

*GUIA DE RECURSOS
PARA AS MOÇAS DE
2010*

*MATERIAIS SUPLEMENTARES
PARA O MANUAL 2*

Publicado por
A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Salt Lake City, Utah

© 2009 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados.
Impresso no Brasil

Aprovação do inglês : 1/09
Aprovação da tradução : 1/09
Tradução de *Young Women Resource Guide 2010 for Manual 2*
Portuguese
08303 059

Guia de Recursos para as Moças (2010)—Manual 2

Os recursos a seguir foram selecionados para auxiliar os líderes em sua tarefa de tornar as doutrinas e os princípios contidos no Moças Manual 2 relevantes aos problemas que as moças enfrentam, atualizá-los de acordo com os ensinamentos dos profetas e a torná-los aplicáveis à vida de todas as moças. Esses recursos devem ser usados em conjunto com as lições. Em espírito de oração, escolha recursos que envolvam cada moça no aprendizado e ajudem a fortalecer sua fé e seu testemunho.

Algumas lições podem ser expandidas para mais de uma semana ou reforçadas em atividades no meio da semana para atender às necessidades específicas das jovens. As atividades são uma boa maneira de aplicar os princípios do evangelho e ganhar prática em vivê-los. Considere a possibilidade de dar aulas sobre o Salvador na época da Páscoa e do Natal.

Lição 1: Acheigar-se a Jesus Cristo

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Em que momento eu senti o amor que o Salvador tem por mim? Quais eram as circunstâncias?
- O que posso modificar em minha vida para acheigar-me a Jesus Cristo?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert D. Hales, “Obter um Testemunho de Deus, o Pai, de Seu Filho Jesus Cristo e do Espírito Santo”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 29–32. Considere o uso desse discurso do Élder Hales como substituto da história da lição.
- Dennis B. Neuenschwander, “Um entre a Multidão”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 101–103.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 40.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Natureza Divina”.
- Prepare uma gravura do Salvador para cada moça usar em casa ou na escola, como lembrete da lição. (*Observação:* As revistas da Igreja são boas fontes de gravuras.)

Lição 2: Dons Espirituais

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como posso saber quais são os meus dons espirituais?

- Como posso me alegrar com os dons de outras pessoas, em vez de me sentir ameaçada por eles?
- Como posso usar meus dons espirituais para abençoar outras pessoas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dieter F. Uchtdorf, “A Felicidade É Sua Herança”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 117–120.
- Jeffrey R. Holland, “O Ministério de Anjos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 29–31.

- Susan W. Tanner, “Filhas do Pai Celestial”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 106–109.

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 61–62.

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 40.

- Morôni 10:8–17; Doutrina e Convênios 46:8–33.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 7 com o valor “Valor Individual”.
- Na semana seguinte a esta lição, as moças podem ser convidadas a dizer o que fizeram para fortalecer seus dons espirituais ou de que maneira puderam utilizar seus dons em benefício de outras pessoas. O momento adequado para fazer isso é no início da aula.

Lição 3: Edificar o Reino de Deus

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que exemplos de sacrifício eu observei na vida das pessoas que conheço? O que aprendi com esses exemplos?

- Que sacrifícios eu já fiz por algo de grande valor para mim?
- O que aprendi com meus próprios sacrifícios?

RECURSOS ADICIONAIS

- Quentin L. Cook, “Espero que Saiba que Foi Muito Difícil”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 102–106.

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 170–171.

- Mateus 19:16–22.

DICA DE ENSINO

As moças compreenderão e aplicarão melhor as doutrinas se as estudarem e colocarem em prática depois da aula. Após ensinar a doutrina no domingo, sugere-se que você peça às moças que trabalhem numa meta ou atividade correspondente do Progresso Pessoal durante uma atividade em dia de semana (ver as experiências listadas neste guia). Convide as moças a, nos primeiros minutos da aula seguinte, contarem como foi a experiência.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Integridade”.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 32–33.

Lição 4: A Obediência aos Mandamentos Ajuda-nos a Cumprir Nossas Funções Divinas

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que me motiva a permanecer fiel aos princípios do evangelho, mesmo que isso não seja muito popular e eu acabe sendo a única a agir assim?
- Por que eu devo ser obediente ao Senhor, embora nem sempre compreenda o motivo?
- Que bênçãos recebi por cumprir um mandamento específico?

RECURSOS ADICIONAIS

- Presidente Gordon B. Hinckley, “Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos Incessantemente”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 115–117.
- Henry B. Eyring, “Andar na Luz”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 123–125.
- M. Russell Ballard, “Filhas de Deus”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 108–110.
- Alma 57:21; Helamã 3:35; Doutrina e Convênios 64:34.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Natureza Divina”, item 3; experiência nº 2 com o valor “Valor Individual”.

Lição 5: O Ambiente do Lar

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como posso ajudar minha família a criar um ambiente doméstico onde o Espírito possa habitar?
- Que habilidades domésticas e de convivência eu preciso aprender para tornar a vida em casa mais tranquila e contribuir para que minha família sinta-se bem? De que maneira essas qualidades me ajudarão em meu futuro lar?

RECURSOS ADICIONAIS

- Susan W. Tanner, “Servir de Testemunha”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 113–115. Considere a possibilidade de contar a história sobre o dom da fé que a mãe da irmã Tanner possuía e como esse dom influenciou a vida da irmã Tanner.
- Mary N. Cook, “Fortalecer o Lar e a Família”, novembro de 2007, pp. 11–13.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 10–11.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Natureza Divina”, itens 1, 4; experiência nº 7 com o valor “Integridade”.

- Peça às moças que demonstrem ou falem de uma habilidade doméstica ou de convivência que tenham desenvolvido durante a semana. Isso pode ser feito durante uma atividade no meio da semana ou no início da aula da semana seguinte.

