

Lição 05

03 de Novembro de 2024

PROTEÇÃO CONTRA A PREGUIÇA



FERRAMENTA EBD

4º TRIMESTRE 2024 | JOVENS

Murilo Alencar

Esboço Da Lição 05

Do 4º Trimestre

De 2024

Por Murilo Alencar

DIREITOS AUTORAIS

Este subsídio está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o subsídio são reservados. Você não tem permissão para alterar ou vender este subsídio. Nem tem permissão para copiar/reproduzir o conteúdo do subsídio em sites, blogs ou jornais. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

SOBRE O ABRA A JAULA

O **Abra a Jaula** é um projeto de pregação, evangelismo e ensino da palavra de Deus. O abrir a jaula pode ser comparado com a ordenança máxima dada a igreja por Jesus "Ide por todo mundo e pregai o evangelho a toda criatura". Spurgeon disse que o evangelho é como um leão faminto que está enjaulado, de modo que nosso papel não é salvar ninguém, mas abrir a jaula e deixar que o Leão saia e consuma os corações!

Nesse sentido, nos colocamos a disposição, principalmente de Deus, para promover um conteúdo bíblico e pentecostal.

No acervo de vídeos do Abra a Jaula, temos pregações curtas, reflexões bíblicas, pré-aula da Escola Dominical, dicas de pregação com O Pregador e a Pregação e o personagem da bíblia, além de vários projetos que ainda estão para serem colocados em prática, pois estamos em constante crescimento.

É um privilégio muito grande contribuir com seu ministério. Nós gostaríamos de te conhecer melhor e estar mais próximo de você. Faça parte da nossa família, é só clicar nos botões.



Site



Canal



Instagram



Facebook



Twitter



(87) 99808-9816

ALCANCE UM FUTURO FELIZ E SEGURO
Conselhos de Salomão no Livro de Provérbios:
Um Convite à Sabedoria e às Promessas de Proteção

Domingo, 03 de novembro de 2024

PROTEÇÃO CONTRA A PREGUIÇA

O QUE VAMOS ESTUDAR?

Nesta lição, estudaremos a advertência do Livro de Provérbios quanto à preguiça. Veremos que a Palavra de Deus tem muito a nos ensinar a respeito do assunto. Vamos juntos, aprender a Palavra de Deus.

TEXTO PRINCIPAL

O preguiçoso não consegue o que deseja, mas o homem trabalhador ficará rico. (Pv 12.27 NTLH).

Nosso texto, naturalmente, pode ser dividido em duas partes:

1. "*O preguiçoso não assará a sua caça*". O preguiçoso dá alguns passos importantes na vida, mas cessa de trabalhar antes de concluir seu propósito. Ele sai ao campo para caçar, mas, quando apanha a sua caça, não tem disposição para assá-la. Ele passa fome e perde o resultado do seu trabalho porque a preguiça não o deixa concluir aquilo que começou. Quantas perdas na vida por causa da preguiça! Quantos casamentos acabados por causa da preguiça! Quanto dinheiro perdido por causa da preguiça! O preguiçoso não usufrui o fruto do seu trabalho. Não tem perseverança. É acomodado.
2. "*Mas o bem precioso do homem é ser diligente*". Em contraste com o preguiçoso, o homem diligente valoriza o que tem e faz o necessário para maximizar os frutos de seu trabalho. Diligência aqui significa ser dedicado, cuidadoso e consistente em suas ações. A diligência é considerada um bem precioso porque leva à produtividade e ao sucesso.

Possíveis aplicações:

- Valorize suas conquistas. Não deixe projetos inacabados ou tarefas pela metade. Assim como o preguiçoso não cozinha sua caça, deixar coisas pela metade impede que você aproveite plenamente suas conquistas.
- Seja Proativo. Adote uma atitude de proatividade e complete suas tarefas com dedicação. A diligência não é apenas sobre começar, mas sobre seguir até o fim e colher os frutos do trabalho árduo.
- Desenvolva a Consistência. Cultive o hábito da consistência em sua rotina. Pequenos passos diários de diligência podem levar a grandes resultados a longo prazo.

