

# O FRUTO DO ESPÍRITO



*Mas o fruto do Espírito é: o amor, o gozo, a paz, a longanimidade, a benignidade, a bondade, a fidelidade, a mansidão e temperança; contra estas coisas não há lei.*

**Vol.2**

*Igreja de Deus do Sétimo Dia*

# O FRUTO DO ESPÍRITO

Vol.2

# LIÇÕES DA ESCOLA BÍBLICA

O Fruto do Espírito  
Vol.2

Este caderno pertence a:

Nome:

---

## FICHA TÉCNICA:

**Propriedade, Montagem e Impressão Gráfica:**

IGREJA DE DEUS DO SÉTIMO DIA

Apartado 9827 (EC Alameda)

Alameda D. Afonso Henriques nº58A

1900-183 LISBOA

[www.id7dp.pt](http://www.id7dp.pt)      [geral@id7dp.pt](mailto:geral@id7dp.pt)

1ª edição Janeiro de 2025

*Tradução e adaptação do estudo publicado na série “ Bible Studies For Adults” – Volume 87, Nr.3, publicado pela Bible Advocate Press , Broomfield, Colorado, USA*

# ÍNDICE DE LIÇÕES

## O fruto do Espírito. Vol.2

Lição 13: Bondade - 1ª parte	4
Lição 14: Bondade - 2ª parte	7
Lição 15: Fé – 1ª parte	9
Lição 16: Fé – 2ª parte	13
Lição 17: Mansidão – 1ª parte	16
Lição 18: Mansidão – 2ª parte	22
Lição 19: Temperança (Autodomínio) – 1ª parte	23
Lição 20: Temperança (Autodomínio) – 2ª parte	27
Lição 21: Crucificar as obras da carne – 1ª parte	30
Lição 22: Crucificar as obras da carne – 2ª parte	34
Lição 23: Pertencer a Cristo sem presunção – 1ª parte	36
Lição 24: Pertencer a Cristo sem presunção – 2ª parte	39
Lição 25: Andar em Espírito – 1ª parte	42
Lição 26: Andar em Espírito – 2ª parte	46

## Bondade - 1ª parte

*Considera, pois, a bondade e a severidade de Deus: para com os que caíram, severidade; mas para contigo, benignidade, se permaneceres na Sua benignidade; de outra maneira também tu serás cortado.*

(Romanos 11.22).

**Textos base:** Mateus 19:16-26

### Objectivo do estudo:

Comparar e contrapor a nossa perspectiva de bondade com a definição divina e aprender de que modo podemos obter a bondade de Deus.

### Introdução:

O termo bondade aparece poucas vezes no Novo Testamento. Em **Gálatas 5:22** a bondade é identificada como um fruto do Espírito. A bondade não deriva da motivação humana, mas é um fruto que adquirimos quando o Espírito habita à nossa volta.

Pode o ser humano ser verdadeiramente bom? Esta questão surge frequentemente, por exemplo quando lemos **Marcos 10:17-18** e **Lucas 18:18-19**. Em resposta ao rico e jovem príncipe que O tratou por “*Bom mestre*” *Jesus disse: “ninguém há bom senão um, que é Deus” (Marcos 10:18)*. Ao dizer isto, Jesus não estava a renunciar à sua própria divindade, mas estava a afirmar que todos os seres humanos são pecadores.

Se entendermos *bom* com o significado de moralmente perfeito (como Jesus estava a afirmar) então só Deus é bom. No entanto, se pensarmos em “bom” como fazendo o melhor que pudermos para guardar os mandamentos de Deus, podemos dizer que somos bons segundo o padrão humano; na verdade, sabe-

mos que não somos capazes de guardar na perfeição os mandamentos de Deus. **Mateus 19:16 -17; 21** : o jovem rico perguntou: “ *Bom Mestre, que bem farei para conseguir a vida eterna?*”. Jesus respondeu: “*Se é que queres entrar na vida, guarda os mandamentos..... Se queres ser perfeito, vai, vende tudo o que tens e dá-o aos pobres, e terás um tesouro no céu; e vem, segue-me*”. O jovem autoconvencido não admitia os seus erros e pecado. Quando Jesus insistiu para que vendesse tudo o que possuía ele voltou a hesitar demonstrando que se amava mais a si próprio do que aos que o rodeavam. E perdeu a sua fé por ter de renunciar às suas coisas para seguir Jesus. Jesus não estava a afirmar que cumprindo os mandamentos ou mesmo vendendo tudo o que possuía, para dar aos pobres, ganharia a vida eterna. Jesus estava a chamar-lhe a atenção para a má orientação das suas prioridades. A resposta de Jesus à sua primeira questão foi: “*Vem, segue -me.*”

### Questões para estudo:

a)O que é que Deus nos transmite acerca das Suas próprias características? (Êxodo **34:5-7**)?

---

---

---

---

b) O que nos dizem as Escrituras acerca da bondade de Deus? (**Salmos 31:19; 33:5; 52 1b**).

---

---

---

---

Bondade - 1ª parte

---

a) Quais as diferenças no conceito de “fazer o bem” no entendimento do jovem rico e de Jesus? **Mateus 19:16-21**.

---

---

---

---

a) Com que base disse Paulo que os Cristãos de Roma (Romanos **15:14**) estavam “cheios de bondade”? **Romanos 3:21-28**.

---

---

---

---

b) Sob o ponto de vista cristão como é que as palavras *Bondade* e *Justiça* são comparáveis?

