seus pés. Chorando, começou a molhar os pés dele com as suas lágrimas. Depois, ela os enxugou com os cabelos, beijou-os e os ungiu com o perfume." (Lucas 7: 38).

### Conclusão:

Para se ter uma Igreja forte e um ministério influente na sociedade, precisamos de mulheres com o perfil que foi descrito nessa devocional.

Leitura Bíblica **Provérbios 31:10****Música:** 'Quero que valorize o que você tem'**Sugestão para introdução:** conversar sobre quais 'papéis'

(esposa, mãe, filha, estudante, profissional) da mulher é mais difícil de viver e discutir porque cada um deles é importante.

**MULHERES QUE RECONHECEM SUAS PRIORIDADES**

Não é fácil viver conforme a vontade de Deus, quando não entendemos o Seu chamado. Quando enfrentamos inúmeras situações difíceis e ficamos desesperadas e temos muitos questionamentos para Deus.

O que fazer quando às vezes pensamos até em desistir? O que me ajudou foi lembrar que Ele não desistiu de nós quando entregou o Seu Filho para morrer em nosso lugar na cruz. E se Ele foi capaz de morrer em meu lugar é certamente porque viu valor em minha vida.

Uma mulher desenvolve uma vida piedosa começando com as prioridades corretas. A primordial é dedicar-se ao relacionamento pessoal com Deus (Mateus 6:33). Ao longo dos séculos, inúmeras mulheres têm sido admiradas, muitas delas por terem sido exemplos ao terem uma segunda prioridade: serem esposas e mães, mesmo que isso tenha sido um desafio a ser enfrentado (Provérbios 31:30).

O meu esposo começou a compartilhar de seu chamado de servir a Deus de maneira integral no Exército de Salvação. Não vou negar que logo vieram meus questionamentos: 'como vão ficar os meus queridos? Meus filhos? Meus irmãos?'. Era muito doloroso para mim aceitar que iríamos para um lugar desconhecido, com pessoas que eu não conhecia. Eu achava que o meu chamado era onde estava, na igreja que minha família e eu congregávamos.

Acabei aceitando acompanhar meu esposo! Nosso filho do meio nos acompanhou, mas a caçula ficou firme na sua decisão de não ir. Isso causou um desmoronamento emocional em minha vida. Meses depois, recebi a notícia que meu pai havia se suicidado. Foi uma pancada dolorosa que senti. Com isso fiquei uma semana dentro do meu quarto sem ânimo para nada e, como esposa, deixei de ajudar meu esposo por uma semana, mas Deus falou para me levantar e ir ajudá-lo na Sua obra. Então me lembrei da passagem de Gênesis 12:1-3 "Saia da sua terra, do meio dos seus parentes e da casa de seu pai, e vá para a terra que eu lhe mostrarei. Farei de você um grande povo, e o abençoarei. Tornarei famoso o seu nome, e você será uma bênção. Abençoarei os que o abençoarem, e amaldiçoarei os que o amaldiçoarem; e por meio de você todos os povos da terra serão abençoados".

Não vou dizer que foi fácil, mas estou firme nas promessas do Senhor.

Hoje agradeço a Deus por ter conhecido o Exército de Salvação e um casal de Tenentes em especial, Sara e Edgar Chagas. Foi através deles que comecei a frequentar a Liga do Lar e depois o Corpo da Torre em Recife. Só tenho gratidão a Deus e a cada Oficial que passou pelo Corpo, que acrescentaram bênçãos na minha vida e na minha família; mesmo de longe ajudaram e ainda nos ajudam em oração.

O louvor 'Quero que valorize o que você tem', me leva a olhar atentamente para a descrição dessa mulher virtuosa que é extremamente valiosa para ajudar todas as demais, a serem determinadas em suas prioridades. e que serão excelentes gerenciadoras do seu tempo, de seus recursos e principalmente dos dons que Deus lhe deu. E serão reconhecidas como heroínas (Hebreus 11) e influenciadoras (Ester 4).

Talvez Deus não a chame para o serviço em tempo integral, mas 'o que tem sido difícil para você aceitar?' Coloque como prioridade seu relacionamento com Deus, depois com seu cônjuge e seu relacionamento familiar.



## Leitura Bíblica **Provérbios 31:10-31**

**Música:** “Transformada” da Eyshilla ou “Ser como Cristo”

**Objetivo:** Mostrar que ser mulher virtuosa pode não ser fácil, mas com a presença constante de Deus é totalmente possível.

**Dinâmica:** Em uma caixa com um espelho dentro, cada uma deverá olhar dentro da caixa e dizer dois elogios ou duas características da pessoa que aparece no espelho.

# MULHERES GUIADAS PELO ESPÍRITO SANTO

## Introdução

Provérbios 31:10 fala que o valor da mulher virtuosa excede o das mais finas joias, ou em outras versões, que ela é mais preciosa que rubis.

O texto de hoje nos versículos 30-31 fala que a beleza é enganosa e a formosura é vaidade, mas a mulher que teme ao Senhor, essa será elogiada. Que ela será recompensada por seu esforço e seu trabalho será elogiado em público. Vejo uma forma muito grande de amor e cuidado de Deus por nós.

Temos aqui muitas características da mulher que agrada a Deus, a mulher virtuosa. Essa mulher dá o seu melhor para os seus, mesmo que às vezes se esqueça dela mesma, do seu tempo com Deus em meio as correrias do dia a dia.

Nós, mulheres somos muitas vezes a fortaleza da nossa casa.

O texto fala das características de uma mulher cristã de como ela deve viver e na forma como deve ser tratada.

A mulher virtuosa edifica a sua casa e a insensata e sem juízo destrói o seu lar.

Devemos ser sábias ao falar, sem fazer fofoca, sem desejar o mal, sem murmurações, nem permitir que a raiva tome conta do nosso coração, mas ser organizada, incentivadora daqueles que estão ao seu redor, agir com sabedoria, ter os frutos do Espírito, confiar em Deus acima de tudo e demonstrar Jesus em suas atitudes, pensamentos e ações. Assim sendo um porto seguro e exemplo para muitos. Uma mulher que busca sempre ser melhor hoje do que no dia de ontem. Busca se parecer com Cristo a cada dia, porque Ele é o seu exemplo, seu guia, seu amparo, sua fortaleza, seu professor, seu amigo fiel e verdadeiro.

Não se preocupe se nem tudo sair da forma como você sonha ou planeja, sempre existe o amanhã para mais um recomeço melhor e seu Pai Celeste sempre estará a uma oração de distância e Ele te cuida como a menina dos olhos Dele.

Invista seu tempo em cuidar de você mesma, porque senão você não conseguirá cuidar de ninguém e jamais despreze o seu tempo com Deus, esse tempo será a base da sua vitória.

Lembre-se que Deus é o seu refúgio e fortaleza e que Ele te ama. Lembre-se que você é uma filha do Rei e por isso, você é uma princesa.

Meu desejo e oração é que Deus te ajude e você possa ser essa mulher no seu dia a dia, se enchendo do Espírito Santo de Deus. Mulheres guiadas pelo Espírito Santo são aquelas que buscam uma conexão profunda com Deus, permitindo que o Espírito Santo as direcione em suas vidas. Isso envolve oração, estudo da Bíblia e uma disposição, para obedecer aos direcionamentos divinos, buscando a sabedoria e o discernimento que vem de Deus, em vez de serem guiadas apenas por suas próprias emoções ou circunstâncias, manifestando o fruto do Espírito Santo como: amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Gálatas: 5: 22-23

Esteja disposta a ouvir e seguir os direcionamentos do Espírito Santo, mesmo quando enfrentarmos os desafios da vida, você poderá encontrar força e paz em Deus em meio as dificuldades da vida.



Leitura Bíblica **Provérbios 31:10**

**Cântico:** 313 “O que me importa se as nuvens se aproximam,”

Depois, tome uma atitude concreta: ligue, visite, envie um presente simples ou apenas ofereça seu tempo.

**Aplicação Prática:** Ore e peça a Deus que coloque em seu coração o nome de uma mulher que você pode servir hoje.

## MULHERES AJUDANDO MULHERES

### Devocional:

Em tempos de individualismo e distrações, o ato de uma mulher estender a mão a outra é uma resposta direta ao chamado de Deus para o serviço. É quando servimos com empatia, generosidade e compaixão que refletimos o caráter da mulher virtuosa descrita em Provérbios 31.

Essa mulher não vive isolada em sua excelência; pelo contrário, ela inspira, orienta e sustenta outras ao seu redor. Sua virtude não é apenas vista em suas ações pessoais, mas também na forma como ela edifica outras mulheres, sendo exemplo e apoio.

Na Bíblia vemos inúmeros exemplos de mulheres que ajudaram outras mulheres:

- Maria, mãe de Jesus, foi até Isabel para compartilhar e fortalecer a fé uma da outra (Lucas 1:39-56).
- Rute serviu fielmente a Noemi, mesmo em tempos de luto e escassez (Rute 1:16-17).
- As mulheres que seguiram Jesus (Lucas 8:1-3) serviam juntas, apoiando-se mutuamente no discipulado.

Mulheres ajudando mulheres não é apenas uma ação bonita, mas uma missão. A sororidade (Sororidade é a união e a aliança entre mulheres, baseadas na empatia e no companheirismo, em busca de alcançar objetivos em comum), tem o poder de restaurar a autoestima, curar feridas, levantar caídas e encaminhar vidas para Cristo. O serviço entre mulheres não é competição, é cooperação. É estarmos juntas no campo de batalha espiritual e nas lutas da vida.

Você tem estendido sua mão a outras mulheres? Talvez alguém esteja vivendo luto, enfrentando uma maternidade solitária, lutando contra uma enfermidade silenciosa ou sentindo-se inútil e esquecida. O serviço começa com um olhar atento, uma escuta acolhedora e uma disposição para amar.

Pequenos gestos como acompanhar em oração, enviar uma mensagem sincera, ajudar com uma tarefa prática ou oferecer um abraço podem ser resposta de Deus na vida de alguém. Como mulheres salvas por Cristo,

somos chamadas a servir umas às outras como Ele nos serviu (João 13:14-15).

Que possamos entender que o coração de Deus é que nenhuma de nós caminhe sozinha. Assim como Maria foi ao encontro de Isabel, como Rute permaneceu fiel a Noemi, e como Priscila cooperou com Áquila na obra do Senhor, também somos chamadas a sermos apoio, incentivo e bênção umas para as outras.

Mulheres que ajudam mulheres formam correntes de fé, de esperança e de amor que fortalecem gerações.

O desafio é simples, mas profundo: estenda a mão, compartilhe sua experiência, ore por outra mulher, celebre suas conquistas e esteja presente em suas lutas. Quando fazemos isso, nos tornamos instrumentos de Deus, e juntas refletimos a graça e a força que vêm d’Ele.



## Leitura Bíblica Lucas 7: 37-38

**Coro:** Lavar Teus Pés – Fernanda Brum

**Objetivo:** Fazer da nossa adoração um estilo de vida.

**Atividade:** compartilhar uma com as outras o que pode estar impedindo delas serem verdadeiras adoradoras?

# UMA VIDA QUE TRANSMITA ADORAÇÃO

Em Lucas 7: 37-38 vemos que Jesus jantou na casa de um fariseu chamado Simão. Uma mulher que era considerada “uma pecadora” entrou e “começou a regar os pés de Jesus com lágrimas”, enxugou-os com os cabelos “e beijava-lhe os pés, e ungiu-os com perfume”.

Essa mulher não cantou nenhuma música e nem fez nenhuma declaração, mas a sua atitude transmitiu uma verdadeira adoração.

O que leva essa mulher a entrar em uma casa em que ela não foi convidada? O que leva essa mulher a correr o risco de ouvir insultos e julgamentos por conta dos seus pecados?

A atitude dessa mulher nos mostra que ela reconhecia que precisava de perdão, precisava abandonar o fardo que carregava e esse reconhecimento a fez se derramar aos pés de Jesus.

Quando reconhecemos que precisamos abandonar o fardo do nosso pecado e que não dá mais para viver uma vida superficial é necessário chegar até Jesus, pois como Ele mesmo nos convida em Mateus 11:28-30 “Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”. Ele tem descanso para nós, essa leveza nos faz querer estar mais perto dEle e nos faz querer estar sempre prostrados como uma forma de adoração.

Reconhecer os nossos pecados é o primeiro passo para uma vida de adoração, quando reconhecemos as nossas transgressões temos a certeza de que necessitamos da graça do Senhor. E esse reconhecimento nos mostra como somos pequenos, quão grande é o amor do nosso Deus e que a Sua misericórdia não tem fim (Lamentações 3: 22), e o que nos resta é adorá-LO.

Não basta apenas reconhecer é necessário deixar o orgulho. Essa mulher reconheceu as suas falhas e os seus pecados. A sua atitude demonstra que ela precisou deixar o seu orgulho de lado, pois se ela tivesse se levado pelo orgulho, ela não entraria na casa do fariseu, não iria ao encontro de Jesus e não O ungiu com o seu perfume.

O orgulho nos aprisiona e não nos permite ter atitudes de um verdadeiro adorador, pois um coração cheio de orgulho nos impede de nos derrarmos na presença do Senhor, mas um coração humilde e contrito nos leva para presença de Deus, pois o Senhor não despreza um quebrantado coração (Salmos 51:17).