Lição 6: Participar do Trabalho da Casa

PERGUNTAS PARA DEBATE

- De que maneira minha participação nas tarefas domésticas tem sido uma bênção para as outras pessoas em meu lar?
- Como minha atitude afeta meu trabalho? Como minha atitude quanto a ajudar em casa influencia a atitude de meus familiares com relação ao trabalho?
- Como posso usar meu tempo sabiamente para ajudar mais nas tarefas domésticas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Kenneth Johnson, “Restaurar a Fé na Família”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 15–17.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 10–11.
- Alma 36:25; Doutrina e Convênios 58:27.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Conhecimento”, itens 1, 5; projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 5; experiências nº 1–2 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Boas Obras”, item 2.
- No começo da aula do domingo seguinte, você pode pedir às moças que falem sobre alguma tarefa que realizaram na semana anterior sem que ninguém lhes pedisse.

DICA DE ENSINO

Dar às jovens oportunidades de participar e prestar testemunho durante a aula convida o Espírito a estar presente. Sugere-se que, momentos diferentes da aula, você peça a uma ou duas moças que resumam o que aprenderam e digam o que sentem em relação a isso.

Lição 7: Viver em Amor e Harmonia

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Em que ocasiões fui tratada de modo cristão? Quais foram os resultados dessas experiências?
- De que maneira Cristo gostaria que eu tratasse minha família? (Citem algumas coisas específicas.) Como isso afetaria minha família?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Aprender, Fazer e Ser”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 60–62 e 67–68.
- Joseph B. Wirthlin, “Lições que Aprendi na Vida”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 45–47.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 6.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 5 com o valor “Natureza Divina”; projeto com o valor “Valor Individual”, item 3; experiência nº 5 com o valor “Boas Obras”.

Lição 8: Desenvolver a Habilidade de Comunicar-se

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que me impede de me comunicar bem com minha família?
- De que modo a tecnologia ajuda ou atrapalha a boa comunicação com minha família?
- Como posso melhorar a comunicação entre mim e meus pais?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert D. Hales, “Coragem Cristã: O Preço de Seguir a Jesus”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 72–75.
- Jeffrey R. Holland, “A Língua dos Anjos”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 16–18.
- Provérbios 15:1; Efésios 4:29; 2 Néfi 25:26–27; Doutrina e Convênios 20:54; 108:7.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Natureza Divina”.
- Peça a cada jovem que escolha um padrão em *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002) e inicie uma conversa com seus pais sobre esse assunto.

Lição 9: A Jovem Como Pacificadora do Lar

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que pode gerar um espírito de paz em meu lar?
- O que eu faço para trazer paz e harmonia a minha família?
- Como posso ser uma pacificadora na família da ala, especialmente entre as moças de minha classe?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “O Poder de Cura do Perdão”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 67–69.
- Henry B. Eyring, “Com os Corações Entrelaçados em União”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 68–71.
- 3 Néfi 12:9; Doutrina e Convênios 64:9–11.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 7 com o valor “Natureza Divina”.

Lição 10: O Sacerdócio: Uma Grande Bênção

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Em minha vida, quem é um exemplo de portador digno do sacerdócio? Por quê?
- Que bênçãos tenho na vida graças ao sacerdócio?

- Como os rapazes se qualificam para receber o poder do sacerdócio? De que maneira posso ajudá-los a se tornarem e a permanecerem dignos dessa responsabilidade sagrada?

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard G. Scott, “Honre o Sacerdócio e Use-o Bem”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 44–47.
- Jeffrey R. Holland, “Santificai-vos”, *A Liahona*, janeiro de 2001, pp. 46–49. Considere a possibilidade de utilizar a história que o Élder Holland contou sobre o élder recém-ordenado.
- Keith B. McMullin, “Deus Ama Todos os Seus Filhos e Os Ajuda” *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 75–78. Considere a possibilidade de substituir a história do soldado, no início da lição, pela história do Bispo McMullin sobre a garotinha atropelada pelo ônibus.

EXPERIÊNCIAS

- Com a aprovação do bispo, convide um casal recém-casado para contar às moças como o sacerdócio abençoa seu casamento e sua família.

DICA DE ENSINO

Ter um relacionamento estreito com cada moça pode influenciar muito a conversão da moça. Ore por cada moça de sua classe. Faça todo o possível para saber quais são seus interesses e necessidades, e esforce-se para atendê-los enquanto ensina. Compareça aos eventos importantes de sua vida, visite-as em casa e comunique-se com seus pais.

Lição 11: Apreciar o Bispo

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que papel o bispo ou o presidente do ramo tem em minha vida?
- Por que é importante que eu tenha um bom relacionamento com o bispo ou presidente do ramo?
- Quando e como o bispo ou o presidente do ramo pode-me ajudar no processo de arrependimento?

RECURSOS ADICIONAIS

- Henry B. Eyring, “Your Friend the Bishop” [Seu Amigo, o Bispo] *New Era*, outubro de 2002, pp. 10–13.

“A lembrança das entrevistas com meu bispo, há tanto tempo, ainda me orientam. Ele se esforçava para ensinar-me tudo o que tinha aprendido sobre o sacerdócio. Na última entrevista que tive com ele,

anos depois, percebi que as conversas com meu bispo haviam-se transformado em conversas com um amigo. Espero que isso aconteça com vocês, também” (p. 13).

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 26–27 e 34–35.
- Doutrina e Convênios 46:27; 58:17; 107:15, 68.

EXPERIÊNCIAS

- Coloque em debate a importância e o efeito das entrevistas anuais feitas pelo bispo ou presidente de ramo. Incentive todas as jovens a passarem por essas entrevistas.
- Numa atividade no meio da semana, peça a cada moça que escreva um bilhete de apreço ao bispo (ou presidente do ramo) e sua família.

