



C3 CURITIBA • RESUMO DA MENSAGEM

FORÇA PARA CONTINUAR

Sobre os sabotadores que roubam nossa força, a fonte inesgotável que a renova e os passos que sustentam quem decidiu não desistir.

“Mas os que esperam no Senhor renovarão as forças.”

ISAÍAS 40.31

INTRODUÇÃO

Todo mundo já pensou em desistir

Em algum momento, todos nós pensamos em desistir — cada um em uma área diferente. Esse sentimento não é exclusivo da vida cristã: ele aparece no casamento, no trabalho, nos estudos, nos projetos. Quantas metas foram começadas, planejadas e sonhadas, mas nunca concluídas?

A pergunta que abre a mensagem é justamente essa: **o que tem enfraquecido as nossas forças a ponto de nos levar a pensar em desistir?** Antes de buscar força, é preciso identificar o que a está drenando.

DIAGNÓSTICO

Os sabotadores que roubam a força

Cansaço

Falta de disciplina e de equilíbrio — alimentação, exercício, sono.

Pressões

Falta de resiliência para lidar com o peso do dia a dia.

Decepções e frustrações

Não saber gerenciar expectativas.

Medo e insegurança

Desconhecer quem somos em Cristo e que Ele — e as pessoas — estão perto.

Exaustão emocional

Esgotamento físico e mental por momentos prolongados de estresse.

Falta de inteligência emocional

Não conseguir lidar de forma saudável com os próprios sentimentos e com os dos outros.

Culpa

Focar no erro em vez de focar no arrependimento.

Isolamento

Enfrentar as próprias lutas sozinho.

JOÃO 10.10A

“O ladrão vem somente para matar, roubar e destruir.”

Roubar o quê? A esperança, a perseverança, os sonhos, o casamento, a família, o trabalho, o ministério, os projetos — e a nossa força.

A ESTRATÉGIA DO INIMIGO

As mentiras que ele quer que você acredite

- Que a caminhada com Deus é **dura demais** — você faz e faz, e ninguém reconhece.
- Que você **não é capaz** nem forte o suficiente para prosseguir.
- Que é **impossível** completar ou concluir.
- Que **não precisa de tanto esforço**, porque todos vão chegar de qualquer jeito.
- Que a caminhada é **injusta** e não vale o esforço.

De fato, você não está num passeio turístico — está numa maratona. E toda maratona exige esforço.

A REALIDADE

Pressionados, mas não vencidos

2 CORÍNTIOS 4.8-9

“De todos os lados somos pressionados, mas não desanimados; ficamos perplexos, mas não desesperados; somos perseguidos, mas não abandonados; abatidos, mas não destruídos.”

O texto descreve o que já enfrentamos ou vamos enfrentar:

- A fragilidade de um relacionamento.
- Um problema de saúde.
- Uma necessidade não suprida.
- A concorrência da vida — competição por espaço, por sucesso.
- Coisas que nos deixam perplexos, como governantes corruptos que tiram do povo até o que ele não tem.

Haverá momentos em que veremos nossas forças enfraquecerem e desaparecerem. **Jesus também viveu momentos críticos em que suas forças foram sugadas — e permaneceu até o fim.**

A FONTE

Para que Jesus veio

01 Para dar vida em abundância

JOÃO 10.10B

“Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância.”

Precisamos acessar essa vida abundante através da comunhão e da intimidade com Ele — é isso que nos mantém firmes na jornada.

02 Para dizer que não estamos sozinhos

MATEUS 28.20

“E eis que estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos.”

Dividir o fardo com alguém traz alívio real. O isolamento é um dos sabotadores; a companhia é parte da cura.

“O melhor de tudo é que Deus está conosco.”

JOHN WESLEY

03 Para renovar e multiplicar as forças

ISAÍAS 40.29-31

“Ele dá força ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansam e se fatigam, e os moços certamente caem; mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças: subirão com asas como águias; correrão e não se cansarão; caminharão e não se fatigarão.”

Deus vê o nosso cansaço, as fraquezas, as lutas e as limitações. Nada do que se passa conosco ou ao nosso redor escapa dos Seus olhos.

ANTES DOS PASSOS

O que fazer com os pensamentos

Alguns pensamentos vão chegar: “eu não vou conseguir”, “eu não sou capaz”, “não vai dar mais”, “se eu tivesse isso ou aquilo...”.

O pensamento não é pecado — o que importa é o que vamos fazer com ele.

JOÃO 16.33

“No mundo tereis aflições; mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.”

A Palavra nunca escondeu de nós que teríamos aflições. Mas Jesus venceu — e nEle podemos vencer também.