O terceiro ponto que podemos aprender com essa mulher é chegar aos pés de Jesus. Depois que ela reconheceu os seus pecados, deixou o orgulho de lado, foi até a presença de Jesus e se derramou aos Seus pés.

O que me chama atenção nesse relato é que essa mulher não diz nenhuma palavra, mas a sua atitude de se lançar aos pés de Jesus foi uma demonstração de arrependimento e de adoração ao único que poderia perdoar os seus pecados.

Aos pés de Jesus é o nosso lugar. É nEle que encontramos perdão e graça e percebemos que a nossa adoração vai além de palavras cantadas. A nossa vida se torna uma constante adoração ao Senhor, só queremos adorar, nos quebrantar e derramar o nosso frasco de alabastro e lavar os pés do nosso Salvador.



## Leitura Bíblica Salmo 139.14

**Cântico:** 330 "Vem guiar-me, ó Deus bendito"

**Sugestões:**

1. Caso seja possível sugiro que assistam um dos filmes (o que melhor se adapta ao perfil do grupo) com as mulheres e depois conversem sobre ele;
2. Se tiver uma ou mais mulheres que tenham assistido um dos dois filmes, deixe que compartilhem.
3. Assista os filmes antes ou partes dele no youtube.

**Sugestão de conclusão:** : Incentivar cada participante ler esse versículo, de maneira expressiva, colocando nele os seus sentimentos.

**SORORIDADE**

A prática de reconhecer e valorizar a experiência da outra mulher, buscando apoio mútuo, respeito e colaboração, em vez de rivalidade ou julgamentos.

# MULHERES QUE RECONHECEM SEU VALOR: AUTOVALORIZAÇÃO FEMININA

Quem determina o quanto você vale? Quais fatores influenciam em sua autoimagem?

Não sei se você já teve a oportunidade de assistir dois filmes que apresentam, em seu enredo, questões inovadoras quando se trata da autovalorização e autoimagem feminina:

Um deles tem por título **"Estrela Além do Tempo"**, que retrata a luta de uma equipe de funcionárias, que trabalham na NASA.

A história relatada no filme se passa em meio a Guerra Fria, onde ocorre a disputa espacial entre Estados Unidos e União Soviética. As Personagens e Protagonistas do filme: Katherine Johnson (Taraji P. Henson), Dorothy Vaughn (Octavia Spencer) e Mary Jackson (Janelle Monáe), são grandes amigas que, além de provar sua competência dia após dia, precisam lidar com o preconceito e racismo arraigado para que consigam ascender na hierarquia da NASA. Não quero dar spoiler para quem ainda não assistiu, mas gostaria de destacar episódios da luta destas mulheres:

- Por banheiros próximos ao seu local de trabalho (Pois tinha que caminhar muito para usar os banheiros dos negros, pois naquela época o Estados Unidos vivia o auge da segregação racial declarada, com separação de banheiros e espaços nos ônibus para brancos e negros).
- Para que uma mulher negra pudesse estudar - e a personagem faz um discurso impactante sobre ser a primeira e fazer história deixando que outros venham a ter a mesma oportunidade também;
- Para mostrar os destaques de suas habilidades de cálculos e relevância de seus trabalhos, no grupo

de tarefas espaciais.

Outro destaque que perpassa a trama é a valorização da trajetória coletiva, tendo como lema principal **"se uma avança todas nós avançamos"**, uma construção coletiva que chamamos hoje de **sororidade**.

O outro, "I Feel Pretty!", que em português foi traduzido como **"Sexy por acidente"**. Trata-se de uma comédia que retrata a trama de Renee, uma mulher comum, que luta diariamente com sua insegurança. Depois de cair de bicicleta ergométrica e bater a cabeça, ela acorda acreditando ser a mulher mais capaz e bonita do mundo e começa a viver de modo mais confiante e sem medo das falhas.

Apesar de parecer, não se trata apenas de estética, trata-se da autoimagem, de como você se enxerga. O filme levanta a questão sobre como a sociedade frequentemente coloca o ônus da autoestima nas mulheres, em vez de criticar os padrões de beleza irreais que são promovidos, e propõe uma discussão sobre a importância da autovalorização feminina e a necessidade de se libertar de padrões de beleza irreais, incentivando as mulheres a buscarem a confiança em si mesmas.

Você consegue se imaginar sem os padrões sociais opressores? Quem é você livre deles? Quais são seus desejos, gostos, habilidades? Essa é a pessoa que Deus te criou para ser. Faça das palavras do versículo 14 do Salmo 139 sinceramente as suas palavras para o Senhor.

## Leitura Bíblica **Provérbios: 31:10-30**

**Música:** Diz (Gabriela Rocha)

**Objetivo:** Reconhecer seu valor, pois foi criada a semelhança de Jesus, que reflete seu caráter, através das suas ações, dedicação e esforço.

**Ideias do programa:** Forme duplas e peça para cada uma

dizer o que vê em sua companheira. Peça para verem além do seu rosto. Depois diga a elas como acham que Deus as vê? Deixem-nas compartilharem, depois diga a elas como Deus realmente as vê. “Como mulheres virtuosas, cheias da sua graça, com qualidades, bonitas, com identidade de filha amada, honrada, louvada...”

# MULHERES QUE SE RECONHECEM COMO VALIOSAS

## Introdução

Este é um dos versículos mais conhecidos da Bíblia, no que diz respeito às mulheres, mas você realmente já parou para meditar na mensagem que ela traz? Leia o versículo 10.

Muitas coisas têm sido feitas, ditas, ouvidas, vividas de forma tão automática, devido à correria da vida, especialmente para quem precisa dar conta de tantas coisas que não se percebe ou se dá o devido tempo e valor ao que é de fato importante.

Quantas vezes o versículo acima já foi repetido sem uma análise devida, do seu significado e importância em relação à vida da mulher cristã. O que de fato significa ser mulher virtuosa?

O dicionário traz alguns significados repletos de boas características tais como: honrada, honesta, que expressa boa conduta, cheia de ânimo, boa vontade, eficaz, que é excelente entre outros.

A Bíblia expressa as qualidades de uma mulher virtuosa aos olhos de Deus e dos homens e são elas:

- 1º. Ela é confiável, íntegra e encorajadora- versículo:11.
- 2º. Ela procura fazer o bem aos seus e aos necessitados- versículo:12.
- 3º. Ela tem coração alegre e bondoso, não mede esforços para servir à sua família à sua igreja e à sua comunidade-versículos: 13,14,15 e 20.
- 4º. Ela tem suas forças renovadas todos os dias e sua fé em Deus não se abala-versículo:25.
- 5º. Ela tem sabedoria, ela instrui, aconselha e conduz o bom andamento da sua casa dos projetos, sonhos, seus propósitos e da sua família- versículo: 25-27.
- 6º. Ela é admirada por sua família e entre os que tem o privilégio de conviver com ela. Não só por sua aparência, mas suas obras, qualidades e atitudes que

louvam a Deus em tudo- versículos: 28 -29.

7º. Ela cuida de si mesma, não negligencia os cuidados com sua beleza e saúde, mas acima de tudo, ela se preocupa em temer ao Senhor, em ter um relacionamento constante e profundo com o seu criador- versículo:30.

Chegamos à conclusão de que tudo isso expressa o seu valor, que excede ao das mais finas e raras joias, que existem no mundo.

E ela reconhece o seu valor quando olha no espelho e se lembra que foi criada à semelhança de Deus e que reflete o caráter dEle, através das suas ações, da sua dedicação e esforço.

## Conclusão

Minhas queridas, que linda missão o Senhor concedeu a cada uma de nós! A de sermos alicerces e fontes de bênçãos para as nossas famílias, nossas igrejas e nossas comunidades.

Você é mulher virtuosa aos olhos do Pai. Ele enxerga suas qualidades e te convida a se ver da forma como Ele te vê.

Reconheça seu valor, ame-se como Ele te ama, dedique-se a melhorar aquilo, que não te deixa satisfeita, busque sua identidade nEle e nas coisas dEle.

Cuide do seu corpo, da sua mente, do seu coração, você é habitação do Espírito Santo e Ele merece um lar bem cuidado, agradável e feliz.

O reconhecimento e valor que você merece começa em você e através de você.!

Leitura Bíblica **Provérbios 31:10****Cântico:** 14 "Tu és fiel, Senhor, meu Pai Celeste;"**Aplicação Prática:** Mentoria e discipulado: Mulheres maduras na fé caminhando com mulheres mais jovens em oração, estudo bíblico e aconselhamento.

- Rede de apoio emocional e espiritual.
- Grupos de oração semanais ou online.
- Espaço seguro para compartilhar lutas, com base na Palavra de Deus.
- Apoio prático e social
- Organização de campanhas para ajudar mulheres em situação de vulnerabilidade (viúvas, mães solteiras, mulheres em tratamento de saúde).

- Oficinas de capacitação (costura, culinária, gestão financeira) com base em princípios bíblicos de mordomia.
- Promoção da identidade em Cristo
- Estudos sobre a verdadeira identidade da mulher segundo a Bíblia, combatendo padrões distorcidos do mundo.
- Encontros temáticos (autoestima em Cristo, maternidade, casamento, solteirice, trabalho).
- Ação comunitária
- Visitas a hospitais, presídios femininos e casas de acolhimento.
- Apoio a mulheres vítimas de violência, sempre integrando suporte espiritual e encaminhamento adequado.

Com gratidão e oração.

**JUNTAS SOMOS MAIS FORTES**

Mulher virtuosa, quem a achará? O seu valor muito excede o de rubis."

É com alegria e gratidão que me dirijo a vocês, mulheres valorosas que compõem este Ministério Feminino. O Senhor as colocou juntas não por acaso, mas com um propósito divino: sermos apoio, refúgio e inspiração umas para as outras, refletindo o amor de Cristo em cada gesto.

**1. O Exemplo da Mulher Virtuosa**

Provérbios 31 nos apresenta uma mulher cuja força, sabedoria e compaixão transcendem seu tempo. Ela não vive apenas para si, mas estende as mãos aos necessitados (v.20), fala com sabedoria (v.26) e inspira confiança. Assim, somos chamadas a:

- Acolher com empatia, especialmente as que estão feridas ou desanimadas.
- Edificar com palavras que fortalecem (Efésios 4:29).
- Servir com os dons que Deus nos deu, como fez Dorcas (Atos 9:36).

**2. Juntas Somos Mais Fortes**

O versículo 10 diz que nosso valor "excede o de rubis" — pedras preciosas formadas sob pressão. Assim é a nossa jornada: os desafios nos moldam, mas é na união que brilhamos. Que este Ministério Feminino seja um lugar onde:

- Ninguém caminha sozinha.
- As vitórias são celebradas em conjunto.
- As cargas são compartilhadas (Gálatas 6:2).

**3. Um Convite à Sororidade Cristã**

Que possamos, como a mulher de Provérbios 31, vestir-nos de "força e honra" (v. 25) e: Orar umas pelas outras (Tiago 5:16); Mentorear as mais novas na fé (Tito 2:3-5) e Ser exemplos de integridade e graça.

**Desafio Final**

Neste mês, incentive cada irmã a:

- Conectar-se com alguém que precisa de apoio.
- Compartilhar um versículo de ânimo.
- Identificar um dom para servir no ministério.

Que Deus nos una cada vez mais, porque sozinhas somos gotas, juntas somos um oceano de impacto para o Seu reino! Queridas irmãs, Deus as vê, as conhece e as honra. Sejam mães, esposas, mulheres, jovens ou idosas, que façam parte essencial do Corpo de Cristo.

Que, como a mulher de Provérbios 31, vocês continuem:

- ▶ Servindo com amor,
- ▶ Trabalhando com excelência,
- ▶ Confiando na provisão de Deus,
- ▶ Deixando um legado de fé.

No final de tudo, o maior elogio não virá dos homens, mas do Senhor, que dirá: "Bem está, serva boa e fiel!" (Mateus 25:21).

## Leitura Bíblica Rute 1:1-16

**Louvor:** O valor de um amigo - Ana Paula Valadão

**Objetivo:** Desenvolver um ambiente saudável para nossas mulheres criarem laços de amizades.

**Desafio da semana:** Pense em uma mulher próxima que

esteja passando por dificuldades. Ore por ela, envie mensagem, faça uma visita, ofereça ajuda prática. Seja uma Rute na vida de alguém!

# AMIZADE QUE PERMANECE

Durante um período de grande fome em Israel, Noemi se mudou com o marido, Elimeleque, e seus dois filhos para a terra de Moabe. Lá seus filhos casaram-se com mulheres moabitas: Orfa e Rute. No entanto, Noemi perdeu o marido e, tempos depois também perdeu seus dois filhos. Ela estava devastada, e sem esperanças.

Decidida a voltar para sua terra natal em Israel, Noemi aconselhou as noras a ficarem em Moabe e refazerem suas vidas. Orfa, com tristeza decidiu ficar, mas Rute escolheu seguir com Noemi, em um trecho lindo ela declara que "O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus." (Rute 1:16b)

Rute poderia e tinha todo direito de seguir sua vida, mas em uma atitude de lealdade e renúncia ela decide estar ao lado de Noemi nesse momento tão difícil.

A condição de uma mulher ficar viúva naquela época trazia muitas implicações, uma vez que o sustento e proteção vinha do homem, geralmente essa mulher ficava numa situação de pobreza e caso o marido deixasse dívidas a viúva era obrigada a pagá-la seja com a venda de bens ou até mesmo a entrega de filhos para serem escravos.