Lição 12: *Bênçãos Paternas*

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Em que situações eu posso pedir uma bênção a meu pai ou a outro portador do sacerdócio?
- Em que ocasiões eu senti o poder do sacerdócio por intermédio de uma bênção?

RECURSO ADICIONAL

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 161–162. Leia e discuta a seção “O Sacerdócio e a Família”.

Lição 13: *Bênçãos Patriarcais*

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Por que o Senhor iria querer que eu recebesse uma bênção patriarcal?
- Como posso compreender minha bênção melhor e contribuir para o seu cumprimento?
- Para quem eu posso ler minha bênção patriarcal ou contar o que ela diz? Qual seria a ocasião acertada para isso? [Ver *Sempre Fiéis* (2004), pp. 31–32.]

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Sê o Exemplo”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2005, pp. 112–115.

“A ajuda pode vir a vocês de muitas fontes. Uma delas é a sua bênção patriarcal. Tal bênção contém capítulos de seu livro de possibilidades eternas. Leiam sua bênção com frequência. Estudem-na cuidadosamente. Sejam guiadas por suas advertências. Vivam para merecer suas promessas” (p. 114).

- Julie B. Beck, “Vocês Têm um Nobre Legado”, *A Liahona*, maio de 2006, pp. 106–108.
- “A Respeito da Bênção Patriarcal”, *A Liahona*, março de 2004, pp. 18–21.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Valor Individual”.

Lição 14: *As Bênçãos do Templo*

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que bênçãos posso receber agora e no futuro por frequentar o templo?
- O que posso fazer agora para me preparar a fim de receber as bênçãos do templo?
- Como eu me senti, quando estive em lugares sagrados como o templo ou o jardim do templo?

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard H. Winkel, “O Templo Diz Respeito à Família”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 9–11.

- Silvia H. Allred, “Templos Santos, Convênios Sagrados”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 112–114.
- Doutrina e Convênios 109, 138.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 182–186.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; projeto com o valor “Boas Obras”, item 3; experiência nº 3 com o valor “Virtude”.

Lição 15: *Casamento no Templo*

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que posso fazer agora a fim de me preparar para o casamento no templo?
- Por que o casamento no templo é um mandamento?
- Como posso explicar a uma amiga a diferença entre o casamento no templo e o casamento civil?

RECURSOS ADICIONAIS

- Russell M. Nelson, “Casamento Celestial”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 92–94.
- Elaine S. Dalton, “Não Saiam da Trilha”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 112–114.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 182–186.

EXPERIÊNCIA

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Integridade”, item 4; experiência nº 1 com o valor “Integridade”.

Lição 16: *Diários*

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que eu gostaria que minha posteridade soubesse sobre minha vida e que eu poderia escrever em um diário?
- Por que é importante incluir pensamentos inspiradores e experiências sagradas em meu diário?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Altamente Abençoado”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 111–112. Considere a possibilidade de usar a história do diário do avô do Presidente Monson.
- Henry B. Eyring, “Oh! Lembrai-vos, Lembrai-vos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 66–69.

EXPERIÊNCIA

- Considere a possibilidade de pedir a cada jovem que leve para a Mutual um trecho de um diário (da mãe, da avó, de outro parente ou o próprio) e que fale sobre o que aprendeu com sua leitura. (*Observação:* Use de bom-senso e tato pois pode haver restrições já que um diário é algo de natureza particular.)

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem as doutrinas se tiverem oportunidades de ensinar outras pessoas. Sugere-se que você peça a elas que falem sobre algo que aprenderam fora da sala de aula com os familiares ou outras pessoas. Incentive-as a ensinar outras pessoas e, depois, peça-lhes que no domingo seguinte contem como foi a experiência.

Lição 17: Manter Registros da História da Família

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que posso aprender a respeito de minha vida ao conhecer a vida de meus antepassados?
- De que maneira posso reunir e compilar a história de minha família?

RECURSOS ADICIONAIS

- M. Russell Ballard, “Fé, Família, Fatos e Frutos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 25–27.
- Quentin L. Cook, “Dar Ouvidos às Palavras do Profeta”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 47–50. Considere a possibilidade de contar a história do livro que o Élder Cook recebeu da mãe.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 94–98.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 5 com o valor “Valor Individual”.
- Incentive as jovens a participar de uma noite familiar na qual registrem detalhes importantes da própria vida, conheçam melhor seus antepassados ou preencham um gráfico de linhagem familiar.

Lição 18: Uma Herança de Boas Tradições

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que tradições e práticas familiares fortalecem minha família?
- Que boas tradições posso estabelecer para fortalecer minha futura família?

RECURSOS ADICIONAIS

- Ronald A. Rasband, “Nossa Nova Geração”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, pp. 46–48.
- Cheryl C. Lant, “Boas Tradições”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 13–14.
- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
- Alma 57:21, 26–27; Helamã 5:12.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 7 com o valor “Integridade”; experiência n° 2 com o valor “Boas Obras”.

Lição 19: Preparar-se para Ensinar Outras Pessoas

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais são os resultados de falar do evangelho a outras pessoas?

- Como posso levar o evangelho a outras pessoas? Como posso preparar-me para essas oportunidades?

RECURSOS ADICIONAIS

- Erich W. Kopischke, “Pregar Meu Evangelho: A Ferramenta que Une Membros e Missionários”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 33–35.
- William D. Oswald, “Ensinar o Evangelho: Nosso Chamado Mais Importante”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 95–98.
- 2 Néfi 33:1; Mosias 23:14; Doutrina e Convênios 88:77–80, 118.

EXPERIÊNCIA

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Conhecimento”, item 4.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem ativamente e com atenção se lhes for pedido que procurem algo específico durante o estudo das escrituras e das palavras dos profetas. Considere a possibilidade de pedir-lhes que procurem princípios específicos ou outros detalhes durante a leitura. Você poderia dizer algo como o seguinte exemplo: “Quando lerem esses versículos, procurem ...”

