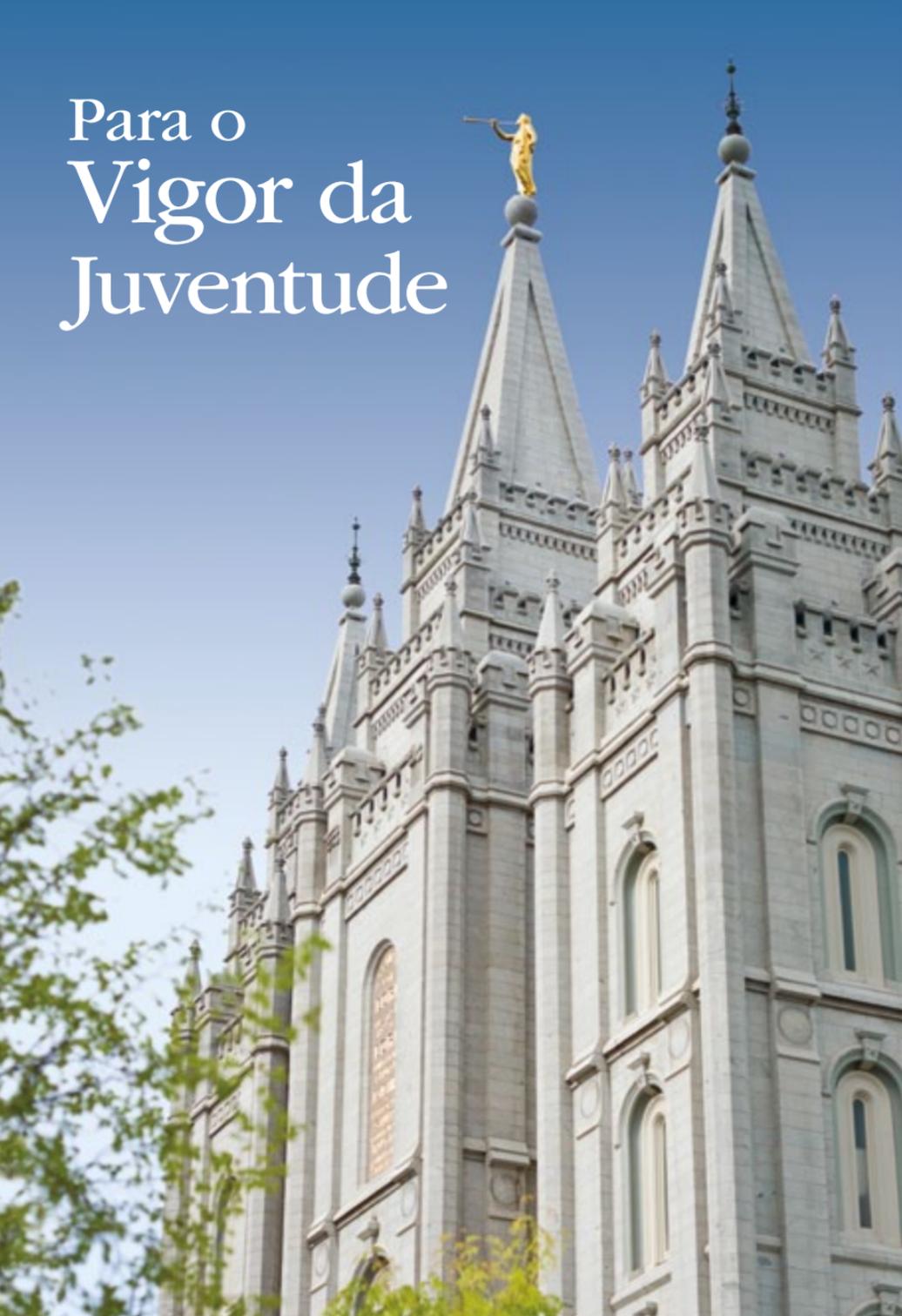
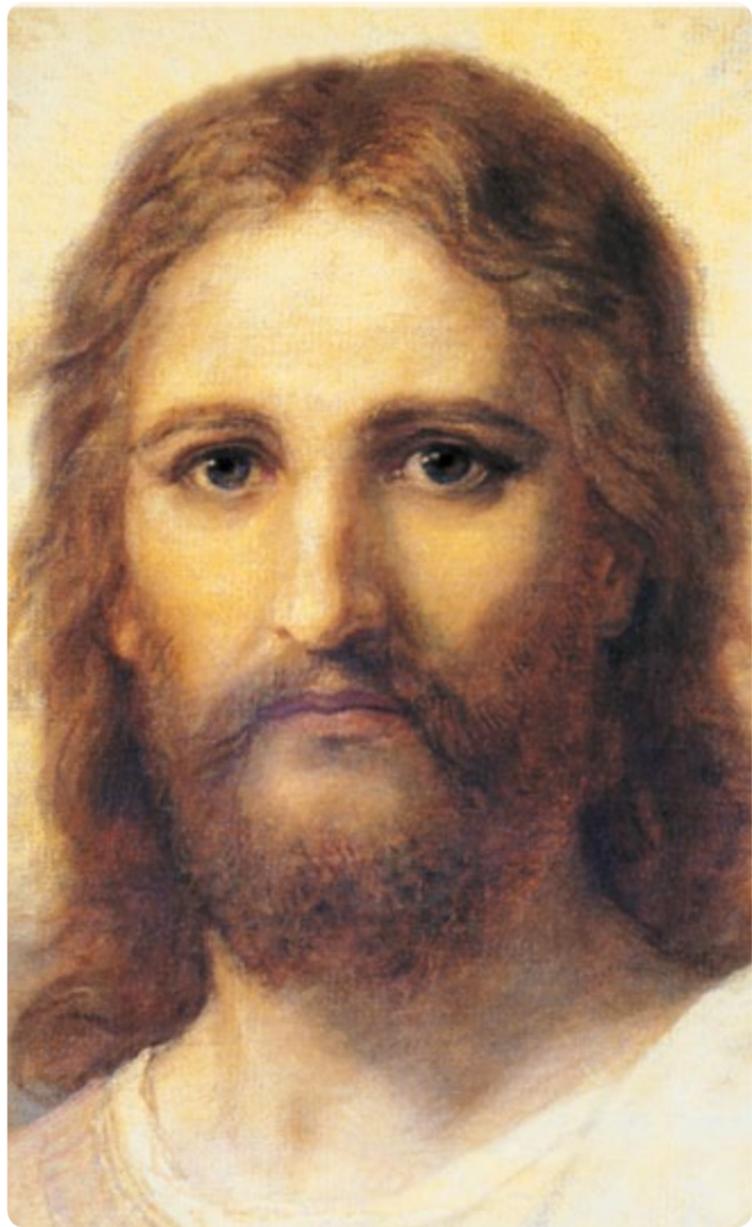