No caso de Noemi, ela perdeu absolutamente tudo, marido, filhos e bens, ficando a mercê da ajuda de outros, essa condição poderia ser um peso para Rute, mas ela decidiu oferecer a Noemi uma amizade leal mesmo no tempo de adversidade.

A história de Noemi e Rute termina de uma forma linda, restauradora e cheia de propósito, mostrando como Deus pode transformar dor em bênção.

Depois de muito sofrimento, trabalho e fidelidade, Rute se casa com Boaz, um parente resgatador e eles têm um filho chamado Obede, Noemi que antes estava triste e amargurada, abraça seu neto nos braços.

Vivemos tempos difíceis, os laços parecem frágeis, as relações de amizade são passageiras e muitas vezes cheias de interesse, encontrar uma amizade verdadeira se tornou um desafio.

Uma amizade verdadeira não se constrói em um dia, leva tempo, dedicação, empatia e apoio mútuo. Rute e Noemi foram duas mulheres unidas pela dor, que escolheram caminhar juntas.

Quantas de nós já se encontrou sozinha e desamparada? Este espaço, essa reunião de mulheres que temos toda semana, é um lugar para desenvolvermos relacionamentos saudáveis, é um ambiente que deve ser de cura, que possamos encontrar em nosso meio amizades verdadeiras como a de Noemi e Rute.

Em Eclesiaste 4:9-10 diz que: "É melhor serem dois do que um... se um cair, o outro levanta".

É certo que muitas de nós já se decepcionou, confiou em alguém e foi machucada e por isso teme em fazer novas amizades, mas ainda é possível ter do nosso lado alguém que podemos contar em todos os momentos.

E que também sejamos essa amiga leal, esse ombro amigo, esse apoio nos momentos difíceis e uma amiga para todas as horas.

### Oração:

Senhor, Tu me conheces e sabes quantas vezes me decepcionei com algumas amizades. Cure minhas feridas e me ensina a confiar de novo.

Me ajuda a ser uma amiga leal e fiel. Em nome de Jesus. Amém!



## Leitura Bíblica **Filipenses 2:4**

**Cântico:** 416 “O Filho de Deus veio para salvar”

**Objetivo:** Demonstrar que devemos ser exemplo sendo amigas dos sem amigos.

**Ideias:** Imprimir algumas citações famosas de Catherine Booth, com palavras faltando. Em grupo, as mulheres devem colocar a palavra certa na citação correspondente.

Citação	Palavra faltando
“Você não está aqui no mundo para si mesmo. Você foi enviado aqui para _____. O mundo espera por você!”	OUTROS
“Uma salvação que não leva ao _____ não é salvação alguma.”	SERVIÇO
“Se quisermos melhorar o _____, devemos perturbar o presente”	FUTURO

# MULHERES QUE DEVEM SER EXEMPLO

### Introdução:

Na história da Igreja Cristã temos muitas mulheres que foram exemplo para os homens e as mulheres da sua época por sua ousadia em falar, influenciar, amar e servir. Hoje vamos pensar na autora dessas citações que vocês completaram com as palavras faltantes. Catherine Booth, co-fundadora da nossa Igreja Exército de Salvação, foi quem falou cada uma dessas frases.

### Desenvolvimento:

Catherine Booth nasceu numa família cristã e desde nova foi ensinada a fazer dos valores cristãos a essência da sua vida. Aos 12 anos ela já tinha lido a Bíblia toda 8 vezes e esse conhecimento da Palavra de Deus a ajudou a entender a importância de um Evangelho que priorizasse a dignidade humana e a justiça social. Ela e seu esposo, William Booth fundaram o Exército de Salvação na Inglaterra, no século XIX. Apesar de ter vivido em uma época em que o púlpito para pregação e liderança eram reservados aos homens, Catherine não se intimidou e usou a sua voz com coragem. Das muitas áreas que poderíamos destacar em que a Catherine foi exemplo, gostaríamos de enfatizar como a Catherine entendia a necessidade de ser amiga daqueles que passavam por dificuldades.

Ainda nova, em certa ocasião, ela viu um homem muito bêbado sendo preso, e uma multidão estava em volta dele rindo e debochando. Catherine ignorou a todos e foi até o homem. Ela se apresentou como amiga e o ajudou.

Na Bíblia lemos em Filipenses 2:4 “Não procurem ape-

nas os próprios interesses, mas preocupem-se também com os interesses alheios.” Se queremos ser mulheres que façam a diferença nesse mundo tão injusto e desigual, precisamos nos preocupar com os interesses de outros e também nos esforçar para ser amigas daquelas que não tem amigas.

Será que estamos cauterizadas, indiferentes, frias e egoístas, consumidas nas nossas próprias dores? Que Deus nos ajude a abrir os olhos para enxergar as necessidades daqueles que estão ao nosso redor para que façamos a diferença na nossa geração e em futuras gerações. Catherine Booth disse: “Se quisermos melhorar o futuro, devemos perturbar o presente”.

### Conclusão

A vida de Catherine Booth serve de exemplo para todas nós, uma vida de serviço e amor aos mais excluídos e vulneráveis da sociedade. Seu estudo profundo da Bíblia a fez perceber que mais do que palavras bonitas, nossa vida deve ser um exemplo de relacionamento com outros. Devemos buscar ser amigas daquelas que não tem amigas, daquelas que são invisíveis aos outros, trazendo dignidade e esperança.

### Oração

“Senhor me ajude a sair da minha zona de conforto a buscar outras mulheres para que elas encontrem em mim uma amiga em quem possam confiar. Quero deixar um legado como tantas mulheres antes de mim fizeram. Eis me aqui. Amém”

## Leitura Bíblica NVT 2Coríntios: 1:21-22

**Coro:** Eu preciso de você, você precisa de mim

**Objetivo:** Que possamos permitir Deus agir em nós e através de nós, sendo apoiadoras, para que o Reino de Deus se estenda na nossa comunidade.

**Ideias de programa:** Devem segurar as mãos uma das outras para formar um círculo e gravar quem está do seu lado

esquerdo e direito. Depois são liberadas para se dispersar pelo ambiente. Após se misturarem, o responsável pela atividade coloca uma cartolina no chão (ou outro material para demarcar um espaço físico pequeno) e pedem para ficarem em cima do papel e segurarem as mãos das pessoas que anteriormente no círculo estavam à sua direita e esquerda. Elas precisarão se ajudarem para conseguirem cumprir a tarefa.

# MULHERES CAPACITADAS PARA APOIAR OUTRAS MULHERES

## Introdução

Creio que cada uma de nós já ouviu esta frase: “Deus não escolhe os capacitados, mas capacita os escolhidos”. Esta frase foi dita por Albert Einstein, complementando, fazer ou não fazer algo só depende de nossa vontade e perseverança.

Quando fui nomeada para assumir o trabalho como Sargenta no Corpo de Itaquaquecetuba, seria para ficar um ano, porque não tinha oficiais para mandar ao Corpo. Confesso que ao aceitar o desafio, veio um temor: meu Deus! Não fui capacitada para isso, sou apenas uma soldada do Corpo de Suzano, Oficial Local da obra juvenil.

Mas Deus conhece nossas inquietações, e vi esta frase de Albert Einstein escrita numa camiseta, e foi a resposta de Deus para mim. Entendi que, tudo o que Deus queria é a minha disposição em fazer a sua obra, de ser um instrumento em Suas mãos.

Seguí neste propósito, e de um ano, ficamos por 6 anos, e então entramos para o Colégio de Cadetes, na plena convicção deste chamado.

Queridas, nossas igrejas precisam, de mulheres que amem a Deus, a Sua Palavra, tenham uma vida de oração e dependência dele, só assim seremos capacitadas

para o serviço de ajudar a capacitar outras, quer no ensino de: aconselhamento, exercendo misericórdia, usando seus dons para ministrar a outras, incentivando-as na leitura de livros de autoajuda, nos estudos bíblicos, sendo intercessora, pregando a Palavra, servindo ao próximo em suas necessidades, enfim, há vários papéis que a mulher pode exercer, dentro da igreja e fora dela também apoiar para a capacitação de outras mulheres, é ser uma mulher cheia do Espírito Santo. Temos que ser transformadas em mulheres servidoras e empenhadas na implementação dos valores do Reino, libertadas e libertadoras, com convicções claras e justas que lhes ajudem a tomar posições corajosas para contribuir na obra de Deus.

Assumindo a missão que nos foi confiada, de sermos pontes para que haja a reciprocidade, e isso com entusiasmo, com firmeza, expressando novas ideias que nos podem fazer avançar como mulheres de fé, sem medo de estarmos erradas ou de não sermos ouvidas quando expressamos o nosso ponto de vista. Em amor com nossas irmãs, procuremos os pontos comuns que nos permitem avançar juntas em direção a uma igreja mais forte, a uma congregação que torna e permite que o Espírito de Deus fale ao nosso coração, numa atitude de acolhimento e de escuta, dando o melhor de cada uma de nós, mesmo em meio as nossas fraquezas.



Leitura Bíblica **Provérbios 31:26****Cântico:** 422 "No serviço do meu Rei eu sou feliz"**Dinâmica:** Peça para cada mulher escrever o nome de outra mulher que poderia ser acompanhada, discipulada ou incentivada por ela. Depois, em duplas ou trios, compartilhem sobre essas pessoas e orem juntas por sabedoria, ousadia e direção do Espírito para investir nessas vidas. Estimule um compromisso de oração e ação prática.**Aplicação:** Compartilhe com outras mulheres o que você tem aprendido com Deus. Use encontros informais, uma ligação ou uma mensagem para discipular. Ofereça apoio, escuta, oração e ensino a mulheres mais novas na fé ou emocionalmente fragilizadas. Crie oportunidades de crescimento espiritual: momentos de leitura bíblica, oração, cursos ou simples conversas cheias de propósito.**MULHERES MULTIPLICADORAS****Reflexão:**

A mulher virtuosa não retém para si o que recebeu do Senhor. Ela compreende que sua capacitação tem um propósito maior: capacitar outras mulheres. Em um mundo onde o individualismo tem ganhado espaço, Deus chama mulheres a viverem em comunidade, formando redes de ensino, cuidado, encorajamento e discipulado. A mulher que foi ensinada pela Palavra tem o compromisso de ensinar outras.

A sabedoria, o discernimento e a graça que uma mulher virtuosa carrega são frutos do Espírito e da caminhada com Deus. Sua fala é doce, mas firme; sua atitude é acolhedora, mas convicta. Mulheres assim se tornam pilares de referência na igreja, na família e na sociedade. Seu serviço não termina em si mesma, mas gera frutos através da vida de outras.

Loide e Eunice (2ª Timóteo 1:5) são provas vivas de como uma fé sincera pode ser transmitida às próximas gerações. Timóteo se tornou um líder, em parte, graças à formação espiritual sólida que recebeu dessas mulheres. Isso nos ensina que o discipulado não é opcional, mas parte da identidade de uma mulher de Deus. Capacitar outras é um ato de amor e obediência.

Mulheres que capacitam outras vivem com os olhos abertos para enxergar o potencial que há em suas irmãs. Elas não competem, mas colaboram; não diminuem, mas edificam; não dominam, mas libertam. Entendem que seu chamado é coletivo, e que o Reino de Deus se expande quando há intencionalidade no cuidado mútuo.

**Conclusão:**

A mulher que se aproxima de Deus é ensinada por Ele. Essa sabedoria não vem apenas do conhecimento humano, mas do temor ao Senhor. Quando ela se enche da Palavra, sua boca se torna fonte de ensino e sua vida, exemplo de fé. A mulher virtuosa não se limita a cuidar de si mesma; ela entende que seu chamado é

também levantar outras mulheres, compartilhar experiências, aconselhar com amor e inspirar com sua fé. Cada conselho sábio, cada palavra de encorajamento e cada atitude de bondade é uma semente plantada no coração de quem a ouve.

A mulher virtuosa não guarda apenas para si o conhecimento e a experiência que Deus lhe concede. Ela fala com sabedoria e ensina com amor, sendo instrumento para edificar e fortalecer outras mulheres. Quando uma mulher se capacita na Palavra, torna-se um canal para multiplicar graça, aconselhar com bondade e inspirar outras a caminharem com fé.

Assim, mulheres que se capacitam em Deus tornam-se multiplicadoras: ajudam outras a descobrirem seu valor, a vencerem batalhas e a confiarem no Senhor em todas as áreas da vida. Invista em relacionamentos intencionais, nos quais o foco é o crescimento mútuo em Cristo. Lembre-se: a capacitação não exige perfeição, apenas disposição e fidelidade. Capacitar outras mulheres é um serviço que glorifica a Deus e perpetua o Evangelho. A mulher virtuosa entende que seu papel no Reino vai além de sua própria história. Quando ela decide levantar outras, está edificando gerações para a glória de Deus.



## Leitura Bíblica Tito 2:3-8

**Música:** Sonda-me, usa-me (Aline Barros)

**Dinâmica:**

Material: Um rolo de linha para bordado ou de barbante.

1. A líder começa segurando o rolo de linha e compartilha brevemente um aprendizado que recebeu de outra mulher (pode ser espiritual, emocional, ou algo simples da vida).

Exemplo: "Aprendi a ser firme e doce com uma líder que me amou mesmo quando eu falhei."

