

NOVEMBRO DE 2025

A SENTINELA

ANUNCIANDO O REINO DE JEOVÁ

EDIÇÃO DE LETRAS GRANDES



ESTUDOS PARA AS SEMANAS DE:
5 DE JANEIRO–1.º DE FEVEREIRO DE 2026

Idosos, continuem alegres!

“Na velhice darão muito fruto.” — SAL. 92:14.

CÂNTICO 138

A beleza dos cabelos brancos

OBJETIVO

Motivar os idosos a continuar alegres e mostrar como eles podem fazer isso.

PESSOAS no mundo todo reagem de formas diferentes ao envelhecimento. Por exemplo, você se lembra de quando percebeu o seu primeiro fio de cabelo branco? Talvez você tenha sentido vontade de arrancá-lo antes que alguém visse. Mas então você se deu conta de que fazer isso não ia impedir que outros fios de cabelo branco nascessem. Esse exemplo mostra como a ideia de envelhecer pode ser bem difícil para muitas pessoas.

² Mas nosso Pai celestial tem um ponto de vista diferente sobre os seus servos idosos. (Pro. 16:31) Para Jeová, eles são como árvores que produzem muitos frutos. (Leia Salmo 92:12-14.) Por que essa é uma boa comparação? Geralmente, as árvores mais frondosas e com flores perfumadas são aquelas que já existem há muitas décadas. Uma árvore impressionante é a cerejeira japonesa. Algumas das cerejeiras mais bonitas têm mais de mil anos. Assim como essas árvores, os irmãos idosos são muito belos, principalmente aos olhos de Deus. Jeová vê além dos cabelos brancos. Ele dá valor às belas qualidades desses irmãos, como sua perseverança e lealdade. Além disso, Jeová se lembra do longo histórico de serviço fiel desses irmãos.

1-2. Qual é o ponto de vista de Jeová sobre seus servos idosos? (Salmo 92:12-14; veja também a imagem da capa.)

³ A idade não diminui o valor de uma pessoa para Jeová.* Tanto é que muitas vezes ele usou idosos para cumprir seu propósito. Por exemplo, Sara já tinha 90 anos quando Jeová anunciou que ela se tornaria mãe de uma grande nação e antepassada do Messias. (Gên. 17:15-19) Moisés também era idoso quando Jeová o designou para levar os israelitas para fora do Egito. (Êxo. 7:6, 7) E o apóstolo João já estava com a idade bem avançada quando Jeová o inspirou a escrever cinco livros da Bíblia.

⁴ A idade avançada traz muitos desafios. Uma irmã disse de forma bem-humorada: “Envelhecer não é para os fracos.” Mas ter alegria[#] pode ajudar os idosos a superar os desafios da idade. (Leia Provérbios 15:15.) Neste estudo, vamos ver o que os idosos podem fazer para continuar alegres. Também vamos considerar como os irmãos da congregação podem

* Veja no site jw.org e no *JW Library*® o vídeo *Idosos, Vocês São Muito Importantes*.

[#] **ENTENDA MELHOR:** A **alegria** é uma qualidade que faz parte do fruto do espírito santo de Deus. (Gál. 5:22) Então só podemos ser alegres de verdade se tivermos uma forte amizade com Jeová.

3. Dê um exemplo de como Jeová já usou idosos para cumprir seu propósito.

4. De acordo com Provérbios 15:15, o que pode ajudar os idosos a superar os desafios que enfrentam? (Veja também a imagem.)



Uma atitude alegre pode ajudar os idosos a superar os desafios da idade
(Veja o parágrafo 4.)

ajudá-los. Mas antes vamos ver por que é um desafio continuarmos alegres à medida que ficamos mais velhos.

COMO A IDADE PODE AFETAR SUA ALEGRIA

⁵ Quais são algumas situações que podem deixar você desanimado? Talvez você fique triste porque não consegue mais fazer o que fazia no passado. Também pode ser que você sinta saudades da época em que era mais jovem e tinha uma saúde melhor. (Ecl. 7:10) Por exemplo, uma irmã chamada Ruby diz: “Eu vivo com dor e não sou mais tão ágil como antes. Então, trocar

5. Por que alguns idosos talvez se sintam desanimados?

de roupa é difícil para mim. Até levantar o pé para colocar uma meia é complicado. Minhas mãos ficam dormentes e eu tenho artrite nos dedos, por isso até tarefas simples são um desafio.” Harold, que serviu em Betel, conta: “Às vezes eu fico frustrado porque não consigo reconhecer o homem que eu sou agora. Eu tinha um porte atlético. Meu passatempo preferido era jogar beisebol. As pessoas diziam: ‘Passa a bola para o Harold porque ele nunca perde uma.’ Mas agora acho que eu não conseguiria nem lançar a bola.”

⁶ Talvez você se sinta desanimado porque acha que está perdendo sua independência, principalmente se precisa da ajuda de um cuidador ou se tem que morar com um dos seus filhos. Ou pode ser que você fique frustrado porque sua saúde ou visão não estão tão boas e você não consegue mais sair ou dirigir sozinho. Essas coisas realmente podem afetar a sua alegria! Mas lembre-se: o que nos torna valiosos para Jeová e para outros não é nossa capacidade de cuidar de nós mesmos, morar sozinhos ou dirigir. E podemos ter certeza de que Jeová entende nossos sentimentos. Para ele, o que realmente importa é termos um cora-

6. (a) Que outros motivos podem fazer os idosos se sentir desanimados? (b) O que pode ajudar os idosos a decidir se devem ou não parar de dirigir? (Veja nesta revista o artigo “Será que eu devo parar de dirigir?”.)

ção cheio de amor e gratidão por ele e por nossos irmãos. — 1 Sam. 16:7.

⁷ Talvez você tenha medo de não viver o suficiente para ver o fim deste sistema de coisas. Se essa possibilidade deixa você triste, o que pode ajudar? Tente lembrar que Jeová está esperando com paciência para trazer o fim deste mundo mau. (Isa. 30:18) E a paciência de Jeová tem um objetivo: permitir que milhões de pessoas tenham tempo e oportunidade para conhecer e servir a ele. (2 Ped. 3:9) Então quando se sentir desanimado, tente pensar em quantas pessoas ainda vão ser salvas graças à paciência de Jeová. Algumas delas talvez até sejam membros da sua própria família!

⁸ Não importa nossa idade, quando estamos doentes ou sentindo dor, talvez tenhamos a tendência de dizer ou fazer coisas que depois podem nos deixar arrependidos. (Ecl. 7:7; Tia. 3:2) Por exemplo, quando o fiel Jó estava sofrendo, suas “palavras foram impensadas”. (Jó 6:1-3) Então, dá para entender quando um idoso que está doente ou tomando alguma medicação faz ou diz coisas que ele normalmente não faria nem diria. É claro que nenhum de nós usaria de propósito

7. O que pode ajudar aqueles que têm medo de não viver o suficiente para ver o fim deste sistema de coisas?

8. Que outros desafios a idade pode trazer?

a idade ou uma doença como desculpa para não ser bondoso ou ficar exigindo que outros façam tudo por nós. E se percebermos que não fomos amorosos com alguém, devemos logo pedir desculpas. — Mat. 5:23, 24.

O QUE FAZER PARA CONTINUAR ALEGRE

⁹ *Aceite a ajuda de outros.* (Gál. 6:2) No começo, isso talvez seja difícil. Uma irmã chamada Gretel diz: “Às vezes, eu acho um desafio aceitar ajuda porque eu não quero dar trabalho pra ninguém. Levou um tempo até eu conseguir mudar meu pensamento e ter a humildade de admitir que eu precisava de ajuda.” Quando aceita a ajuda de outros, você permite que eles sintam a felicidade que vem de dar. (Atos 20:35) E você com certeza vai ficar feliz de sentir o amor e o cuidado de outros.

¹⁰ *Mostre gratidão.* (Col. 3:15; 1 Tes. 5:18) Quando outros fazem coisas boas para nós, ficamos gratos, só que podemos acabar esquecendo de mostrar isso. Mas quando sorrimos e dizemos “obrigado”, nossos amigos sentem que valorizamos tudo que fazem por nós.

9. Por que você deve aceitar a ajuda de outros? (Veja também as imagens.)

10. Por que você não deve esquecer de mostrar gratidão? (Veja também as imagens.)

Leah, que cuida de idosos em Betel, diz: “Uma das irmãs aqui sempre escreve pra me agradecer. É verdade que os bilhetinhos dela são curtos, mas eles são tão fofos! Eu amo esses bilhetes, porque fico feliz de saber que ela dá valor ao que eu faço.”

¹¹ *Faça o possível para ajudar outros.* Se gastar tempo pensando em outros e tentando ajudá-los, você vai passar menos tempo pensando nos seus próprios problemas. Um provérbio africano compara os idosos a uma biblioteca cheia de livros com lições valiosas. Mas livros parados numa estante não ensinam nem contam histórias. Então, já que você é uma “biblioteca viva”, tome a iniciativa de compartilhar seu conhecimento e sua experiência. Tente conhecer os mais jovens, fazendo perguntas e prestando atenção no que eles dizem. Mostre para eles por que fazer a vontade de Jeová traz felicidade e é sempre o melhor para nós. Sem dúvida, você vai sentir alegria ao consolar e fortalecer seus amigos mais jovens. — Sal. 71:18.