Para o
Vigor da
Juventude





Mensagem da Primeira Presidência para os Jovens

NOSSOS QUERIDOS RAPAZES E MOÇAS, depositamos grande confiança em vocês. Vocês são amados filhos e filhas de Deus, e Ele Se importa com vocês. Vocês vieram à Terra em uma época de grandes oportunidades, mas também de grandes desafios. Os padrões deste livreto vão ajudá-los nas importantes escolhas que fazem agora e ainda farão no futuro. Prometemos que se cumprirem os convênios que fizeram e estes padrões, serão abençoados com a companhia do Espírito Santo, sua fé e seu testemunho vão ficar mais fortes, e vocês vão desfrutar uma felicidade cada vez maior.

Em tudo que fizerem, mantenham o enfoque no templo. No templo vocês receberão as maiores de todas as bênçãos do Senhor, inclusive o casamento para esta vida e para toda a eternidade. O cumprimento dos padrões deste livreto vai ajudá-los a ser dignos de entrar no templo, onde poderão realizar ordenanças sagradas por seus antepassados agora e fazer convênios essenciais para si mesmos no futuro.

Nosso Pai Celestial depositou grande confiança em vocês. Ele tem um trabalho para vocês realizarem. Busquem Sua orientação

em oração e aconselhem-se com seus pais e líderes. As decisões que tomam agora estabelecerão o curso de grande parte do que acontecerá em sua vida mortal e por toda a eternidade.

Testificamos que Deus vive. É nossa fervorosa oração que permaneçam firmes e valentes por toda a vida e que confiem no Salvador e em Suas promessas. Se fizerem isso, serão uma influência para o bem, ajudando a edificar o reino de Deus e a preparar o mundo para a Segunda Vinda do Salvador.