2. Depois ela segura a ponta do fio e joga o rolo para outra mulher do círculo, que faz o mesmo: compartilha, segura o fio e joga a linha.
3. Ao final, terá se formado uma rede de fios conectando

todas as mulheres.

**Conclusão:**

- Explique que essa rede representa o propósito de Deus: não caminharmos sozinhas.
- Cada linha é um elo de discipulado, ensino, troca e fortalecimento mútuo.
- Leia novamente Tito 2:3-5 e reforce: "Estamos aqui para ensinar o que é bom e ninguém fica de fora."

**Objetivo:**

Mostrar como cada mulher tem algo a oferecer e como estamos conectadas com a missão de ensinar e aprender umas com as outras.

## MULHERES COMPROMETIDAS COM A MISSÃO

Eu e minha irmã moramos por 10 anos no Lar de Meninas e ali tivemos Oficiais do Exército de Salvação que nos deram coisas simples, porém importantíssimas que fizeram toda a diferença em nossas vidas desde um sorriso, um abraço, um banho quente e um cobertor cheiroso. Coisas tão simples, mas que para nós eram milagres.

O que falar do carinho e amor da Tia (Major) Clóris, o cuidado e proteção da tia (Major) Dionísia, a organização e ensino da Tia (Major) Edei Moitinho, a diversão e parceria da soldada Ana Dorneles? Essas mulheres nos ensinaram outra forma de viver e aos poucos aprendemos a confiar, compartilhar, organizar nossas vidas, servir e principalmente a amar a Deus e ao próximo e com o passar do tempo aprendemos também a ensinar e tudo o que recebemos.

Hoje estou no processo de candidatura ao Colégio de Cadetes para me tornar Oficial do Exército de Salvação, pois Deus me deu a benção de encontrar mulheres capacitadas a capacitar outras mulheres, e através delas compreendi que a vida é um ciclo de graça e o que nos curou, usamos para curar outros.

Em Tito 2:3-8 Paulo orienta as mulheres mais experientes a ensinarem as mais novas não com peso, mas com sabedoria, exemplo e amor.

O discipulado bíblico pode acontecer em uma cozinha, na sala, numa roda de conversas, na cafeteria ou na praça de alimentação de um shopping.

A missão da mulher que capacita outras mulheres é vi-

ver de tal forma que sua vida se torne um evangelho visível e inspire outras a seguirem seus passos, pois o ensino só é coerente quando é acompanhado pela vivência e na prática.

Ser uma mulher que capacita outras mulheres é mais que um mandamento, é um convite para sermos mulheres que não apenas vencem suas dores, mas que voltam para buscar outras. Mulheres que curam porque foram curadas, que ensinam porque foram ensinadas, que amam porque foram amadas.

Hoje, Deus ainda chama mulheres a ensinar outras mulheres de vozes diferentes e histórias marcadas por quedas e recomeços. Ele as levanta para serem espelhos do Reino e pontes de graça para outras mulheres.

Talvez você como eu tenha sido alcançada por mulheres aqui citadas. Quem sabe você se encontra no meio de um processo sendo cuidada ou talvez já esteja pronta para ser uma voz de ternura e direção para outra mulher na fé ou na vida? Basta lembrar que o aprendizado e amor recebido pode e deve ser repassado.



## Leitura Bíblica **Provérbios 31:10**

**Cântico:** 48 "Terno amigo!"

**Objetivos:** Instruir que uma mulher virtuosa focada em Jesus

é uma mulher que busca viver de acordo com os princípios bíblicos, demonstrando fé, amor, integridade e outras virtudes.

# MULHER VIRTUOSA FOCADA EM JESUS!

Quando lemos Provérbios 31, encontramos uma mulher com a agenda cheia. Ela cuida de si, da casa e da família. Ela também é forte, sábia e ainda impacta a sociedade ao seu redor. Essa mulher não se deixa vencer pelo desânimo, pelas mágoas ou pelo rancor que as decepções da vida geram. Pelo contrário, ela vive o Fruto do Espírito (Gálatas 5:22-23) todos os dias. Como isso é possível? A mulher virtuosa deixa Deus renovar o seu coração. Por isso, suas características mais marcantes não nascem do seu próprio esforço. Elas são resultado de um coração que escolhe se render à voz de Deus em todos os momentos.

### Algumas Características de uma mulher virtuosa focada em Jesus:

- A Fé, que é demonstrada na confiança inabalável em Jesus, mesmo em situações difíceis.
- O Amor a Deus, que é demonstrado à família e ao próximo, refletido em suas atitudes e palavras.
- A Integridade, que é uma boa conduta que se caracteriza pela honestidade, retidão e coerência entre palavras e ações e respeito pelas leis de Deus.
- A Humildade, que é a qualidade de uma mulher que é modesta, que reconhece suas limitações e defeitos e reconhece sua total dependência de Deus e busca pela Sua graça.
- Uma outra virtude é a Esperança, que é demonstrada pela fé na promessa de Deus para a vida eterna e na volta de Jesus.
- O Autocontrole, que é a capacidade de lidar com as emoções e resistir aos desejos carnis.
- A Perseverança de determinação em continuar a viver conforme os princípios cristãos, mesmo diante de dificuldades.
- A Paciência, que é a capacidade de esperar em Deus e não se desesperar diante das provações.
- A Gentileza, que é a atitude bondosa e amável com o próximo.
- A Justiça, que busca pela honestidade e pela equidade em suas relações.

- O Respeito, que é a Valorização da dignidade de cada pessoa, incluindo a família e a sociedade.

### Exemplos na Bíblia:

- ▶ Ester: Uma mulher corajosa e sábia que intercede por seu povo e salva a todos.
- ▶ Ana: Uma mulher que demonstrou grande fé e cumpriu sua promessa.
- ▶ Maria: Mãe de Jesus, exemplo de obediência, fé e amor.
- ▶ Joana e Susana: Mulheres que contribuíram para o sustento de Jesus e seus discípulos, mostrando dedicação ao Reino de Deus.

Como viver e praticar a palavra de Deus como uma mulher virtuosa focada em Jesus?

É necessário buscar a Deus em oração e na leitura da Bíblia todos os dias, isso é, conversar com Deus diariamente e mergulhar em Sua Palavra. Dedique-se ao serviço e à contribuição, isso é o amor na prática. Use seus talentos e recursos para o bem do próximo e do reino de Deus. Cultive o amor e a paciência. Seja gentil e amável com todos, especialmente com sua família. Procure a sabedoria em Deus. Peça a Deus que lhe dê sabedoria para tomar decisões e viver de acordo com a Sua vontade. Viva a vida com alegria e gratidão. Aprecie as bênçãos de Deus e mantenha o coração cheio de gratidão.

Em resumo, ser uma mulher virtuosa focada em Jesus é viver uma vida que honra a Deus e busca refletir Seu amor e Sua graça no mundo, como exemplo de fé, integridade e amor.



## Leitura Bíblica Josué 1:8-9

**Coro:** "O Nosso General É Cristo"

<https://youtu.be/dS35Xhf2UeI?si=u9SwBHXc5z6qsCcn>

**Objetivo:** Reflita sobre o papel das mulheres como exemplos de resiliência, reconhecendo sua capacidade de superar adversidades e encontrar força em Deus. Inspire as mulheres a confiar em sua fé e perseverar, sabendo que Deus está com

elas a cada passo do caminho.

**Ideias/Decoração:** Ter imagens de três mulheres da Bíblia; Ana, Ester e a mulher com fluxo de sangue.

No início do devocional, divida as mulheres em dois ou três grupos e joguem uma "corrida de obstáculos" como introdução ao tópico.

# MULHER EXEMPLO DE RESILIÊNCIA

## Introdução

Resiliência é o processo de adaptação adequada à adversidade, trauma, tragédia, ameaça ou fontes significativas de estresse, como problemas familiares ou de relacionamento, problemas graves de saúde ou situações estressantes de trabalho ou financeiras.

A vida é cheia de desafios, momentos de provação e situações difíceis que nos levam ao limite. No entanto, a Bíblia nos mostra inúmeros exemplos de mulheres que, apesar da adversidade, permaneceram firmes, demonstrando extraordinária resiliência. Essas mulheres não apenas enfrentaram suas lutas com coragem, mas também confiaram em Deus como sua fonte de força e esperança. Hoje, explicaremos como o exemplo delas pode nos inspirar a sermos resilientes em nossas próprias vidas:

- **Ana: Resiliência na Oração** (1 Samuel 1:10-20): Ana, sofrendo por sua incapacidade de gerar filhos, enfrentou anos de angústia e humilhação. No entanto, ela não desistiu, mas levou sua dor a Deus em oração. Sua resiliência foi recompensada com o nascimento de Samuel. Ana nos ensina que, quando enfrentamos situações aparentemente insuperáveis, devemos persistir na oração, confiando que Deus ouve e responde.
- **Ester: Resiliência na Coragem** (Ester 4:12-16): Ester se viu em uma situação em que sua vida e a vida de seu povo estavam em perigo. Apesar do medo, ela demonstrou imensa coragem, arriscando a vida para salvar seu povo. Ester nos mostra que resiliência também envolve ter a coragem de agir, mesmo quando as circunstâncias são aterrorizantes, sabendo que Deus está conosco.
- **A Mulher com o Fluxo de Sangue: Resiliência na Fé** (Marcos 5:25-34): Esta mulher sofreu por doze anos, buscando cura sem sucesso. Apesar de tudo, ela manteve a fé e, ao tocar nas vestes de Jesus, foi curada. Sua história nos ensina que a resiliência

na fé, mesmo quando parece não haver esperança, pode levar à restauração completa.

Cada uma dessas mulheres enfrentou circunstâncias extremamente difíceis, mas sua resiliência, baseada na fé e na confiança em Deus, permitiu-lhes superar os desafios. Elas nos mostram que, mesmo que a vida seja difícil e às vezes pareça intransponível, com Deus ao nosso lado, podemos perseverar e encontrar forças para seguir em frente.

## Conclusão:

Vamos convidar cada mulher a refletir sobre sua própria vida: onde elas precisam demonstrar resiliência hoje? Que desafios elas estão enfrentando que exigem uma fé mais profunda, coragem renovada ou lealdade inabalável? Vamos encorajar umas às outras a seguir o exemplo dessas mulheres bíblicas, lembrando que nossa força vem de Deus. Podemos orar juntas, buscando a orientação e a força do Senhor para sermos mulheres resilientes, sabendo que Ele nos carregará em qualquer tempestade que enfrentarmos.



Leitura Bíblica **Provérbios 31:10**

**Cântico:** 109 “Maravilhoso e sublime é pra mim,”

**Dinâmica:** Distribua folhas com a silhueta de uma mulher. Peça que cada participante escreva dentro da figura qualidades, dons e virtudes que Deus lhe deu. Em seguida, compartilhem como essas características podem ser usadas no serviço ao próximo. Finalize com uma oração de afirmação da identidade em Cristo.

**Aplicação prática:** Faça uma lista semanal com pelo me-

nos três virtudes que Deus lhe deu e ore agradecendo por elas. Pratique o serviço ao próximo usando conscientemente seus dons. Exemplo: se tem empatia, use isso para consolar alguém; se tem criatividade, use-a para alegrar ambientes. Ajude outras mulheres a reconhecerem seu valor. Seja voz de afirmação na vida de quem está enfraquecida. Lembre-se: seu valor não depende de circunstâncias, aparência ou performance. Você é valiosa porque é filha de Deus.

**PRECIOSA AOS OLHOS DE DEUS****Devocional:**

Em uma sociedade que impõe padrões estéticos, sociais e emocionais distantes da realidade da maioria das mulheres, é essencial reconhecer o valor intrínseco que temos aos olhos de Deus. A mulher virtuosa não é valorizada apenas pelo que faz ou aparenta, mas por quem ela é em sua essência: criação admirável do Senhor. O reconhecimento do próprio valor é o primeiro passo para servir com dignidade e segurança.

Quando entendemos que fomos criadas à imagem de Deus (Gênesis 1:27), passamos a nos ver com os olhos do Criador. Isso muda nossa postura diante da vida, das pessoas e dos desafios. A mulher que se reconhece como filha amada de Deus não busca aprovação em lugares errados, nem se anula para caber em padrões humanos. Ela sabe que é preciosa e que sua vida tem um propósito divino.

A mulher samaritana, ao encontrar-se com Jesus (João 4), teve sua identidade transformada. Mesmo sendo rejeitada e marcada por relacionamentos fracassados, Jesus enxergou valor nela. Ao reconhecer esse valor, ela se tornou uma anunciadora da salvação em sua comunidade. Isso nos mostra que, ao percebermos quem somos em Deus, tornamo-nos agentes de transformação.

Mulheres que reconhecem seu valor tornam-se mais aptas a servir com generosidade, pois não servem buscando validação, mas por gratidão. Elas compreendem que seus dons e talentos são ferramentas para edificar outros e glorificar a Deus.

**Conclusão:**

Assim como mulheres da Bíblia reconheceram seu valor em Deus — como Ester, Débora e Maria —, cada mulher de hoje é chamada a viver com confiança, sabendo que sua identidade não depende de opiniões

externas, mas do que o Senhor diz sobre ela. Reconhecer o próprio valor é assumir a posição de filha amada, viver em santidade e usar seus dons para abençoar outros. Olhe-se com os olhos de Deus, valorize quem você é, rejeite comparações e seja instrumento de encorajamento para outras mulheres.