¹² *Ore a Jeová pedindo forças.* Talvez você se sinta esgotado em sentido físico ou emocional, mas Jeová “nunca se cansa nem fica exausto”. (Isa. 40:28) Então

11. Como você pode ajudar outros? (Veja também as imagens.)

12. De acordo com Isaías 46:4, o que Jeová promete para os idosos? (Veja também as imagens.)



ele pode dar toda a força que você precisa. (Isa. 40:29-31) Ele até mesmo promete que vai ajudar você. (Leia Isaías 46:4.) E Jeová sempre cumpre suas promessas. (Jos. 23:14; Isa. 55:10, 11) Quando você ora e sente pessoalmente o amor e o apoio de Jeová, com certeza você fica feliz.

¹³ Tenha em mente que você não vai ser idoso para sempre. Quando lembramos que uma situação difícil é

13. De acordo com 2 Coríntios 4:16-18, o que devemos ter em mente? (Veja também as imagens.)



O que você pode fazer para continuar alegre apesar dos problemas da idade avançada?
(Veja os parágrafos 9-13.)

temporária, fica mais fácil perseverar. A Bíblia garante que a velhice e os problemas de saúde vão deixar de existir. (Jó 33:25; Isa. 33:24) Então você pode ficar feliz porque os seus melhores dias não ficaram no passado, eles ainda estão por vir. (Leia 2 Coríntios 4:16-18.) Mas o que outros podem fazer para ajudar?

O QUE OUTROS PODEM FAZER PARA AJUDAR

14 Tenha o hábito de visitar irmãos idosos e de li-

14. Por que é importante visitar os idosos e ligar para eles?

gar para eles. (Heb. 13:16) Muitos idosos se sentem isolados. Camil, um irmão que não pode sair de casa, diz: “Eu tenho que ficar dentro de casa de manhã, de tarde e de noite. Então eu fico muito entediado. Às vezes, me sinto como um leão velho enjaulado. Isso me deixa nervoso e frustrado.” Quando visitamos os idosos, mostramos o quanto eles são importantes para nós e como os amamos. Já aconteceu de você ter vontade de ligar para um idoso da sua congregação ou visitá-lo, mas acabou não fazendo isso? Por causa da nossa vida agitada, isso pode acontecer. Então precisamos ‘nos certificar de quais são as coisas mais importantes’, o que inclui visitar os idosos. (Fil. 1:10) Como podemos fazer isso? Algo que pode ajudar é marcar no calendário quando você quer enviar uma mensagem ou ligar para um idoso da sua congregação. Em vez de falar: ‘Qualquer dia a gente combina’, marque um dia específico para fazer uma visita.

¹⁵ Algumas pessoas mais jovens não sabem sobre o que conversar ou que atividades fazer com pessoas mais velhas. Mas não se preocupe demais com isso. Simplesmente seja um bom amigo. (Pro. 17:17) Tente conversar com irmãos idosos antes ou depois das reuniões. Talvez você possa perguntar qual é o texto bí-

15. O que idosos e pessoas mais jovens podem fazer juntos?

blico que eles mais gostam ou pedir para contarem alguma história engraçada de quando eram crianças. Você também pode convidá-los para assistir a um programa do JW Broadcasting®. Além disso, você pode se oferecer para ajudá-los com coisas que eles talvez não consigam fazer sozinhos. Por exemplo, será que eles precisam de ajuda para atualizar um dispositivo eletrônico ou para baixar as últimas publicações de estudo? Uma irmã chamada Carol diz: “Você pode incluir os idosos nas atividades que você gosta. Eu sei que já estou velha, mas eu ainda quero aproveitar a vida. Eu também gosto de fazer umas comprinhas, de comer fora e de sair para ver a natureza.” E uma irmã chamada Maira diz: “Eu tenho uma amiga de 90 anos. A gente tem 57 anos de diferença. Mas geralmente eu nem me lembro disso, porque damos muita risada e também gostamos de ver filmes juntas. E quando temos problemas, pedimos conselhos uma para a outra.”

¹⁶ *Acompanhe os idosos em consultas médicas.* Além de dar uma carona, você talvez possa ficar com o idoso na consulta para ver se ele vai ser bem tratado pela equipe médica e receber a atenção que precisa. (Isa. 1:17) Você também pode se colocar à disposição para

16. Por que talvez seja bom acompanhar os idosos em consultas médicas?

anotar o que o médico disser. Uma irmã idosa chamada Ruth diz: “Geralmente quando eu vou sozinha a uma consulta, os médicos não me levam a sério. Às vezes, eles até dizem coisas como: ‘Seu problema é psicológico; isso é coisa da sua cabeça.’ Mas levar alguém comigo faz toda a diferença. Sou muito grata aos irmãos pelo tempo que eles tiram para ir comigo ao médico.”

¹⁷ *Trabalhe com os idosos na pregação.* Alguns idosos talvez não tenham mais condições físicas de pregar de casa em casa. Imagine que esse seja o caso de uma irmã da sua congregação. Será que você pode convidá-la para trabalhar no carrinho? Talvez você possa até levar uma cadeira para ela ficar sentada. Outra ideia seria convidar um irmão idoso para acompanhar você em um estudo bíblico, talvez até dirigindo o estudo na casa dele. Além disso, os anciãos podem analisar se vai ser mais fácil para um idoso participar na pregação se a reunião para o serviço de campo for feita na casa dele. Quando nos esforçamos para honrar os irmãos idosos, Jeová fica feliz. — Pro. 3:27; Rom. 12:10.

¹⁸ Este estudo nos lembrou que Jeová ama os idosos

17. De que maneiras você pode trabalhar com os idosos na pregação?

18. O que vamos ver no próximo estudo?

e dá valor a eles. E todos nós na congregação também nos sentimos assim! Envelhecer não é fácil, mas com a ajuda de Jeová você pode continuar alegre. (Sal. 37:25) É muito bom saber que seus melhores dias não ficaram no passado, eles ainda estão por vir! Mas alguns irmãos e irmãs enfrentam uma situação diferente: eles cuidam de um membro da família idoso ou de uma criança ou amigo que está doente. O que eles podem fazer para continuar alegres? É isso que vamos ver no próximo estudo.

DESCRIÇÃO DA IMAGEM Capa: Assim como algumas árvores antigas são bonitas e continuam dando frutos, os idosos fiéis são belos e continuam produtivos.

COMO RESPONDERIA?

- Que situações poderiam fazer os idosos perder a alegria?
- O que os idosos podem fazer para continuar alegres?
- O que podemos fazer para ajudar os irmãos idosos?



Será que eu devo parar de dirigir?

VOCÊ já dirige há muitos e muitos anos e gosta da liberdade e da independência de ter seu próprio carro. Mas sua família e seus amigos estão preocupados e querem que você repense se deve continuar dirigindo. Você não consegue entender por que eles pensam assim.

Isso está acontecendo com você? Se estiver, o que pode ajudá-lo a decidir se deve continuar dirigindo ou não?

Em alguns países, quando o motorista atinge uma certa idade e quer renovar sua habilitação, ele precisa ser examinado e aprovado por um médico. Os cristãos que moram nesses países obedecem às leis e acatam as decisões das autoridades responsáveis. (Rom. 13:1) Mas não importa o lugar onde você mora, é possível analisar sua situação para ver se ainda é capaz de dirigir com segurança.

AVALIE COMO VOCÊ ESTÁ DIRIGINDO

O site do Instituto Nacional do Envelhecimento, nos Estados Unidos, sugere que você se pergunte:

- Tenho dificuldade para ler as placas de trânsito ou para enxergar à noite?
- Estou perdendo a flexibilidade para mover a cabeça e conferir os retrovisores e pontos cegos?
- Perdi a agilidade para, por exemplo, tirar o pé do acelerador e pisar no freio?
- Será que eu dirijo tão devagar que acabo atrapalhando os outros veículos?
- Será que nos últimos tempos eu escapei por pouco de me envolver em alguns acidentes? Meu carro tem amassados e arranhões porque bati em objetos parados?
- Já fui parado pela polícia por causa do modo como estava dirigindo?

- Já cochilei enquanto dirigia?
- Tomo algum remédio que poderia afetar minha capacidade de dirigir?
- Minha família ou meus amigos já disseram que estão preocupados com a forma como eu dirijo?

Se você respondeu “sim” para uma ou duas dessas perguntas, isso indica que talvez seja hora de fazer algumas mudanças. Por exemplo, pode ser que você decida dirigir menos, principalmente à noite. De tempos em tempos, avalie o modo como você dirige. O que acha de pedir uma opinião sincera sobre isso para alguém da sua família ou para um amigo? Outra possibilidade é fazer um curso para aprender técnicas de direção segura. Mas se você respondeu sim para várias das perguntas acima, talvez o melhor para você seja parar de dirigir.*

DEIXE OS PRINCÍPIOS DA BÍBLIA GUIAR VOCÊ

Talvez seja difícil reconhecer que não dirigimos tão bem como antes. E a ideia de ter que parar de dirigir pode deixar você frustrado. Então como a Bíblia pode ajudá-lo a analisar sua situação de forma objetiva e a tomar uma boa decisão? Vamos ver dois princípios.