RESUMO DA LIÇÃO

A preguiça nos paralisa, mas o trabalho e a diligência nos fazem perseverar.

Vamos comentar em dois pontos objetivos a mensagem contida nesta curta declaração:

1. "*A preguiça nos paralisa*". A preguiça é descrita aqui como um obstáculo que impede o progresso. A palavra "paralisa" é especialmente forte, sugerindo que a preguiça não apenas desacelera ou dificulta, mas literalmente impede qualquer movimento ou ação. Ela cria uma estagnação, seja física ou mental, que nos impede de alcançar nossos objetivos ou crescer como pessoas. A preguiça pode surgir de vários fatores, como falta de motivação, medo do fracasso, cansaço ou desânimo. Seja qual for a causa, o resultado é o mesmo: uma inércia que nos faz perder oportunidades e tempo valioso.
2. "*Mas o trabalho e a diligência nos fazem perseverar*". A contraposição à preguiça é o "trabalho" e a "diligência". O trabalho aqui é visto como uma ação produtiva, que exige esforço. Já a "diligência" implica um cuidado constante, uma atenção dedicada aos detalhes e uma persistência em fazer o que precisa ser feito, mesmo quando não é fácil ou prazeroso. Enquanto a preguiça nos prende no presente, o trabalho nos projeta para o futuro.

Aplicações Práticas:

- Autoavaliação constante. Identificar quando estamos sendo paralisados pela preguiça é o primeiro passo. Podemos usar momentos de reflexão para perceber se estamos procrastinando e por quê. Isso nos permite tomar medidas para romper o ciclo.

- Adotar uma mentalidade de crescimento. Encarar desafios como oportunidades para aprender e crescer, em vez de ameaças, é um passo fundamental. Essa visão positiva nos ajuda a continuar, mesmo quando os obstáculos parecem grandes.

Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?

Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos

Infográficos e fluxogramas?

Aperte agora mesmo [aqui](#) para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD

I. UMA ADVERTÊNCIA CONTRA A PREGUIÇA

1.1 Informações iniciais.

A LIÇÃO DIZ: *O Livro de Provérbios tem diversas advertências de caráter prático na vida dos jovens. No capítulo 6, dentre muitas advertências (vv.1-19), priorizaremos a advertência contra a preguiça (vv.6-11). Correlacionaremos esta seção com a de Provérbios 24.30-34 que traz uma admoestação contra o preguiçoso. Também, ampliaremos essa advertência bíblica por meio de um retrato irônico que o sábio faz a respeito do preguiçoso.*

No livro de Provérbios, o rei Salomão ensina lições importantes a fim de que evitemos as armadilhas que podem nos destruir. Em Provérbios 5, ele adverte sobre os perigos da mulher imoral. Já no capítulo 6, Salomão nos alerta sobre outras armadilhas que podemos capturar e nos escravizar, talvez por toda a vida. Ele reforça a importância de evitar essas armadilhas a qualquer custo.

Aqui estão os conselhos de Salomão sobre como evitar as armadilhas da vida:

1. Evite dívidas imprudentes (6.1-5). Não se comprometa financeiramente de forma irresponsável. Se assumir uma dívida ou uma promessa financeira, faça o possível para se livrar dela rapidamente.
2. Evite a preguiça (6.6-11). A preguiça leva à pobreza e à falta de realização. Siga o exemplo da formiga, que trabalha com diligência e antecipa o futuro, para garantir que você terá o necessário para viver bem.
3. Evite pessoas maldosas e inúteis (6.12-15). Afaste-se de quem é desonesto, cruel e que causa problemas. Essas pessoas trazem destruição, tanto para elas mesmas quanto para os outros.

4. Evite o que o Senhor odeia: sete coisas em particular (6.16-19). Salomão menciona sete atitudes que Deus abomina: olhos altivos (arrogância), língua mentirosa, mãos que derramam sangue inocente, coração que trama maldades, pés que correm para o mal, testemunhas falsas e quem semeia discórdia entre irmãos.
5. Evite a desobediência (6.20-23). Não despreze os ensinamentos e mandamentos dos seus pais, que são sábios. Eles guiam sua vida e o mantêm no caminho certo.
6. Evite a imoralidade (6.24-35). Fuja da imoralidade sexual, especialmente da tentação de adulterar. A traição traz destruição e dor, não apenas para você, mas também para aqueles ao seu redor.

