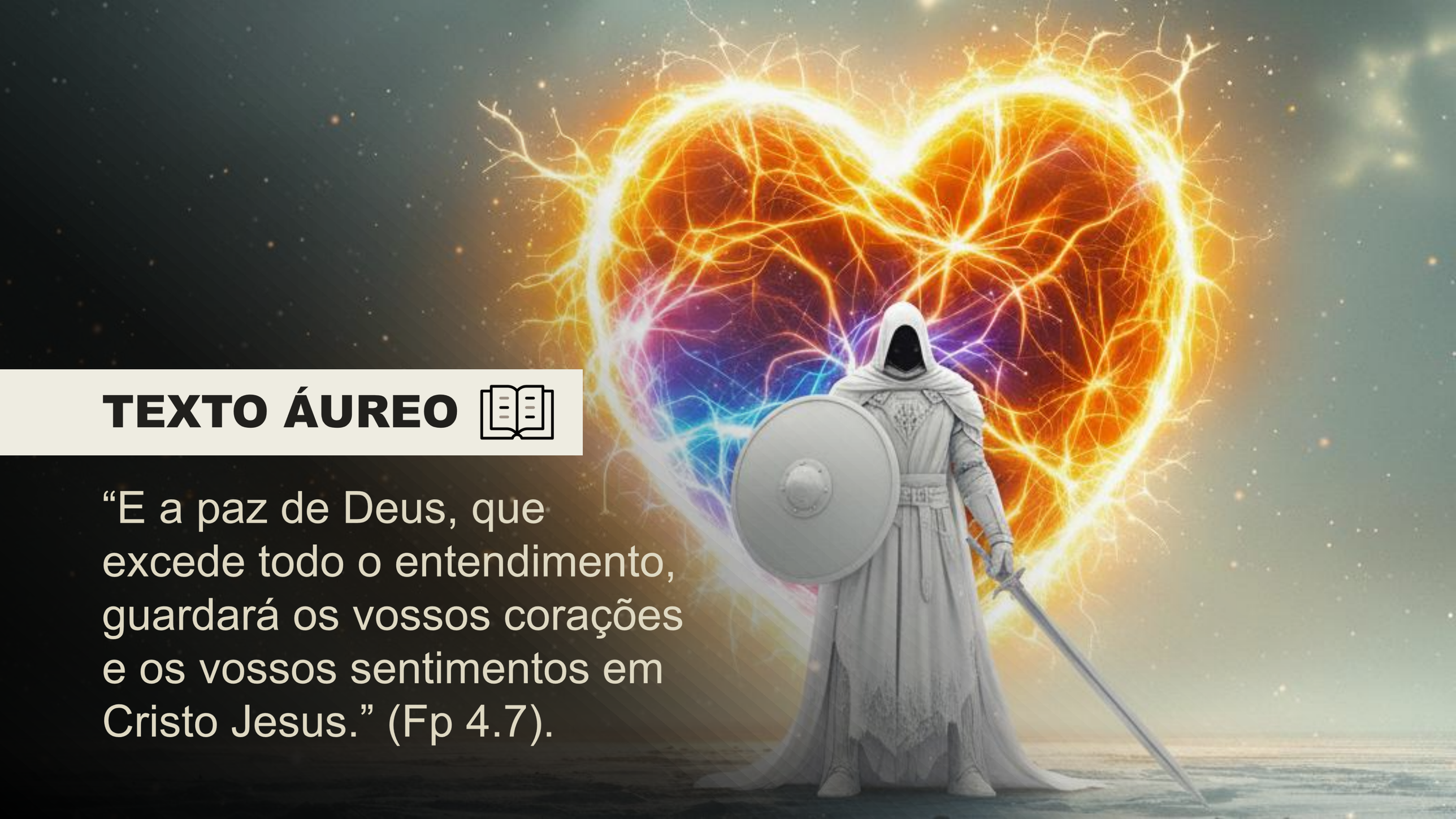
4º Trimestre de 2025

23 de Novembro de 2025

LIÇÃO 08

Emoções e sentimentos: A batalha do equilíbrio interior





TEXTO ÁUREO

“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.” (Fp 4.7).



VERDADE PRÁTICA

Acima de todo e qualquer método humano, devemos confiar em Deus, único que pode nos dar a verdadeira paz e guardar nossos sentimentos.



LEITURA BIBLICA EM CLASSE

Filipenses 4.4-7; Mateus 9.36; João 11.35,36

INTRODUÇÃO

O homem é, essencialmente, um ser pensante, afetivo, volitivo (vontade) e livre: pensa, sente, deseja e age. Na lição anterior estudamos a respeito dos pensamentos. Vimos como eles podem influenciar os sentimentos e a vontade, e refletir em nossas decisões. Nesta lição abordaremos a parte afetiva do ser humano, buscando definir e diferenciar emoções e sentimentos e compreender sua importância na experiência humana e espiritual.