Continue modesto. (Pro. 11:2) À medida que ficamos

* Para saber mais, veja o artigo “Acidente de automóvel: ‘Só acontece com os outros’?”, na *Despertai!* de 22 de agosto de 2002.

mais velhos, nossa força muscular diminui, e nossa visão, audição e reflexos pioram. Por exemplo, muitas pessoas param de praticar alguns esportes quando ficam mais velhas porque percebem que podem se machucar com mais facilidade. Algo parecido acontece quando o assunto é dirigir. Pensando na própria segurança, pode ser que uma pessoa, de forma modesta, decida parar de dirigir. (Pro. 22:3) Além disso, uma pessoa modesta aceita e escuta com atenção quando outros dizem que estão preocupados com ela. — Veja também 2 Samuel 21:15-17.

Não tenha culpa de sangue. (Deut. 22:8) Um carro pode se tornar uma arma perigosa se não for usado de forma segura. Quando alguém não é mais um bom motorista e continua dirigindo, ele pode colocar sua própria vida e a de outras pessoas em risco. E se causar um acidente fatal, ele pode ter culpa de sangue.

Se você está diante da difícil decisão de parar de dirigir, não fique pensando que vai perder sua dignidade nem se sinta desvalorizado. Jeová te ama pelas belas qualidades que você tem, incluindo a modéstia, a humildade e a preocupação com o bem-estar de outros. E ele promete sustentar e consolar você. (Isa. 46:4) Jeová nunca vai te abandonar. Então, ore pedindo que ele ajude você a ser sábio e a usar os princípios bíblicos para decidir se deve parar de dirigir.

Como outros podem ajudar

Geralmente, as melhores pessoas para conversar com o idoso sobre a forma como ele dirige são seus familiares. Mas os amigos também podem ajudar. Se alguém comentar que está preocupado com um idoso porque ele não está mais dirigindo bem, leve isso a sério. O que acha de se oferecer para acompanhar o idoso enquanto ele dirige? Se for necessário, converse com ele sobre o que você observar. Ao fazer isso, tente se colocar no lugar dele. Seja bondoso, mas sincero. Durante a conversa, não chame atenção para a idade dele. Em vez disso, concentre-se nas habilidades dele como motorista. Procure usar frases como: “Eu estou preocupado com a sua segurança enquanto dirige”, em vez de: “Você não é mais um bom motorista.” Ajude-o a lembrar dos princípios bíblicos citados neste artigo e diga que você tem certeza de que ele ama esses princípios.

Pare e pense em como um idoso se sente quando precisa parar de dirigir. Ele talvez ache que está perdendo a liberdade e a independência. O que você pode fazer nessa situação? Seja um bom amigo e se ofereça para ajudar no que for necessário. (Pro. 17:17) Por exemplo, se você oferecer carona em vez de esperar um idoso pedir isso, ele não vai achar que é um peso. Talvez você possa organizar uma programação de carona para que sempre haja alguém disponível para levá-lo a compromissos importantes, como reuniões, serviço de campo, consultas médicas e supermercado. Deixe claro que você fica feliz em dar essa ajuda e passar tempo com ele. — Rom. 1:11, 12.

Cuidadores, continuem alegres!

“Os que semeiam com lágrimas colherão com gritos de alegria.”

— SAL. 126:5.

CÂNTICO 111

Nossos motivos de alegria

OBJETIVO

Mostrar como você pode continuar alegre ao cuidar de um parente ou amigo que está idoso ou doente.

UM IRMÃO da Coreia chamado Jin-yeol conta: “Eu e minha esposa já estamos casados há mais de 32 anos. Ela tem doença de Parkinson e quase não consegue se mover. Por isso, nos últimos cinco anos, eu tenho cuidado dela. Eu amo muito a minha esposa e cuidar dela me deixa feliz. Toda noite, ela dorme numa cama hospitalar na nossa casa. Eu durmo perto dela, e nós ficamos de mãos dadas enquanto dormimos.”

² Você está cuidando de um parente ou amigo que está idoso ou doente? Se estiver, com certeza você fica feliz de poder ajudar alguém que ama. E por fazer isso, você também mostra o seu amor por Jeová. (1 Tim. 5:4, 8; Tia. 1:27) Mas não é fácil cuidar de alguém, e os seus desafios muitas vezes podem passar despercebidos por outros. Às vezes, você pode até achar que ninguém entende o que você está passando. Por fora, você pode estar sorrindo. Mas quando está sozinho, talvez seja impossível segurar as lágrimas. (Sal. 6:6) Mesmo que outros não saibam dos seus desafios, Jeová sempre sabe. (Veja também Êxodo 3:7.) As suas lágrimas e sacrifícios são preciosos para ele. (Sal. 56:8; 126:5) Jeová nota tudo o que você faz para ajudar aqueles que ama. Ele se considera em dívida com você e promete recompensá-lo. — **Leia Provérbios 19:17.**

1-2. O que Jeová sente pelos cuidadores? (Provérbios 19:17) (Veja também as imagens.)



Você cuida de alguém que está idoso ou doente?
(Veja o parágrafo 2.)

³ A Bíblia fala de muitos homens e mulheres que cuidaram de alguém idoso ou doente. Veja o exemplo de Abraão e Sara. Quando eles saíram de Ur, o pai deles, Tera, tinha uns 200 anos. Mesmo assim, Tera viajou com eles cerca de 960 quilômetros até Harã. (Gên. 11:31, 32) Abraão e Sara amavam Tera, mas imagine como deve ter sido desafiador cuidar dele, principalmente durante aquela viagem que durou várias semanas. Eles provavelmente viajaram em camelos ou jumentos, o que talvez tenha sido extremamente difícil para alguém na idade de Tera. Em alguns momentos, eles devem ter ficado muito cansados, até mesmo exaustos. Mas Jeová com certeza deu a eles a força

3. Por que talvez tenha sido difícil para Abraão e Sara cuidar de Tera?

que precisavam. Assim como Jeová ajudou Abraão e Sara, ele também vai ajudar e fortalecer você. — Sal. 55:22.

⁴ A alegria pode ajudá-lo a perseverar ao cuidar de alguém que você ama. (Pro. 15:13) Tenha em mente que você pode continuar alegre, mesmo enfrentando situações difíceis. (Tia. 1:2, 3) Como? Uma maneira é por orar a Jeová pedindo que ele ajude você a manter uma atitude positiva. Neste estudo, vamos ver o que mais os cuidadores podem fazer para continuar alegres. Também vamos analisar como outros podem ajudar. Mas antes vamos ver por que pode ser difícil para os cuidadores manter a alegria.

COMO CUIDAR DE ALGUÉM PODE AFETAR SUA ALEGRIA

⁵ Se os cuidadores perderem a alegria, eles podem facilmente se sentir exaustos. (Pro. 24:10) E quando estão cansados, eles talvez não consigam ser tão bondosos e úteis como gostariam. Que coisas podem acabar roubando a alegria deles?

⁶ *Os cuidadores podem se sentir esgotados.* Uma irmã chamada Leah diz: “Mesmo num dia tranquilo, cuidar

4. O que vamos ver neste estudo?

5. Por que os cuidadores precisam manter a alegria?

6. Por que alguns cuidadores se sentem esgotados?

de alguém pode ser emocionalmente desgastante. Normalmente no fim do dia, eu não tenho mais nem um pingão de energia. Às vezes eu não tenho forças nem para pegar o celular e responder uma mensagem.” Outros acham difícil descansar o suficiente ou fazer uma pausa, o que é muito necessário. Uma irmã chamada Inés diz: “No meu caso, é muito difícil dormir o suficiente. À noite, eu tenho que acordar a cada duas horas para cuidar da minha sogra. E faz anos que eu e meu marido não conseguimos tirar férias.” Alguns cuidadores não conseguem aceitar convites de amigos ou até mesmo designações teocráticas porque um parente precisa deles 24 horas por dia. Por isso, eles podem se sentir sozinhos e achar que a situação deles não tem saída.

⁷ *Alguns cuidadores lutam contra fortes sentimentos de culpa ou de perda.* Uma irmã chamada Jéssica diz: “Muitas vezes, eu sinto que não estou fazendo o suficiente. E quando tiro um tempo para cuidar de mim, eu acabo me sentindo culpada ou achando que sou egoísta.” Alguns cuidadores às vezes ficam com raiva da situação que estão vivendo e por isso se sentem culpados. Outros se cobram porque acham que poderiam fazer mais. E ainda outros se sentem mal porque, num momento de

7. O que faz alguns cuidadores terem sentimentos de culpa ou de perda?

frustração, acabaram dizendo algo desamoroso para a pessoa de quem estão cuidando. (Tia. 3:2) Alguns ficam tristes porque sentem que estão perdendo a pessoa saudável e cheia de vida que conheciam. Uma irmã chamada Barbara diz: “Para mim, um dos maiores desafios é ver a pessoa que eu amo definhando pouco a pouco.”

⁸ *Alguns cuidadores se sentem desvalorizados.* Por quê? Porque eles raramente ouvem um “muito obrigado” ou um elogio por todo o trabalho e sacrifícios que fazem. Mas algumas palavras de gratidão podem fazer toda a diferença. (1 Tes. 5:18) Uma irmã chamada Melissa conta: “Em alguns momentos, eu já chorei de tanta frustração. Mas algo que me deixa feliz é ouvir das pessoas de quem eu cuido: ‘Muito obrigado por tudo o que você faz por mim.’ Comentários assim me ajudam a acordar no dia seguinte animada e pronta pra continuar cuidando delas.” Um irmão chamado Ahmadu e a esposa cuidam de uma sobrinha que mora com eles e sofre de epilepsia. Ele explica como se sente quando ela mostra gratidão por tudo o que fazem: “Nossa sobrinha talvez nem saiba quantos sacrifícios a gente faz para cuidar dela. Mas meu coração fica cheio de alegria quando ela nos agradece ou tenta escrever as palavras ‘Eu amo vocês’.”