A Primeira Presidência

Saiba mais visitando o site
Para o Vigor da Juventude:
standards.LDS.org

As portas do Templo de Salt Lake



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

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados
Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 9/11
Aprovação da tradução: 9/11
Tradução de *For the Strength of Youth*
Portuguese
09403 059

Sumário

Arbitrio e Responsabilidade	2
Namoro	4
Vestuário e Aparência.	6
Educação	9
Diversão e Mídia	11
Família	14
Amigos.	16
Gratidão.	18
Honestidade e Integridade.	19
Linguagem	20
Música e Dança	22
Saúde Física e Emocional.	25
Arrependimento.	28
Observância do Dia do Senhor	30
Serviço.	32
Pureza Sexual.	35
Dízimos e Ofertas.	38
Trabalho e Autossuficiência	40
Prosseguir com Fé	42
Apêndice	44

Arbítrio e Responsabilidade

Portanto os homens (...) são livres para escolher a liberdade e a vida eterna por meio do grande Mediador de todos os homens, ou para escolherem o cativeiro e a morte. 2 Néfi 2:27

O Pai Celestial lhes deu o arbítrio, a capacidade de escolher entre o certo e o errado e de agir por si mesmos. Depois da concessão da própria vida, o direito de dirigir sua vida é uma das maiores dádivas de Deus para vocês. Enquanto estão aqui na Terra, estarão sendo provados para verificar se usarão, ou não, o arbítrio para demonstrar amor a Deus ao guardar Seus mandamentos. O Espírito Santo pode guiá-los no uso do arbítrio em retidão.

Vocês são responsáveis pelas escolhas que fazem. Deus Se importa com vocês e vai ajudá-los a fazer escolhas corretas, mesmo que sua família e seus amigos usem o arbítrio deles de um modo que não seja correto. Tenham a coragem moral de permanecer firmes na obediência à vontade de Deus, mesmo que tenham que ficar sozinhos. Ao fazerem isso, darão um exemplo para os outros seguirem.

Embora tenham a liberdade de escolher seu curso de ação, não têm a liberdade de escolher as consequências. Seja para o bem ou para o mal, as consequências são o resultado natural das escolhas que vocês fazem. Certas condutas pecaminosas podem proporcionar prazeres mundanos temporários, mas essas escolhas atrasam seu progresso e conduzem à tristeza e ao sofrimento. As escolhas corretas conduzem à felicidade duradoura e à vida eterna. Lembrem-se de que a verdadeira liberdade advém do uso do arbítrio



para escolher a obediência. A perda da liberdade advém da escolha da desobediência.

Vocês também têm a responsabilidade de desenvolver os talentos e as aptidões que o Pai Celestial lhes concedeu. Vocês são responsáveis perante Ele pelo que fazem com seus talentos e pelo modo como usam seu tempo. Optem por fazer muitas coisas boas de sua própria e livre vontade.

Mateus 25:14–29; Morôni 7:15–19; Doutrina e Convênios 58:27–28

Minhas escolhas estão me conduzindo à felicidade duradoura?

Namoro

A virtude ama a virtude; a luz se apega à luz. Doutrina e Convênios 88:40.



“Sair com alguém” é uma atividade planejada que permite a um rapaz e a uma moça conhecerem-se melhor. Nas culturas em que sair juntos é aceitável, essa atividade pode ajudá-los a aprender e a praticar habilidades sociais, desenvolver amizades, divertir-se de maneira sadia e, por fim, encontrar um(a) companheiro(a) eterno(a).

Vocês não devem fazer isso até que tenham pelo menos dezesseis anos de idade.

Quando começarem a sair com alguém do sexo oposto, façam isso na companhia de

um ou mais casais. Evite sair sempre com a mesma pessoa. O desenvolvimento de um relacionamento sério muito cedo na vida pode limitar o número de pessoas que vocês poderiam conhecer e, também, pode levar à imoralidade. Convidem seus pais a conhecer as pessoas com quem vocês saem.

Decidam sair apenas com pessoas que tenham altos padrões morais e em cuja companhia vocês possam manter seus padrões. Lembrem-se de que um rapaz e uma moça, ao saírem juntos, têm a responsabilidade de proteger a honra e a virtude um do outro.

Planejem encontros que sejam seguros, positivos e não dispendiosos, e que os ajudem a conhecer melhor um ao outro. Visitem apenas lugares em que possam manter seus padrões e permanecer próximos do Espírito.

Os rapazes geralmente tomam a iniciativa de convidar para um encontro e planejá-lo. Sejam sempre gentis e respeitosos ao



convidar alguém para sair, ao aceitar ou recusar um convite. Durante o encontro, sejam corteses ao ouvir a outra pessoa e ao expressar seus próprios sentimentos.