1.2 Provérbios 6.6-11.

A LIÇÃO DIZ: *A advertência contra a preguiça em Provérbios 6 traz, na verdade, o estímulo à prática das virtudes da diligência e do trabalho, uma vez que a preguiça contraria a ambos. Por isso, o sábio se volta para a natureza e, por meio da observação da formiga, ele ensina lições de diligência e do trabalho. As formigas nos ensinam zelosa organização, mesmo que não tenham um chefe (vv.6.7), ela nos ensina uma dimensão muito consciente do tempo de trabalho e descanso bem recompensado (v.8). O sábio pergunta ao preguiçoso a fim de que ele faça uma autorreflexão de sua condição (v.9). E, ao final da seção, arremata: a pobreza se abaterá inesperadamente sobre o preguiçoso (vv. 10.11).*

Vamos tentar ampliar as lições levantadas pelo comentarista:

1. A Formiga como Pedagoga (vv. 6-8)

Salomão nos convida a aprender com a formiga, uma pedagoga do trabalho. Ele diz: “*Vá ter com a formiga, ó preguiçoso, considera os seus caminhos e sê sábio.*”

- Diligência e iniciativa. A formiga trabalha arduamente sem precisar de chefe ou supervisão. Sua disciplina interna instintiva é um exemplo para todos nós, que devemos agir com responsabilidade e iniciativa, mesmo sem alguém nos dizendo o que fazer.
- Preparação para o Futuro. Ela se dedica a reunir alimento no verão para sobreviver ao inverno. Essa sabedoria nos ensina a importância de planejar e economizar para momentos difíceis. Não ser previdente pode levar à escassez e à necessidade.

2. Desculpas do Preguiçoso (vv. 9-10).

Após exortar o preguiçoso a seguir o exemplo da formiga, Salomão o questiona: “*Até quando ficarás deitado?*”

- Letargia e Comodismo. O preguiçoso vive para o conforto do descanso, priorizando o sono em vez das responsabilidades. Ele se entrega ao desejo de não fazer nada, pensando apenas no presente e ignorando a importância do trabalho.
- Ciclo Vicioso. Esse estilo de vida é perigoso, pois cria um ciclo de inação. O preguiçoso nunca planeja ou se prepara para o futuro e, em vez de agir, escolhe a inatividade, esperando que tudo se resolva sem esforço.

3. O Resultado da Preguiça (v. 11).

Salomão adverte: *“Assim sobrevirá a tua pobreza como um ladrão.”*

- Consequências Iminentes. A preguiça resulta em pobreza e necessidade. Aqueles que não trabalham, não se preparam e não semeiam durante a colheita enfrentarão consequências graves quando a crise chegar.
- A Colheita da Preguiça. A falta de provisão e a escassez são inevitáveis para quem não se esforça. A prosperidade vem do trabalho diligente e da bênção de Deus. O preguiçoso, que desfruta do descanso sem plantar, verá sua necessidade chegar de forma repentina e implacável.

1.3 Provérbios 24.30-34; 26.13-16.

A LIÇÃO DIZ: *Provérbios 24.30-34 traz a observação do sábio a respeito do campo do preguiçoso. E o que ele contempla: total desordem e ausência de diligente (vv.30,31). Diante da reflexão desse quadro, o sábio arremata mais uma vez (v.32): a pobreza virá sobre o preguiçoso de forma inesperada. Em Provérbios 26.13-16 o sábio faz uma ironia a respeito das “desculpas do preguiçoso” contra ser diligente e trabalhador: “um leão está no caminho, um leão está nas ruas” (v.13). O preguiçoso não levanta da cama, não tem a coragem de levar à mão a boca (vv.14.15) e, ainda, diante de sete pessoas que respondem bem, ele se acha sábio, dono da verdade, ou seja, o preguiçoso entra num processo de negação (v.16).*

Exposição de Provérbios 24.30-34 e 26.13-16

Texto 01

1. A Observação do Sábio (Pv 24.30-31).

- Desordem no Campo do Preguiçoso. O sábio inicia sua reflexão observando o campo do preguiçoso. O que se vê é um cenário de total desordem, onde as plantas estão cheias de

espinhos e a terra está coberta de urtigas. Essa imagem representa a consequência da falta de trabalho e empenho.