8. Como alguns cuidadores se sentem quando outros agradecem o que eles fazem?

O QUE FAZER PARA CONTINUAR ALEGRE

⁹ *Seja modesto.* (Pro. 11:2) Nosso tempo e energia são limitados. Então você vai precisar estabelecer limites do que consegue ou não consegue fazer. Talvez seja necessário dizer não, e tudo bem fazer isso! É um sinal de modéstia. Se alguém oferecer ajuda, fique feliz e aceite. Um irmão chamado Jay diz: “Ninguém tem tempo e energia para fazer tudo o que gostaria. Entender e não ultrapassar nossos limites vai nos ajudar a continuar alegres.”

¹⁰ *Tenha discernimento.* (Leia Provérbios 19:11.) Geralmente, uma pessoa que tem discernimento consegue continuar calma quando é provocada. Além disso, ela tenta entender por que alguém está agindo de determinada maneira. Algumas doenças crônicas podem levar uma pessoa a fazer coisas que ela normalmente não faria. (Ecl. 7:7) Por exemplo, uma pessoa bondosa e compreensiva pode se tornar briguenta e questionadora. Ou pode ser que ela fique exigente, crítica e difícil de agradar. Se você cuida de uma pessoa com uma doença séria, o que acha de aprender mais sobre essa doença? Fazer isso pode ajudar você a entender que o comportamento da pessoa não é intencio-

9. Como um cuidador pode ser modesto?

10. Por que é importante que os cuidadores tenham discernimento? (Provérbios 19:11)

nal, mas uma consequência da doença dela. — Pro. 14:29.

¹¹ *Reserve um tempo para fortalecer sua amizade com Jeová.* De vez em quando, você vai precisar deixar de lado algumas coisas que tem que fazer para cuidar de outros assuntos “mais importantes”. (Fil. 1:10) Uma dessas coisas mais importantes é fortalecer sua amizade com Jeová. Para o rei Davi, adorar a Jeová era uma prioridade. (Leia Salmo 132:4, 5.) Da mesma forma, é importante que você reserve um tempo todo dia para ler a Bíblia e orar. Uma irmã chamada Elisha conta: “Quando oro e medito em salmos consoladores, eu consigo manter minha alegria. Para mim, orar tem sido como um colete salva-vidas. Eu oro a Jeová várias vezes por dia para continuar calma.”

¹² *Tire tempo para cuidar da sua saúde.* Pessoas ocupadas, como os cuidadores, podem achar difícil manter uma dieta saudável. Afinal, elas têm pouco tempo para comprar alimentos frescos e preparar refeições nutritivas. Mas uma dieta balanceada e uma rotina de exercícios são essenciais para a saúde física e mental. Então, mesmo que você não tenha muito tempo, tente fazer exercícios regularmente e ter uma alimentação saudá-

11. Para que assuntos mais importantes os cuidadores devem reservar um tempo? (Salmo 132:4, 5)

12. Por que os cuidadores precisam tirar tempo para cuidar da própria saúde?

vel. (Efé. 5:15, 16) Além disso, procure dormir o suficiente. (Ecl. 4:6) Estudos mostram que o sono pode ajudar a remover toxinas do nosso cérebro. O artigo “Como o sono pode afetar o estresse”, publicado por uma instituição médica dos Estados Unidos, diz que dormir o suficiente pode nos ajudar a ficar menos ansiosos e a conseguir lidar melhor com o estresse. Você também precisa reservar um tempo para se divertir. (Ecl. 8:15) Uma cuidadora explicou o que ela faz para continuar feliz: “Quando o tempo está bom, eu tento sair de casa e pegar um pouco de sol. E pelo menos uma vez por mês, eu tiro um dia para fazer alguma coisa legal com uma amiga.”

¹³ *Mantenha o senso de humor.* (Leia Provérbios 17:22; Ecl. 3:1, 4) Rir faz bem para o corpo e para a mente. Quando você está cuidando de alguém, é muito difícil, talvez até impossível, tudo sair conforme o planejado. Mas se você souber rir das situações difíceis que surgem, pode ser que fique mais fácil lidar com elas. E quando você ri *junto* com a pessoa de quem cuida, vocês acabam ficando mais próximos.

¹⁴ *Converse com um amigo de confiança.* Mesmo se esforçando bastante para continuar alegre, de vez em quando você vai se sentir sobrecarregado. Nessas ho-

13. Por que rir faz bem? (Provérbios 17:22)

14. Por que conversar com um amigo vai ajudar você?

ras, algo que pode ajudar é contar para um bom amigo como você está se sentindo — um amigo que não vai julgar você nem reagir de forma exagerada. (Pro. 17:17) Um ouvido atento e palavras de incentivo talvez sejam exatamente o que você precisa para manter sua alegria. — Pro. 12:25.

¹⁵ *Imagine como vai ser a vida de vocês no Paraíso.* Tente lembrar que você não vai ter que cuidar de alguém doente para sempre e que Jeová nunca quis que os humanos tivessem que fazer esse tipo de trabalho. (2 Cor. 4:16-18) A “verdadeira vida” ainda está por vir. (1 Tim. 6:19) Algo que pode aumentar sua alegria é conversar com seu parente ou amigo que está doente sobre o que vocês farão no Paraíso. (Isa. 33:24; 65:21) Uma irmã chamada Heather diz: “Eu sempre falo para as pessoas de quem eu cuido que em breve nós vamos fazer muitas coisas juntas, como costurar, correr e andar de bicicleta. Vamos fazer pão e cozinhar para nossos amigos e parentes que serão ressuscitados. Daí oramos juntas, agradecendo a Jeová pela esperança que temos.”

O QUE OUTROS PODEM FAZER PARA AJUDAR

¹⁶ *Ajude os cuidadores a ter um tempo livre.* Os irmãos

15. O que mais pode contribuir para a sua alegria?

16. Como podemos ajudar alguém da nossa congregação que cuida de uma pessoa idosa ou doente? (Veja também a imagem.)

da congregação podem se oferecer para ajudar aqueles que cuidam de uma pessoa idosa ou doente. (Gál. 6:2) Assim, os cuidadores vão poder descansar um pouco ou ter tempo para fazer outras coisas que precisam. Alguns publicadores criam uma programação para definir quem vai dar essa ajuda a cada semana. Natalya, uma irmã que cuida do marido que tem deficiência física, diz: “Uma ou duas vezes por semana, um irmão da nossa congregação vem aqui em casa visitar meu marido. Eles pregam, conversam e até assistem filmes juntos. Meu marido gosta muito dessas ocasiões, e eu aproveito esse tempo para descansar um pouco ou fazer coisas que eu gosto, como sair para dar uma caminhada.” Dependendo da situação, você pode até se oferecer para ficar com a pessoa idosa ou doente durante a noite. Assim, o cuidador talvez consiga ter uma boa noite de sono.

¹⁷ *Ajude os cuidadores durante as reuniões.* Os cuidadores talvez não consigam prestar tanta atenção às reuniões, assembleias e congressos porque estão ocupados cuidando daqueles que amam. Os irmãos da congregação podem ajudá-los se oferecendo para sentar do lado da pessoa idosa ou doente durante toda a reunião ou parte dela. Se essa pessoa não consegue sair de casa, os irmãos podem se oferecer para ir até a casa dela e se co-

17. Como podemos ajudar os cuidadores durante as reuniões?



Como você pode ajudar um irmão da sua congregação que é cuidador?
(Veja o parágrafo 16.)

nectar à reunião pela internet. Dessa forma, o cuidador vai conseguir assistir à reunião presencialmente.

¹⁸ *Elogie os cuidadores e ore por eles.* Os anciãos devem tirar tempo regularmente para pastorear os cuidadores. (Pro. 27:23) Na verdade, todos na congregação devem elogiar e sempre dizer o quanto valorizam aqueles que cuidam de alguém idoso ou doente. Também podemos pedir a Jeová que continue fortalecendo os cuidadores e os ajudando a manter a alegria. — 2 Cor. 1:11.

¹⁹ Em breve, Jeová vai enxugar todas as nossas lágrimas.

18. O que mais podemos fazer para ajudar os cuidadores?

19. Que esperança temos para o futuro?

mas e não haverá mais tristeza. A morte e as doenças deixarão de existir. (Apo. 21:3, 4) “Os mancos saltarão como os cervos.” (Isa. 35:5, 6) As consequências ruins da velhice e a dor de cuidar de alguém doente estarão entre “as coisas anteriores [que] não serão lembradas”. (Isa. 65:17) E enquanto aguardamos o cumprimento dessas promessas maravilhosas, podemos ter certeza de que Jeová não vai nos abandonar. Se continuarmos confiando na força que vem de Jeová, ele vai nos ajudar a “perseverar plenamente com paciência e alegria”. — Col. 1:11.

DESCRIÇÃO DA IMAGEM Página 32: Duas irmãs visitam uma irmã idosa para que a cuidadora dela possa ter um tempo livre.

COMO RESPONDERIA?