---

---

---

---

## Bondade - 2ª parte

### Introdução (contin.):

Paulo agrupou uma série de citações do Antigo Testamento (Romanos **3.10-18**) que demonstram que os seres humanos são incapazes de fazer o bem (vs **12b**) e de serem justos (**vs10**) de acordo com o padrão divino. Bom identifica-se com uma pessoa que é justa, fazer o bem significa ser justo. De acordo com o versículo 23, "*todos pecaram e estão carenciados da glória de Deus*" – Não há bem (justiça) na humanidade. Pelo esforço humano, falharemos na procura da justiça, na justiça que está de acordo com o padrão de Deus. Mas com e através de Jesus Cristo podemos alcançar a bondade de Deus –que é a Sua justiça – em nós. (Romanos **3:21-26**). Embora nós tenhamos pecado, pela fé somos justificados pela graça de Deus pela redenção em Cristo Jesus.

### Questões para estudo (contin.):

4. Que qualidades lhe vêm à mente quando pensa numa pessoa "boa"?

---

---

---

---

5. Como é que avalia em si próprio o seu grau de "bondade"? Como é possível fazer essa avaliação?

---

---

---

---

6. Como é que a definição de "bondade", conforme é entendida pela sociedade, é comparável com as directivas bíblicas que temos estudado nesta lição?

---

---

---

---

7. Conhece alguém, incluindo-se a si próprio, que fique motivado a fazer o bem para agradar aos outros? Em termos bíblicos, isto é, ou não aceitável?

---

---

---

---

8. Sente que possui a virtude da bondade conforme nos é descrita como fruto do Espírito?

---

---

---

---

**Conclusão:** Recordemos que a "bondade" faz parte do fruto do Espírito; além disso, é uma luz no meio da escuridão (Efésios **5:8-14**). Esta luz não é a nossa própria luz mas é o reflexo que vem Daquele que é a luz do mundo. Ele é Jesus Cristo e é, somente através Dele, que podemos ser chamados "bons" ou "justos". Sigamos o Seu exemplo.

## Fé – 1ª parte

*"E o seu senhor Ihe disse: bem está, servo bom e fiel. Sobre o pouco foste fiel, sobre muito te colocarei; entra no gozo do teu senhor"*

(Mateus 25:21)

**Textos base:**      **Hebreus 11: 1- 39**

### **Objectivo do estudo:**

Meditar e aprender acerca da fidelidade de Deus e de Jesus Cristo e do modo como podemos seguir o seu exemplo, sob a direcção do Espírito Santo.

### **Introdução:**

Quando falamos de uma pessoa fiel, estamos a dizer que se trata de uma pessoa confiável, honesta e leal. Mesmo assim, somos sempre inclinados a esperar por evidências. Não se passa assim com Deus. Se acreditamos em Deus não precisamos de duvidar da Sua fidelidade. Muitas passagens bíblicas nos falam da fidelidade de Deus. Temos ainda a certeza de que a Sua palavra é fiel. **(Tito 1:9)**.

Há na Bíblia referência a inúmeros homens e mulheres fiéis a Deus. Noé foi um dos primeiros exemplos. Embora muitos tenham entregado as suas vidas ao pecado, vivendo longe de Deus, Noé era devotado a Deus e tinha Nele uma completa fé, por isso, seguiu as instruções de Deus para construir um enorme barco em terra seca. Abraão é outro

gigante no meio dos homens de fé. Embora tenha nascido no seio de um povo pagão, ele atendeu ao chamamento de Deus para deixar a sua casa e os seus amigos e viajar durante um longo caminho para uma terra estranha. Vários obstáculos e dificuldades se lhe apresentaram para o desanimar. Quando Deus pediu a Abraão para sacrificar Isaac - o filho que Deus lhe prometera na sua velhice – ele obedeceu, acreditando que Deus podia fazê-lo reviver. Quando Deus evitou que Abraão matasse Isaac no derradeiro momento, Deus sabia que o seu servo estava completamente confiante Nele. Sara acreditou também na fidelidade de Deus que lhe proporcionou a capacidade para conceber e criar um filho na sua velhice.

Embora não fossem perfeitos, estes e muitos outros acreditaram na fidelidade de Deus e tornaram-se fiéis a Ele. Não tinham a poderosa Palavra de Deus como temos nós hoje, para fortificar a nossa fé e nos guiar nas nossas tarefas diárias. No entanto, muitos deles tinham continuamente consigo o Espírito Santo como temos nós agora. Hoje o Espírito reside em nós transmitindo-nos a influência do Pai e do Filho. O fruto do Espírito, incluindo a virtude da fé é uma consequência da morada do Espírito.

**Questões para estudo:**

- 1) O nosso eterno Deus é a nossa fonte e primeiro exemplo de fidelidade.
  - a) Que garantia temos nós de que podemos ser perdoados e limpos dos nossos pecados?

---

---

---

---

---

b) Na nossa batalha espiritual, com que ajuda podemos contar?

---

---

---

---

c) Devemos esperar ser tentados? Em quem podemos confiar para nos providenciar uma forma de escape?

---

---

---

---

d) Meditemos sobre os diferentes modos como a fidelidade de Deus se manifestou desde a criação. Pensemos nas coisas que Deus fez que nós devemos louvar:

---

---

---

---

2.

a) Qual a firmeza que a nossa confiança em Jesus Cristo deve ter? **Hebreus 10:23.**

---

---

---

---

b) Poderá a nossa falta de fé afectar a fidelidade do nosso Salvador?