- A Falta de Diligência. O estado do campo revela que o preguiçoso não apenas falhou em cuidar de sua propriedade, mas também negligenciou suas responsabilidades. O campo, que poderia produzir alimento e sustento, se transforma em um símbolo de fracasso por causa da preguiça.

2. A Pobreza que vem (Pv 24.32-34)

- Reflexão e Conclusão do Sábio: Após observar o campo em ruínas, o sábio reflete sobre o que isso significa. Ele conclui que a pobreza virá sobre o preguiçoso de forma inesperada, assim como um ladrão. Essa advertência ressalta a inevitabilidade das consequências da preguiça: aqueles que não se esforçam e não trabalham não devem se surpreender com a escassez que enfrentam.

Lição Prática: O versículo nos ensina que a falta de diligência hoje resulta em problemas futuros. A inatividade e a procrastinação não são apenas falhas de caráter; elas têm resultados diretos e severos na vida das pessoas.

Texto 02

1. As Desculpas do Preguiçoso (Pv 26.13-16)

- Ironia da Preguiça. O sábio usa ironia ao descrever as desculpas do preguiçoso. Ele menciona que o preguiçoso alegará: “Um leão está no caminho, um leão está nas ruas” (v. 13). Essa desculpa absurda reflete a falta de vontade de enfrentar os desafios e responsabilidades da vida.
- A Inação e a Covardia. O preguiçoso não consegue nem levantar da cama para satisfazer suas necessidades básicas, como levar alimento à boca (v. 14). Essa incapacidade de agir demonstra um estado de passividade e covardia, onde o medo se torna um obstáculo.

2. A Negação do Preguiçoso (Pv 26.15-16)

- Negação da Realidade. O preguiçoso, mesmo diante de evidências claras de sua própria ineficácia, se considera sábio (v. 16). Essa negação o impede de reconhecer suas falhas e de tomar as medidas necessárias para mudar sua situação.

- A Arrogância da Preguiça. A ironia atinge seu clímax ao mostrar que o preguiçoso, mesmo sendo o menos produtivo, se vê como superior e dotado de sabedoria. Isso revela uma característica comum da preguiça: a incapacidade de reconhecer a própria condição e a tendência de se autoconvencer de que a falta de ação é justificada.

Aprendizado Prático: Provérbios 24 e 26 nos ensinam que a preguiça leva à desordem e à pobreza. É fundamental que aprendamos com essas lições sobre a importância do trabalho diligente e da responsabilidade. Cada um deve refletir sobre suas próprias atitudes em relação ao trabalho e ao planejamento para o futuro, evitando as armadilhas da preguiça e da negação.

Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?

Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos

Infográficos e fluxogramas?

Aperte agora mesmo [aqui](#) para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD

II. A PREGUIÇA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

2.1 Conceituando a preguiça.

A LIÇÃO DIZ: *De maneira geral, preguiça tem a ver com aversão ao trabalho, um estado de prostração, morosidade e lentidão. Do ponto de vista psicológico, tem a ver com uma indisposição crônica para realizar atividades corriqueiras, pode se revelar como aversão à ideia de disciplina e ordem e também, pode ser um sintoma que revela um problema orgânico. Além disso, com a preguiça, é possível desencadear sentimentos como tédio, melancolia e, a partir de uma combinação de fatores orgânicos e ambientais, a depressão. Quem nunca sentiu aquele sentimento de vazio ao tomar consciência da perda do tempo por causa de uma prostração causada pela preguiça? Quando esse estado se torna crônico, até mesmo a saúde é afetada.*

Primeira definição:

Preguiça é a falta de disposição ou vontade de fazer esforço, especialmente em atividades físicas ou mentais. É a tendência de evitar o trabalho ou as responsabilidades, preferindo a inatividade e a procrastinação. A preguiça pode manifestar-se como apatia, desmotivação e negligência, impedindo o progresso pessoal e profissional. Em um contexto mais amplo, a preguiça é vista como um obstáculo ao crescimento e à realização dos objetivos, tanto na vida cotidiana quanto na espiritualidade.