- O que poderia afetar a alegria dos cuidadores?
- O que os cuidadores podem fazer para continuar alegres?
- O que você pode fazer para ajudar irmãos da sua congregação que são cuidadores?

Jesus — Nosso Sumo Sacerdote que nos compreende bem

“Não temos um sumo sacerdote incapaz de compreender as nossas fraquezas.” — HEB. 4:15.

CÂNTICO 17

“Eu quero!”

OBJETIVO

Ver por que Jesus é o melhor Sumo Sacerdote que podemos ter e como ele nos ajuda de várias maneiras hoje.

UNS 2 mil anos atrás, Jeová enviou seu Filho mais precioso à Terra. Por quê? Um dos motivos foi para livrar a humanidade do pecado e da morte e para desfazer o mal causado por Satanás. (João 3:16; 1 João 3:8) Mas Jeová também sabia que a vida de Jesus como humano o prepararia ainda mais para ser um excelente Sumo Sacerdote — alguém que nos compreende, sente nossa dor e tem compaixão. Jesus começou a cumprir esse papel depois de seu batismo, no ano 29.*

² Neste estudo, vamos ver como a vida de Jesus aqui na Terra o preparou para ser um Sumo Sacerdote ainda mais qualificado. É importante entender como Jesus foi “aperfeiçoado” para esse papel. Assim, vai ser mais fácil nos chegar a Jeová, mesmo quando ficamos desanimados por causa de nossos erros e falhas. — **Leia Hebreus 5:7-9.**

O FILHO AMADO DE DEUS VEM PARA A TERRA

³ Muitos de nós já passamos por mudanças na vida,

* Para saber mais sobre como o papel de Jesus como Sumo Sacerdote substituiu o papel do sumo sacerdote judaico, veja o artigo “Dê valor ao seu privilégio de adorar a Jeová no templo espiritual”, na *Sentinela* de outubro de 2023, p. 26, pars. 7-9.

1-2. (a) Por que Jeová enviou seu Filho à Terra? (b) O que vamos ver neste estudo? (Hebreus 5:7-9)

3-4. Por quais grandes mudanças Jesus teve que passar quando veio para a Terra?

como, por exemplo, mudar de um lugar que amamos muito e deixar para trás família e amigos. Mudanças assim podem ser bem difíceis. Mas nunca nenhum humano teve que passar por mudanças tão grandes como as que Jesus passou. Ele foi o primeiro anjo que Jeová criou e era o mais importante de todos. Lá no céu, Jesus estava rodeado do amor de Jeová e sempre se sentia feliz porque trabalhava diretamente com seu Pai. (Sal. 16:11; Pro. 8:30) Mesmo assim, Filipenses 2:7 diz que Jesus estava disposto a ‘abrir mão de tudo que tinha’, deixando sua posição no céu para viver junto com humanos imperfeitos na Terra.

⁴ Também pare para pensar em como foram os primeiros anos de Jesus na Terra. Sabemos que Jesus nasceu numa família pobre porque seus pais ofereceram um sacrifício humilde depois que ele nasceu. (Lev. 12:8; Luc. 2:24) Além disso, ao saber do nascimento de Jesus, o perverso rei Herodes tentou matá-lo. Para se livrar das garras de Herodes, a família de Jesus teve que viver como refugiados no Egito por um tempo. (Mat. 2:13, 15) Que diferença da vida que Jesus tinha no céu!

⁵ Durante sua vida aqui na Terra, Jesus via sofrimento por todo lado. Com certeza, ele enfrentou a perda de pessoas amadas, pelo visto até a morte de seu pai ado-

5. O que Jesus viu durante sua vida na Terra, e como isso o preparou para ser um Sumo Sacerdote compreensivo? (Veja também a imagem.)

tivo, José. Durante seu ministério, Jesus teve contato com leprosos, cegos, paralíticos e pais que estavam sofrendo com a perda de seus filhos. E Jesus sentia compaixão por essas pessoas. (Mat. 9:2, 6; 15:30; 20:34; Mar. 1:40, 41; Luc. 7:13) É verdade que Jesus já tinha visto o sofrimento dos humanos quando estava lá no céu. Mas agora, como homem na Terra, ele via o sofrimento da humanidade de outro ponto de vista. (Isa. 53:4) As coisas que Jesus passou aqui na Terra o ajudaram a entender os sentimentos, as frustrações e as dores da humanidade. E como qualquer outro humano, ele também se sentiu cansado, preocupado e triste.

Jesus se preocupava profundamente com os sentimentos
e o sofrimento das pessoas ao seu redor
(Veja o parágrafo 5.)



JESUS MOSTRA EMPATIA PELAS PESSOAS

⁶ Durante seu ministério, Jesus mostrou grande empatia pelos que eram maltratados. E por fazer isso, ele cumpriu uma profecia. Nas Escrituras Hebraicas, aqueles que são fortes e poderosos às vezes são comparados a um jardim bem regado ou a árvores grandes e altas. (Sal. 92:12; Isa. 61:3; Jer. 31:12) Mas aqueles que são indefesos e tratados injustamente são comparados a uma cana esmagada e a um pavio que está quase se apagando, ou seja, coisas que normalmente não têm muito valor para as pessoas. (Leia Isaías 42:3) Sob inspiração, Isaías usou essas comparações para falar do amor e compaixão que Jesus mostraria às pessoas que muitas vezes eram desprezadas pelo mundo.

⁷ Em seu Evangelho, Mateus mostrou que Jesus cumpriu a profecia de Isaías: “Não quebrará nenhuma cana esmagada, nem apagará um pavio que ainda estiver fumegando.” (Mat. 12:20) Alguns dos milagres de Jesus ajudaram pessoas que eram maltratadas, que talvez se sentissem como uma cana esmagada, e pessoas sem esperança, que se sentiam como um pavio que está quase se apagando. Por exemplo, certa vez Jesus encontrou um homem que estava coberto de lepra. Que esperança

6. O que as comparações que Isaías usou nos ensinam sobre a empatia e a compaixão de Jesus? (Isaías 42:3)

7-8. Como Jesus cumpriu a profecia de Isaías?

esse homem tinha de ser curado e de poder estar de volta na companhia de sua família e amigos? (Luc. 5:12, 13) Jesus também conheceu um homem que era surdo e tinha um impedimento na fala. Como você acha que esse homem se sentia ao ver outras pessoas conversando, de forma animada, sem poder participar? (Mar. 7:32, 33) Mas não para por aí.

⁸ Nos dias de Jesus, muitos judeus acreditavam que as pessoas doentes e deficientes estavam sendo punidas por causa de seus próprios pecados ou por causa dos pecados dos seus pais. (João 9:2) Por causa dessa crença errada, essas pessoas, que já estavam sofrendo, ainda eram desprezadas por outros e se sentiam sem valor nenhum. Cumprindo a profecia de Isaías, Jesus curou essas pessoas e mostrou que Deus se preocupava com elas. Que confiança isso nos dá?

⁹ Leia Hebreus 4:15, 16. Podemos ter certeza que Jesus sempre vai ter empatia por nós. O que isso quer dizer? A palavra grega traduzida como “compreender” em Hebreus 4:15 significa sentir profundamente a tristeza e a dor dos outros. (Veja também Hebreus 10:34, onde essa mesma palavra grega é traduzida como “solidários”.) Quando lemos na Bíblia sobre os milagres de Jesus, podemos ver que ele tinha profunda compaixão

9. Como sabemos que nosso Sumo Sacerdote realmente compreende humanos imperfeitos? (Hebreus 4:15, 16)

pelas pessoas. Ele não curava as pessoas só por obrigação. Ele realmente se importava com elas e queria ajudá-las. Por exemplo, quando Jesus curou o leproso, ele poderia ter feito isso de longe, mas ele preferiu tocar no homem. E provavelmente essa foi a primeira vez que alguém tocou naquele homem depois de muitos anos! Pense também em quando Jesus curou o homem surdo. Ele bondosamente levou aquele homem para um lugar mais tranquilo, longe do barulho da multidão. Além disso, quando um fariseu não foi bondoso com uma mulher arrependida, que tinha lavado os pés de Jesus com suas lágrimas e secado com seus cabelos, Jesus foi firme e logo a defendeu. (Mat. 8:3; Mar. 7:33; Luc. 7:44) Jesus não evitou as pessoas que estavam doentes e nem aquelas que tinham cometido algum pecado grave. Na verdade, ele queria que essas pessoas viessem até ele e queria mostrar o amor que sentia por elas. Podemos ter certeza que Jesus continua mostrando a mesma empatia por nós.

IMITANDO NOSSO SUMO SACERDOTE HOJE

¹⁰ Como seguidores de Jesus, nós fazemos o máximo para imitar a ele em mostrar amor, empatia e compaixão. (1 Ped. 2:21; 3:8) É claro que não conseguimos curar os surdos e os cegos, mas nós podemos ajudar essas

10. O que podemos usar hoje para ajudar os surdos e os cegos? (Veja também as imagens.)

peessoas em sentido espiritual. Por exemplo, nossas publicações baseadas na Bíblia estão hoje disponíveis em mais de 100 línguas de sinais. E para os que têm baixa visão, existem publicações em braille em mais de 60 idiomas, e também temos audiodescrições dos nossos vídeos em mais de 100 idiomas. Tudo isso é feito para ajudar os surdos e os cegos a serem amigos de Jeová e de seu Filho, Jesus.