JOÃO 7.38

“Quem crer em mim, como diz a Escritura, do seu interior fluirão rios de água viva.”

Jesus é a fonte inesgotável de tudo o que precisamos.

PASSOS PRÁTICOS · 1 E 2

O que tem me fortalecido a prosseguir

01 Nossa força vem da presença de Deus

“Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.” — Josué 1.9

Se Deus ordena e aprova algo, Ele se compromete conosco. Vale a pergunta: **o que você tem feito tem a aprovação de Deus?** Muitos carregam um fardo pesadíssimo que Deus nunca pediu que carregassem. Não tente vencer com a sua própria força, entendimento e sabedoria aquilo que só pode ser vencido com Ele — o que não significa ficar sentado esperando cair do céu: existe a nossa parcela de trabalho e esforço. Só não deixe Deus de fora.

02 Continue mesmo sem entender

“Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento; reconheça-o em todos os seus caminhos, e ele endireitará as suas veredas.” — Provérbios 3.5-6

Nossa visão é curta: enxergamos o presente e a dor imediata. O cérebro foca no sofrimento e bloqueia a percepção do aprendizado — por isso, respire fundo, descanse e mude o foco. Existe um processo que não vamos entender de imediato e um tempo de maturação das coisas. O processo nos constrói por dentro; ao seu tempo, tudo fará sentido. É a fé em ação que nos faz caminhar mesmo quando não enxergamos o caminho completo.

PASSOS PRÁTICOS · 3 A 6

O que tem me fortalecido a prosseguir

03 Deus nos aperfeiçoa no meio das lutas

“A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.” — 2 Coríntios 12.9

Somos reclamões e questionadores quando passamos por lutas ou precisamos esperar o processo. Mas a fraqueza pode se tornar o lugar onde o poder de Deus se manifesta. É no meio das lutas que adquirimos aprendizado, dependência de Deus e resiliência. Caráter e paciência se formam aos poucos, de forma silenciosa — Deus faz assim porque não teríamos estrutura para receber tudo de uma vez.

“É a pressão que cria os diamantes.”

AUTOR DESCONHECIDO

04 Encha-se de coragem

“O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não desanime!” — Deuteronômio 31.8 · “Porque Deus não nos deu espírito de temor, mas de fortaleza, amor e moderação.” — 2 Timóteo 1.7

Coragem não é ausência de medo, mas a capacidade de agir apesar dele. Não ceda ao medo: faça o que precisa ser feito, vá com medo mesmo. Dê passos pequenos e se desafie — não precisa abraçar o mundo, comece enfrentando os pequenos medos de casa e do trabalho. Josué é o exemplo: substituiu Moisés e assumiu a responsabilidade de levar o povo à terra prometida.

05 Perseverança

“Considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança. E a perseverança deve ter ação completa, a fim de que vocês sejam perfeitos e íntegros, sem que lhes falte coisa alguma.” — Tiago 1.2-4

Perseverar é resistir e continuar firme no objetivo mesmo diante dos obstáculos. Persevere no pouco. Seja humilde: recomece quantas vezes for preciso, mas não pare. A perseverança é uma combinação de firmeza, paciência e esperança — e mantém nossos olhos em Cristo. “Corramos com perseverança a corrida que nos é proposta” (Hebreus 12.1).

“Você pode chorar, pode gritar, mas não pode desistir.”

AUTOR DESCONHECIDO

06 Disciplina

“Dedique o seu coração à disciplina e os seus ouvidos às palavras que dão conhecimento.” — Provérbios 23.12

A disciplina nos faz continuar mesmo quando não estamos com vontade, gera autocontrole e constrói hábitos que levam à consistência — melhor a constância do que a intensidade. Na prática: leitura da Palavra, oração, adoração e jejum.

“Disciplina é a ponte entre metas e realizações.”

JIM ROHN

CONCLUSÃO

Qual será a sua escolha?

DESISTIR

“Nós, porém, não somos dos que retrocedem para a perdição, mas dos que creem para a preservação da vida.” — Hebreus 10.39

OU

PROSSEGUIR

Com paciência para esperar o tempo necessário até alcançar o propósito, e com esperança para vencer os obstáculos.

Dois exemplos fecham a mensagem:

- **Abraão** — esperou cerca de 25 anos pelo cumprimento da promessa: o filho.
- **Bartimeu** — o cego de Jericó, que insistiu em clamar mesmo quando mandaram que se calasse.

PALAVRA FINAL

“Se você não pode voar, corra; se não pode correr, ande; se não pode andar, rasteje — mas continue em frente.”

MARTIN LUTHER KING JR.