Quando vocês se tornarem adultos, façam do namoro e do casamento uma grande prioridade. Procurem um(a) companheiro(a) que seja digno(a) de ir ao templo para ser selado(a) a vocês para esta vida e para toda a eternidade. O casamento no templo e a criação de uma família eterna são fundamentais no plano de felicidade de Deus.

1 Coríntios 11:11; Doutrina e Convênios 46:33

O que posso fazer para ser uma influência de retidão para as pessoas com quem eu saio?

Vestuário e Aparência

Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? (...) O templo de Deus, que sois vós, é santo. I Coríntios 3:16–17



Seu corpo é sagrado. Respeitem-no e não o profanem de modo algum. Vocês podem, por meio de seu vestuário e sua aparência, demonstrar que sabem o quanto seu corpo é precioso. Vocês podem mostrar que são discípulos de Jesus Cristo e que O amam.

Os profetas sempre aconselharam os filhos de Deus a vestir-se com recato. Quando estão bem arrumados e vestidos com recato, vocês convidam a companhia do Espírito e podem ser uma boa influência para aqueles que os cercam. A maneira como vocês se

arrumam e se vestem influencia o modo pelo qual vocês e outras pessoas agem.

Nunca rebaixem seus padrões de vestuário. Não usem uma ocasião especial como desculpa para a falta de recato. Ao se vestirem sem recato, vocês enviam uma mensagem que é contrária a sua identidade de filho ou filha de Deus. Enviam também a mensagem de que estão usando o corpo para atrair atenção e obter aprovação.

As roupas consideradas não recatadas são aquelas muito justas, transparentes ou reveladoras sob qualquer aspecto. Por exemplo: as moças não devem usar saias e shorts muito curtos, blusas que não cubram a barriga, roupas que não cubram os ombros ou que



sejam muito decotadas na frente ou atrás. Os rapazes também devem manter o recato na aparência. Os rapazes e as moças devem estar limpos, bem arrumados e evitar estilos exagerados ou inadequados de roupas, penteados e comportamento. Devem escolher trajes devidamente recatados ao praticar esportes. Os modismos do mundo mudam, mas os padrões do Senhor não mudam.

Não se desfigurem com tatuagens ou piercings. As moças que desejarem furar as orelhas devem usar apenas um par de brincos.

Demonstrem respeito pelo Senhor e por si mesmos vestindo-se adequadamente para as reuniões e atividades da Igreja. Isso é particularmente importante quando forem para a reunião sacramental. Os rapazes devem vestir-se com dignidade ao officiar na ordenança do sacramento.

Se não souberem o que é adequado vestir, estudem as palavras dos profetas, orem pedindo orientação e peçam a ajuda de seus pais ou líderes. Sua aparência e a maneira como se vestem agora os ajudarão a preparar-se para a época em que irão ao templo

fazer convênios sagrados com Deus. Perguntem a si mesmos: “Será que eu me sentiria à vontade vestido dessa maneira, se estivesse na presença do Senhor?”

Gênesis 1:27; Alma 1:27

Como meu testemunho do evangelho influencia minha escolha de roupas?

Educação

Qualquer princípio de inteligência que alcançarmos nesta vida, surgirá conosco na ressurreição. Doutrina e Convênios 130:18



A educação é uma parte importante do plano do Pai Celestial para ajudá-los a tornarem-se mais semelhantes a Ele. Ele quer que vocês eduquem a mente e desenvolvam seus talentos e suas aptidões, sua habilidade de agir bem em suas responsabilidades e sua capacidade de apreciar a vida. A educação que adquirirem será valiosa para vocês na mortalidade e no mundo vindouro.

A educação vai prepará-los para prestar maior serviço no mundo e na Igreja. Ela vai ajudá-los a prover melhor o sustento de vocês mesmos, de sua família e dos necessitados. Também vai ajudá-los a ser um(a) conselheiro(a) e companheiro(a) sábio(a) para seu futuro cônjuge e um(a) professor(a) bem informado(a) e eficaz para seus futuros filhos.

A educação é um investimento que proporciona grandes recompensas e abre as portas da oportunidade que, sem ela, permaneceriam fechadas para vocês. Planejem agora a educação que vão adquirir. Estejam dispostos a trabalhar diligentemente e a fazer sacrifícios, se necessário. Compartilhem as metas educacionais com sua família, seus amigos e líderes para que eles possam apoiá-los e encorajá-los.

Mantenham o entusiasmo pelo aprendizado, por toda a vida. Sintam alegria em continuar aprendendo e expandindo seus interesses. Decidam participar ativamente das oportunidades de aprendizado a seu alcance.