Reconhecer o próprio valor é um ato de fé, e essa fé nos impulsiona ao serviço amoroso e fiel. Quando mulheres se veem como Deus as vê, tornam-se seguras, livres e generosas para amar, servir e influenciar o mundo.



## Leitura Bíblica Rute 1:16-17

**Coro:** Preciso de Ti (Diante do Trono)

**Objetivo:** Que Deus nos desperte a um real compromisso de andarmos juntas, acolhendo, apoiando e fortalecendo umas às outras em fé.

**Ideias/Decoração:** Entregue papéis e canetas, peça para que

cada mulher escreva uma carta anônima de encorajamento para uma "irmã em Cristo", colete as cartas e redistribua aleatoriamente, dizendo: "Você recebeu hoje o carinho de alguém que decidiu te ajudar com palavras de vida".

# AMOR QUE PERMANECE

Ao entrarmos no advento, na espera e preparo para celebração do nascimento de Jesus, preparando nosso coração para o Natal, somos desafiadas a lembrarmos que, como mulheres, devemos ajudar umas às outras, crendo que Jesus veio para nos ajudar e como um amor que permanece. O Verbo eterno se fez carne, temos o exemplo supremo de amor e preocupação com a humanidade.

Diante disso, podemos ver na Palavra de Deus, o exemplo de uma mulher que, assim como Jesus, viveu para 'outros'. No livro de Rute 1:16-17 nos diz o seguinte: *16 Rute, porém, respondeu: "Não insistas comigo que te deixe e não mais a acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus! 17 Onde morreres morrererei, e ali serei sepultada. Que o Senhor me castigue com todo o rigor, se outra coisa que não a morte me separar de ti!"*

Ao lermos o que acontecera na passagem bíblica sugerida, entendemos o porquê de Rute dizer essas palavras, o contexto a qual estavam passando era de dor, vulnerabilidade e perda. Noemi, sua sogra, tinha perdido seus filhos e seu marido. Rute, sua nora Moabita, poderia voltar para sua terra, mas escolheu ficar com Noemi, se tornando companheira de jornada e apoio uma da outra.

No texto lido, ele nos destaca alguns pontos importantes para qual somos chamadas. Rute poderia voltar para sua terra, todavia escolheu amar e ficar. Mesmo em meio à dores e desafios, podemos ser abrigo e refúgio umas para as outras, e foi através da lealdade de Rute e Noemi que a história delas mudou para sempre, mostrando que sim, Deus usa relacionamentos femininos para mostrar o Seu poder e Sua graça.

Há muitas formas de demonstrar o nosso apoio à outra mulher, mostrando a face de Cristo, seja você mãe, tia, avó, filha, ou sogra. Quando Rute diz "aonde fores, irei...", não é sobre necessariamente presença física, é também sobre empatia, oração e constância.

Lembre-mos do amor de Cristo, vindo ao mundo,

abdicando de sua vida por nós. Esse gesto de Rute também se assemelha ao amor sacrificial de Jesus, e o gesto dela ecoa o que Ele mesmo disse em João 15:13, nos mostrando que Rute abriu mão de sua terra, cultura, e de um futuro previsível, para caminhar com Noemi, demonstrando assim o amor que Jesus valorizou: sacrificial, leal e presente.

Deus nos chama para sermos como Rute na vida de outras mulheres; tantas estão feridas, sobrecarregadas, solitárias, precisando de alguém que diga: "Aonde você for, eu irei. Você não está sozinha." Ajudar outra mulher é mais do que um ato de bondade. É cumprir o mandamento do Senhor Jesus.

### Conclusão

Amada, que sejamos mulheres que se completam, que se unem e não tem espírito de competição. Desejo que o Espírito Santo de Deus esteja lhe alcançando neste dia, que Ele esteja escrevendo uma nova história pra sua vida, assim como escreveu pra Rute e Noemi, que você seja ousada e usada por Deus para ser ponto de apoio para outras mulheres, mesmo quando não é fácil, mesmo quando existe renúncia, porque isso é viver o evangelho, refletindo assim, o amor de Cristo que veio ao mundo, habitou entre nós e deu sua vida por amor aos seus amigos.

Seja uma mulher que permanece.



Leitura Bíblica **Gálatas 5:16-25**

**Cântico:** Santo Espírito (Laura Souguellis/Fornalha Dunamis)

**Objetivo:** Ser guiadas pelo Espírito Santo, para que os frutos sejam manifestos em nossas vidas.

**Ideias/Decoração:** Peça as participantes que formem pares. Uma das participantes do par deve estar vendada. A outra

deve guiar pela voz e conduzir a outra pessoa da dupla vendada por um percurso com obstáculos, simulando os desafios da vida. Após a atividade, peça aos participantes que compartilhem suas experiências, tanto como guia quanto como guiado, destacando a importância de ser guiada estando vendada.

## UMA VIDA GUIADA PELO ESPIRITO SANTO

Estamos na segunda semana do advento. O Advento é um momento de espera, que nos conduz a lembrar e celebrar o nascimento de Jesus, Deus, que se fez homem, e, à medida que nos lembrarmos que essa história não acabou, esperamos por Sua volta. E não estamos sozinhos nesta espera, temos Deus conosco, através do Espírito Santo.

Sendo assim, quando nos atentamos ao texto que foi lido, somos arremetidas à necessidade de vivermos uma vida guiada pelo Espírito Santo. Em João 14:16-17, antes da sua ascensão aos céus, Jesus Cristo havia prometido aos seus discípulos que enviaria o Espírito Santo. Ele diz que o Espírito Santo haveria de ser o nosso Consolador e o Espírito da Verdade e que permaneceria e habitaria conosco para sempre. Ele cumpre esta promessa em Atos 2, no dia de pentecostes, quando então, o Espírito Santo desce sobre os discípulos, passando assim a capacitá-los a uma vida de testemunho, e principalmente, uma vida guiada pelo seu Espírito.

No texto que lemos, o Apóstolo Paulo nos alerta para uma guerra bastante conhecida que acontece dentro de nós: A luta do Espírito contra a carne. E estes, por sua vez, não andam em conjunto, se opõe um ao outro. Ele vai dizer que se andamos segundo a carne, estaremos enfraquecidos e as más obras da carne serão manifestadas em nosso ser, nos levando assim a um viver amargurado e distante do Senhor. Mas, se andamos segundo o Espírito Santo, ou seja, se temos uma vida guiada por Ele, o fruto do Espírito será manifestado em nosso viver: o amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.

Sabemos que neste mundo somos tentados a viver segundo a carne. Todos os dias enfrentamos tentações, passamos dificuldades e encaramos circunstâncias adversas que nos levam ao enfraquecimento espiritual, dando vez à carne. Por isso é necessário que busquemos a presença do Espírito Santo e uma vida de intimidade com Ele, de forma que sejamos fortalecidos e conseqüentemente tenhamos um crescimento espiritual. E uma vez que o Espírito Santo está fortalecido em

mim, eu me deixo ser guiado por Ele e todas as circunstâncias adversas são minimizadas.

Paulo nos chama, especialmente no versículo 16, a buscarmos a direção do Espírito Santo, para que vivamos segundo as obras dEle, se afastando assim dos desejos carnis. E uma vez que buscamos a Sua direção, não apenas nos aproximamos e temos uma vida de intimidade com Ele, mas também somos elevados a outro nível de espiritualidade.

O Espírito Santo quer guiar a sua vida de uma forma que você viva segundo a vontade de Deus. Ele quer te direcionar em todas as áreas da sua vida, seja profissional, familiar, emocional, e, principalmente, espiritual. Deixe-se ser guiada pelo Espírito para que os frutos sejam manifestados na sua vida e no seu viver.

### Conclusão

Querida irmã, que o Espírito Santo possa estar trabalhando em você neste dia. Que Ele possa estar guiando toda a sua vida, os seus passos, os seus planos, e a sua família. Precisamos voltar os nossos olhos para Ele, e confiar plenamente, que seremos guiados segundo a vontade de Deus, a qual sabemos que é boa, perfeita e agradável. Permita que o Espírito Santo a direcione, e que gere uma busca insaciável pela intimidade, a fim de que você consiga ouvir a Sua voz, e conseqüentemente ser direcionada pelo Senhor. E à medida que nos aproximamos do Natal, vamos trazer à nossa memória que não estamos sozinhas, Jesus cumpriu a Sua promessa vindo ao mundo e nos deixando acompanhadas pelo Espírito Santo.

Que Deus a abençoe grandemente!



## Leitura Bíblica Lucas 1:46-56

**Coro:** Minha alma engrandece ao Senhor

**Objetivo:** Compreender que temos um valor diante de Jesus e que isso é motivo de grande alegria.

**Dinâmica:** Cada sócia irá receber um emoji da Alegria e relatar qual o motivo de seu maior contentamento.

# VOCÊ TEM UM VALOR!

## Introdução

É momento de celebrar a alegria da salvação que se aproxima e de intensificar a preparação para o Natal. Na coroa do Advento, no terceiro domingo, acendemos uma vela roxa, quase rosa, porque simboliza o domingo da alegria. Essa alegria vem da chegada do nascimento do Salvador prometido anunciado pelos Profetas.

A coroa do Advento é composta por quatro velas nos seus cantos; ela é o primeiro anúncio do Natal. A coroa do advento é verde, sinal de esperança e vida, enfeitada com uma fita vermelha que simboliza o amor de Deus que nos envolve, e também a manifestação do nosso amor, o qual esperamos para o nascimento do filho de Deus. Ao pensar e lembrar da história do advento como preparação para a chegada de Jesus, nos emociona a ideia da multidão de anjos da milícia celestial louvando a Deus nas alturas.

As boas novas de que havia nascido o Cristo prometido (Messias) era a semente que deu vida e esperança para todos aqueles que viviam acreditando na sua prometida chegada. Estas notícias marcaram o princípio do Evangelho de Jesus Cristo.

Quando se aproxima o Natal algumas pessoas se tornam nostálgicas e reflexivas pensando em coisas que poderiam ter feitos e não o fizeram. Mas o momento pode ser de fazer algo com alegria no coração e demonstrar o amor de Deus através de ações.

## Meditando

No evangelho de Lucas capítulo 1 podemos ler o cântico de Maria e pensar como esta mulher foi agraciada por Deus. Ele a escolheu para que esta gerasse seu Filho Jesus. Deus viu em Maria uma mulher de grande valor. E com alegria ela engrandeceu ao Senhor por ter sido escolhida, Ele atentou para a humildade da sua serva e viu que realmente tinha o seu valor.

Ela declarou que o Poderoso fez grandes coisas e mais, que todas as gerações a teriam como bem aventurada. Todos poderiam ver a alegria de Maria uma mulher virtuosa e cheia do Espírito de Deus. Maria mulher reconhecida pelo Senhor e escolhida entre todas as outras para dar à luz ao filho de Deus e isso foi motivo de

grande alegria.

## Conclusão

Deus viu em Maria uma mulher virtuosa e que Ele abençoaria com filho e que este traria paz a todo povo. Sejamos mulheres que façam com que outros venham reconhecer o nosso valor como mulheres abençoadas e alegres diante de Deus.

Mulheres que possam ouvir a voz de Deus e saber que Ele tem nos dado o privilégio de fazer algo para Seu Reino. Saber que Ele tem nos erguido para grandes feitos. E que eu e você temos grande importância diante dos olhos do Senhor. Ele reconhece cada uma de nós e sabe o valor precioso que temos em suas mãos.

Deus é nosso ajudador sempre. Que você permita que Ele trabalhe em sua vida. E não deixemos que nada e ninguém venham matar nossos sonhos. Que não nos falte a esperança e que a alegria esteja para sempre em nossos corações.

Porque para Deus não há nada impossível (Lucas 1:37).



**Cânticos/Coros:** “Quero ser um vaso de bênção” - Cântico 418 ou “Sonda-me, usa-me” – (Aline Barros, Ana e Edson Feitosa).

**Objetivo:** Compreender que todas nós somos chamadas para seguir e ser exemplos em meio a comunidade em que estamos inseridas.

**Ideias do programa:** Tirar alguns minutos para, em duplas, trios ou pequenos grupos, refletir sobre “as dificuldades de ser uma mulher cristã exemplar e como superá-las?”. Depois, escolher uma representante de cada grupo para compartilhar com todas, as reflexões realizadas.

## MULHERES QUE DEVEM SER EXEMPLO

Na quarta semana do advento, mais próximos do final do ano, muitas reflexões nos inspiram e quero convidá-las a lembrar que, como cristãs devemos seguir o exemplo das mulheres valorosas e virtuosas das Escrituras como Débora, Ana, Maria, entre outras.

Estas mulheres mencionadas, com suas individualidades, possuíam características essenciais comum a todas as mulheres que foram, são e devem ser exemplos para todas as gerações.

**Vejamos 3 características da mulher virtuosa e exemplar:**

### 1. Uma Vida Marcada pela Diligência e Sabedoria

A primeira característica é sua incansável diligência e sabedoria prática.

*Provérbios 31:15* diz: “Antes de clarear o dia ela se levanta, prepara comida para todos os de casa, e dá tarefas as suas servas”. Esta mulher não é preguiçosa; ela é proativa, organizada e trabalha com afinco. Sua diligência é motivada pelo desejo de cuidar de sua casa e de sua família. Ela é uma gestora sábia, que pensa no futuro e prepara-se para ele.

