

## **ESTUDO DE CÉLULA**

### **Título: Explorando o Bem-Estar Emocional nas Escrituras**

**Quebra-gelo:** Qual é uma emoção que você frequentemente enfrenta em sua vida diária e como você lida com ela?

**Texto Bíblico Base:** "Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso." - Mateus 11:28 (NVI)

**Introdução:** Nossa vida emocional é uma parte essencial de nossa existência e pode influenciar diretamente nossa qualidade de vida e relacionamentos. Às vezes, pode ser desafiador lidar com nossas emoções, mas a Bíblia nos oferece sabedoria e conforto para navegar por esses momentos. Neste estudo, vamos explorar o que as Escrituras nos ensinam sobre cuidar de nosso bem-estar emocional e encontrar paz e equilíbrio em Deus.

### **Desenvolvimento:**

#### **1. Encontrando Descanso em Deus**

Texto Bíblico: "Ele renova as minhas forças. Ele me guia por caminhos certos, fazendo o que prometeu." - Salmo 23:3 (NTLH)

Deus nos convida a buscar descanso Nele quando nos sentimos sobrecarregados e cansados.

**Pergunta para Reflexão:** Como você pode cultivar um tempo regular de comunhão com Deus para encontrar descanso em meio às suas preocupações emocionais?

#### **2. Buscando Sabedoria e Orientação nas Escrituras**

Texto Bíblico: "Mas a sabedoria que vem do alto é antes de tudo pura; depois, pacífica, amável, compreensiva, cheia de misericórdia e de bons frutos, imparcial e sincera." - Tiago 3:17 (NVI)

A Palavra de Deus é uma fonte de sabedoria e orientação para nossas vidas emocionais.

**Pergunta para Reflexão:** De que maneira você pode integrar mais a leitura e a meditação na Palavra de Deus em sua rotina para encontrar sabedoria e orientação em suas emoções?

### **3. Compartilhando Cargas e Cuidando Uns dos Outros**

Texto Bíblico: "Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros para serem curados. A oração de um justo é poderosa e eficaz." - Tiago 5:16 (NVI)

Compartilhar nossos fardos emocionais com outros crentes pode trazer cura e consolo.

**Pergunta para Reflexão:** Qual é o valor de ter uma comunidade de fé onde podemos compartilhar abertamente nossos fardos emocionais e receber apoio?

#### **Conclusão:**

Explorar o bem-estar emocional nas Escrituras nos lembra que Deus se preocupa com todas as áreas de nossas vidas, inclusive nossas emoções. Ao encontrar descanso Nele, buscar sabedoria em Sua Palavra e compartilhar nossos fardos com outros crentes, podemos experimentar cura e fortalecimento em meio às nossas lutas emocionais. Que possamos continuar a buscar o cuidado emocional que só pode ser encontrado em Deus e na comunhão com Sua comunidade de fé.

**Tempo de Oração | Comunhão | Informações Importantes**