Sua educação inclui o aprendizado espiritual. Estudem as escrituras e as palavras dos profetas modernos. Participem do seminário e do instituto. Continuem por toda a vida a aprender a respeito do plano do Pai Celestial. Esse aprendizado espiritual vai ajudá-los a encontrar respostas para os desafios da vida e vai convidar a companhia do Espírito Santo.

Alma 37:35; Doutrina e Convênios 88:77–80

Como o estudo pode beneficiar a mim e a minha futura família?



Diversão e Mídia

Se houver qualquer coisa virtuosa, amável, de boa fama ou louvável, nós a procuraremos. Regras de Fé 1:13

Vocês vivem em uma época de tecnologias maravilhosas que lhes dão fácil acesso a uma grande variedade de mídia, inclusive a Internet, os dispositivos móveis, os videogames, a televisão, o cinema, a música, os livros e as revistas. As informações e a diversão proporcionadas por essas mídias podem aumentar sua capacidade de aprender, comunicar-se e tornar-se uma força para o bem no mundo. Entretanto, algumas informações e diversões podem desviá-los de um viver reto. Escolham sabiamente as mídias que usam porque tudo o que lerem, ouvirem ou virem exercerá influência sobre vocês. Escolham apenas mídias que sejam edificantes.

Satanás usa a mídia para enganá-los, fazendo o que é errado e maléfico parecer normal, divertido ou emocionante. Ele procura desencaminhá-los, fazendo com que pensem que a violação dos mandamentos de Deus é aceitável e não tem consequências negativas para vocês ou para os outros. Não frequentem locais, assistam a cenas ou participem de qualquer coisa que seja de algum modo vulgar, imoral, violento ou pornográfico. Não participem de nada que apresente a imoralidade ou a violência como aceitáveis. Tenham a coragem de sair do cinema, mudar a música ou desligar o computador, a televisão ou o dispositivo móvel se aquilo que vocês estão vendo ou ouvindo afastar o Espírito.

A pornografia em todas as suas formas é perigosa e vicia. Algo que talvez comece com uma exposição inesperada ou simples curiosidade pode tornar-se um hábito destrutivo. O uso da pornografia é um pecado grave e pode levar a transgressões sexuais. Abstenham-se da pornografia a todo custo. Ela é um veneno que

enfraquece seu autocontrole, destrói seus sentimentos de autoestima e modifica a maneira como vocês veem as outras pessoas. Faz com que percam a orientação do Espírito e pode prejudicar sua capacidade de ter um relacionamento normal com outras pessoas, principalmente com seu futuro cônjuge. Ela limita sua capacidade de sentir o verdadeiro amor. Se vocês se depararem com a pornografia, afastem-se dela imediatamente.

Se você estiver envolvido com pornografia, pare agora mesmo. Procure a ajuda necessária. Seus pais e seu bispo podem ajudá-los a dar os passos necessários para arrepender-se e livrar-se desse hábito destrutivo.

Tenham cuidado para que o uso que fazem da mídia não entorpeça sua sensibilidade ao Espírito ou interfira em suas interações pessoais com as outras pessoas. Se passarem longos períodos de tempo usando a Internet ou o telefone celular, jogando videogames, assistindo à televisão ou utilizando outras mídias, isso pode afastá-los de valiosas interações com outras pessoas. Tomem



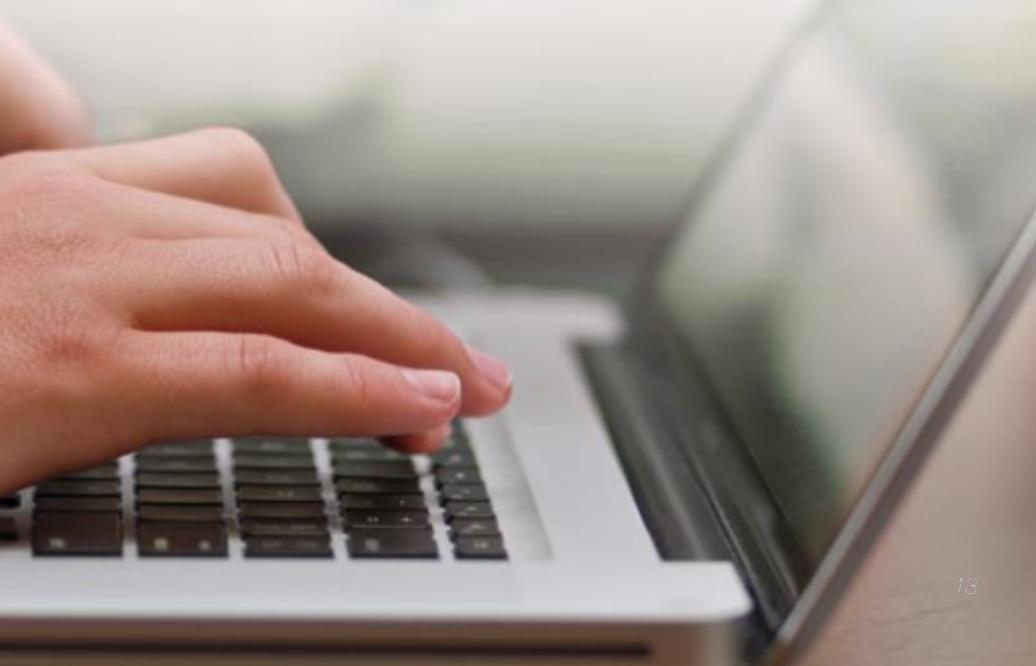
cuidado para que o uso que fazem das mídias sociais não substitua o tempo que passam com a família ou os amigos.