Segunda definição:

Na Bíblia, a preguiça não é apenas vista como uma simples falta de disposição para o trabalho ou a execução de tarefas, mas sim como um problema muito mais profundo, com implicações espirituais e morais. Tiago Cavaco, em sua obra "Seis Sermões Contra a Preguiça", explica que a preguiça é uma descaracterização do ser, ou seja, uma força que diminui a pessoa e a afasta de seu propósito original, tanto como ser humano quanto como cristão. Não é apenas um comportamento ruim, mas uma patologia espiritual.

No âmbito espiritual, a preguiça é vista como uma falta de fé. Ela não afeta apenas nossa capacidade de confiar em nós mesmos, mas também mina nossa confiança em Deus. A preguiça leva ao distanciamento de Deus porque impede o indivíduo de agir de acordo com os princípios que Ele estabelece na Bíblia.

A preguiça provoca uma série de consequências negativas na vida pessoal, social e espiritual. O Livro de Provérbios descreve o preguiçoso como alguém que:

- Não é confiável (Pv 10.26)
- Vive insatisfeito e em problemas constantes (Pv 13.4; 15.19)
- Está cercado de desculpas para não agir (Pv 22.13)
- Nunca termina o que começa (Pv 12.27; 19.24)

Outro ponto importante destacado é que a preguiça, ao longo do tempo, deixa de ser vista apenas como um comportamento e passa a ser tratada como um traço de caráter. Em nossa sociedade, há uma tendência de justificar atitudes preguiçosas como algo natural, ou parte da personalidade. No entanto, a Bíblia não permite essa justificativa, pois trata a preguiça como um pecado que precisa ser combatido.

2.2 O que não é preguiça?

A LIÇÃO DIZ: *É muito importante ressaltar aqui o que não é preguiça. Descansar não é preguiça (Gn 2.2). Muito pelo contrário, é um princípio bíblico que, se ignorado, levará o ser humano à exaustão física e mental. Também não podemos confundir a preguiça com causas orgânicas. Às vezes o que muitos entendem por preguiça tem a ver com ausência de nutrientes provenientes de uma alimentação pouco saudável ou ausência do tempo necessário de um sono reparador ou, até mesmo, uma disfunção*

química na produção de hormônio em nosso organismo que tenha a ver com disposição e vitalidade. Portanto, nem tudo é preguiça!

Aqui estão alguns pontos complementares para esclarecer o que não é preguiça:

1. Descanso ou Pausa Necessária. Tirar um tempo para descansar, relaxar ou cuidar de si mesmo não é preguiça. A preguiça é o abandono persistente das responsabilidades, enquanto o descanso é parte essencial de um ciclo saudável de trabalho e recuperação.
2. Reflexão e Contemplação. Tirar tempo para meditar, refletir sobre a vida ou contemplar as maravilhas da criação não é preguiça. Essas atividades, embora passivas, têm o propósito de nutrir a alma e renovar a mente. A preguiça é uma inatividade que não visa crescimento ou edificação, mas sim o fugir de responsabilidades.
3. Prudência e Espera. Esperar o momento certo para agir ou planejar cuidadosamente uma decisão não é preguiça. A Bíblia valoriza a prudência e a sabedoria, como visto em Provérbios 21.5: "*Os planos bem elaborados levam à fartura, mas o apressado sempre acaba na miséria.*" Tomar tempo para avaliar situações e não agir precipitadamente é um sinal de sabedoria, e não de preguiça. A preguiça se caracteriza pela procrastinação sem razão, evitando o esforço necessário para realizar aquilo que já deveria ter sido feito.