Depois da leitura, peça-lhes que falem sobre o que encontraram [ver Ensino, Não Há Maior Chamado (1999), p. 55].

Lição 20: Compartilhar o Evangelho

PERGUNTAS PARA DEBATE

- De que maneira eu poderia explicar o Livro de Mórmon a uma amiga?
- Que barreiras poderiam levar-me a não falar do evangelho a outras pessoas?
- Sobre que tópicos do evangelho posso conversar com meus amigos que não são membros?

RECURSOS ADICIONAIS

- David A. Bednar, “Pedir com Fé”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 94–97.
- Gary J. Coleman, “Mãe, Somos Cristãos?”, *A Liahona*, maio de 2007, pp. 92–94.
- Silvia H. Allred, “Portanto, Ide”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 10–12.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 118–120.
- Mosias 28:1–3; Doutrina e Convênios 88:81.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 7 com o valor “Boas Obras”.
- Faça uma dramatização de situações nas quais as jovens falem do evangelho com os amigos.

Lição 21: Apoiar os Missionários por Cartas

Dê a lição 21 como atividade no meio da semana em vez de usá-la no domingo. No domingo, dê uma aula sobre a virtude usando os seguintes recursos:

RECURSOS

- Elaine S. Dalton, “Retorno à Virtude”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 78–80.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 38–42.
- Progresso Pessoal: Experiências n° 1–4 com o valor “Virtude”.

Lição 22: Aconselhar-se com o Senhor

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que posso fazer para melhorar minhas orações e me preparar para receber respostas?
- O que sei a respeito do Pai Celestial que me incentiva a falar com Ele em oração?
- De que maneira o Pai Celestial já respondeu a minhas orações?

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard G. Scott, “O Dom Celestial da Oração”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 8–11.
- David A. Bednar, “Orar Sempre”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 41–44.
- David A. Bednar, “Pedir com Fé”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 94–97.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 120–125.
- 2 Néfi 4:34–35; Alma 37:37.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 1 com o valor “Fé”; experiências n° 1, 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiência n° 2 com o valor “Integridade”.

Lição 23: O Jejum Traz Bênçãos

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como posso explicar a uma amiga os motivos por que eu jejuo?
- De que maneira o jejum faz parte do arrependimento? [Ver *Sempre Fiéis* (2004), pp. 101–102.]

RECURSOS ADICIONAIS

- Joseph B. Wirthlin, “A Lei do Jejum”, *Ensign*, maio de 2001, pp. 73–75; *A Liahona*, julho de 2001, pp. 88–91.

“O jejum acompanhado de fervorosa oração tem muito poder. Pode envolver nossa mente com as revelações do Espírito. Pode fortalecer-nos contra os momentos de tentação. (...) Podem desenvolver em nós a coragem e a confiança. Podem fortalecer nosso caráter e edificar nossa autodisciplina e autocontrole. Em geral, quando jejuamos, nossas orações e pedidos justos têm maior poder. O testemunho cresce. Amadurecemos espiritualmente e santificamos a alma. Toda vez que jejuamos, adquirimos um pouco mais de controle sobre os apetites e as paixões humanas. O jejum e a oração podem ajudar-nos em nossa família e em nosso trabalho diário. Podem ajudar-nos a magnificar nossos chamados na Igreja” (*Ensign*, p. 73; *A Liahona*, p. 89).

- Mosias 27:22; Alma 5:46; 6:6; 17:3, 9.

EXPERIÊNCIA

- Progresso Pessoal: Experiência n° 6 com o valor “Integridade”.

Lição 24: A Revelação na Vida Diária

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que barreiras me impedem de estar em sintonia com o Espírito?
- De que maneira nos vem a inspiração do Espírito?
- Que resultados obtive quando fiz o que fui inspirada a fazer?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert D. Hales, “Revelação Pessoal: Os Ensinamentos e Exemplos dos Profetas”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 86–89.
- Gerald N. Lund, “Abrir o Coração”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 32–34.
- DVD, *A Serviço do Senhor* (2008; item 08043 090), biografia do Presidente Thomas S. Monson.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; experiência n° 2 com o valor “Integridade”.
- Examine as seções de *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002) e identifique as bênçãos do Espírito Santo recebidas pela obediência a esses padrões.

Lição 25: A Lei do Sacrifício

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que exemplos de sacrifício já observei na vida das pessoas que conheço? Que bênçãos esses sacrifícios me proporcionaram?
- Quais são os propósitos e benefícios dos sacrifícios?

RECURSOS ADICIONAIS

- D. Todd Christofferson, “A Sã Vem, Pois, Depressa”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 37–40. Conte a história do Élder Christofferson sobre a mesa.
- Lynn G. Robbins, “O Dízimo: Um Mandamento até para os Mais Pobres”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2005, pp. 34–36. Considere a possibilidade de usar a citação abaixo no encerramento da aula:

“A história da viúva de Sarepta é um exemplo de como a extrema miséria foi usada para ensinar a doutrina de que a misericórdia não pode roubar o sacrifício, assim como não pode roubar a justiça. Na verdade, a medida mais fiel do sacrifício não é tanto o quanto a pessoa dá, mas o quanto a pessoa se sacrifica para isso (ver Marcos 12:43). A prova da fé é maior quando a despensa está vazia, do que quando ela está cheia. Nesses momentos decisivos, a crise não forma o caráter de ninguém: ela o revela. A crise é a prova” (p. 34).

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 170–171.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 34–35.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência n° 3 com o valor “Fé”.

DICA DE ENSINO

Sempre Fiéis e Para o Vigor da Juventude são recursos aprovados que os professores podem usar para complementar as aulas. Reflita sobre como poderia empregar esses recursos para ajudar a ensinar às moças doutrinas e padrões básicos do evangelho. Incentive as moças a estudar esses recursos em casa e aprender com eles.