Resguardem a sua própria segurança e a de outras pessoas tomando muito cuidado com as informações pessoais e as imagens que compartilham por meios tecnológicos. Não comuniquem nada pela Internet ou por mensagens de texto que seria inadequado compartilhar pessoalmente. Obedeçam às leis que regulamentam o compartilhamento de músicas, filmes e outras coisas que possuem direitos autorais.

Se não souberem se algo é adequado para ver ou ouvir, conversem com seus pais e outros líderes adultos. O Espírito Santo lhes dará forças para fazer as escolhas certas.

Morôni 10:30; Doutrina e Convênios 121:45

Como as mídias que escolho influenciam meus pensamentos e minhas ações?



Família

A família foi ordenada por Deus. O casamento entre o homem e a mulher é essencial para Seu plano eterno. (...) A felicidade na vida familiar é mais provável de ser alcançada quando fundamentada nos ensinamentos do Senhor Jesus Cristo. “A Família: Proclamação ao Mundo”

É uma grande bênção fazer parte de uma família. Sua família pode proporcionar-lhes companhia e felicidade, ajudá-los a aprender princípios corretos em um ambiente amoroso e ajudá-los a preparar-se para a vida eterna.

Para ter uma família forte é preciso esforço. Sua família será abençoada se vocês fizerem sua parte para fortalecê-la. Sejam alegres, prestativos e atenciosos com seus familiares. Muitos problemas do lar decorrem de ocasiões em que os membros da família falam ou agem de modo egoísta ou rude. Procurem pacificar, em vez de provocar, brigar ou discutir. Demonstrem amor pelos seus familiares todos os dias. Prestem testemunho para sua família por meio de palavras e ações. Seu exemplo de retidão pode ter uma influência importante no fortalecimento da família.

Honrem seus pais demonstrando amor e respeito por eles. Obedeçam a eles, ao serem liderados por eles em retidão. Ajudem de boa vontade em casa. Participem de atividades e tradições sadias da família. Reúnam-se em família na oração familiar, no estudo das escrituras e nas reuniões familiares. O cumprimento desses mandamentos fortalece e une a família. Se sua família não faz essas coisas juntos, orem e estudem as escrituras sozinhos. Seu exemplo pode incentivar seus familiares a fazerem o mesmo.

Fortaleçam seu relacionamento com seus irmãos e suas irmãs. Eles podem tornar-se seus melhores amigos. Apoiem-nos em seus interesses e ajudem-nos nos desafios que enfrentarem.

Deus deseja que todos os Seus filhos venham ao mundo como parte de uma família eterna, com uma mãe e um pai que se amam e cuidam um do outro e dos filhos. Se sua vida não for assim, sejam pacientes e continuem a viver em retidão. Procurem exemplos dignos de serem seguidos. Preparem-se agora para cumprir seu papel divino de marido ou mulher e de pai ou mãe. Comprometam-se a casar no templo e a criar sua própria família eterna.

Efésios 6:1–3; Mosias 4:14–15

Que atenção dou às necessidades e aos desejos de meus familiares?



Amigos

Quando o fizestes a um destes meus pequeninos irmãos, a mim o fizestes. Mateus 25:40



Todos precisam de amigos bons e verdadeiros. Eles são uma grande força e bênção para vocês. Eles vão influenciar muito o seu modo de pensar e de agir e até ajudar a determinar a pessoa na qual vocês vão se tornar. Eles vão ajudá-los a ser uma pessoa melhor e fazer com que seja mais fácil viver o evangelho de Jesus Cristo. Escolham amigos que compartilhem seus valores para que possam fortalecer e incentivar uns aos outros a viver padrões elevados.

