



IDE
“Integração, Discipulado e Evangelismo”



Goiânia, 26 de fevereiro de 2026
SÉRIE: A IRA E A COMUNICAÇÃO
“Ficando Frio”
Provérbios 29.22

INTRODUÇÃO

Já se perguntou porque você não consegue desligar seus sentimentos como desligar a lâmpada do seu quarto? Imagine, depois de ficar cheio de ansiedade, solidão, culpa ou depressão, você pudesse apertar um botão e desligá-lo. Seria ótimo! Certo? Não! Na verdade isso não seria tão bom quanto parece, as emoções, até mesmo aquelas que mais te causam dor, desempenham um papel muito importante na sua vida. Graças a Deus que não podemos simplesmente desligar nossas emoções, precisamos mudar pensamentos e ações para controlar as emoções, e para isso, ao adolescente é oferecida uma das ferramentas do Espírito Santo, o domínio próprio, para controlar aquilo que está controlando as suas emoções.

1. Domínio próprio

Domínio próprio não é autossuficiência, não é esforço próprio, domínio próprio é desenvolvido pelo Espírito Santo na vida dos cristãos. O adolescente com domínio próprio não precisa que fiquem dizendo o que fazer: é hora de levantar, arruma a cama, passe desodorante e etc; o adolescente que tem domínio próprio, pelo poder do Espírito Santo toma a iniciativa e faz o que se requer dele como cristão. O adolescente sem domínio próprio tem a necessidade que outras pessoas controlem sua vida. Domínio próprio é um fruto do Espírito, o fruto não se desenvolve de um dia para o outro, é um processo, leva tempo, o adolescente precisa de paciência para aprender controlar sua ira de dentro para fora. Domínio próprio é a habilidade de tomar decisões sábias e cumprir responsabilidades com base na Palavra e não nos meus sentimentos. O adolescente cristão não faz necessariamente o que ele sente vontade de fazer, o adolescente cristão faz o que precisa ser feito de acordo com a orientação Bíblica.

2. Criando hábitos

Antes de conhecer a Cristo, a maioria dos hábitos desenvolvidos pelos adolescentes são negativos, a natureza pecaminosa naturalmente leva adolescentes a práticas imorais. Quem não esta em Cristo, desenvolve hábitos de fala, de ações, de pensamentos e de motivações que desagradam a Deus, adolescentes entregues a si mesmos, suas próprias vontades, envergonham seus pais Pv 29.15. Estando em Cristo, a capacidade de formar hábitos é uma bênção vinda de Deus, os bons hábitos nos permitem agir de forma hábil e cômoda. Como por exemplo, as meninas passarem maquiagem e os meninos jogarem vídeo game, as coisas acontecem quase de forma automática. E o que isso tem haver com ira? Pode ser que até aqui, você tenha reagido habitualmente – externa ou internamente – com ira pecaminosa em relação aos seus problemas, agora é a hora da mudança, porém, isso é um hábito, você precisa se habituar a fazer as coisas de forma diferente, não só interromper um mau hábito, mas substituir um mau hábito por um bom hábito. A Bíblia nos ensina assim, quem roubava agora trabalhe e seja generoso, quem mentia agora fale a verdade, é necessário despir do pecado e revestir da orientação Bíblica.

COMPARTILHAMENTO

A Palavra de Deus é necessária para produzir mudanças em sua vida, são os textos lidos, estudados e meditados que estão internalizados, que serão usados pelo Espírito Santo para transformar seu interior. Não basta controlar o humor para não ficar com raiva, é necessário aprender a ser gentil, bondoso e perdoador.

CONCLUSÃO

Livrem-se de toda amargura, raiva, ira, das palavras ásperas e da calúnia, e de todo tipo de maldade. Em vez disso, sejam bondosos e tenham compaixão uns dos outros perdoadando-se como Deus os perdoou em Cristo. Ef 4.31,32

Oração Final

Pai querido, me ajude a não viver de acordo com o padrão desse mundo, me transforme, mude minha maneira de pensar, renove minha mente e me permita em todos dias da minha vida experimentar quão boa, perfeita e agradável é a sua vontade. Te amo Deus! Gratidão por todas pessoas do meu grupo de IDE, nos multiplique, em nome de Jesus! Amém!

Sugestão de dinâmica inicial: https://youtu.be/b_pr5toCQPs?si=t36Uco_vouN7_X4N