2.3 A preguiça paralisa seu desenvolvimento.

A LIÇÃO DIZ: *A preguiça, contra a qual a Bíblia adverte, paralisa o desenvolvimento espiritual, afetivo, acadêmico e profissional do jovem. Ela liquida o senso da responsabilidade na vida.*

Vamos analisar o texto em pontos:

1. Preguiça paralisa o desenvolvimento espiritual. A preguiça interfere diretamente no crescimento espiritual porque impede a prática da fé, a busca por Deus e o comprometimento com a vida espiritual. A Bíblia alerta que a vida cristã exige diligência e cuidado constante para crescer no relacionamento com Deus.
 - a. Hebreus 6.11-12: "*E desejamos que cada um de vós mostre o mesmo zelo até o fim, para completa certeza da esperança; para que não vos torneis **indolentes**, mas sejais imitadores daqueles que, pela fé e paciência, herdaram as promessas.*"

2. Preguiça paralisa o desenvolvimento afetivo. As relações humanas, sejam familiares, de amizade ou românticas, requerem esforço, cuidado e dedicação. A preguiça interfere nesses relacionamentos ao trazer negligência e falta de atenção às necessidades dos outros.
3. Preguiça paralisa o desenvolvimento acadêmico. A preguiça no campo do estudo e do aprendizado leva ao fracasso, pois o conhecimento requer disciplina, concentração e persistência. A Bíblia reconhece a importância da busca pelo conhecimento e sabedoria, e adverte sobre os perigos da preguiça nesse processo.
 - a. Provérbios 13.4: “*A alma do preguiçoso deseja, e coisa nenhuma alcança, mas a alma dos diligentes engorda.*” Este versículo aponta o contraste entre desejo e realização. O preguiçoso pode desejar aprender ou conquistar, mas sem esforço não obterá sucesso. Já o diligente, que se esforça, vê resultados positivos.
4. Preguiça paralisa o desenvolvimento profissional. No âmbito profissional, a Bíblia ensina que o trabalho é uma parte essencial da vida humana e que a preguiça impede que a pessoa prospere. A falta de diligência no trabalho resulta em pobreza, falta de progresso e, muitas vezes, em dependência de outros.
5. Preguiça liquida o senso de responsabilidade. A Bíblia ensina que o ser humano foi criado para assumir responsabilidades e viver de maneira ativa e produtiva. A preguiça destrói o senso de responsabilidade, levando à negligência das obrigações e ao fracasso nas áreas mais importantes da vida.
 - a. Provérbios 6:6-8: “*Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; considera os seus caminhos e sê sábio. Não tendo ela chefe, nem oficial, nem comandante, no estio prepara o seu pão, na sega ajunta o seu mantimento.*” A formiga é um exemplo de responsabilidade e proatividade. Mesmo sem supervisão, ela trabalha com diligência, planejando e acumulando provisões. O preguiçoso, por outro lado, falha em agir com responsabilidade, o que o leva à ruína.

Você quer melhorar suas aulas e fazer sua classe da EBD crescer?

Quer ter aulas envolventes utilizando slides, dinâmicas de grupos

Infográficos e fluxogramas?

Aperte agora mesmo [aqui](#) para conhecer a maior plataforma de auxílio ao professor da EBD

III. PROTEGENDO-SE CONTRA A PREGUIÇA

3.1 Desenvolvendo o senso de responsabilidade.

A LIÇÃO DIZ: *Não há um passo a passo para vencer a preguiça. Contudo, construir um senso de responsabilidade é um bom início.*

Um aspecto crucial da batalha contra a preguiça é entender a importância de suas responsabilidades e como o não cumprimento delas afeta sua vida e os outros. A Bíblia ensina que a preguiça traz ruína pessoal e social:

- Provérbios 10.26: *“Como vinagre para os dentes e fumaça para os olhos, assim é o preguiçoso para aqueles que o enviam.”*

Como aplicar:

- Reflita sobre as consequências da preguiça. Pense em como sua inatividade afeta sua família, amigos e sua relação com Deus. Isso traz uma sensação de responsabilidade que motiva a ação.
- Assuma compromissos, mesmo pequenos, e cumpra-os. Começar por pequenos passos pode facilitar a construção de uma atitude mais comprometida a longo prazo.