**2 Timóteo 2:13.**

---

---

---

---

c) O que era requerido ao nosso Salvador para se ser “um misericordioso e fiel sumo sacerdote”? **Hebreus 2:17.**

---

---

---

---

3. Como é que Jesus falou aos seus discípulos acerca da fidelidade falando-lhes por uma parábola? **Mateus 25:14-28.**

---

---

---

---

## Fé 2ª parte

### Introdução (contin.):

A fé em Deus é essencial na vida dos crentes para que cada um tenha uma íntima relação com Deus e com Cristo que são fiéis e requerem de nós a nossa fidelidade. Somos fiéis a Deus quando vivemos uma vida seguindo Cristo – honrando a Deus e servindo a humanidade. No Novo Testamento, encontramos inúmeras instruções sobre como viver uma vida assim. Devemos, por isso, entender a fidelidade da Palavra e procurar a direção do Espírito para viver uma vida cheia de alegria e plenitude.

*Considere as nossas fontes de Fidelidade:*

Muitas passagens bíblicas realçam experiências da fidelidade de Deus para com o Seu Povo.

**1 João 1:9** – *“Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça”*

**1 Coríntios 1.9** – *“Fiel é Deus, pelo qual fostes chamados para a comunhão de seu Filho Jesus Cristo nosso Senhor”.*

**2 Tessalonicenses 3:3** – *“Mas fiel é o SENHOR, que vos confirmará, e guardará do maligno.”*

**1 Coríntios 10:13** – *“Não veio sobre vós tentação, senão humana; mas fiel é Deus, que não vos deixará tentar acima do que podeis, antes com a tentação dará também o escape, para que a possais suportar.”*

**Salmos 119:90** – *“A tua fidelidade dura de geração em geração; tu firmaste a terra, e ela permanece firme”*

**Isaías 25:1**- *“Ó SENHOR, tu és o meu Deus; exaltar-te-ei, e louvarei o teu*

*nome, porque fizeste maravilhas; os teus conselhos antigos são verdade e firmeza."*

**Questões para estudo (contin.):**

4. Quais algumas das instruções de Paulo sobre o comportamento de um Cristão responsável e fiel? **Romanos 12:9-13.**

---

---

---

---

5. Quais as instruções dadas por Paulo para assegurar que o trabalho do Evangelho fosse executado por homens fiéis? **2 Timóteo 2:2.**

---

---

---

---

6. Quais os homens e mulheres da Bíblia que para si constituem exemplos de fidelidade? Porquê? **Em Hebreus 11** é feita referência a alguns deles.

---

---

---

---

7. Selecione uma figura da Bíblia que tenha sido um especial e fiel servo de Deus? Que benefício nos traz esta pessoa na nossa caminhada Cristã?

---

---

---

---

8. Que estratégia podemos nós imprimir à nossa vida para sermos fiéis a Deus?

---

---

---

---

**Conclusão:**

A nossa fidelidade a Deus deve estar no topo dos nossos objectivos. O nosso Pai celestial e Jesus Cristo exercem fidelidade em relação a todos nós e fornecem-nos o Espírito Santo para nos ajudar a Lhes permanecer-mos fiéis. Retenhamos e façamos tudo aquilo que é necessário para cumprir com a nossa responsabilidade.

## Mansidão – 1ª parte

*Admoesta-os a que se sujeitem aos principados e potestades, que lhes obedçam e estejam preparados para toda a boa obra. Que a ninguém infamem, nem sejam contenciosos, mas modestos mostrando toda a mansidão para com todos os homens. (Tito 3:1-2).*

**Textos base:** Tito 3:1- 8.

### Objectivo do estudo:

Ajudar a compreender a importância da mansidão (brandura, delicadeza) como parte do fruto do Espírito (**Gálatas 5:22–23**), na nossa relação com outros crentes e com todas as pessoas.

### Introdução:

A palavra grega *praotes* (**Gálatas 5:23**), implica humildade e é traduzida por mansidão em muitas versões da Bíblia e também por delicadeza ou brandura em outras versões, fazendo parte do fruto do Espírito. Estas palavras estão intimamente ligadas: a delicadeza expressa-se na nossa ação exterior, enquanto mansidão reflete a nossa atitude interior – um espírito humilde e generoso que não se mostra oposto a Deus nem se afirma superior em relação aos outros.

Dirigindo -se à minoria rebelde da igreja de Corinto, Paulo disse: “Eu, Paulo, vos rogo, pela mansidão e benignidade de Cristo...” (2 **Coríntios 10:1**). Tendo partilhado o Evangelho com milhares de pessoas e tendo tido sérias confrontações com algumas delas, Paulo tinha aprendido a

importância de ter uma atitude semelhante à de Cristo para com as pessoas. Ter a “mansidão de Cristo” é uma atitude de humildade que se manifesta quando alguém se apresenta possuidor de uma paciente resistência quando é tratada injustamente. Uma pessoa branda não é uma pessoa amarga ou irada; não procura vingança quando lhe é feito dano. Ter a “gentileza de Cristo” é semelhante. Uma pessoa gentil em autoridade tende a usar de brandura ou de clemência e recusa as retaliações mesmo quando tem poder para o fazer. É generosa para quem a prejudica.

Alguns, em Corinto, avaliaram erradamente a atitude de brandura / mansidão de Paulo tomando-a como fraqueza ou mesmo cobardia, acusando-o de ser duro, apenas nas suas cartas, mas não quando estava presente em pessoa. Contudo, Paulo podia ter sido duro. Querendo poupá-los (vs.2) pediu aos Coríntios para não o forçarem a ser duro porque se necessário fosse ele usaria de dureza quando os confrontasse (vs. 10 - 11). Embora Jesus fosse amável e brando, Ele mostrou força e firmeza quando as ocasiões o requereram. Uma atitude de mansidão / brandura não significa “depor as armas e desistir”.