- Use os primeiros minutos da aula para colocar em debate a seguinte pergunta: De que maneira vocês expressaram gratidão a seus pais ou a alguém próximo por um sacrifício que eles tenham feito em seu benefício?

Lição 26: O Sacramento

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que significa participar dignamente do sacramento? Qual é a relação entre o ato de tomar o sacramento e o batismo?
- Como posso-me preparar para o sacramento e o que posso fazer durante o sacramento para que ele seja mais significativo?
- Que bênçãos advêm da minha constância em tomar o sacramento toda semana?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dallin H. Oaks, “A Reunião Sacramental e o Sacramento”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 17–20.
- D. Todd Christofferson, “Nascer de Novo”, maio de 2008, pp. 76–79.
- Jay E. Jensen, “Braços da Segurança”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 47–49.
- Lucas 22:19–20; I Coríntios 11:23–29; 3 Néfi 18:1–12.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 168–170.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Fé”; experiência nº 4 com o valor “Natureza Divina”; experiência nº 4 com o valor “Virtude”.

Lição 27: Fortalecer o Testemunho por Meio da Obediência

PERGUNTAS PARA DEBATE

- De que maneira a obediência faz com que nosso testemunho do evangelho se fortaleça?
- De que modo posso influenciar meus amigos e familiares para que sejam mais obedientes?
- Como posso-me fortalecer quando os que me rodeiam optam por não obedecer aos mandamentos?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert R. Steuer, “O Poder da Luz e Verdade”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 99–101.
- Spencer J. Condie, “Reivindicar as Grandíssimas e Preciosas Promessas”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 16–18.
- Carlos A. Godoy, “O Testemunho Como Processo”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 100–102.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 117–118.
- Mateus 7:24–27; 1 Néfi 3:7; Alma 31:5; Helamã 5:12.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Integridade”.
- Escreva seu testemunho ou examine o testemunho que você escreveu em seu livreto *Progresso Pessoal* ou em seu diário.

Lição 28: Livre-Arbitrio

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que recompensas ou bênçãos já recebi por ter feito as escolhas certas?
- De que maneira a obediência aos mandamentos me dá mais liberdade? E de que maneira a desobediência tira minha liberdade?
- O que preciso fazer ou modificar em minha vida para que seja mais fácil escolher o que é certo?
- De que maneira minhas escolhas afetam a vida de outras pessoas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Gerald N. Lund, “Abrir o Coração”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 32–34.

“O arbítrio individual é tão sagrado, que o Pai Celestial jamais obrigará o coração humano a fazer algo, mesmo com todo o Seu infinito poder. O homem pode tentar fazê-lo, mas Deus nunca o fará. Em outras palavras, Deus permite que sejamos guardiões ou protetores de nosso próprio coração. Precisamos, de livre e espontânea vontade, abrir o coração ao Espírito pois Ele não forçará a entrada” (p. 33).

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 17–18.
- 2 Néfi 2:27–28; Helamã 14:30–31; Doutrina e Convênios 101:78.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiências nº 1–3 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.
- Peça às moças que façam uma dramatização das possíveis respostas às perguntas que às vezes são feitas aos jovens quanto a suas escolhas e quanto ao motivo por que seguem os padrões do evangelho.

Lição 29: Exaltação

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que ordenanças já recebi e que ordenanças eu ainda preciso receber para alcançar a exaltação?
- Se o arrependimento me permite voltar, por que devo-me concentrar agora em permanecer no caminho da exaltação?

RECURSOS ADICIONAIS

- *Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Joseph Smith* (2007), pp. 215–226.
- Russell M. Nelson, “Salvação e Exaltação”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 7–10.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem se estiverem em grupos pequenos de duas a quatro pessoas. Use pequenos grupos quando quiser incentivá-las a discutir perguntas, comparar respostas, relatar experiências e ensinarem-se mutuamente (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 161).

- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 193–194. Leiam e discutam a seção “Ao Seu Alcance”.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 40–42.
- João 3:16; 17:3; 2 Néfi 9:39; Morôni 7:41; Doutrina e Convênios 50:5; 132:49.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Fé”.
- Incentive as moças a atenderem ao convite feito pela presidência das Moças na edição de janeiro de 2009 das revistas *New Era* e *A Liahona* referente ao tema da Mutual: “Sê o exemplo dos fiéis” (1 Timóteo 4:12). Depois, peça-lhes que relatem como a oração, o estudo do Livro de Mórmon e o ato de sorrir ajudaram-nas a permanecer no caminho da exaltação.

Lição 30: Fortalecer o Testemunho Servindo ao Próximo

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que serviços simples outras pessoas prestaram a mim esta semana?
- De que maneira posso servir aos meus familiares e a outras pessoas?
- Como uma só jovem virtuosa pode influenciar o mundo?

RECURSOS ADICIONAIS

- Steven E. Snow, “Serviço”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 102–104.
- Silvia H. Allred, “Portanto, Ide”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 10–12. Considere a possibilidade de usar a história da conversão da irmã Allred para ajudar a responder à pergunta 3 acima.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 38.
- Mateus 22:35–40; 25:40–46; Lucas 10:25–37; Mosias 2:17.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Natureza Divina”, item 2.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 178–179. Planeje e realize um ato de serviço. Considere ideias e serviços que possa prestar a seus familiares, à ala ou à comunidade.

Lição 31: A Lei do País

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Por que é importante que eu me conscientize dos problemas comunitários e me envolva com eles? (ver Mosias 29:25–32).
- Que leis civis tenho de obedecer e como meu exemplo de obediência a essas leis afeta os atos de outras pessoas?

- Qual é minha responsabilidade, quando vejo outras pessoas desobedecerem uma lei?