Tenham bons amigos, sejam bons amigos. Demonstrem genuíno interesse pelos outros. Sorriam e mostrem que se importam com eles. Tratem todos com bondade e respeito, e abstenham-se de julgar e criticar as pessoas a sua volta. Não participem de qualquer tipo de *bullying*. Esforcem-se, em especial, para fazer amizade com os que são tímidos ou solitários, os que têm necessidades especiais ou os que não se sentem incluídos.

Ao procurar fazer amizade com os outros, não rebaixem seus padrões. Se seus amigos os instigarem a fazer coisas erradas, sejam um daqueles que defendem o certo, mesmo que fiquem sozinhos. Talvez vocês tenham que procurar outros amigos que os apoiem no cumprimento dos mandamentos. Busquem a orientação do Espírito Santo ao fazerem essas escolhas.

Ao esforcarem-se para viver o evangelho, vocês incentivarão seus amigos a fazer o mesmo. Deem o exemplo cumprindo os



mandamentos, participando das atividades da Igreja, preparando-se para servir ao Senhor por toda a vida e permanecendo dignos de entrar no templo.

Convidem seus amigos de outras religiões para suas reuniões e atividades da Igreja. Ajudem-nos a sentirem-se bem-vindos e aceitos. Muitas pessoas se filiaram à Igreja graças ao exemplo e à integração de seus amigos. Também se esforcem especialmente para estender a mão para os recém-conversos e os que são menos ativos.

1 Timóteo 4:12; Alma 17:1–2

Que tipo de amigo eu sou?

Gratidão

E aquele que receber todas as coisas com gratidão será glorificado. Doutrina e Convênios 78:19



O Senhor quer que vocês tenham um espírito de gratidão em tudo o que fazem e dizem. Vivam com um espírito de gratidão e terão mais felicidade e satisfação na vida. A gratidão voltará seu coração ao Senhor e os ajudará a reconhecer Sua influência e bênçãos em sua vida. Mesmo nos momentos mais difíceis, vocês podem encontrar muitas coisas pelas quais serem gratos. Isso vai fortalecê-los e abençoá-los.

Em suas orações, abram o coração para o Pai Celestial em agradecimento pelas bênçãos que receberam. Sejam específicos ao agradecer a Ele por Sua bondade, pela família, pelos amigos, pelos líderes e professores, pelo evangelho e por Seu Filho Jesus Cristo.

Vocês também expressam gratidão ao Senhor pelo modo como vivem. Ao guardarem Seus mandamentos e prestarem serviço ao próximo, vocês mostram que O amam e que são gratos a Ele. Expressem sua gratidão às pessoas que de muitas maneiras abençoam sua vida.

Lucas 17:12–19; Alma 34:38

Como posso expressar sincera gratidão por minhas bênçãos?

Honestidade e Integridade

Não furtarás. Não dirás falso testemunho. Êxodo 20:15–16

Sejam honestos com vocês mesmos, com os outros e com Deus, o tempo todo. Ser honesto significa decidir não mentir, roubar, enganar ou trapacear de modo algum. Se vocês forem honestos, desenvolverão uma força de caráter que lhes permitirá prestar grande serviço a Deus e às pessoas. Vocês serão abençoados com paz de consciência e respeito próprio. Terão a confiança do Senhor e estarão dignos de entrar em Seus templos sagrados.

A desonestidade prejudica vocês mesmos e as outras pessoas também. Se mentirem, roubarem, furtarem ou trapacearem, estarão prejudicando seu espírito e seu relacionamento com as pessoas. Ser honesto aumentará suas oportunidades futuras e sua capacidade de serem guiados pelo Espírito Santo. Sejam honestos na escola. Decidam não trapacear de forma alguma. Sejam honestos no emprego, oferecendo uma medida completa de trabalho pelo que recebem em pagamento. Não se justifiquem dizendo que a desonestidade é aceitável, mesmo que os outros achem que isso não importa.

Algo intimamente associado à honestidade é a integridade. Integridade significa pensar e fazer o que é certo o tempo todo, sejam quais forem as consequências. Quando somos íntegros, estamos dispostos a viver segundo nossos padrões e nossas crenças, mesmo que ninguém esteja observando. Decidam viver de modo que seus pensamentos e seu comportamento sempre estejam em harmonia com o evangelho.