Mas sua sabedoria vai além dos afazeres domésticos. No *versículo 26* lemos: “Fala com sabedoria e ensina com amor”. Ela pensa antes de falar, suas palavras edificam e transmitem graça. Ela não se entrega à fofoca ou à crítica, mas busca apaziguar e ensinar. Sua sabedoria se manifesta em seus relacionamentos com os outros e ao compartilhar o que aprendeu.

Que exemplo para nós em um mundo onde tantas palavras são proferidas sem reflexão!

### 2. Uma Influência Que Transforma Vidas

Em segundo lugar, a mulher virtuosa é uma influência que transforma vidas, dentro e fora de seu lar.

*Provérbios 31:23* lemos: “Seu marido é respeitado na porta da cidade, onde toma assento entre as autoridades da sua terra”.

Por que ele é conhecido? Porque ele é respeitado, e parte desse respeito vem da ordem e prosperidade que a esposa virtuosa trouxe ao lar.

Ela não busca o autorreconhecimento, mas suas ações elevam aqueles ao seu redor.

No *versículo 20* diz: “Acolhe os necessitados e estende as mãos aos pobres”. Sua virtude não é egocêntrica; ela alcança a comunidade. Ela se preocupa com os desafortunados e age para aliviar o seu sofrimento. Sua vida é um exemplo de serviço, impactando positivamente aqueles com quem ela interage. Sejamos nós também influenciadoras do bem em nosso meio!

### 3. O Fundamento de Seu Caráter: O Temor do Senhor

Esta é a mais importante. O alicerce do caráter da mulher virtuosa é o temor do Senhor. *Provérbios 31:30* declara: “A beleza é enganosa, e a formosura é passageira; mas a mulher que teme ao Senhor será elogiada”. A verdadeira beleza não está na aparência externa, que é passageira, nem na graça superficial, que pode ser enganosa, mas reside em um coração que reverencia a Deus.

O temor do Senhor é uma profunda reverência, um respeito amoroso por Aquele que é soberano. É o que a motiva a viver de maneira agradável a Deus, em todas as áreas de sua vida. É o temor do Senhor que a fortalece para enfrentar as adversidades, confiante em sua fé e inabalável em seus princípios.

### Conclusão

As características da mulher virtuosa e exemplar em *Provérbios 31* são uma inspiração. Nos convidam a buscar a Deus permitindo que Ele nos molde em diligência, sabedoria, influência positiva e, acima de tudo, no temor do Senhor.

Que possamos almejar as qualidades que enobrecem a alma e glorificam a Deus, reconhecendo que a verdadeira virtude começa e termina com o temor do Senhor.

Leitura Bíblica **Provérbios 31:10**

**Música:** É Natal / Coral LAF Kids

**Objetivo:** Destacar o valor e a importância da mulher que demonstra virtudes e qualidades que a tornam mais valiosa do que qualquer riqueza material e que saibam expressar a alegria de viver um Natal duradouro e eterno através de cada cuidado e acolhimento.

**Ideias/decoração:** Neste dia você vai arrasar e caprichar nos enfeites e decorações natalinas, pode exagerar porque é Natal e pode ser tudo muito colorido, brilhoso e iluminado. Toalhas temáticas, árvore de Natal, luzinhas, ceia e presentes.

**Dinâmica:** "A mulher que sou

Entregue um balão para cada mulher participante da dinâmica e peça para cada uma obedecer o comando que se pede:

1. Dê um assopro se você se acha uma mulher honrada;
2. Dê dois assopros se você se considera uma mulher honesta;
3. Dê três assopros se você se considera uma mulher de boa vontade e disposta;
4. Dê um assopro curto se você se considera uma mulher de boa conduta;
5. Dê um assopro forte se você se considera uma mulher

de bom ânimo.

Pedir para cada uma amarrar o seu balão e segurá-lo. Em seguida, dê as seguintes ordens:

1. Aperte seu balão em um abraço, pois uma mulher virtuosa merece ser abraçada por si mesma;
2. Jogue seu balão para cima, pois, você passou por momentos em que se sentiu chacoalhadas;
3. Troque seu balão com outra pessoa, pois houve momentos em que você se sentiu trocada;
4. Pegue seu balão de volta, pois você passou por momentos em que se sentiu acolhida;
5. Faça carinho no seu balão, pois você já conhece o que é ser amada por você e pelo outro.

Depois leia: "Uma mulher virtuosa tem qualidades inestimáveis e você é uma dessas mulheres que passou por momentos difíceis, mas, nunca deixou de ser honrada, honesta, ter boa conduta, ter bom ânimo e boa vontade. Essa mulher é você que nunca se dispersou do caminho que traçou e nunca desistiu de si mesma, apesar das adversidades porque sempre esteve focada em Jesus o autor e consumidor da sua fé.

(Dinâmica adaptada deste link: <https://www.youtube.com/watch?v=R3fOsAB4noM>).

## MULHERES VIRTUOSAS BRILHANDO POR JESUS

### Reflexão

O Natal é uma ótima oportunidade para compartilhar a mensagem do evangelho e particularmente uma das datas que mais gosto de celebrar e festejar. Época na qual decoramos nossas casas, planejamos nossas ceias, celebramos Cristo em nossas vidas e famílias e nos sensibilizamos mais com os outros. O Natal nos convida a refletir sobre o amor de Deus que enviou seu Filho ao mundo para nos salvar. Renovamos a fé e, como mulheres virtuosas, buscar vivermos uma vida de acordo com os princípios cristãos.

O Natal nos proporciona momentos que fortalecem laços familiares, onde temos a oportunidade de demonstrar amor, perdão e união. A alegria do Natal está em poder compartilhar com aqueles que estão ao nosso redor, levando esperança e paz por onde passarmos.

Que nesse Natal possamos ser exemplos de fé, obediência e entrega a Deus e que nossas virtudes inspirem as mulheres a viverem um Natal com propósito, significado e foco em Jesus. Exercendo cuidado, carinho e

acolhimento a todos que necessitarem.

A Bíblia nos ensina, em Provérbios 31:10, sobre a busca pela sabedoria e celebra o valor da mulher virtuosa como exemplo prático. O interessante desta passagem é que não devemos ter a ideia fantasiosa de que seremos perfeitas, até porque isso nos frustraria muito, o importante é nos permitir sermos encorajadas a descobrir nossas potencialidades para agradar a Deus e servi-Lo da melhor forma possível do 'jeitinho' que Ele nos criou e tem nos aperfeiçoado para a glória Dele.

Que ao findar o ano possamos refletir se de fato estamos obedecendo a Deus, vivendo dentro da vontade dEle e buscando glorificá-Lo com nossas palavras, ações e pensamentos.

Cristo deve ser sempre o centro de nossas vidas e nEle encontraremos propósito e segurança.

Deus abençoe!

## Leitura Bíblica Rute 1:1-22/ Lucas 1:39-56

**Coro:** Impossível de esquecer – Fernanda Brum e Eyshila

**Objetivo:** Mostrar que amizades além de marcar a nossa história, glorificam a Deus.

**Ideias:** Para decoração considere elementos que promovam um ambiente acolhedor, personalizado e divertido. Luzes de

pisca-pisca, velas, almofadas, plaquinhas com frases divertidas e arranjos de flores podem criar uma atmosfera aconchegante. Personalizar o espaço com fotos, lembranças e jogos que envolvam a amizade é uma ótima forma de celebrar a união.

## MULHERES QUE SÃO EXEMPLO NA AMIZADE

Em um mundo que valoriza conexões rápidas e superficiais, a amizade verdadeira se torna cada vez mais rara, e por isso, mais preciosa. Na Bíblia, encontramos diversos exemplos de amizades sinceras e profundas, que refletem o coração de Deus.

Uma dessas mulheres é Rute, cuja amizade com sua sogra, Noemi, transcende os laços de sangue. Após perder o marido, Rute poderia ter seguido seu caminho, recomeçado sua vida entre os seus, mas fez uma escolha surpreendente e tocante:

“Aonde fores, irei; onde ficares, ficarei. O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus.” – Rute 1:16

Rute não apenas demonstrou fidelidade, mas também empatia, coragem e generosidade. Ela se tornou um exemplo de mulher amiga, que permanece, cuida e apoia. Sua atitude nos ensina que a amizade verdadeira exige entrega e compromisso. Rute não buscava interesses próprios, mas decidiu amar com atitudes concretas.

Deus nos chama a sermos mulheres que deixam marcas por onde passam. Mulheres que inspiram, que edificam, que cuidam dos outros com palavras e gestos sinceros. Mulheres que, como Rute, entendem que a amizade é mais do que convivência – é ministério.

Outro grande exemplo é Maria, mãe de Jesus, que mesmo em sua humildade e simplicidade, demonstrou cuidado e parceria. Ela buscou refúgio e apoio em sua prima Isabel, e ambas se alegraram mutuamente pela promessa de Deus em suas vidas (Lucas 1:39-45).

As amizades citadas são intencionais. É uma escolha diária de apoiar, aconselhar com sabedoria, orar juntas, rir e chorar lado a lado. É estar presente, mesmo quando é mais fácil se afastar. “O óleo e o perfume alegram o coração; assim, o amigo encontra doçura no conselho cordial.” – Provérbios 27:9. Ser uma mulher que é exemplo na amizade significa ser como o perfume suave – alguém que traz alegria, alívio e esperança.

Lembro-me de uma amiga que tive na infância até me

tornar adolescente. Eu sempre ia na casa dela, nós compartilhávamos muitas coisas juntas, estudávamos na mesma escola, na mesma sala e íamos para a mesma igreja. Apesar de ter tido uma saúde frágil - ela tinha uma doença rara (Lúpus), que a levou cedo demais para o Senhor - sempre busquei honrá-la.

Quantas vezes somos chamadas a ser “Isabels” na vida de uma amiga? Ou “Rutes”, que confiam e compartilham sua jornada com outras mulheres de fé? A amizade entre mulheres de Deus é uma ferramenta poderosa para cura, restauração e encorajamento mútuo.

Sejamos mulheres que vivem a amizade como missão. Que aconselham com graça, escutam com paciência e celebram as vitórias das outras como se fossem suas.

Talvez Deus esteja te chamando hoje para cultivar ou restaurar uma amizade. Ou para ser exemplo no seu grupo de amigas, na igreja, na sua casa. Seja qual for o caso, o convite é claro: viva relacionamentos que reflitam o amor de Cristo.

“Acima de tudo, revistam-se do amor, que é o elo perfeito.” – Colossenses 3:14

Que possamos ser mulheres que brilham através da amizade. Que deixam um legado de comunhão, sinceridade e afeto. Porque, no fim, amizades assim não apenas marcam a nossa história – elas glorificam a Deus.



## Leitura Bíblica Salmos 139:13-14

**Coro:** Raridade (Anderson Freire)

**Objetivo:** Levar cada uma a reconhecer sua identidade e valor como criação exclusiva de Deus. Mostrar que, como mulheres virtuosas, elas são feitas pelas mãos do Criador, com um propósito único.

**Ideia do Programa:** Pannel "Feitas pelas Mãos de Deus" - Montar um mural com silhueta feminina, pode ser feito com tecidos ou papel colorido. As participantes colam recortes de palavras positivas ou versículos que descrevam a mulher virtuosa.

# "FEITA PELAS MÃOS DE DEUS" (MULHERES QUE RECONHECEM SEU VALOR)

## Introdução

Vivemos em um mundo repleto de vozes tentando nos dizer quem somos. A sociedade impõe padrões, a cultura dita comportamentos, as redes sociais comparam e pressionam, e até as feridas do nosso passado tentam moldar nossa identidade. Em meio a tantas opiniões, expectativas e lembranças, é fácil nos sentirmos perdidas, confusas ou até indignas, o Senhor nos chama para algo mais profundo: *reconhecer o nosso valor a partir de nossas raízes espirituais.*

A mulher virtuosa não nasce pronta, mas é construída no secreto, cultivada pela presença de Deus, e enraizada em Sua Palavra.

A mulher virtuosa não é resultado do acaso. Ela é o reflexo do cuidado e da intenção de um Deus que não desperdiça nenhum detalhe. No Salmos 139, Davi nos leva a uma revelação íntima: fomos criadas por Deus, com intenção, com arte, com amor. Ele nos teceu no ventre materno como quem borda cuidadosamente uma obra-prima. E a partir dessa consciência nasce o verdadeiro reconhecimento do nosso valor.

### 1. Feita pelas mãos do Criador

Imagine o cuidado de um artesão que molda algo com suas próprias mãos. Assim o Senhor nos formou. Ele teceu cada parte do nosso ser com detalhes e intenção. Você não foi feita em massa, não é um número, uma repetição, nem uma cópia. Você é uma obra original do Criador.

Deus nos formou no ventre, onde ninguém podia ver, mas Ele já contemplava quem seríamos. Cada fio de cabelo, cada traço do rosto, o tom da pele, a personalidade, os dons e talentos... tudo foi pensado com propósito. E se fomos criadas pelas mãos de Deus, quem pode dizer que não temos valor?

### 2. Reconhecendo o valor que Deus nos deu

A virtude de uma mulher não está apenas em suas ações externas, mas começa no reconhecimento de quem ela é diante de Deus. Uma mulher virtuosa sabe que o seu valor não está no que o mundo diz, mas no que Deus diz.

