

Escrito por Leonidas Amorim, revisado pela equipe do Movimento de Células e Discipulado da PIB.

PARA O LÍDER

Líder, incentive aqueles que tem participado da célula, e ainda não são membros da igreja, a se comprometerem. A última assembleia para novos membros será dia **17/12**, e as últimas datas de batismo estão chegando. Inscrição para próxima classe intensiva de integração no [LINK](#)

ONE NEWS

CONFERÊNCIA WE ARE ONE 2026 - 13 a 17/02/2026 - Investimento: R\$ 150,00 (primeiro lote). Inscreva-se pelo [LINK](#)

CLASSES INTEGRAR - dias 29/11 ou 06/12. Últimas datas para membresia daqueles que estão vindo de outra igreja e já são batizados. Inscrições pelo [LINK](#)

Super Dia Pocket - Dia 30/11 Ação no Hospital Adauto Botelho - Evangelismo com homens e mulheres internados por dependência química - Informações no [LINK](#)

NATALELUIA 2025 - Garanta seu ingresso para o espetáculo e dê de presente para alguém que ainda não conhece a Jesus! [LINK](#)

Acesse esse [LINK](#) para saber de todos os eventos.

QUEBRANDO O ICEBERG

Hits que marcaram

Qual música cristã que te marcou ou representa a sua vida? Tente lembrar da mesma e cantar uma pequena parte dela.

EXALTAÇÃO

[Nosso Coração Queima - fhop music](#)

[Tu És Tudo - Alessandro Vilas Boas](#)

O QUE APRENDEMOS ESSA SEMANA?

A CORRIDA DA FÉ

Pr. Adalardo Bispo

[Hebreus 12:1-2](#)

Introdução

A corrida de rua nos lembra grandes atletas, como Usain Bolt, que alcançou destaque por meio de treino, trabalho e disciplina — princípios que também estão presentes em outras corridas, como Fórmula 1 e MotoGP. Nenhuma delas é vencida de um dia para o outro.

Assim como nessas competições, na vida cristã também enfrentamos obstáculos que tentam atrapalhar nosso ritmo. Às vezes estamos caminhando bem, e algo ou alguém interfere no nosso progresso. Mas, no Reino de Deus, o vencedor não é o mais rápido, e sim aquele que persevera até o fim. A Bíblia ensina que quem suporta a provação e permanece firme receberá a coroa reservada para os que não desistem. Hoje vamos refletir sobre três pontos importantes dessa corrida cristã.

1) A CORRIDA DA SUA VIDA É SUA, MAS VOCÊ NÃO ESTÁ CORRENDO SOZINHO (v.1)

O autor de Hebreus 12:1 nos lembra que não corremos sozinhos: alguém já percorreu o caminho antes de nós e nos inspira nessa jornada. O mundo diz que cada um deve correr sozinho, mas a Bíblia mostra que Deus nos acompanha e nos impulsiona.

As Escrituras trazem exemplos como Abel, Noé, Abraão, Sara, Gideão e Davi — pessoas que enfrentaram quedas, sofrimentos e desafios, mas cumpriram o propósito de Deus. Assim como eles, também podemos chegar onde o Senhor deseja que cheguemos, confiando que Ele é o mesmo ontem, hoje e para sempre.

Mesmo sem sabermos quais são os seus dilemas, sabemos que Deus continua cuidando, fortalecendo e caminhando ao seu lado. Você não corre essa corrida sozinho.

- **Como saber que você não está correndo sozinho fortalece sua caminhada com Deus?**

2) COMO TÊM SIDO SUAS VESTES PARA A CORRIDA DA FÉ (v.1)

O autor de Hebreus nos orienta a deixar tudo o que atrapalha nossa corrida da fé — não apenas o pecado, mas também pesos que nos tornam lentos espiritualmente. Coisas que não são pecado podem se tornar pecado quando desviam nosso propósito em Deus. Uma agenda cheia, por exemplo, pode revelar desorganização; e relacionamentos ruins podem nos afastar da fé mais do que conseguimos influenciar para o bem.

O entretenimento excessivo — celular, vídeos, memes — também nos distrai e adiciona peso desnecessário à caminhada espiritual. Assim como um corredor não usa roupas pesadas, também devemos remover esses pesos. O pecado deve ser confessado e abandonado, pois aquilo que toleramos se torna prisão. Precisamos tratar até os menores sinais de pecado, como um maratonista trata uma pequena bolha. E, para essa corrida, a Bíblia nos orienta sobre as “vestes espirituais” adequadas, especialmente descritas em Efésios 6, que nos protegem e fortalecem na jornada.

- Que “pesos” são esses que podem atrapalhar a nossa caminhada com Deus?

3) COMO TEM SIDO O SEU PREPARO PARA A CORRIDA DA FÉ (v.1)

O preparo para a corrida da fé exige disciplina, assim como o treino de um atleta. O cristão fortalece sua vida espiritual por meio da **leitura diária da Palavra**, que é alimento para a alma, e pela **oração**, que é como a respiração do nosso ser. A **comunhão** também é essencial, pois fora dela enfraquecemos e enxergamos apenas defeitos, enquanto dentro dela celebramos juntos o agir de Deus.

Além disso, o **serviço** funciona como musculatura espiritual — quanto mais servimos, mais fortes nos tornamos. E em toda essa caminhada contamos com o Espírito Santo, que nos guia, fortalece e impulsiona. O cristão corre, mas é o Espírito Santo quem dá o fôlego e a direção.

4) COMO VOCÊ TEM SUPORTADO OS SEUS DESAFIOS (v.2)

Assim como um corredor enfrenta o “muro dos 32 km”, o cristão também passa por momentos em que a mente e o coração querem desistir — frustração, desânimo e falta de perspectiva tornam a fé pesada. Nessas horas, precisamos aprender a descansar enquanto caminhamos com Jesus.

O atleta continua porque conhece o prêmio final. Da mesma forma, devemos manter os olhos fixos em Jesus, que correu antes de nós, suportou a cruz e revelou que seu sacrifício não foi derrota, mas o plano de Deus para nos salvar. Ele correu com propósito e amor, e isso nos inspira a não parar diante das dores.

Quando entendemos o propósito da nossa corrida, a dor não nos paralisa. Deus trabalha em meio às dificuldades, e o prêmio dos que perseveram é o próprio Jesus — Aquele que nos dá alegria, paz e consolo.

- Como enfrentar os “muros” que surgem na corrida da vida?

CONCLUSÃO e CHECAGEM

O que mais tem atrapalhado o seu ritmo na corrida da fé?

Como está o seu preparo espiritual no dia a dia?

O que tem te ajudado ou impedido de manter os olhos em Jesus nos desafios?

Este é um momento para checar seu coração em oração e tomar uma decisão: o que você fará diferente a partir de hoje?

EVANGELISMO

- Orar para que o Senhor renove em nós a percepção de que não estamos sozinhos na caminhada da fé.
- Ore pelas pessoas não convertidas que Deus colocou na sua convivência.
- Convide essa(s) pessoa(s) para célula essa semana.
- Como estão os preparativos para a multiplicação da célula? Ore pela multiplicação.