¹¹ A organização de Jeová se esforça em ajudar pessoas de todo tipo. Lembre-se que, depois de ser ressuscitado, Jesus derramou espírito santo para que todos os que estavam na Festividade de Pentecostes pudessem ouvir as boas novas “no seu próprio idioma”. (Leia Atos 2:5-7, 33.) Seguindo a liderança de Jesus, a organização produz publicações baseadas na Bíblia em bem mais de mil idiomas, alguns falados por um número pequeno de pessoas. Por exemplo, alguns idiomas ameríndios (idiomas indígenas das Américas) são falados por relativamente poucas pessoas na América do Norte e do Sul. Mesmo assim, estão disponíveis publicações em mais de 160 desses idiomas para que todos os que falam essas línguas tenham a oportunidade de ouvir as boas novas. Nossas publicações também estão disponíveis em mais de 20 idiomas romani (idiomas falados por povos

11. Como a organização de Jeová mostra compaixão por todas as pessoas, assim como Jesus? (Atos 2:5-7, 33) (Veja também as imagens.)

ciganos). E milhares de pessoas que falam essas línguas já estão servindo a Jeová.

¹² Além de ajudar as pessoas a conhecer as boas novas, a organização de Jeová ajuda as vítimas de desastres naturais. Para isso, milhares de voluntários Testemunhas de Jeová se colocam à disposição para ajudar os que passam por esses desastres. A organização também providencia locais simples onde as pessoas podem se reunir para aprender mais sobre o amor de Deus por elas e para adorá-lo.

NOSSO SUMO SACERDOTE PODE AJUDAR VOCÊ

¹³ Jesus, como nosso bom pastor, dá atenção às necessidades espirituais de cada um de nós individualmente. (João 10:14; Efé. 4:7) Às vezes, nossas circunstâncias na vida podem nos fazer sentir como um pavio que está quase se apagando ou como uma cana machucada. Talvez nos sintamos muito desanimados por causa de uma doença séria, um erro que cometemos ou algum desentendimento com um irmão ou uma irmã. Por causa do sofrimento que estamos enfrentando, podemos achar difícil olhar além e enxergar nossa esperança para o futuro. Mas lembre-se que Jesus vê o que você está enfrentando e ele entende até os seus pensamentos mais

12. O que mais a organização de Jeová faz pelas pessoas hoje?

13. Quais são algumas maneiras de Jesus nos ajudar?



Mais de 100 línguas de sinais
(Veja o parágrafo 10.)



Mais de 60 idiomas em braille
(Veja o parágrafo 10.)



Mais de 160 idiomas ameríndios
(Veja o parágrafo 11.)



Mais de 20 idiomas romani
(Veja o parágrafo 11.)

**Nossas publicações baseadas na Bíblia
estão disponíveis em mais de mil idiomas**
(Veja os parágrafos 10-11.)

profundos. Por causa da compaixão e empatia que ele sente por você, ele quer fazer algo para te ajudar. Por exemplo, ele pode usar o espírito santo para te dar força quando você se sentir fraco. (João 16:7; Tito 3:6)

Além disso, Jesus pode usar as “dádivas em homens”, ou seja, os anciãos, e também outros irmãos e irmãs para encorajar, apoiar e ajudar você. — Efé. 4:8.

¹⁴ Se sua chama está quase se apagando ou se você se sente esmagado, lembre-se que Jesus é nosso Sumo Sacerdote e medite no que isso significa para você. Lembre-se que Jeová enviou Jesus à Terra não só para dar a sua vida como resgate, mas também para ajudar Jesus a entender melhor os problemas que enfrentamos como humanos imperfeitos. Quando estamos tristes por causa de nossos erros e falhas, Jesus está sempre pronto e disposto a nos dar a ajuda “no tempo certo”. — Heb. 4:15, 16.

¹⁵ Jesus também guia aqueles que estão se esforçando em procurar e ajudar os que se afastaram do rebanho de Jeová. (Mat. 18:12, 13) Veja o que aconteceu com Stefano.* Depois de estar removido da congregação por 12 anos, ele decidiu ir a uma reunião. Ele diz: “Não foi fácil pra mim, mas eu queria fazer parte da família amorosa de Jeová de novo. Os anciãos que se reuniram comigo me receberam muito bem. Às vezes, eu me sentia muito triste por ter deixado Jeová e queria desistir. Mas os irmãos me lembravam que Jeová e Jesus queriam que

* O nome foi mudado.

14. O que podemos fazer quando nos sentimos tristes?

15. O que ajudou um irmão a voltar para a congregação?

eu perseverasse. Quando eu fui readmitido, a congregação inteira recebeu a mim e minha família de braços abertos. Mais tarde, minha esposa começou a estudar a Bíblia, e hoje servimos a Jeová como família.” Nosso amoroso Sumo Sacerdote fica muito feliz ao ver pessoas arrependidas serem ajudadas a voltar à congregação!

¹⁶ Durante sua vida na Terra, Jesus deu a ajuda que muitas pessoas precisavam no momento certo. Hoje, podemos ter total confiança de que ele vai nos ajudar sempre que precisarmos. E em breve, no novo mundo, ele vai ajudar os humanos obedientes a ficarem totalmente livres do pecado e da imperfeição. Somos muito gratos ao nosso Deus cheio de amor e misericórdia, Jeová, que nos deu um Sumo Sacerdote tão compreensivo: seu Filho, Jesus.

16. Por que você é grato por ter um Sumo Sacerdote tão compreensivo?

O QUE VOCÊ APRENDEU?

- Por que viver como humano ajudou Jesus a se tornar o melhor Sumo Sacerdote para nós?
- Como Jesus cumpriu Isaías 42:3?
- Como nosso Sumo Sacerdote nos ajuda hoje?

“Você é muito precioso”!

“Você é muito precioso.” — DAN. 9:23.

CÂNTICO 38

Jeová vai te dar força

OBJETIVO

Ajudar aqueles que têm baixa autoestima a entender que são preciosos aos olhos de Jeová.

OS SERVOS de Jeová são muito preciosos para ele. Mas alguns deles não acreditam que Jeová realmente os ama. Pode ser que tenham sido desprezados ou mal-

1-2. O que pode nos ajudar a ter certeza de que somos preciosos aos olhos de Jeová?

tratados e, por isso, acham que não têm valor. Você se sente assim também? O que pode te ajudar a ter certeza de que você é precioso aos olhos de Jeová?

² Uma coisa que pode ajudar você é meditar em relatos bíblicos que mostram como Jeová quer que as pessoas sejam vistas e tratadas. Seu Filho, Jesus, tratava as pessoas com dignidade e respeito. Por fazer isso, ele mostrou que aqueles que acham que não são importantes, na verdade, são muito preciosos para ele e seu Pai. (João 5:19; Heb. 1:3) Neste estudo, vamos ver: (1) como Jesus ajudou as pessoas a reconhecer o valor que elas têm aos olhos de Jeová e (2) como podemos convencer a *nós mesmos* de que somos muito preciosos aos olhos de Jeová. — Ageu 2:7.

COMO JESUS AJUDOU AS PESSOAS A RECONHECER O VALOR DELAS?

³ Quando Jesus estava pregando na Galileia, muitas pessoas se aproximavam dele para escutá-lo e serem curadas. Jesus percebia que elas “eram esfoladas e jogadas de um lado para outro como ovelhas sem pastor”. (Mat. 9:36; veja as notas de estudo.) Os líderes religiosos consideravam as pessoas como comuns e ignorantes demais para que eles se importassem com elas. Eles até mesmo as chamavam de “pessoas amaldi-

3. Como Jesus tratou as pessoas que vinham até ele na Galileia?

çoadas”. (João 7:47-49; nota de estudo) Mas Jesus as tratava com bondade e respeito, tirando tempo para ensiná-las e para curar suas doenças. (Mat. 9:35) Além disso, para ajudar ainda mais pessoas, Jesus treinou seus apóstolos para pregar e deu a eles autoridade para ‘curar os doentes’. — Mat. 10:5-8.

⁴ Por tratar as pessoas com dignidade e respeito, Jesus mostrou que as pessoas que muitas vezes são desprezadas pela sociedade são muito valiosas para ele e seu Pai. Se você serve a Jeová mas tem dúvidas sobre o seu valor, pare e pense na atenção que Jesus dava às pessoas simples e comuns que queriam aprender com ele. Pensar nisso vai te ajudar a ver o valor que você tem aos olhos de Jeová.

⁵ Jesus não só ensinava grupos de pessoas, mas também dava atenção às pessoas individualmente. Por exemplo, durante seu ministério na Galileia, ele conheceu uma mulher que sofria de um fluxo anormal de sangue já por 12 anos. (Mar. 5:25) De acordo com a Lei, isso a tornava impura, e qualquer um que tocasse nela também ficaria impuro. Então, ela não podia ter contato com as pessoas e, provavelmente, passava grande parte do tempo sozinha. Além disso, ela não podia ado-

4. O que aprendemos da maneira como Jesus tratava as pessoas que eram desprezadas?

5. O que sabemos sobre uma mulher que Jesus conheceu na Galileia?

rar a Jeová junto com outras pessoas na sinagoga nem nas festividades. (Lev. 15:19, 25) Com certeza, essa mulher sofria muito em sentido físico e emocional. — Mar. 5:26.