Ele diz: "Você é especial," "Você é admirável," "Você é maravilhosa," "Você é minha obra-prima."

Reconhecer o nosso valor é uma forma de honrar o Criador. Quando você se aceita como é, com seus dons, sua história e até suas limitações, está dizendo: "Senhor, eu louvo a Tua obra. Obrigada por me fazer assim."

### 3. Ser virtuosa começa com identidade

A mulher virtuosa de Provérbios 31 é elogiada não apenas por suas habilidades, mas por seu temor ao Senhor. E o temor ao Senhor começa com o conhecimento da verdade: que somos filhas amadas, escolhidas e feitas por Ele.

Se você ainda luta com a autoestima, com traumas do passado, rejeição ou dúvidas sobre seu valor, ouça hoje a voz de Deus te dizendo: "Filha, Eu mesmo te formei. Te conheço desde o ventre. Tu és preciosa para mim."

### Conclusão e Aplicação

Hoje é o dia de deixar para trás os rótulos do mundo e vestir a identidade que Deus te deu. Seja uma mulher virtuosa que reconhece o seu valor. Caminhe com confiança, não baseada em aparência ou status, mas na certeza de que foi feita pelas mãos de Deus.

Quando nos vemos como Deus nos vê, somos livres para amar, servir, liderar, cuidar e viver com propósito. Mulheres que reconhecem seu valor brilham em qualquer lugar, porque carregam a marca do céu.

## Leitura Bíblica Lucas 10: 38-42

**Cântico/Coros:** Põe teus olhos em Cristo ou A boa parte (Nívea Soares)

**Objetivo:** Ser uma mulher virtuosa, é ser uma discípula de Jesus, que mantém seu foco nEle.

**Ideias do programa:** Pedir que as mulheres encham um copo de água bem cheio e façam um percurso até um alvo

estabelecido, um ponto fixo, sem olhar para o copo, somente para o foco. À medida que realizam a tarefa, a água pode virar um pouco e elas até podem se preocupar mais com o copo e não olhar para frente. Reflitam sobre a importância de mantermos o foco em Jesus em nossa caminhada, mesmo que aconteçam situações difíceis pelo caminho.

## ONDE ESTÁ O SEU FOCO? (MULHERES FOCADAS EM JESUS)

### Introdução

Quando pensamos nos discípulos de Jesus, vemos que eles não eram apenas parte da multidão que O seguia e nem somente aprendizes, mas tinham um ensino mais profundo e pessoal com seu Mestre, a exemplo de Marcos 4:33-34 "...Ihes anunciava a palavra, tanto quanto podiam entender. Nada Ihes dizia sem usar alguma parábola. Quando, porém, estava a sós com seus discípulos, explicava-lhes tudo".

Podemos perceber que ser um discípulo de Jesus, era ser alguém que mantinha o "foco" Nele e em seus ensinamentos, presenciavam seus milagres, testemunhavam de Seu amor e tinham intimidade com o Mestre, pois estavam tendo a oportunidade de andar juntos com Ele, não obstante estar ao seus pés, aprendendo.

Frente a este contexto, somos chamadas a atenção para a história de Marta e Maria que está em Lucas 10: 38-42. Com a presença de Lázaro, seu irmão, acolheram Jesus em seu lar por mais de uma vez. Contudo, em certa ocasião de Sua visita, elas tiveram dois focos muito diferentes, e a atitude de Jesus perante esses focos oferece uma lição essencial e atemporal para todas nós

Vamos refletir sobre o foco dessas irmãs e aprendermos como sermos verdadeiras discípulas de Jesus, que mantém o foco nEle.

### 1. O foco de Marta (Versículo 38)

O ato de Marta era bastante significativo e de grande valia, ela estava servindo ao Mestre, seu trabalho re-



presenta uma das melhores demonstrações de devoção que ela poderia oferecer. Cuidar da casa, ser hospitaleira e receber bem as visitas, eram tarefas atribuídas às mulheres naquela cultura e proporcionavam à Marta uma maneira de servir Jesus e manter o seu foco nesta missão. No entanto, ela não entendeu o propósito maior ao ponto de se incomodar com a postura de Maria e ir chamá-la (versículo 40). Podemos refletir se o que ela fez foi a coisa certa? O seu foco era o correto?

Não há verdadeira bênção em governarmos nossas vidas guiados unicamente por nossa limitada compreensão humana do que é essencial. A passagem desafia as atribuições comuns das mulheres daquela época; o papel de discípula, de futura representante da mensagem de Jesus, foi ressaltado por Ele como mais 'importante' do que o de anfitriã, com os serviços de casa, por mais valioso que este papel foi e continue sendo.

## 2. O foco de Maria (Versículo 39)

Normalmente as pessoas se assentavam em cadeiras ou nas banquetas, ou reclinavam-se em sofás (divãs); os discípulos, porém, sentavam-se aos pés do seu Mestre.

As mulheres tinham permissão para ouvir o ensino da Torá nas Sinagogas e, ocasionalmente, as aulas de algum rabino, mas não eram discípulas, não se assentavam aos pés dos sábios, como os homens.

A postura e o forte desejo de Maria de estar ao pés de Jesus, aprender os Seus ensinamentos, mesmo que isso contrariasse o papel feminino mais tradicional, fez com que ela não perdesse o seu foco.

Mesmo não sendo reconhecido na época, ela também foi uma discípula de Jesus, aprendeu com Ele. Maria reconheceu que era imprescindível manter os olhos em Jesus, aprofundar seu relacionamento com Seu Mestre e buscar diligentemente as coisas que possuem valor para a eternidade.

O propósito supremo de nossas vidas, o nosso foco, deve ser escolher a boa parte, assim como Maria escolheu, dedicando-nos a aprender de Jesus, para que sejamos transformados à Sua imagem e semelhança. Somente o amor e a entrega a Ele, faz com que todas as

demais coisas tenham importância secundária.

### Aplicação

Apesar da importância cultural da hospitalidade, o papel de Maria como seguidora e/ou aprendiz (discípula) ao pés de Jesus é mais importante que qualquer tarefa que ela pudesse fazer.

O foco nos ensinamentos, na oportunidade que lhe foi dada, certamente fizeram toda a diferença na vida de Maria, onde inclusive Jesus destacou no versículo 42 que: *"...Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada"*.

Sermos mulheres focadas em Jesus, é um chamado para aprender com Ele, imitar seu caráter, participar de sua missão.

Para os cristãos de hoje, manter o foco continua a ser um desafio e um convite: um desafio para viver de acordo com os ensinamentos de Jesus em um mundo que nos impulsiona a desviar os olhos dos propósitos divinos, e um convite para participar de uma jornada transformadora que molda o caráter e o coração à semelhança de Cristo. Desejo minha irmã, que assim como Maria *"...tenhamos os olhos fitos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé"* (Hebreus 12:2) e vivamos como verdadeiras discípulas de Jesus.



Leitura Bíblica **Provérbios 31:10-31**

**Coro:** Mulheres Virtuosas – Ana Paula Valadão

**Objetivo:** Levar cada uma a compreender que Deus não apenas capacita, mas também chama para ser instrumento de capacitação na vida de outras mulheres.

Que cada uma perceba o valor que tem para Deus e entenda que sua vida pode ser uma influência na sua família, na igreja e na comunidade.

**Dinâmica:** “O Espelho” - Cada mulher recebe um espelho pe-

queno e é desafiada a olhar para si mesma e refletir sobre quais virtudes Deus tem trabalhado nela e quais ainda precisa desenvolver. Depois, cada uma compartilha algo que pode ensinar a outra.

**Entrega de Mimos:** Pequenos cartões com Provérbios 31:30 – *“A beleza é enganosa, e a formosura é passageira, mas a mulher que teme ao Senhor será elogiada”*.

## MULHER CAPACITADA PARA CAPACITAR OUTRAS MULHERES

Em um mundo que muitas vezes desvaloriza o papel da mulher, Deus nos lembra, através da Sua Palavra, que há um chamado para cada uma de nós. O texto de Provérbios 31 descreve uma mulher que vai além das tarefas do lar: ela é sábia, generosa, trabalhadora, confiável, forte, cuidadosa e, sobretudo, temente a Deus.

A mulher virtuosa não nasce pronta, ela é moldada, ensinada e capacitada pelo Senhor. O versículo 26 diz: “Fala com sabedoria e ensina com amor.” Isso nos mostra que o conhecimento que Deus nos dá não deve ser guardado, mas compartilhado com outras.

Ser uma mulher capacitada por Deus é entender que nossas experiências, dores, vitórias e até fracassos podem se transformar em ferramentas de encorajamento e ensino. Quantas vezes uma palavra de uma amiga, da pastora, ou de uma irmã na fé já fortaleceu seu coração? Assim como fomos ensinadas, somos chamadas para ensinar.

Essa é a essência de compreender que nosso chamado não termina em nós, mas que somos capacitadas para capacitar. Deus nos levanta para sermos amigas, apoiadoras, conselheiras de outras mulheres, sejam elas mais jovens ou mais velhas.

O livro de Tito 2:3-5 orienta que as mulheres mais experientes ensinem as mais jovens a serem prudentes, amorosas, boas administradoras do lar, fiéis a Deus.

E há um exemplo muito especial disso: uma mãe que entrega seu filho ao chamado pastoral. Ela não apenas o criou com amor, mas o formou em valores, o conduziu em oração e o preparou com o que tinha de melhor. Assim como Ana consagrou Samuel ao Senhor, essa mulher compreende que seus filhos pertencem a Deus

e que seu papel continua, mesmo quando eles saem para cumprir o ministério. Ela é mulher virtuosa que influencia gerações, que capacita um líder espiritual, mesmo em silêncio, com sua fé e seu exemplo diário.

### Conclusão

Seja uma mulher virtuosa que não apenas busca crescimento espiritual, mas que se torna um canal de capacitação na vida de outras. Permita que Deus use sua história e sua fé para impactar sua casa, sua igreja e comunidade. Que possamos nos levantar como mulheres que se apoiam, se fortalecem e se edificam, refletindo o amor e a graça de Deus.



# TRÁFICO DE PESSOAS E ESCRAVIDÃO

## MODERNA: CONHEÇA E PROTEJA-SE

O tráfico de pessoas envolve o aliciamento, recrutamento, transporte, transferência, alojamento ou acolhimento de pessoas recorrendo à ameaça, força, engano, abuso ou coação, com o objetivo de explorá-las para a obtenção de algum benefício ou lucro.

Homens, mulheres e crianças são todos atingidos por este crime. As desigualdades estruturais em função da raça, gênero e/ou classe social são fatores agravantes do tráfico de pessoas.

Exploração sexual comercial ou não, trabalho análogo ao escravo, em áreas como: agropecuária, indústria têxtil, trabalho doméstico, adoção ilegal, tráfico de órgãos, outros tipos de servidão, como casamento forçado, mendicância forçada.

- O tráfico de pessoas é a terceira atividade ilegal mais lucrativa no mundo.
- A exploração laboral é a principal finalidade do tráfico identificada no Brasil, seguida pela exploração sexual.
- Em 2023 3.190 pessoas foram resgatadas de trabalho análogo ao escravo.
- Estados onde houve maior número de resgates de trabalho análogo ao escravo em 2023: **Goiás** (739); **Minas Gerais** (651); **São Paulo** (392).
- Setores nos quais houve maior número de resgatados: **cultivo de café**: 302 resgatados, seguido da **cana-de-açúcar**: 258 resgates.
- Pessoas resgatadas de trabalho doméstico entre 2018-2023 = **67 mulheres** e **23 homens**
- A exploração no âmbito doméstico dura, em média, **mais de 10 anos**, enquanto a média de exploração nos outros setores é de **50 dias**.
- Estrangeiros resgatados de trabalho análogo ao escravo no Brasil (2021-2023): **355 trabalhadores/as não nacionais**, sendo paraguaia a principal nacionalidade envolvida em contextos de exploração laboral, seguida pela venezuelana e, em terceiro lugar, a boliviana.

O primeiro contato para aliciamento da vítima normalmente se dá sem violência, a partir do engano. Pode

ser feito de forma on-line ou em um contato presencial. O criminoso se aproxima da vítima, torna-se amigo ou alguém em quem ela possa confiar e brinca com seus sonhos. Oferece um bom trabalho em outra cidade ou país, uma educação melhor para o filho ou até um vínculo romântico.

O mundo virtual também apresenta riscos. On-line, o criminoso pode se passar por qualquer pessoa, até por uma criança. Os traficantes vasculham os perfis das redes sociais das pessoas, encontram um ponto fraco e criam uma proposta para seduzir sua vítima.

Os traficantes buscam pontos fracos nas suas vítimas como:

- necessidade de emprego e renda
- desejo de parceria romântica
- sonho de crescer em um esporte
- necessidade de moradia
- necessidade de segurança física

### Proteja-se

- Desconfie de propostas milagrosas, do bom demais para ser verdade.
- Confira sempre as informações de qualquer proposta que receber, ligue para o local, verifique sua existência, pegue referências, busque pessoas que tenham trabalhado no espaço. Se for em outro país, busque o contato do consulado ou embaixada do Brasil.
- Oriente as crianças e adolescentes sobre o uso seguro da internet
- Evite adicionar pessoas desconhecidas às suas redes sociais.
- Desfaça a amizade, bloqueie ou denuncie alguém que esteja assediando você ou falando com você de uma maneira que você não gosta nas plataformas on-line.
- Evite postar fotos e informações sobre as crianças nas redes sociais
- Cuide das pessoas próximas e de sua comunidade – dissemine o conhecimento e caso desconfie de algo, alerte o outro, peça que investigue a oferta que recebeu.