### Questões para estudo:

a) De acordo com um profeta do Antigo Testamento, de que modo viria o Messias a Jerusalém? **Zacarias 9:9.**

---

---

---

---

b) De que modo foi esta profecia cumprida na primeira vinda de Jesus?

**Mateus 21:1- 6.**

---

---

---

---

c) De que modo é que Jesus se descreve a Ele próprio quando faz um apelo às pessoas para que O aceitem? **Mateus 11: 28 – 29.**

---

---

---

---

d) O espírito manso e humilde de Jesus significa que Ele era fraco e incapaz de uma confrontação? **Mateus 7:1-5; Marcos 3: 1-5; Lucas 18:9 - 14; João 8: 1-11.**

---

---

---

---

2. Dirigindo-se aos membros rebeldes da igreja de Corinto, qual será o significado do discurso de Paulo: "*Eu, Paulo vos rogo pela mansidão e benignidade de Cristo.*" (2 **Coríntios 10:1**)

---

---

---

3. Medite na exortação das Escrituras a ser humilde e brando em diversas circunstâncias.

a) Qual deve ser a nossa conduta relativamente às autoridades e de uma forma geral em relação a todos os que não são crentes ? **Tito 3:1-7**.

---

---

---

---

b) Qual deve ser a nossa atitude em relação àqueles que nos confrontam e argumentam por causa de Cristo? **2 Timóteo 2.23-26**.

---

---

---

---

c) Qual deve ser o nosso comportamento para com um irmão que tenha errado? **Gálatas 6:1**.

---

---

---

---

d) Que influência devem ter as virtudes espirituais no conjunto do corpo da igreja? **Efésios 2:1- 8**.

---

---

---

---

4. O que é que Paulo insta Timóteo a perseguir? **1 Timóteo 6:11**. Qual a importância da mansidão associada a outras virtudes? **Gálatas 5: 22-23**.

---

---

---

---

## Mansidão – 2ª parte

### Introdução (contin.):

Uma forma de melhor compreendermos o que significa mansidão e brandura talvez seja confrontando estes termos com os seus opostos. Por exemplo, na sua primeira carta à igreja de Corinto, Paulo disse: “*Que quereis? Irei ter convosco com vara ou com amor e espírito de mansidão?*” (1 **Coríntios 4:21**). Paulo admoestou os Cristãos da Galácia a recuperarem, com espírito de brandura, um irmão que tinha caído em pecado (Gálatas **6:1**). Se assim não fosse teria sido julgador e aviltante. Jesus falou contra fazer-se o julgamento de pequenas coisas nos outros e ignorarmos os nossos próprios defeitos. (Mateus **7: 1-5**).

Em vários pontos das suas cartas Paulo associa a brandura com paciência, amor e paz. (Efésios **4:1-3**). Ele descreveu estas virtudes como fazendo parte do adorno (armadura) espiritual que devemos usar (Colossenses **3:12-13**) e como uma forma de ensino para instruir aqueles que se lhes opõem (**2 Timóteo 2:24-25**). Mansidão e brandura são uma parte essencial do fruto do Espírito.

### Questões para estudo (contin.):

5. De que modo é que a mansidão / brandura fala do carácter de uma pessoa?

---



---



---



---

6. Na sua opinião na prática é fácil ou difícil ser manso, brando, gentil?

---

---

---

---

a) Em sua opinião o que é que leva as pessoas a esquecerem-se de ser gentis / brandas e em vez disso a humilharem e darem sermões a quem comete erros?

---

---

---

---

b) Como é que nas congregações se podem aplicar estes conceitos, nomeadamente na ajuda a alguém que cometeu algum erro relativamente à Palavra de Deus?

---

---

---

---

**Conclusão:**

Para sermos verdadeiramente cristãos, detentores de mansidão e brandura, devemos ter uma estreita relação com o nosso exemplo, o Senhor Jesus Cristo. Isto não se consegue pelo esforço humano; o Espírito Santo dá-nos essa capacidade e assim o fruto do Espírito desenvolve-se nas nossas vidas. Pela nossa parte, devemos com humildade procurar a ajuda e direcção do Espírito para sermos mansos e gentis para com todos aqueles com quem nos cruzamos e especialmente para com os nossos companheiros crentes.

## Temperança (Autodomínio) – 1ª parte

*“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prémio? Correi de tal maneira que o alcancéis.*

*E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, uma incorruptível.*

(1Corintios 9: 24-25)

**Textos base:** Hebreus 12:1-3.

### **Objectivo do estudo:**

Entender o significado de temperança ou autodomínio, saber a sua proveniência e perceber a forma de o exercitarmos de modo a estar disponível na nossa caminhada com o Senhor.

### **Introdução:**

A palavra grega *enkrateia*, a nona virtude do fruto do Espírito (Gálatas 5:23) é traduzida por autodomínio em algumas versões da Bíblia e ou temperança noutras versões. As pessoas possuidoras desta virtude têm a capacidade de dominar os seus desejos e paixões. A temperança aparece poucas vezes referida no Novo Testamento.

1 **Coríntios 9:25** ajuda-nos a perceber o conceito desta virtude. Aqui Paulo diz-nos que os atletas devem exercitar o autodomínio (temperança) para se qualificarem para uma dura competição. A mesma ideia de participar numa competição é usada em **Hebreus 12:1**; o autodomínio está implícito.

Os atletas disciplinados libertam-se de qualquer peso extra que lhes provoque embaraço e perseveram na prioridade que dão aos seus treinos. As suas atividades, dieta, descanso físico, etc., devem ser todos direcionados para a preparação da competição. Através dos séculos os atletas que pretenderam levar a sério o desporto que escolheram impuseram a si próprios uma rotina restritiva. Do mesmo modo, os Cristãos precisam de ser igualmente disciplinados na sua competição espiritual.