RECURSOS ADICIONAIS

- Boyd K. Packer, “A Prova”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 88–91.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 89–91.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 31.
- Doutrina e Convênios 58:21; 98:4–5; Regras de Fé 1:12.

EXPERIÊNCIA

- Durante a atividade da Mutual, aprendam mais sobre as leis que os jovens têm que obedecer. Considere a possibilidade de dramatizar situações relacionadas à terceira pergunta acima.

As próximas cinco lições têm relação direta com os padrões contidos em *Para o Vigor da Juventude*. Ajude as moças a compreender quais doutrinas e palavras dos profetas apoiam esses padrões, e ajude-as a compreender o quanto seguir os padrões do evangelho as ajudará no dia-a-dia.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem ativamente e com atenção se completarem uma tarefa individual e depois falarem sobre o que aprenderam. Por exemplo, você pode pedir-lhes que pesquisem as escrituras por conta própria, escrevam respostas ou impressões, ou que reflitam sobre como responder a uma pergunta. Depois elas podem falar de suas ideias para a classe inteira, em grupos pequenos ou para outras pessoas em casa (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 161).

Lição 32: A Importância da Vida

PERGUNTAS PARA DEBATE

- De que maneira a compreensão do meu papel de mulher no processo divino da criação afeta meu modo de viver e de cuidar do meu corpo?
- Como posso explicar aos meus amigos a minha crença de que toda vida é sagrada e que o aborto intencional é pecado? Quais são as circunstâncias excepcionais que justificam o aborto? [Ver *Sempre Fiéis* (2004), pp. 3–4.]

RECURSOS ADICIONAIS

- Russell M. Nelson, “Aborto: Ataque a Indefesos”, *Ensign*, outubro de 2008, pp. 32–37; *A Liahona*, outubro de 2008, pp. 14–19.
- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49 (parágrafos 4–5).
- *Sempre Fiéis* pp. 3–4, 9–10, 45. Considere a possibilidade de substituir as citações sobre o aborto e a história de Cindy pelas informações contidas em *Sempre Fiéis*.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Natureza Divina”.
- Como atividade da Mutual, leve as moças a um lugar de beleza natural e coloque em debate a Criação e o dom da vida.

Lição 33: O Poder Sagrado da Procriação

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que bênçãos posso receber por permanecer moralmente pura?
- Que pequenas decisões posso tomar para me preservar da tentação da imoralidade?

RECURSOS ADICIONAIS

- Gordon B. Hinckley, “Estou Limpo”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 60–62.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 26–27.
- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49. Considere a possibilidade de usar trechos da proclamação para substituir a citação do Presidente Hugh B. Brown, no início da lição, e as citações finais previstas na lição.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Virtude”.
- Faça uma dramatização de situações em que as moças expliquem para outras pessoas os padrões de castidade e virtude prescritos pelo Senhor.

Lição 34: Permanecer Fiel aos Padrões do Senhor

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como posso ajudar meus amigos a cumprir os padrões do Senhor?
- O mundo pede que eu seja tolerante com as ações e crenças de todas as pessoas. Em que circunstâncias o Senhor me pede para julgar ideias, situações e pessoas? [Ver *Sempre Fiéis* (2004), pp. 108–109.]
- De que maneira o exemplo que dou quando vivo de acordo com os padrões do Senhor afeta o modo como outras pessoas veem a Igreja?

RECURSOS ADICIONAIS

- W. Craig Zwick, “Não Cederemos, Não Podemos Ceder”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 97–99.
- Elaine S. Dalton, “Retorno à Virtude”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 78–80.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 5 com o valor “Integridade”.
- Leia Alma 47. Discuta como podemos ser “envenenados aos poucos” de modo a acabar deixando de viver os padrões do Senhor.

Lição 35: Escolhas Sábias

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que escolhas tenho feito em minha mocidade que me afetarão para o resto da vida?
- Quando o Espírito Santo me ajudou a fazer uma escolha sábia?
- Como minhas escolhas afetam outras pessoas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Alegria na Jornada”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 84–88.
- Henry B. Eyring, “Andar na Luz”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 123–125.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 4–5.
- Morôni 7:16–17.

EXPERIÊNCIA

- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Valor Individual”.

Lição 36: Honestidade

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que significa ser honesta?
- Em que situações sou tentada a ser desonesta?
- De que maneira algumas pessoas no mundo levam uma vida dupla?
- Quais são as bênçãos de fazer com que minhas ações reflitam minhas crenças “em todos os momentos, em todas as coisas e em todos os lugares”? [Mosias 18:9; ver *Sempre Fiéis* (2004), 98.]

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard C. Edgley, “Três Toalhas e um Jornal de 25 Centavos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 72–74.

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 31.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiências nº 2, 4 com o valor “Integridade”.
- Reúna moças e rapazes para um debate a respeito da honestidade e da integridade, em que se discutam maneiras de ajudarem uns aos outros a evitar a armadilha terrena de levar uma vida dupla.

Lição 37: Guardar a Castidade por Meio da Retidão

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que os meios de comunicação ensinam a respeito da castidade?

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem uma doutrina do evangelho se ela for definida claramente. Leia todas as escrituras e a lição inteira para encontrar uma doutrina que possa ser o foco da aula. Sugere-se que você a escreva no quadro-negro, declare-a ou mostre-a nas escrituras (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 52).

- Por que os pecados sexuais são considerados “extremamente graves”? *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 26–27.
- Que decisões preciso tomar agora a fim de ajudar-me a permanecer casta e digna das bênçãos do templo no futuro?

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard G. Scott, “A Santidade da Mulher”, *Ensign*, maio de 2000, pp. 36–38; *A Liahona*, julho de 2000, pp. 43–45.
- Elaine S. Dalton, “Não Saiam da Trilha”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 112–114.
- *Para o Vigor da Juventude*, pp. 26–27.
- 2 Néfi 28:20–22; Mosias 4:29–30; Alma 39:3–5.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 3; experiência nº 1 com o valor “Virtude”.