## TRABALHO ESCRAVO É CRIME

### O QUE É

A escravidão moderna é uma prática criminosa que explora a força de trabalho de alguém, de forma a violar sua dignidade.

Alojamento precário, remuneração inadequada, falta de equipamentos de proteção, falta de descanso, são alguns dos sinais de que a pessoa está trabalhando em condições análogas às de escravo.

Muitas trabalhadoras e trabalhadores domésticos são vítimas de trabalho escravo, muitas vezes desde a infância. Trabalhadoras domésticas possuem direitos trabalhistas garantidos por lei e eles devem ser respeitados.

### SINAIS

- Condições de trabalho degradantes
- Jornada exaustiva de trabalho
- Restrição de liberdade de locomoção
- Dívidas que nunca diminuem
- Retenção de documentos de identidade
- Isolamento social
- Sofrimento físico e psicológico

### DENUNCIE

- Disque 100
- Acesse o sistema Ipê:  
<https://ipe.sit.trabalho.gov.br/#/>



### COMO AGIR

- Conheça seus direitos trabalhistas e informe amigos e conhecidos.
- Esteja atento à sua comunidade. Como o trabalho doméstico acontece em ambiente privado, ele é muitas vezes invisibilizado.
- Observe seu entorno, caso suspeite que alguém esteja sofrendo abuso no ambiente de trabalho tente conversar com a pessoa para saber mais.
- Denuncie a situação anonimamente para que o local seja devidamente investigado.
- Busque o sindicato de trabalhadoras domésticas da sua cidade/ estado e se associe.

### BAIXE O APP LADELINA e conheça mais sobre seus direitos



Google Play

**Grooming:** O abusador utiliza um perfil falso nas redes sociais, cria um vínculo emocional para tirar proveito sexual da vítima criança. O adulto, que pode se passar por criança para ganhar confiança, inicia conversas de cunho sexual, envia e pede fotos e pode fazer filmes da criança ou adolescente.

**DIA MUNDIAL DE ORAÇÃO**

**Sexta-feira, 6 de março**

**“Eu vos darei descanso: vem”**

**Nigeria 2026**



**Dia:** \_\_\_\_\_

**Hora:** \_\_\_\_\_

## DESTAQUE



*Café especial Dia das Mães - Paranaguá*



*Dia Mundial de Oração em Paranaguá*



*Liga do Lar na reunião especial do MF, com apresentação especial de pandeiros - Piraí do Sul*



*Homenagem à Liga de Piraí no desafio a nível Distrital em 2 lugar, recebendo a suqueira de presente*



*Liga do lar de Joinville caseira*



*CJJP - Palestra sobre Alzheimer*



*CJJP - Palestra sobre auto-cuidado*



*Palestra Setembro Amarelo com a assistente social Márcia*



*Liga do Lar de Boqueirão realizando o chá de fraldas para Relimar, seu baby Enzo*

# DESTAQUE



*Premiação Desafio 2024 Distrital*



*LL Joinville*



*Mães Estrela de Prata*



*Paranaguá*



*Corpo Boqueirão*



*Liga do Lar Março 2025 Bairro Massaranduba 2*



*Reunião Especial Mês da Mulher - Boqueirão*



*João Pessoa - Trabalhos Manuais*



*Concentração Feminina*



*Campina Grande*



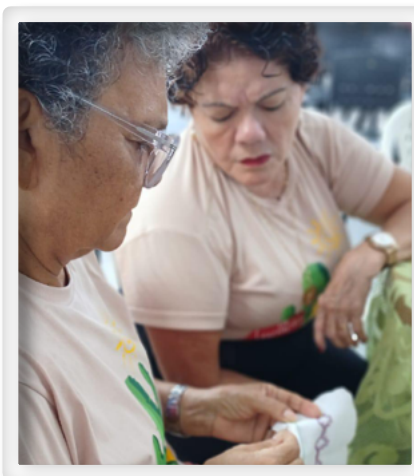
*Fazendo crochê*



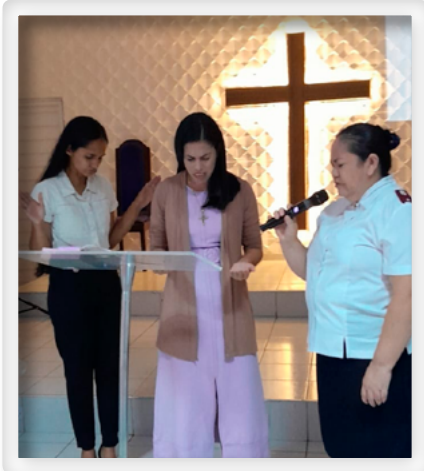
*Tempo de devocional*



*Liga do Lar Março 2025  
Bairro Massaranduba*



*João Pessoa - Trabalhos Manuais*



*Reunião Especial Mês da Mulher - Boqueirão*



*Campina Grande*



*João Pessoa - Trabalhos Manuais*



*Reunião Caseira - Casa da SS Delsuita - Petrolina*



*Confraternização junina da Liga do Lar - Torre*



*Liga do Lar Março 2025 Bairro Massaranduba*



*João Pessoa - Trabalhos Manuais*



*Concentração feminina (Torre)*



*Liga do Lar com aula de defesa pessoal*



*Corpo de Recife*



*Desperta Débora - Campo Grande*



*João Pessoa Trabalhos Manuais*



*Momento do lanche*



*Corpo de Recife*



*Campina Grande*



*Campos Liga do Lar*



*Brasília Desperta Débora maio  
laranja utilizando material CLAVES*



*Santa Cruz - dia das mães*



*Liga do Lar - Méier*



*Liga do Lar - Méier*



*Campos Passeio no shopping*



*Niterói*



*São Gonçalo DMO*



*São Gonçalo DMO*



*Primeiro de Maio DMO*



*Santa Cruz - Desperta Débora*



*Santa Cruz liga do lar caseira*



*Méier café do dia das mães*



*Méier liga do lar - campanha maio laranja*



*Brasília DMO Igreja Presbiteriana Unida*



*Niterói DMO*



*Rio Comprido Dia da Mulher*



*Bangu festa da colheita*



*Brasília DMO participação do Exército de Salvação*



*SS BEATRIZ - Estrela de Prata*



*Divineia teatro municipal*



*Guarus estrela de prata SS Beatriz*



*Brasilia Estrela de Prata*



*Bangu festa trimestral*



*Bangu LL piquenique*



*Brasilia Liga do lar*



*Brasilia Domingo do MF*



*Treinamento MF*



*Liga do Lar - Pelotas*



*Oficiais RS*



*Dia das mães - Livramento*



*Liga do Lar - Uruguaiana*

# DESTAQUE



Porto Alegre



Mães que oram - LIVRAMENTO



ALEGRETE



Pais estrela de prata - ALEGRETE



Café com amigas - Rio Grande



Desperta debora - Rio Grande



*Eldorado - Visita Coronel Nara*



*Canto do Bebê - Pelotas*



*Coral MF - SANTA MARIA*



*São Gabriel*



*Liga do Lar - Quaraí*



*MF Guaianases*



*MF Suzano*



*MF SãoMiguel*



*MF Cachoeira*



*MF Bosque*



*Desafio 2024 - Vencedora Divisão-Corpo de Guaianazes*



*MF Nakamura*



*MF Suzano - Oficiais Aposentados*



*MF SãoMiguel*



*MF Itaquá*



*MF Central*



*Dorcas*



*MF Guaianases*



*MF Nakamura*



*MF Campinas*



*MF Bosque*



*MF Carmo do Rio Claro*



*MF Central*



*MF Cubatão*



*MF Itaquá*



*MF Santos*



1º Prêmio Desafio 2025



Estrela de Prata



Estrela de Prata



MF e Liderança preparando almoço para Mãos Ajudadoras

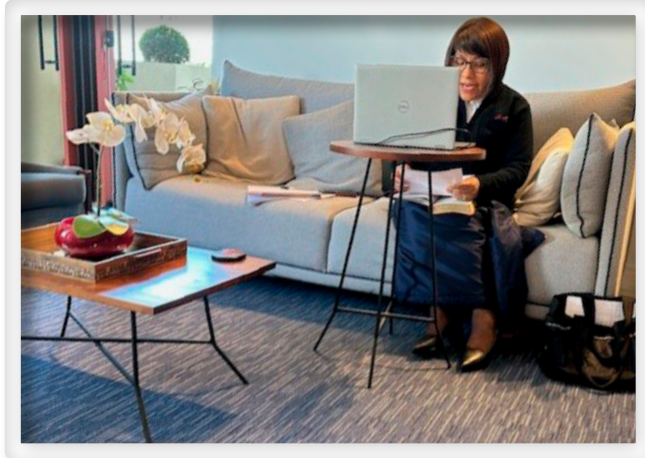


2º Prêmio Desafio 2025

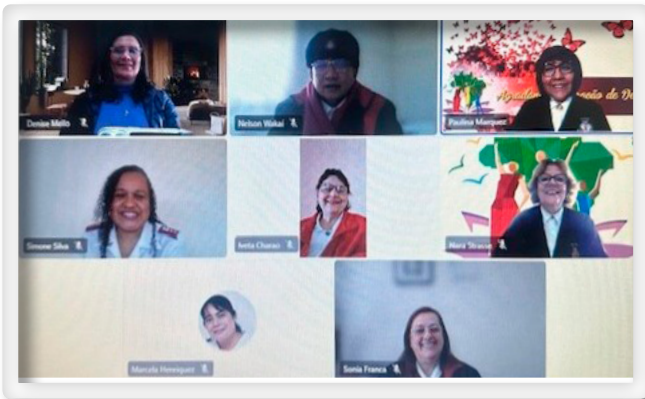
# DESTAQUE



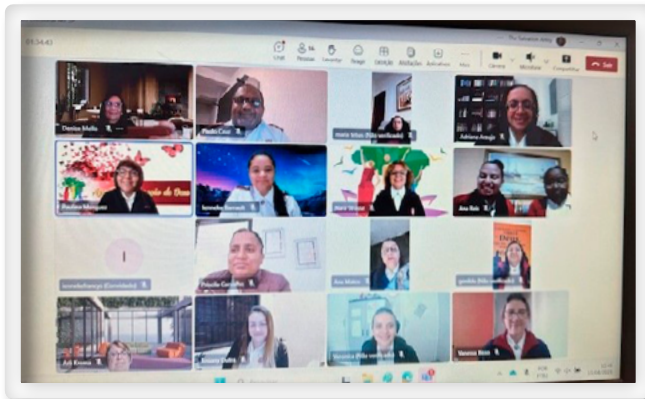
*Reunião Online*



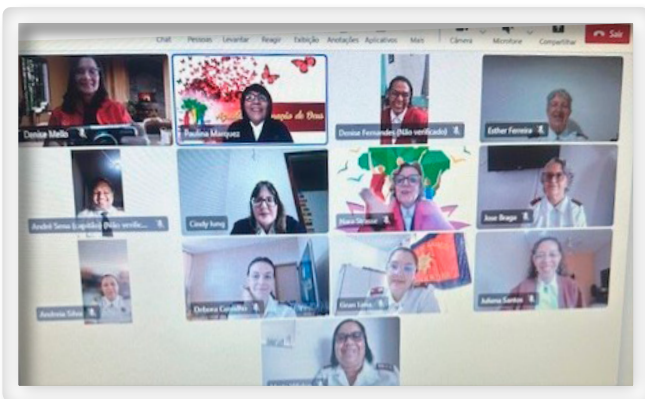
*Reunião MF Online*



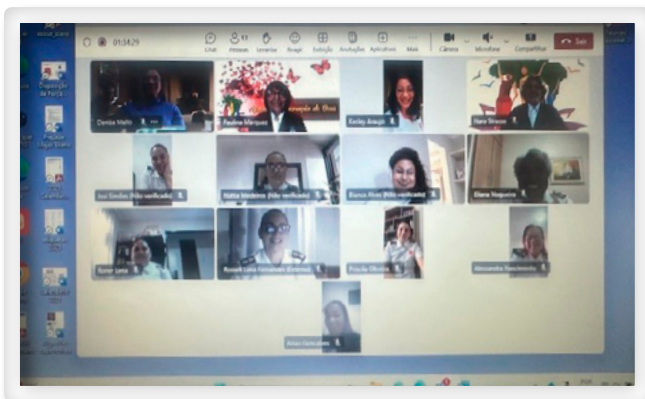
*Reunião Distrital MF*



*Reunião Divisional SP MF*



*Reunião Divisional RJ MF*



*Reunião Divisional NE MF*

# MINISTÉRIO FEMININO





Grupo Dorcas



Mulheres em Ação

- Liga de Adolescentes -



Ministério Feminino  
Exército de Salvação

Associação da



Estrela de Prata



CÍRCULO DE AMIZADE

Cantiga



do bebê



Ministérios de Alcance



DESPERTA DÉBORA

Já orou  
pelo seu  
filho  
hoje?

MÃES DE JOELHOS, FILHOS DE PÉ



Outros Grupos