3.2 Cuidando do corpo.

A LIÇÃO DIZ: *Com o senso de responsabilidade estabelecido, agora devemos fazer a manutenção do nosso corpo para executar a nossa responsabilidade.*

Cuidar do corpo é uma parte essencial para vencer a preguiça. A Bíblia nos ensina que nosso corpo é um templo do Espírito Santo (1 Co 6.19-20), e isso implica que devemos tratá-lo com respeito e atenção. Aqui estão algumas maneiras práticas de como o cuidado do corpo pode nos ajudar a combater a preguiça:

1. **Alimentação Saudável.** Uma alimentação equilibrada é fundamental para fornecer ao corpo a energia necessária para as atividades diárias. Planeje suas refeições para incluir frutas, vegetais, proteínas e grãos integrais. Evite alimentos processados e excessivamente açucarados, que podem levar à sensação de cansaço e letargia.
2. **Exercícios Físicos.** A prática regular de atividades físicas é essencial para manter o corpo em forma e aumentar os níveis de energia.

3. Descanso Adequado. O descanso é vital para a recuperação do corpo e da mente. A falta de sono pode levar à preguiça e à falta de motivação. Estabeleça uma rotina de sono. Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias. Um bom sono é crucial para o bem-estar físico e mental.
4. Hidratação. Manter-se hidratado é fundamental para o funcionamento adequado do corpo. A desidratação pode levar a fadiga e falta de energia.

3.3 Cultivando uma rotina saudável.

A LIÇÃO DIZ: *A rotina é um grande antídoto contra a preguiça e Deus espera que nos organizemos, por meio de uma rotina saudável, tanto por dentro quanto por fora.*

Resposta complementar ao subponto dois:

Estabeleça limites para o tempo que passa em dispositivos eletrônicos, especialmente nas redes sociais.

- Benefícios. Reduzir o tempo de tela pode aumentar a produtividade e diminuir a sensação de cansaço mental, que muitas vezes leva à preguiça.
- Dica. Desative notificações desnecessárias e considere ter períodos específicos do dia para verificar e-mails e redes sociais.

Escreva suas metas diárias e semanais. Use uma lista ou um aplicativo para acompanhar seu progresso.

- Benefícios: Ter metas claras ajuda a manter o foco e dá um senso de propósito. Cumprir pequenas metas diariamente também traz satisfação e motivação.
- Comece com metas pequenas e específicas. Ao alcançá-las, aumente gradualmente a complexidade.

CONCLUSÃO

A preguiça é uma falha que afeta não apenas o comportamento individual, mas também o relacionamento com Deus e com os outros. Ela é apresentada como um pecado sério, que leva à estagnação e à perda de propósito na vida. Ao reconhecer a gravidade da preguiça e suas consequências, podemos começar a cultivar um senso de responsabilidade e propósito.

Para vencê-la, é essencial que busquemos a diligência, avaliando constantemente nossas ações e motivações. Perguntas como "Qual é o propósito da minha vida?" e "Que legado quero deixar?" nos ajudam a refletir sobre nossas responsabilidades.

Minha oração é para que possamos nos esforçar a fim superar a preguiça, abraçando o propósito que Deus nos deu, cultivando a diligência em todas as áreas de nossa vida.

ABRA JAULA – PB MURILO ALENCAR

REFERÊNCIAS

LOPES, Hernandes Dias. Provérbios: manual de sabedoria para a vida. São Paulo: Hagnos, 2016.

SWINDOLL, Chales. Vivendo Provérbios. Rio de Janeiro: CPAD, 2013.

WIERSBE, Warren. Comentário bíblico expositivo. São Paulo: Geografia, 2017.

WALTKE, Bruce K. Comentários do Antigo Testamento - Provérbios - Volume 1 e 2. Cultura Cristã, 2019.