



### Texto Bíblico: Mateus 27.46

Há algo que Cristo experimentou de forma intensa na cruz: a solidão. Na cruz, Jesus foi separado do Pai. Muitas pessoas se sentem solitárias, mesmo estando cercadas por gente. Uma das marcas da orfandade espiritual é justamente esse sentimento de abandono e vazio interior. Jesus enfrentou uma solidão profunda por amor a nós. Isso nos ensina muito sobre nossa caminhada com Deus, pois, enquanto estivermos neste mundo, enfrentaremos dores, crises e momentos em que nos sentiremos sozinhos. Entretanto, **Diante da solidão...**

### 1. ENTENDA QUE VOCÊ PODE AMADURECER NESSE

**PROCESSO (Tiago 1.2-4).** Dificuldades e injustiças fazem parte da realidade humana. Deus não é o autor da dor, mas nunca permite que ela seja inútil. Quando caminhamos com Cristo, até as experiências difíceis produzem crescimento espiritual. O Espírito Santo usa esses momentos para ensinar, fortalecer e amadurecer, preparando-nos para abençoar outras pessoas no futuro.

*Pergunta para discussão:* O que Deus tem trabalhado em seu caráter através das lutas e momentos de solidão que você já viveu?

### 2. DECIDA SEMPRE PELO CAMINHO DA OBEDIÊNCIA

**(Lucas 22.42).** A natureza humana de Jesus não desejava a cruz, mas Sua obediência ao Pai falou mais alto. Ele obedeceu, enfrentou o sofrimento e recebeu a recompensa. Muitas vezes a unção é formada em períodos de pressão. Nos momentos difíceis, somos tentados a escolher o caminho mais fácil, mas Deus nos chama à obediência. Ela nos mantém firmes e alinhados ao propósito divino.

*Pergunta para discussão:* Em tempos de pressão, você tem escolhido obedecer a Deus ou fugir do que Ele está pedindo?

### 3. ADOTE UM ESTILO DE VIDA DE ESPERANÇA

**(Hebreus 13.5).** Jesus foi separado do Pai na cruz para que nós nunca precisássemos viver separados Dele. Nossa esperança está na certeza de que Deus permanece conosco, mesmo quando os

sentimentos dizem o contrário. Ele não é indiferente à nossa dor; Sua presença é real e constante. Por isso, adote um estilo de vida de esperança. Cuide da saúde física e emocional, busque a Deus diariamente e caminhe com pessoas que fortalecem sua fé. Continue orando, lendo a Palavra e confiando: a tempestade não dura para sempre.

*Pergunta para discussão:* Quais atitudes práticas você pode tomar hoje para viver com mais esperança, mesmo em meio às dificuldades?

**CONCLUSÃO:** Talvez você esteja vivendo ou já tenha vivido um período marcado pela solidão que abalou sua fé. Lembre-se: Jesus passou por uma solidão extrema, mas a sexta-feira da crucificação não foi o fim da história. O domingo da ressurreição chegou. Um novo tempo de vida, esperança e vitória também chegará para você. Você não está sozinho. Deus ama você profundamente.

### INFORMAÇÕES:

● **40 DIAS NAS PALAVRAS DE JESUS – 4ª SEMANA (15 à 21/03)** – JEJUM – Doces e Sobremesas

DESAFIO – EU AMO ENCORAJAR – Envie uma mensagem bíblica ou uma palavra de encorajamento pelo WhatsApp para um amigo que não esteja na igreja, que esteja afastado do evangelho, para um irmão da igreja ou até mesmo para um familiar. Compartilhe algo que possa fortalecer o coração dessa pessoa, conforme o Senhor direcionar você. LEITURA DO LIVRO DEVOCIONAL – capítulos de 22 a 28.

● **COMUNIDADE MEMORIAL NO WHATSAPP** – Se alguém da sua célula ainda não faz parte da comunidade da igreja, é só enviar o link para ela.

● **AUTO DE PÁSCOA “O REDENTOR”** – Dias 03, 04 e 05 de março. Convide muitos amigos sem Jesus para o nosso Auto de Páscoa.

● **CONF 40 DE CASA EM CASA** – As inscrições para a nossa Conferência de Células já estão abertas. Clique no link abaixo e faça logo a sua inscrição:

<https://tiketo.com.br/IBMJC/eventos/CONF40>

**IMPORTANTE: ASSIM QUE TERMINAR SUA REUNIÃO DE CÉLULA, FAÇA O REGISTRO DAS PRESENCAS.**

# QUEBRA GELO

## O QUE FAZER DIANTE DA SOLIDÃO?

### *Quando parece que estou sozinho*

**OBJETIVO:** Levar os participantes a refletirem sobre momentos de solidão e perceberem que até mesmo Jesus Cristo experimentou esse sentimento na cruz, abrindo espaço para falar sobre como lidar com a solidão à luz de Deus.

#### 1. INTRODUÇÃO DO LÍDER

O líder pode iniciar lembrando que, na cruz, Jesus declarou:

*“Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?” (Mateus 27.46).*

Esse momento revela a profundidade do sofrimento de Jesus. Mesmo sendo o Filho de Deus, Ele experimentou um momento de extrema solidão. Isso mostra que a solidão é uma realidade humana que muitas pessoas enfrentam em diferentes fases da vida.

#### 2. DINÂMICA – “MOMENTOS EM QUE ME SENTI SOZINHO”

Peça para cada participante pensar rapidamente em uma situação simples em que se sentiu sozinho ou abandonado (não precisa ser algo muito profundo).

Depois disso, faça a seguinte pergunta: *Se você estivesse em um momento de grande solidão hoje, qual destas atitudes provavelmente tomaria primeiro?*

- Me isolaria ainda mais
- Procuraria alguém para conversar
- Tentaria resolver tudo sozinho
- Buscaria a Deus em oração

Cada pessoa responde rapidamente qual seria sua reação.

#### 3. INTERAÇÃO

Após as respostas, o líder pode fazer duas perguntas rápidas para o grupo:

*Por que você acha que as pessoas costumam se sentir sozinhas mesmo estando cercadas de pessoas?*

*O que muda quando lembramos que Jesus também enfrentou a solidão?*

#### 4. CONEXÃO COM O ESTUDO

Finalize dizendo algo como: *“Na cruz, Jesus experimentou a solidão mais profunda para que nós nunca estivéssemos verdadeiramente sozinhos. Hoje vamos refletir sobre o que fazer diante da solidão e como Deus nos encontra até nos momentos mais difíceis.”*