

REFRIGÉRIO PARA A ALMA CANSADA: VOLTE-SE PARA JESUS

Quebra-gelo (5min): sejam todos muito bem-vindos ao primeiro encontro do PGM do ano de 2026. Hoje, refletiremos sobre uma verdade profunda: Jesus Cristo é a resposta para a alma sedenta de sentido. Ele continua oferecendo refrigério, perdão e uma nova direção para todos que se voltam a ele. Já no início do encontro, convido você a pensar sobre a seguinte pergunta: o que tem cansado a sua alma nesta fase da vida? Compartilhe sua resposta de maneira breve.

Motivos de oração (5min): o tema do encontro de hoje nos lembra que Cristo traz refrigério, perdão e novo sentido. Então, oremos por aqueles que estão cansados emocional ou espiritualmente; por quem se sente afastado de Deus e precisa de reconciliação; pelas famílias que necessitam de orientação, novos começos, e por aqueles que precisam de cura interior e restauração.

Tempo de adoração (5min): vamos adorar ao Senhor com cânticos, elevando nossas vozes com alegria e gratidão. Abra o seu coração e louve a Deus, reconhecendo a presença dele entre nós. Cante com sinceridade e permita que a música o conduza para perto de Cristo, a fonte de vida e refrigério.

Tempo da Palavra (15 min):

Em Atos 3.17-21, Pedro fala a uma multidão que, assim como nós, carrega falhas, arrependimentos e conflitos internos. Elas haviam sido espectadores e até participantes de decisões equivocadas, e agora estavam diante da verdade que transformaria suas vidas. Pedro não oferece explicações filosóficas nem soluções humanas. Ele apresenta Jesus, aquele que foi enviado para reconciliar o homem com Deus e trazer refrigério à alma.

Ao ouvir Pedro dizer que tempos de refrigério vêm da presença do Senhor (At 3.20), podemos imaginar a cena de alguém exausto caminhando sob o sol quente, buscando sombra e água para restaurar suas forças. Essa imagem descreve nossa própria condição com frequência. Carregamos preocupações, memórias difíceis, decisões erradas, culpas, medos e um profundo desejo de encontrar sentido para a vida. Somos como esse viajante cansado, que precisa urgentemente de descanso para a alma. Pedro, porém, nos lembra de que existe um caminho real para esse descanso: o arrependimento. Arrependimento não é apenas sentir remorso ou vergonha, mas mudança de direção. É reconhecer que o caminho que estávamos seguindo não nos leva para perto de Deus e, então, decidimos voltar para ele. Essa decisão permite que recebamos aquilo que somente Jesus pode oferecer: perdão completo, acolhimento, recomeço e propósito.

Ao nos voltarmos para Deus, não recebemos apenas absolvição, mas um convite para uma nova caminhada, uma vida transformada pela presença de Cristo. Ele cura a alma cansada, restaura o que foi quebrado e devolve a esperança ao coração.

Talvez você se sinta distante de Deus ou esteja carregando dores internas há muito tempo. A boa notícia do evangelho é que Jesus foi enviado para nos trazer de volta para perto do Pai. Ele é a resposta para a alma sedenta de sentido, para o coração cansado, para a vida desalinhada. Hoje, ele continua dizendo: “Volte-se para mim. Eu posso trazer refrigério à sua alma.”

Perguntas para reflexão e aplicação:

1. Em que momentos você se sente como um viajante cansado, precisando de refrigério espiritual?
2. Quais áreas de sua vida mais necessitam de uma mudança de direção?
3. O que o impede de receber plenamente o perdão e o recomeço que Deus oferece?
4. Como o arrependimento pode trazer um novo sentido e propósito à sua caminhada?

Tempo de orar em duplas e trios (15min): agora, convido você a se reunir em duplas ou trios para um momento de oração mais íntimo e pessoal. Compartilhem brevemente algo que surgiu das reflexões de hoje e orem

uns pelos outros. Que este seja um tempo de apoio, restauração e escuta verdadeira.

Tempo da Igreja (5min): vamos encerrar nosso encontro agradecendo a Deus por tudo o que vivemos nesta noite. Este é também o momento para compartilhar avisos importantes e a agenda da nossa igreja para a semana, com informações sobre atividades dos ministérios, oportunidades de serviço e momentos de comunhão. Que Deus abençoe sua caminhada e continue trazendo refrigério diário à sua alma.