⁶ Essa mulher aflita queria que Jesus a curasse. Mas ela não pediu para ele fazer isso. Por quê? Talvez ela sentisse vergonha por causa de sua doença. Ou talvez ela tivesse medo que Jesus a mandasse embora, já que ela era impura e não devia estar no meio da multidão. Então, ela simplesmente tocou na roupa de Jesus, convencida de que se fizesse isso ela seria curada. (Mar. 5:27, 28) E ela estava certa em ter uma fé tão forte — a doença dela desapareceu! Mas daí Jesus perguntou quem tinha tocado nele, e ela confessou o que tinha feito. Como Jesus reagiu?

⁷ Jesus tratou a mulher com bondade e respeito. Ele viu que ela estava “tremendo de medo”. (Mar. 5:33) Percebendo os sentimentos dela e que ela estava numa situação delicada, ele foi muito amoroso e a encorajou. Ele até mesmo a chamou de “filha” — uma palavra que mostrava não apenas respeito, mas também carinho e amor. (Leia Marcos 5:34.) A nota de estudo para essa palavra diz que “essa é a única ocasião registra-

6. O que a mulher fez para ser curada?

7. Como Jesus tratou a mulher que estava sofrendo muito? (Marcos 5:34)

da na Bíblia em que Jesus se dirigiu a uma mulher chamando-a de ‘filha’. Ele talvez tenha feito isso porque a situação era constrangedora e a mulher estava ‘tremendo’”. Imagine como ela deve ter se sentido aliviada e feliz! Se Jesus não tivesse sido bondoso, ela até sairia fisicamente curada, mas ficaria emocionalmente machucada e com sentimento de culpa. Jesus queria fazer mais do que curá-la fisicamente. Ele queria que ela enxergasse a si mesma como ela realmente era — uma filha preciosa de um amoroso Pai celestial.

⁸ Hoje também alguns servos de Deus sofrem com problemas de saúde que fazem com que eles se sintam tristes e sem valor. Veja o caso de Maria,* uma pioneira regular do Brasil. Por causa de um problema de saúde, ela nasceu sem as pernas e sem a mão esquerda. Ela conta: “Eu sofria muito bullying na escola e era maltratada por causa da minha deficiência. Meus colegas colocavam apelidos maldosos em mim. E às vezes, até minha família me desprezava.”

⁹ O que ajudou Maria? Quando ela se tornou uma Testemunha de Jeová, os irmãos da congregação deram consolo a ela e ajudaram Maria a ver a si mesma

* Alguns nomes foram mudados.

8. Que desafios uma irmã do Brasil teve que enfrentar?

9. O que ajudou Maria a ver que ela é preciosa para Jeová?

como Jeová a vê. Ela conta: “O meu caderno não tem páginas suficientes pra eu escrever o nome de todos os irmãos que me ajudaram. Eu agradeço a Jeová de todo o coração por me dar uma família espiritual tão maravilhosa!” Esses irmãos e irmãs ajudaram Maria a ver que ela é preciosa aos olhos de Deus.

¹⁰ Veja como Jesus ajudou outra pessoa — Maria Madalena. Ela tinha sido possuída por sete demônios! (Luc. 8:2) Provavelmente ela agia de modo estranho por estar sob influência demoníaca e, por isso, as pessoas ficavam longe dela. Durante esse período horrível da sua vida, ela deve ter se sentido rejeitada e insegura, achando que era um caso perdido. Jesus provavelmente expulsou os demônios que a faziam sofrer, e ela se tornou uma seguidora fiel dele. De que outra maneira Jesus ajudou Maria Madalena a entender o quanto ela era preciosa para Deus?

¹¹ Jesus também convidou Maria Madalena para acompanhá-lo em suas viagens de pregação.* Dessa

* Maria Madalena fazia parte de um grupo de mulheres que viajavam com Jesus. Essas mulheres usavam seu próprio dinheiro para cuidar das necessidades de Jesus e dos apóstolos. — Mat. 27:55, 56; Luc. 8:1-3.

10. Qual era a situação de Maria Madalena, e como ela se sentia por causa disso? (Veja também as imagens.)

11. Como Jesus mostrou para Maria Madalena que ela era preciosa para Deus? (Veja também as imagens.)



Como Jesus garantiu para Maria Madalena
que ela era preciosa para Jeová?
(Veja os parágrafos 10-11.)

maneira, ela continuou tendo a oportunidade de ouvir Jesus enquanto ele ensinava outros. Jesus também apareceu a ela no mesmo dia em que foi ressuscitado; ela foi uma das primeiras pessoas com quem ele falou naquele dia. E Jesus até deu uma designação a ela: contar aos apóstolos que ele tinha sido ressuscitado. Com tudo isso, Jesus ajudou Maria Madalena a ver que ela realmente era preciosa para Jeová! — João 20:11-18.

¹² Assim como Maria Madalena, muitos hoje sofrem com sentimento de rejeição. Lídia, uma irmã da Espanha, conta que sua mãe tinha pensado em fazer um

12. O que fez com que Lídia achasse que não merecia ser amada?

aborto quando estava grávida dela. Lídia lembra que, mesmo quando ela ainda era bem pequena, sua mãe não cuidava dela e dizia coisas horríveis para ela. Ela diz: “O que eu mais queria na vida era ser aceita e amada por outros. Eu tinha medo de que nunca seria amada por ninguém, porque minha mãe tinha me convencido de que eu era uma pessoa ruim.”

¹³ Quando Lídia começou a estudar a Bíblia, as coisas mudaram. As orações a Jeová, a leitura da Bíblia e as palavras e ações bondosas dos irmãos e irmãs ajudaram Lídia a entender que ela é preciosa aos olhos de Jeová. Ela conta: “Meu marido sempre me diz o quanto me ama. E ele também sempre me lembra das minhas boas qualidades. Alguns amigos muito queridos também fazem isso.” Assim como Lídia, pode ser que alguém na sua congregação precise de ajuda para ver o quanto é precioso aos olhos de Jeová. Você consegue pensar em alguém assim?

COMO PODEMOS NOS VER ASSIM COMO JEOVÁ NOS VÊ?

¹⁴ *Lembre-se que Jeová não vê você da maneira que o*

13. O que ajudou Lídia a ver que ela é preciosa para Jeová?

14. Como 1 Samuel 16:7 nos ajuda a ter o mesmo ponto de vista de Jeová sobre nós mesmos? (Veja também o quadro “Por que o povo de Jeová é valioso para ele?”.)

mundo vê. (Leia 1 Samuel 16:7.) Para muitos no mundo, uma pessoa é importante se ela for bonita, tiver dinheiro e tiver muito estudo. Mas Jeová não nos define dessa maneira. (Isa. 55:8, 9) Então, em vez de medir o seu valor de acordo com a opinião do mundo, você deve medir o seu valor de acordo com a opinião de Jeová. A Bíblia fala de pessoas que às vezes duvidavam do seu valor, como, por exemplo, Elias, Noemi e Ana. Ao ler sobre eles, preste atenção no quanto Jeová os amava. Você também pode ter um caderno pessoal para anotar coisas que já aconteceram na sua vida que mostram como Jeová te ama e te valoriza. Além disso, você pode pesquisar o assunto “autoestima” ou “amor-próprio” nas nossas publicações.*

15 Não se esqueça que sua fidelidade torna você valioso para Jeová. Em certo momento, o profeta Daniel, que já devia ter mais de 90 anos, ficou “completamente exausto” e desanimado. (Dan. 9:20, 21) Como Jeová o encorajou? Ele enviou o anjo Gabriel para lembrar a Daniel que ele era alguém “muito precioso” e que suas orações tinham sido ouvidas. (Leia Daniel 9:23.) O

* Por exemplo, você pode ler o capítulo 24 do livro *Achegue-se a Jeová* e também os textos e os relatos da Bíblia sugeridos no tópico “Dúvidas; sentimentos negativos”, no livro *Princípios Bíblicos para a Vida Cristã*.

15. Por que Jeová via Daniel como alguém “muito precioso”? (Daniel 9:23)

Por que o povo de Jeová é valioso para ele?

Jeová criou os humanos para serem bem diferentes dos animais. Ele nos criou com a capacidade de ter uma amizade com ele. (Gên. 1:27; Sal. 8:5; 25:14; Isa. 41:8) Só esse fato já é motivo o bastante para termos uma autoestima equilibrada. Mas temos um motivo ainda mais forte. Por termos escolhido nos aproximar de Jeová, dedicar nossa vida a ele e sempre o obedecer, nós nos tornamos realmente muito preciosos para o nosso Deus e Criador. — Isa. 49:15.

que fez Daniel ser alguém tão precioso para Deus? Dentre muitas outras qualidades, foi o seu amor ao que é certo e a sua fidelidade. (Eze. 14:14) Jeová preservou esse relato na Bíblia para nos consolar. (Rom. 15:4) Ele também ouve suas orações e valoriza você por seu amor ao que é certo e por seu serviço fiel a ele. — Miq. 6:8, notas; Heb. 6:10.