**Questões para estudo:**

1. Qual é a fonte do autodomínio assim como de outras virtudes Cristãs?

**2 Pedro 1:2-7; Gálatas 5:22-23.**

---

---

---

---

2. A temperança ou autodomínio deve exercer-se em que áreas da vida um Cristão?

Analise os seguintes textos:

**A) Provérbios 16:32; 25:28;29:11.**

---

---

---

---

**b) Romanos 12:3.**

---

---

---

---

**c) 1 Coríntios 9:27.**

---

---

---

---

**3.**

a) Como é que o conceito de temperança se torna mais claro quando se compara com a disciplina praticada por um atleta? **Hebreus 12:1.**

---

---

---

---

b) O que é que os atletas fazem para a sua preparação para a competição e durante a mesma?

---

---

---

---

c) De que modo é que os Cristãos são encorajados a ser disciplinados corredores?

4. Sobre que tipo de ações devemos exercer controlo porque as mesmas poderão atrapalhar a nossa caminhada com o Senhor?

Veja os seguintes textos:

**a) 1 Pedro 2:1**

---

---

---

---

**b) Salmos 39:1- 3**

---

---

---

---

**c) Provérbios 23:29- 35**

---

---

---

---

**d) 1 Tessalonicenses 4: 3- 4**

---

---

---

---

## Temperança (Autodomínio) – 2ª parte

### Introdução (contin.):

Para os Cristãos a temperança não é um meio para a Salvação, mas um resultado da mesma. Por isso é apresentada como um “fruto *do Espírito*”. Por outras palavras, o autodomínio é o resultado de ser-se espiritual e não um meio de se tornar espiritual como acontece nas religiões orientais. A aquisição das virtudes espirituais começa no conhecimento de Deus, pela fé em Jesus Cristo como senhor e Salvador, pelo reconhecimento dos nossos pecados e pela presença do Espírito Santo. O autodomínio ou auto-controlo não se sustem por ele próprio; necessita do suporte de outras virtudes espirituais e a força do Espírito Santo.

A temperança aplica-se a pensamentos, comportamentos e emoções. Vejamos **1 Coríntios 7: 1-9**: um saudável comportamento sexual resulta de um autodomínio do nosso relacionamento com o exterior de nós próprios, das nossas emoções e dos pensamentos. A cólera é outra área na qual é expectável que os Cristãos exercitem o seu autodomínio, a sua temperança. (Efésios **4:26**).

As questões seguintes falam das formas que nos permitem confiar no Espírito Santo para o nosso autodomínio.

### Questões para estudo (contin.):

5.

a) Que tipo de acções demonstrativas de temperança admira noutras pessoas – quer sejam das suas relações ou figuras bíblicas?

---

---

b) Que tipo de autodomínio é que tem tentado exercer sobre si próprio?

6.

a) Impressiona-o a atitude de autodomínio dos atletas?

---

---

---

---

b) E a atitude de disciplina dos Cristãos?

---

---

---

---

c) Em relação a si – qual a sua percepção do seu autodomínio. Qual o esforço que ainda necessita fazer?

---

---

---

---

7.

a) Sobre qual das três áreas (comportamento, pensamento, sentimentos) sente que é mais difícil exercer autodomínio?

**Conclusão:**

O Espírito Santo dá-nos a capacidade de autodomínio, por isso, podemos ser donos dos nossos desejos e paixões. Na luta espiritual somos constantemente bombardeados com tentações para agirmos contrariamente à vontade de Deus. Mas graças a Deus, o Espírito Santo dá-nos a capacidade para esfumar as tentações controlando-as.

## Crucificar as obras da carne – 1ª parte

*“E os que são de Cristo crucificaram a carne com as suas paixões e concupiscências” (Gálatas 5:24).*

**Textos base:** Gálatas 5:13-21.

### Objectivo do estudo:

Aprender que os Cristãos enfrentam uma luta contra as obras da carne, o que são essas obras e de que modo podemos anulá-las.

### Introdução:

Quando Paulo escreveu acerca das obras da carne com suas paixões e desejos, ele não estava a falar de matar o nosso corpo físico. O corpo foi criado como uma entidade natural. O contexto no qual Paulo fala de carne em **Gálatas 5:13, 16 e 17** refere-se à inclinação pecadora da humanidade decaída. Numa pessoa “não convertida” a mente, a vontade e as emoções estão sujeitas ao pecado. Como seres humanos temos inerente a inclinação para pecar, desde os nossos primeiros pais Adão e Eva.

Somente Deus é capaz de inverter a nossa tendência para o pecado. Através da sua insondável graça da salvação, Deus deu o seu único filho, Jesus Cristo, para pagar o castigo pelos nossos pecados e libertou-nos da escravidão do pecado. Jesus concedeu-nos a liberdade: - livres do pecado, da lei como meio de salvação, e dos regulamentos cerimoniais da lei, como um pesado estilo de vida. Paulo alertou-nos para não usarmos essa libertação como uma licença para pecar – para não permitirmos a entrada na

nossa vida de desejos cobiçosos.

Quais são as "obras da carne" que devemos crucificar? Paulo fala delas em diversas passagens (**Gálatas 5: 19 - 21a; 1 coríntios 6:9 - 10; Colossenses 3:5- 9**). A palavra "carne" é claramente usada nestes textos com um significado de natureza pecadora e não como referência ao nosso corpo físico, que em si mesmo não é pecador nem santo.

### ***O que significa "Carne"?***

A palavra carne tem vários significados na Bíblia. Referem-se em seguida oito categorias com as respectivas passagens das Escrituras.