OBJETIVOS DA LIÇÃO



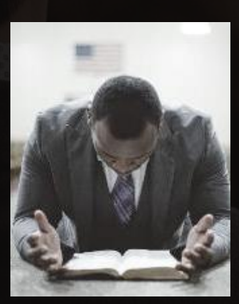
Ponto 01

EXPLICAR

ao aluno a natureza afetiva do ser humano, reconhecendo a diferença entre emoções e sentimentos e sua relação com o pensamento e a vontade



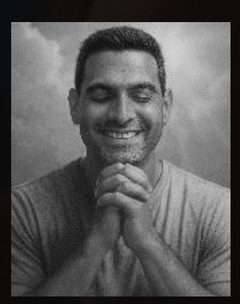




Ponto 02

ENSINAR

que, embora muitas emoções sejam instintivas, é responsabilidade do cristão administrar suas reações com base na Palavra de Deus



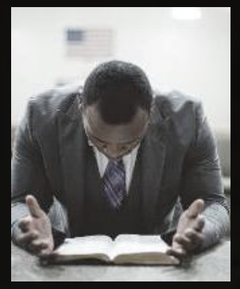




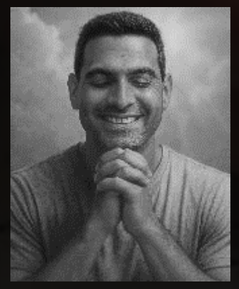
Ponto 03

DEMONSTRAR

que o verdadeiro controle dos sentimentos não vem apenas de métodos humanos, mas da paz de Deus, que guarda os corações dos que creem







01

O HOMEM, UM SER AFETIVO



1. Propósitos do estudo

Há um evidente e preocupante agravamento da crise de saúde mental em todo o mundo, inclusive no Brasil. Transtornos depressivos e de ansiedade são os que mais crescem. Como já ressaltado, uma compreensão correta do ser humano, à luz da Palavra de Deus, é fundamental para uma vida integralmente equilibrada.



O HOMEM, UM SER AFETIVO

1. Propósitos do estudo

Isso inclui entender
(1) o que são emoções e sentimentos e como podem e devem ser geridos,
(2) qual a conexão existente entre o que pensamos e o que sentimos e
(3) qual a relação desses fenômenos com a vontade e as decisões humanas: Pensar, sentir, desejar e agir.
Nada em nós deve estar fora do propósito de amar a Deus, servi-lo e adorá-lo (Sl 103.1; Mc 12.30).



2. Afetividade: emoções e sentimentos

De forma simples, a afetividade é a nossa capacidade de sentir e demonstrar emoções e sentimentos.

Emoções: são reações rápidas e geralmente acontecem sem a gente pensar, como por exemplo, quando sentimos medo ou alegria de repente.

Sentimentos: por outro lado, são mais duradouros, eles nascem das emoções, mas permanecem por mais tempo e são percebidos de forma mais consciente, como por exemplo, quando sentimos gratidão ou solidão.



3. Principais afetos

Alegria, medo, raiva, surpresa, nojo e tristeza são as seis emoções básicas. Quando ocorrem, provocam alterações corporais, como coração acelerado, respiração ofegante, tensão muscular, secura na boca e náuseas. Olhando para Adão e Eva, podemos perceber a presença de vários desses sentimentos. Adão expressou alegria ao acordar e contemplar Eva (Gn 2.23). Depois do pecado, experimentaram vergonha e medo, duas emoções negativas ou desagradáveis. Tristeza e dor se tornaram sentimentos constantes na vida do primeiro casal (Gn 3.16-18).



4. Inveja, ira e ódio

Em Caim também se observa a presença de emoção e sentimento. Sua ira em relação a Abel ficou estampada em seu rosto, um claro exemplo de reação fisiológica (Gn 4.6). Mesmo advertido por Deus, permitiu que a emoção se transformasse em um sentimento de ódio e matou o irmão (Gn 4.8). Outros sentimentos negativos, como culpa e medo, o acompanhariam por toda a vida (Gn 4.10-14).



O HOMEM, UM SER AFETIVO

Sinopse I

A afetividade humana, que inclui emoções e sentimentos, é uma capacidade criada por Deus, de sentir e demonstrar afetos.



Assine e tenha acesso ao slide completo

classe **ADULTOS OU JOVENS /CPAD**

- Slides profissionais editáveis
- Subsídios em PDF, vídeo e áudio
- Infográficos
- Fluxogramas
- Material de divulgação em texto, vídeo, áudio e imagens
- Cursos de capacitação





Nós te entregamos materiais e te damos tempo.

Fazemos você ganhar tempo para sua família, amigos e outras atividades da igreja.

Te entregamos o material didático e a pesquisa através dos subsídios. Assim, sobra tempo livre para você.



Te ajudamos a transformar suas aulas em uma verdadeira apresentação bíblica

você vai dar aulas usando slides profissionais com imagens de tirar o fôlego para prender a atenção dos seus alunos

Você viu as imagens anteriores...

Você vai poder envolver seus alunos durante todos os dias da semana

Nosso departamento de marketing vai te entregar toda semana: 7 artes, 7 reflexões, audio com locução profissional e vídeo com chamadas para convidar e envolver seus alunos.

Professores já dobraram de alunos com esse material. Sim, Funciona!