¹⁶ *Veja Jeová como um Pai que ama você.* Jeová quer te ajudar, e não ficar procurando defeito em você. (Sal. 130:3; Mat. 7:11; Luc. 12:6, 7) Meditar nisso tem ajudado muitas pessoas com baixa autoestima. Por exemplo,

16. O que pode ajudar você a ver Jeová como um Pai amoroso?



**Lembrar que temos a aprovação de Jeová
nos ajuda a lutar contra a baixa autoestima**
(Veja o parágrafo 17.)

veja o caso de Eliana, uma irmã da Espanha que por anos sofreu abuso verbal de seu marido, que a fez se sentir rejeitada e inútil. Ela diz: “Sempre que eu me sinto inútil, eu tento imaginar Jeová me carregando em seus braços e me dando amor e proteção.” (Sal. 28:9) Lauren, uma irmã da África do Sul, sempre lembra a si mesma: “Se Jeová bondosamente me atraiu a ele com os cordões do amor, me manteve perto dele por todos esses anos e até me usa para ensinar outros, então ele com certeza me acha uma pessoa valiosa e útil.” — Ose. 11:4.

17 Esteja convencido que você tem a aprovação de Jeová. (Leia Salmo 5:12.) Davi comparou a aprovação de Jeová a “um grande escudo” que protege os justos. Saber que tem a aprovação e o apoio de Jeová pode servir como um escudo que vai te proteger se você começar a atacar a si mesmo com pensamentos negativos. Mas como você pode saber se tem a aprovação de Jeová? Como já vimos, podemos ter essa garantia ao ler a Bíblia, onde Jeová nos conta o que pensa sobre nós. Além disso, ele usa os anciãos, amigos próximos e outras pessoas para te lembrar que você é precioso aos olhos dele. E o que você deve fazer quando alguém diz coisas bondosas para você?

18 Aceite os elogios das pessoas que amam e conhecem você. Lembre-se que Jeová pode estar usando essas pessoas para ajudar você a entender que tem a aprovação dele. Eliana, mencionada antes, diz: “Aos poucos, estou aprendendo a aceitar de coração as palavras de amor e carinho das pessoas. Fazer isso é uma luta constante pra mim, mas eu sei que é isso que Jeová quer que eu faça.” Os anciãos bondosamente ajudam Eliana a ver que ela tem a aprovação de Jeová.

17. Como você pode ter certeza de que tem a aprovação de Jeová? (Salmo 5:12) (Veja também a imagem.)

18. Por que você deve aceitar os elogios que os outros fazem?

Ela agora serve como pioneira e como voluntária à distância para Betel.

¹⁹ Jesus bondosamente nos lembra que temos muito valor para o nosso Pai celestial. (Luc. 12:24) Podemos ter certeza de que Jeová nos vê como pessoas preciosas. Então nunca esqueça disso! E queremos fazer nosso melhor para ajudar outros a ver como eles são preciosos aos olhos de Deus.

19. Por que você pode ter certeza de que é precioso aos olhos de Deus?

O QUE VOCÊ RESPONDERIA?

- Como Jesus ajudou as pessoas a reconhecer o valor delas aos olhos de Deus?

- Como Jesus ajudou a mulher que sofria de um fluxo de sangue?

- O que pode nos ajudar a ver a nós mesmos como Jeová nos vê?



Ajuda para mulheres que sofrem maus-tratos

“MILHÕES de meninas e mulheres no mundo todo já sofreram algum tipo de abuso. Você é uma delas? Veja por que Deus se importa com a sua segurança e o que ele vai fazer com os maus-tratos contra as mulheres.”

Assim começa o artigo “Segurança da mulher — O ponto de vista da Bíblia”, do site jw.org. No final da página, há um link para baixar o PDF do artigo. Você pode imprimir e dobrar, transformando o documento num folheto de quatro páginas. Uma irmã nos Estados Unidos chamada

Stacy diz: “Eu imprimi algumas cópias do artigo, e aí eu e outra irmã levamos para um abrigo de mulheres no território da minha congregação.”

Uma funcionária perguntou se a irmã poderia deixar com ela mais cópias para distribuir para as pessoas que moravam no abrigo. O resultado foi que mais 40 desses folhetos foram distribuídos, junto com 30 cartões de visita do jw.org. Num outro dia, a administradora do abrigo pediu que fosse demonstrado para as mulheres como era o estudo da Bíblia.

Stacy e outras duas irmãs também tiveram um bom resultado em outro abrigo. Elas deixaram cinco cópias do artigo, e as pessoas que trabalham lá pediram para elas levarem mais depois. Uma das funcionárias disse: “Esse panfleto vai ajudar as mulheres aqui. Era o que a gente precisava.” Numa outra visita, várias mulheres do abrigo se reuniram para ver como é feito um estudo bíblico, e duas delas disseram que gostariam de assistir à reunião no Salão do Reino no fim de semana seguinte.

Stacy diz: “Foi incrível ver como as pessoas ficavam felizes ao receber esse lindo folheto. Depois de impresso e dobrado, o folheto chama bastante atenção e é uma ótima maneira de compartilhar a mensagem do Reino com esse grupo de mulheres que precisa tanto. Ficamos emocionadas com a reação das pessoas. E estamos ansiosas pra ver como Jeová vai abençoar nossos esforços pra continuar ajudando essas mulheres com as boas novas.”

Qual é o “pensamento” que muito em breve Jeová vai colocar no coração dos governos?

■ Falando sobre o início da grande tribulação, Apocalipse 17:16, 17 diz: “Os dez chifres que você viu e a fera odiarão a prostituta; eles a deixarão devastada e nua, comerão a sua carne e a queimarão completamente no fogo. Porque Deus pôs no coração deles o desejo de executarem o pensamento dele, sim, de executarem o pensamento único deles dando à fera o reino que possuem.” No passado, nossas publicações diziam que esse “pensamento” que Jeová vai colocar no coração dos governos é o de destruir a religião falsa.

Mas foi necessário fazer um ajuste em nosso entendimento. O “pensamento” que Jeová vai colocar no coração dos governos é o de dar “à fera o reino que possuem”. Para entendermos como essa profecia vai se cumprir, vamos responder algumas perguntas.

Quem são os principais personagens dessa profecia? “A prostituta”, que recebe o nome de “Babilônia, a Grande”, representa o império mundial da religião falsa. A “fera cor de escarlate” simboliza as Nações Unidas. Ela foi criada em 1919 com o objetivo de manter a

paz mundial e era chamada de Liga das Nações. (Apo. 17:3-5) “Os dez chifres” representam todos os governos que apoiam a fera.

Qual é a relação entre a prostituta e a fera cor de escarlata? A prostituta está “sentada” na fera. Isso significa que ela apoia e tenta controlar a fera.

O que vai acontecer com a prostituta? A fera e os dez chifres “odiarão a prostituta” a ponto de tomar as riquezas dela e mostrar a todos como ela é perversa. Eles também executarão o julgamento de Jeová por destruí-la completamente. (Apo. 17:1; 18:8) Esse será o fim de todas as religiões falsas. Mas ***antes*** disso, Jeová vai induzir os governos a fazer algo que nunca aconteceu na história humana.

O que Jeová vai induzir os governos a fazer? Ele vai fazer com que os governos executem “o pensamento dele”, ou seja, com que os governos ‘deem o seu poder e autoridade à fera [cor de escarlata]’ — as Nações Unidas. (Apo. 17:13) Pense no que isso significa. Será que os governos humanos vão simplesmente decidir por conta própria dar seu poder e autoridade à fera? Não! A profecia mostra que é Deus que vai induzi-los a fazer isso. (Pro. 21:1; veja também Isaías 44:28.) E será que essa mudança vai acontecer aos poucos? Não! Ela vai acontecer de modo repentino. Daí

a fera vai usar o poder dado a ela pelos governos para executar o julgamento de Jeová contra as religiões falsas, destruindo-as de uma vez por todas.

Então, o que podemos esperar? Não devemos ficar na expectativa de ver notícias dizendo que os governos aos poucos estão dando mais apoio às Nações Unidas. O que podemos esperar é: de modo surpreendente e repentino, Jeová vai fazer com que os governos entreguem para a fera o poder deles. Quando isso acontecer, vamos saber que a grande tribulação estará prestes a começar. Enquanto isso, “estejamos despertos e mantenhamos os sentidos”, porque muito em breve vamos presenciar mudanças repentinas! — 1 Tes. 5:6.

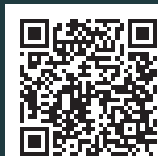
Estudo 44 5-11 de janeiro	2
Idosos, continuem alegres!	
Estudo 45 12-18 de janeiro	21
Cuidadores, continuem alegres!	
Estudo 46 19-25 de janeiro	34
Jesus — Nosso Sumo Sacerdote que nos compreende bem	
Estudo 47 26 de janeiro–1.º de fevereiro	46
“Você é muito precioso”!	
Ajuda para mulheres que sofrem maus-tratos	59
PERGUNTAS DOS LEITORES	61

Esta publicação não é vendida. Ela faz parte de um trabalho voluntário para ajudar as pessoas no mundo todo a entender a Bíblia. As despesas desse trabalho são cobertas por donativos. Para fazer um donativo, acesse donate.jw.org.

Se não houver nenhuma observação, os textos bíblicos citados nesta publicação são da *Tradução do Novo Mundo da Bíblia Sagrada*.

The Watchtower (ISSN 0043-1087) November 2025 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; Harold L. Corkern, President; Mark L. Questell, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299, and by Associação Torre de Vigia de Bíblias e Tratados, Rodovia SP-141 km 43, 18285-901, Cesário Lange, SP, Brasil. © 2025 Watchtower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Impressa no Brasil.

**Acesse o site jw.org ou
capture o código**



wlp25.11-T
25T002