Lição 38: Saúde Física

PERGUNTAS PARA DEBATE

- De que maneira o conceito de moderação se aplica à saúde e ao bem-estar físicos? (Ex.: nutrição, exercício e sono)
- De que maneira a manutenção da saúde física me ajudará a cumprir meus papéis divinos?
- O que tenho feito para manter meu físico saudável? O que posso melhorar?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “O Poder de Mudar”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 122–124. Esse artigo do Presidente Faust pode ser usado para abordar a questão das dependências (ou vícios).
- L. Tom Perry, “Viver com Simplicidade”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 7–10.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 36–37.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Projeto com o valor “Conhecimento”, item 3.
- Crie uma oportunidade para as moças aprenderem a planejar e preparar refeições nutritivas.

Lição 39: Prevenção de Doenças

Essa aula pode ser usada como base de uma atividade da Mutual. Considere a possibilidade de convidar um médico ou enfermeiro (homem ou mulher) para conversar com as moças e abordar assuntos atuais referentes à saúde e a soluções práticas para ter um estilo de vida saudável e prevenir doenças. Outra sugestão seria convidar um profissional de saúde física e mental para abordar assuntos como distúrbios alimentares, dependências e outras questões que as jovens enfrentam.

Lição 40: Autodomínio

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Que hábitos que evidenciam autodomínio os profetas nos pedem que desenvolvamos? [Ver *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 40–42]. Quais são as promessas relativas a esses hábitos?
- Como o Progresso Pessoal pode ser um instrumento para me ajudar a desenvolver o autodomínio?

RECURSOS ADICIONAIS

- Bruce C. Hafen, “A Expição: Tudo por Todos”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2004, pp. 97–99.

“Crescemos de duas maneiras: removendo o mato prejudicial e cultivando boas flores. A graça do Salvador abençoa as duas, se fizermos a nossa parte. Em primeiro lugar, e sempre, precisamos arrancar o mato do pecado e das escolhas erradas. Não é suficiente apenas *aparar* o mato.

Temos de arrancá-lo pela raiz, arrependendo-nos plenamente para satisfazer as condições da misericórdia. No entanto, sermos perdoados é apenas parte de nosso crescimento. Não estamos simplesmente pagando uma dívida. Nosso propósito é tornar-nos seres celestiais. Assim, depois que tivermos limpado a terra do nosso coração, precisaremos continuamente plantar, arrancar o mato e nutrir as sementes das qualidades divinas” (pp. 97–98).

- Charles W. Dahlquist II, “Quem Segue ao Senhor?”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 94–96.

EXPERIÊNCIAS

- Peça às jovens que coloquem em prática por uma semana os padrões descritos na página 40 de *Para o Vigor da Juventude*. Considere a possibilidade de pedir a elas que falem, no início da aula seguinte, das diferenças que sentiram na própria vida ao fazer essas coisas.

Lição 41: Otimismo

PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que sei a respeito do plano de Salvação traçado por Deus, que pode me ajudar a ter uma atitude otimista com relação à vida?
- O que posso fazer para permanecer alegre e otimista durante os momentos difíceis?
- Quais são as bênçãos de ter um semblante alegre?

RECURSOS ADICIONAIS

- Joseph B. Wirthlin, “Aconteça o que Acontecer, Desfrute”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 26–28.
- Quentin L. Cook, “Espero que Saiba que Foi Muito Difícil”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 102–106.
- 2 Néfi 31:20; Éter 12:4–9, 23, 27.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças incorporem doutrinas à própria vida se forem incentivadas a aplicá-las ao seu próprio modo. Faça perguntas como estas: “Por que essa doutrina é importante para vocês?” “O que essa doutrina significa para vocês?” “Vocês já sentiram o efeito dessa doutrina em sua vida? Quando?” “De que maneira essa doutrina já abençoou vocês ou alguma outra pessoa?” (Ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 159).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 6 com o valor “Fé”; experiência nº 1 com o valor “Valor Individual”.

Lição 42: Gratidão e Apreço**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- Que dons e oportunidades o Senhor me deu? O que seria diferente em minha vida sem essas bênçãos?
- De que maneira sou abençoada quando expresso gratidão a outras pessoas e a Deus?
- Como demonstro gratidão aos meus pais, amigos, ao Pai Celestial e a outras pessoas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Alegria na Jornada”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 84–88. Leia a história da mulher que era cega e teve a visão restaurada.
- Bonnie D. Parkin, “Gratidão: Um Caminho para a Felicidade”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 34–36.
- *Sempre Fiéis* (2004), p. 93.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), p. 6.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 1 com o valor “Boas Obras”.
- Escreva cartas ou bilhetes de agradecimento a seus professores, pais, amigos ou líderes.

Lição 43: O Uso Adequado do Tempo de Lazer**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- Quais de minhas atividades poderiam ser consideradas perda de tempo?
- Que escolhas posso fazer para usar mais sabiamente meu tempo livre?
- Por que o Senhor me considera responsável pela maneira como uso meu tempo? [Ver *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 4–5.]

RECURSOS ADICIONAIS

- M. Russell Ballard, “Filhas de Deus”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 108–110.
- Dallin H. Oaks, “Bom, Muito Bom, Excelente”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 104–108.
- *Sempre Fiéis* (2004), p. 43.
- *Para o Vigor da Juventude*, pp. 4–5.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Conhecimento”.
- Peça às moças que falem sobre como usaram seu tempo livre durante a semana para desenvolver um talento ou aprender algo novo.