Corpo humano: **2 Coríntios 7:5; 1 Timóteo 3:16; 1 João 4:2, 3:2; João 7.**

Pessoas: **Mateus 24:22; Romanos 3:20.**

Descendentes de uma determinada família ou nacionalidade: **Actos 2:30; Romanos 9:3, 5; 11:14; 1 Coríntios 10:18; Efésios 2:11**

União pelo casamento: **Mateus 19:5-6; 1 Coríntios 6:16; Efésios 5:31**

O corpo dos seres vivos: **1 Coríntios 15:39**

O corpo distinto do Espírito: **João 6:52; 1 Coríntios 5:5; 2 Coríntios 4:11; 7:1; Colossenses 2:5.**

As qualidades mundanas: **2 Coríntios 1:12; 10:4.**

Natureza humana, inclinação para o pecado: **Romanos 8:3-6, 13; Gálatas 5:16; Efésios 2:3; Colossenses 2:18; 1 Pedro 2:11.**

### **Questões para estudo:**

1. Qual o significado de "carne" em **Gálatas 5:17**. "*Porque a carne cobi-*

*ça contra o Espírito, e o Espírito contra a carne; e estes opõem-se um ao outro, para que não façais o que quereis". Compare com Romanos 7:18, 8:5.*

---

---

---

---

2.

a) Quais as obras da carne que é necessário crucificar para vivermos para Cristo, em Espírito?

---

---

---

---

b) Quais deste actos não são permitidos à luz dos Dez Mandamentos (Êxodo 20: 3-17)?

---

---

---

---

3. a) Muitas pessoas afirmam que os Cristãos adquiriram um estatuto de perfeição e, como tal, não têm de se preocupar mais com as obras da carne. O que é que as Escrituras nos ensinam sobre esta questão? **1 Pedro 5:8-9; Romanos 7:21-25**

b) **Colossenses 3:5-12** é dirigido aos crentes ou aos não crentes?

c) O que nos diz João acerca da importância do reconhecimento dos nossos pecados? **1 João 1:8- 2:10**.

4. De que modo podemos ter uma vida vitoriosa ultrapassando as concupiscências da carne? **Gálatas 2:20; 5:16**.

## Crucificar as obras da carne – 2ª parte

### Introdução (contin.):

A natureza pecaminosa ou santa do corpo é determinada ou pela acção cobiçosa da carne ou pelo Espírito Santo. Certos desejos são apropriados se os usarmos correctamente, mas tornar-se-ão pecado se os distorcemos. Por exemplo, a ambição de servir ao Senhor é apropriada, mas uma ambição egoísta conduz ao pecado. Também a nossa sexualidade é, em si mesma, natural mas uma natureza pecadora pode dirigi-la em mau sentido.

Na igreja primitiva, alguns heréticos ensinavam que o corpo humano é mau e só o espírito é bom. Por esta razão, João deu realce ao facto de Jesus ter vindo em carne, não somente em espírito (**1João 4:2-3; 2 João 7**). Devemos ser cuidadosas ao estudarmos o que a Bíblia nos diz acerca da carne, não assumindo que todas as referências à carne querem significar “natureza pecadora”. Não pensemos negativamente sobre a beleza do corpo humano, que é uma criação de Deus. Também devemos evitar o erro de negar o corpo físico de Jesus; doutro modo, seremos também acusados por João (**1João 4:3**).

### Questões para estudo (contin.):

4. Imaginemos, cada um de nós, uma lista com as obras da carne e aplicando-a a nós próprios procuremos saber quais os nossos pontos fracos.

---



---



---



---

5. Medite sobre esta frase:

Os que negam as suas próprias sombras apenas projectam os seus males em outros e vêm esses males nos outros. Os que reprimem as suas sombras para manter a sua pureza são, algumas vezes, ultrapassados por elas e escorregam nos seus próprios defeitos.

De que modo podemos nós ultrapassar as nossas próprias sombras?

*Confiemos em Deus para nos ajudar e peçamos o Espírito Santo para nos guiar e fortalecer.*

---

---

---

---

**Conclusão:**

Embora nos tenhamos transformado em “novas criaturas em Cristo” pedindo-Lhe que seja o nosso Senhor e Salvador, lutaremos contra a nossa natureza carnal até ao fim dos nossos dias. Satanás tentará habilmente agitar velhas paixões para que façamos más acções, devemos por isso estar alerta. O Espírito Santo, nossa companhia permanente, estará conosco para nos ajudar a ultrapassar as dificuldades.

## Pertencer a Cristo sem presunção – 1ª parte

*Não sejamos cobiçosos de vanglórias, irritando-nos uns aos outros, invejando-nos uns aos outros. (Gálatas 5:26).*

**Textos base:** Gálatas 5:26 – 6:4, 14; 1 Coríntios 1:26 - 31; 2 Coríntios 10: 12-18.

### Objectivo do estudo:

Relembrar que a nossa confiança não deve ser sustentada pela nossa própria justiça, mas na justiça que nos foi dada através de Jesus Cristo.

### Introdução:

Através desta série de estudos temos vindo a analisar o “fruto do Espírito” e a aprender sobre os seus componentes. Analisámos acções e atitudes contrárias ao Espírito. Temos de ser cuidadosos para não cairmos em armadilhas semelhantes às aquelas em que caíram muitas pessoas, durante o tempo dos ministérios de Jesus e do apóstolo Paulo.

Isto acontece quando focamos a nossa atenção nas nossas obras, em vez de nos concentrarmos no que Deus fez e continua a fazer por nós.

As boas obras que fazemos são o resultado da nossa ligação a Deus.

(Efésios 2:10; Filipenses 2:13).

Os fariseus “os separados”, criticaram Jesus por Ele se ter relacionado com pecadores (Lucas 15.1-2). Estes religiosos eram pessoas fanáticas que sen-

tiam como uma ofensa o facto de Jesus estar, por vezes, acompanhado por pecadores. Eles vangloriavam-se e confiavam na sua perfeição religiosa e olhavam com sobrançeria os outros porque se escudavam nas suas próprias obras de justiça.

O clássico exemplo é a parábola do fariseu e do cobrador de impostos que estavam orando no templo (**Lucas 18:9-14**). Jesus *"disse-lhes também esta parábola a uns que confiavam em si mesmos, crendo que eram justos, e desprezavam os outros"* (vs 9).

Paulo chamou a atenção daqueles que confiavam na sua própria justiça em vez de confiarem no trabalho que Deus produzia neles. **Efésios 2:8-9** é outra clássica citação: *"Porque pela graça sois salvos, por meio da fé; e isto não vem de vós, é dom de Deus. Não vem das obras, para que ninguém se glorie"*. Quanto melhor não é confiar naquilo que Deus faz por nós, receber a sua oferta de Salvação e celebrar a Sua justiça e não a nossa!

### Questões para estudo:

1.

a) O que é que pode acontecer a um Cristão que sente que é melhor do que outros e se esquece de estar alerta? **Gálatas 6:1, 3.**

---

---

---

---

b) Qual a importância da humildade? **Romanos 12:3.**

---

---

---

2. O que é que Paulo nos diz acerca daqueles que se gloriam em si próprios e fazem comparações entre si e os outros? (2 Coríntios 10:12; 17-18).

---

---

---

---

3. O que nos diz a Bíblia acerca da sabedoria terrena relativamente à obtenção da salvação? 1 Coríntios 1:26-31.

---

---

---

---

4. As Escrituras frisam que os crentes são salvos pela graça de Deus.

a) De que modo estão as boas obras relacionadas com a graça de Deus? Efésios 2 :4 -10.

---

---

---

---

b) O que é que Paulo nos quis dizer com a instrução "*operai a vossa salvação*" em Filipenses 2:12-13?

---

---

---

---

## Pertencer a Cristo sem presunção – 2ª parte

### Introdução (contin.):

Em lições anteriores falámos do modo de crucificar as obras da carne que vêm listadas em **Gálatas 5:19-21**. Confiar nas nossas obras de “justiça” e acreditar que as mesmas ganham a nossa salvação, transformam também em obras da carne. A nossa confiança necessita de ser colocada na obra de Deus, não nas nossas. A obra de Deus é também a morte e ressurreição de Jesus Cristo – a base da nossa salvação. Paulo disse aos Filipenses que ele próprio tinha abandonado tudo para seguir a Cristo (Filipenses **3:7-11**).

Paulo confrontou-se, muitas vezes com a oposição dos judaizantes (que defendiam que a salvação vem pelas obras da lei) e de alguns crentes que estavam muito orgulhosos com o seu trabalho. Ele reconheceu que eles tinham trabalhado muito para o Senhor, e apreciava a sua relação com Ele. Mas Paulo atribuía a realização do seu trabalho à graça de Deus e não aos seus esforços (1 **Coríntios 15:10**). Confiar no nosso trabalho afasta-nos de Cristo e permite que caíamos da graça (Gálatas **5.4-5**). Os opositores de Paulo queriam que os Gálatas fossem circuncidados podendo assim vangloriar-se desse trabalho (**Gálatas 6:12-13**). Paulo respondeu dizendo, *“Mas longe esteja de mim gloriar-me, a não ser na cruz de nosso Senhor Jesus Cristo, pela qual o mundo está crucificado para mim e eu para o mundo.” (vs 14).*

### Questões para estudo (contin.):

5. Leia e analise **Lucas 18:9-14**:

a) Por que razão disse Jesus que o homem considerado como pecador

estava justificado – e não o ultrarreligioso orgulhoso das suas obras?

---

---

---

---

b) Qual o valor que o orgulho tem para Deus? **Provérbios 8:13; 16:5; 18; 21:4?**

---

---

---

---

6. Porque achava Paulo necessário gloriar-se ainda que isso fosse contra a sua maneira de pensar? **2 Coríntios 10:7-8; 11:1-2; 5-6, 16-21; 12:11-13.**

---

---

---

---

7a) Qual o seu sentimento quando algumas pessoas se vangloriam dos seus feitos?

---

---

---

---

b) Como se sente quando as pessoas o acusam como Cristão de presunçoso ou convencido?

---

8. Que atitude parece prevalecer nos dias de hoje, a atitude do fariseu ou a do cobrador de impostos?

---

---

---

---

**Conclusão:**

Demos graças a Deus por lhe pertencermos. Contudo, reconheçamos que Lhe pertencemos, não pelo que tenhamos feito, mas pela Sua graça. Digamos como o apóstolo Paulo: "*Pela graça de Deus sou o que sou*" (1 **Coríntios 10 a**). O Senhor afaste de nós toda a presunção, de nos julgarmos melhor do que os outros; podemos gloriar-nos, apenas, na cruz de Jesus.

## Andar em Espírito – 1ª parte

*“Se vivemos em Espírito, andemos também em Espírito”.* (Gálatas 5:25).

**Textos base:** Romanos 4:1- 12.

### **Objectivo do estudo:**

Aprender o que as Escrituras nos ensinam para caminharmos em harmonia com o Espírito Santo e obediência a Deus, para sairmos vitoriosos da nossa natureza carnal e podermos usufruir da companhia do Senhor e do Seu Povo.