Lição 44: Desenvolver Talentos**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- O que o Pai Celestial espera que eu faça com meus talentos e dons espirituais?
- Que novos talentos ou habilidades quero desenvolver? Quem poderia ensinar-me?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “O Espírito da Sociedade de Socorro”, *A Liahona*, julho de 1992, pp. 107–109.
“Cada mulher foi investida por Deus com características, dons e talentos distintos, a fim de que pudesse cumprir uma missão específica no plano eterno” (p. 101).
- Dieter F. Uchtdorf, “A Felicidade É Sua Herança”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2008, pp. 117–120.
“Talvez você pense que não tem talento, mas essa é uma conclusão falsa, pois todos temos talentos e dons, cada um de nós” (p. 119).
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 61–62.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiências nº 4, 7 com o valor “Valor Individual”; experiência nº 5 com o valor “Conhecimento”.
- Descubra que novas habilidades as moças querem desenvolver e procure aproximá-las das irmãs da Sociedade de Socorro que têm essas habilidades e estão dispostas a ensiná-las.

Lição 45: Participar das Artes

Organize as moças para que elas planejem e participem de uma atividade centrada em artes. Dê-lhes a oportunidade de desenvolver, demonstrar e ensinar suas habilidades e talentos ou de aprender as convenções e regras de comportamento relacionadas às visitas a museus, ao comparecimento a concertos ou outros eventos em sua área.

Lição 46: Responsabilidade Financeira**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- Quais são os perigos de comprar algo agora e só pagar depois?
- O que posso fazer para evitar as dívidas?
- Por que o pagamento do dízimo é um ato de fé?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Sempre Fiéis”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, pp. 18–21.
- Keith B. McMullin, “Entesourar para o Futuro”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 51–53.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 57–58.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem ativamente e com atenção quando lhes dão tempo para ponderar antes de responder às perguntas. Considere a possibilidade de escrever a pergunta no quadro antes da aula ou de pedir às moças que escrevam a resposta em uma folha de papel (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, pp. 68–70).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 2 com o valor “Conhecimento”; experiência nº 7 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”.
- Considere a possibilidade de reunir os rapazes e as moças para discutir assuntos como, por exemplo, dívidas, cartões de crédito, juros, assuntos bancários e outras questões financeiras. Incentive os jovens a fazer uma lista de suas necessidades financeiras para os anos que faltam até atingirem a idade adulta e a elaborar um plano para atender a essas necessidades.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 34–35.

Lição 47: Um Ambiente Edificante**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- O que preciso acrescentar ao lugar onde vivo (ou eliminar dele) para me ajudar a ter um ambiente mais edificante?
- De que maneira os meios de comunicação ou os materiais que leio, assisto ou escuto podem poluir espiritualmente minha vida? O que eu deveria fazer para utilizar os meios de comunicação, materiais de leitura, áudio e vídeo para criar um ambiente salutar?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “Nutrição Espiritual”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 53–55.

“Os nutrientes espirituais, que nos mantêm espiritualmente saudáveis, podem perder a eficácia e a potência se não vivermos dignos da orientação divina de que necessitamos. (...) Precisamos manter nossa mente e nosso corpo livres de todo tipo de vício ou contaminação. Nunca aceitaríamos comer alimento estragado ou contaminado. Da mesma forma seletiva, devemos evitar ler ou ver qualquer coisa que não seja de bom gosto. A maior parte da contaminação espiritual que vem a nossa vida chega pela Internet, pelos jogos eletrônicos, programas de TV e filmes que são muito insidiosos e que mostram de forma explícita os atributos mais baixos da humanidade. Por vivermos num ambiente desses, é preciso que aumentemos nossa força espiritual” (p. 55).

- Richard G. Scott, “Como Viver Bem em Meio ao Mal Crescente”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2004, pp. 100–102.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 3 com o valor “Natureza Divina”; experiência nº 5 com o valor “Escolhas e Responsabilidades”; projeto com o valor Escolhas e Responsabilidades, item 2; experiência nº 2 com o valor “Virtude”.

Lição 48: A Comunicação na Liderança**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- Quais são os perigos de comunicar-se pela Internet ou por mensagens de texto em vez de conversar pessoalmente com as pessoas?
- De que maneira a habilidade de comunicar-me bem será valiosa em meu futuro casamento, emprego e meus chamados? Quais as habilidades em que preciso melhorar?
- Que atributos Cristo possuía que poderiam ajudar-me a ser melhor líder e a comunicar-me melhor?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Exemplos de Retidão”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 65–68.
- L. Lionel Kendrick, “Christlike Communications” [Comunicação Cristã], *Ensign*, novembro de 1988, pp. 23–24. Substitua a demonstração prevista para o início da aula por uma discussão sobre comunicação cristã como descrita na seguinte citação:
 “A comunicação cristã é expressa em tons de amor, não em vozes alteradas. Ela deve ter como objetivo ser útil e não prejudicial. Ela tende a nos unir mais, em vez de nos afastar. Tende a edificar e não depreciar” (p. 24).
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2002), pp. 22–23.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiência nº 4 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Escolhas e Responsabilidades”, item 3.

Lição 49: Valorizar e Incentivar Pessoas Deficientes**PERGUNTAS PARA DEBATE**

- Que traços de caráter ou habilidades eu já tenho ou quais ainda preciso desenvolver que me ajudariam a servir as pessoas com deficiências?
- O que eu poderia fazer para ajudar alguém com deficiências a sentir-se útil, necessário, valorizado e querido?
- O que aprendi com pessoas com deficiências?

RECURSOS ADICIONAIS

- Joseph B. Wirthlin, “Preocupação pela Ovelha Perdida”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2008, pp. 17–20.
- Mosias 4:15.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: Experiências nº 3, 6 com o valor “Boas Obras”; projeto com o valor “Natureza Divina”, item 2.
- Considere a possibilidade de aprender a letra de “Sou um Filho de Deus” ou de outro hino da Igreja na linguagem de sinais (*Hinos*, nº 193).

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02083 03059 0

08303 059