### **Introdução:**

A forma verbal grega usada para *caminhar* significa “caminhar em progressão” e de acordo com as virtudes do Espírito. No contexto de **Gálatas 5:25** significa “dar passos” em conformidade com o Espírito Santo, implicando isto viver uma contínua vida de santificação. O Espírito Santo fornece as virtudes para um estilo de vida saudável.

Na série de lições que estamos a terminar, aprendemos o significado e a importância de cada um do fruto do Espírito. Todos os crentes são residência do Espírito Santo que os fortalece na realização de uma vivência que seja de acordo com a vontade de Deus. Com o poder do Espírito Santo connosco, não podemos esperar ociosamente sem nada fazermos. Somos chamados a participar, ou seja, a andar em Espírito.

Andar em Espírito é uma caminhada que começa pela fé e permanece pela fé, através de toda a nossa vida. Uma tal jornada envolve confiança

no trabalho de Deus e não no nosso próprio trabalho. Paulo citou Abraão que foi justificado pela fé (Romanos **4:1-12**), como um exemplo de viajante numa tal jornada. O legado de Abraão torna-se nosso quando percorremos os degraus da fé como ele fez (vs. **11,12**). Na sua caminhada, Abraão foi completamente obediente a Deus, até ao ponto de concordar com o sacrifício do seu prometido filho, quando Deus testou o seu grau de entrega.

**Questões para estudo:**

1. Andar em Espírito significa andar em conformidade com o Espírito Santo.

a) Por que razão é essencial andar em Espírito se queremos viver para Deus? **Gálatas 5:16-17**.

---

---

---

---

b) Medite na descrição de Paulo sobre a luta entre o Espírito e a carne **Romanos 7:14:24**.

---

---

---

---

c) De que forma pode um Cristão sair vitorioso da luta entre o Espírito e a carne **Romanos 7:25 - 8:9**?

2. Andar em Espírito implica progressão. Quais devem ser os nossos objectivos? **Filipenses 3: 12-14**.

3. Vejamos vários aspectos da nossa caminhada com Deus relacionados com “andar em Espírito”:

a) Andar na verdade (3 **João 3-4**).

b) Andar na luz (1 **João 1:7**).

c) Andar em amor e obediência (2 **João 6**).

d) Andar como Ele (Jesus) andou (1 João 6).

---

---

---

---

e) Andar no nome do Senhor nosso Deus (Miqueias 4:5).

---

---

---

---

## Andar em Espírito – 2ª parte

### Introdução (contín.):

Na nossa caminhada espiritual, somos muitas vezes tentados por Satanás para regressarmos à nossa anterior caminhada no mundo. No meio desta constante luta espiritual somos ajudados para permanecermos na nossa rota espiritual. Paulo reconheceu este conflito quando escreveu aos **Gálatas 5:16-17**. Caminhar em Espírito é prosseguir sob a constante influência e controlo do Espírito e não ser manipulado pelos desejos carnis.

Caminhar em Espírito significa ser obediente aos desígnios de Deus. Isto significa, crucificar as obras da carne (**Gálatas 5:24-25**). Caminhamos no Espírito se atentarmos para as instruções da Palavra de Deus, se perseguirmos uma vida saudável, se formos humildes em relação ao nosso *eu*, se nos submetemos á vontade de Deus e seguirmos o encaminhamento do Espírito. Obedeçamos ao comando de Deus para sermos santos como Ele é santo. (**1 Pedro 1:15-16**).

### Questões para estudo (contín.):

4. Vejamos agora os casos de alguns homens que a Bíblia nos relata que andaram com Deus.

#### 1. Noé (**Génesis 6:9**)

---

---

---

#### 2. Abraão (**Génesis 24:40**)

---

---

---

#### 3. Isaac (**Génesis 48:15**)

4. Levi (**Malaquias 2:4-6**)

---

---

---

5. Ezequias (**Isaías 38:3**)

---

---

---

5. Qual a caminhada espiritual de alguém referido na Bíblia que mais o impressiona? Porquê?

---

---

---

6. Em sua opinião quem estará sujeito aos maiores conflitos entre Espírito e carne? Os Cristãos mais recentes ou os mais antigos, os mais jovens ou os mais velhos? Porquê?

---

---

---

7. Para terminar este estudo, pensemos cada um de nós nos hinos que cantamos que nos falam da nossa caminhada cristã e entoemos esses hinos, em conjunto.

---

---

---

**Conclusão:**

Aprendemos que caminhar em harmonia com o Espírito Santo é o único caminho para glorificar Deus e assegurar a nossa salvação. O Espírito doa-nos virtudes espirituais e fortalece-nos para sermos imitadores de Cristo no nosso estilo de vida. Somos confrontados com forças malignas e com a nossa própria natureza humana, mas ultrapassamos as dificuldades com a ajuda do Auxiliador que Jesus Cristo prometeu a todos os crentes. Caminhemos, pois, no Espírito até ao fim da nossa jornada terrena.

## ACOMPANHE E CONTACTE A IGREJA NA INTERNET

---



[www.id7dp.pt](http://www.id7dp.pt) Igreja de Deus do 7 Dia - Portugal  
(OFICIAL) - YouTube



[www.facebook.com/ID7D.PT](https://www.facebook.com/ID7D.PT)



[Geral@id7dp.pt](mailto:Geral@id7dp.pt)



**IGREJA  
DE DEUS DO  
SÉTIMO DIA**

Rua José Acúrcio das Neves, 6 A/B

1900-275 Lisboa - Portugal

[www.id7dp.pt](http://www.id7dp.pt) [geral@id7dp.pt](mailto:geral@id7dp.pt)