Alma 27:27; 53:20

Sou honesto em tudo o que digo e faço?

Linguagem

Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa. Efésios 4:29



O modo pelo qual vocês se comunicam reflete o fato de que são um filho ou uma filha de Deus. Uma linguagem limpa e inteligente é evidência de uma mente brilhante e sadia. A boa linguagem, que eleva, incentiva e elogia as pessoas, convida a companhia do Espírito para estar com vocês. Nossas palavras, tal como nossas ações, devem ser cheias de fé, esperança e caridade.

Escolham amigos que usem boa linguagem. Ajudem os outros a melhorar a linguagem deles pelo seu exemplo. Estejam dispostos

a afastar-se educadamente ou a mudar de assunto quando as pessoas ao seu redor usarem linguagem imprópria.

Falem com bondade e de modo positivo a respeito das pessoas. Decidam que não vão insultar nem menosprezar as pessoas, nem mesmo por brincadeira. Abstenham-se de todo tipo de fofoca e não falem com raiva. Quando se sentirem tentados a dizer coisas rudes ou ofensivas, não digam essas coisas.

Sempre usem o nome de Deus e Jesus Cristo com reverência e respeito. O uso indevido dos nomes da Trindade é pecado. Ao orar, dirijam-se ao Pai Celestial com uma linguagem reverente e respeitosa. O Salvador usou linguagem respeitosa como encontramos na oração do Pai Nosso (ver *Mateus 6:9–12*).

Não usem linguagem ou gestos profanos, vulgares ou grosseiros e não contem piadas ou histórias a respeito de ações imorais. Essas coisas são ofensivas a Deus e às outras pessoas.



Lembrem-se de que esses padrões para o uso da linguagem se aplicam a todas as formas de comunicação, inclusive às mensagens de texto no celular ou à comunicação por meio da Internet.

Se tiverem desenvolvido o hábito de usar uma linguagem não condizente com esses padrões — como palavrões, zombaria, fofocas ou expressões de raiva — vocês podem mudar. Orem pedindo ajuda. Peçam à família e aos amigos que os apoiem em seu desejo de usar boa linguagem.

Êxodo 20: 7; Tiago 3:2–13; Mosias 4:30

O que as palavras que uso dizem a meu respeito?

Música e Dança

Louva ao Senhor com cânticos, com música, com dança. Doutrina e Convênios 136:28



A música pode enriquecer sua vida. Ela pode edificá-los, inspirá-los e ajudá-los a achegarem-se ao Pai Celestial. A música tem um profundo efeito em sua mente, em seu espírito e comportamento.

Escolham cuidadosamente a música que ouvem. Prestem atenção ao que sentem quando estão ouvindo. Algumas músicas transmitem mensagens maléficas e destrutivas. Não ouçam música que incentive a imoralidade ou glorifique a violência por meio da letra, do ritmo ou do volume. Não

ouçam música que use linguagem vulgar ou ofensiva ou promova práticas malignas. Essa música pode entorpecer sua sensibilidade espiritual.

Aprendam e cantem os hinos. Os hinos podem melhorar sua atitude, guiá-los a ações justas e ajudá-los a resistir às tentações do adversário.

Ao ouvir música, sejam educados com as pessoas a sua volta. Mantenham a música em um volume razoável e removam os fones de ouvido quando as pessoas estiverem conversando com vocês ou quiserem que vocês participem das atividades delas. Lembrem-se de que o Espírito fala com uma voz mansa e delicada. Se estiverem constantemente ouvindo música, pode ser que não tenham um momento de paz para pensar, sentir e receber orientação espiritual.



Dançar pode ser divertido e pode dar-lhes a oportunidade de conhecer novas pessoas. Contudo, isso também pode ser usado indevidamente. Ao dançar, evitem o contato pleno com o corpo de seu par. Não fiquem em posições nem façam movimentos que sugiram comportamento sexual ou violento ou que sejam de qualquer forma impróprios.

Somente frequentem bailes nos quais o vestuário, a aparência, a iluminação, a letra, a música e o entretenimento contribuam para um ambiente sadio em que o Espírito possa estar presente.

Doutrina e Convênios 25:12

A música que ouço convida a companhia do Espírito?



Saúde Física e Emocional

E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas (...) receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos; e encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento. Doutrina e Convênios 89:18–19

Seu corpo é um templo, uma dádiva preciosa de Deus. Vocês serão abençoados se cuidarem bem de seu corpo. Decidam obedecer à Palavra de Sabedoria (ver *D&C* 89). Se forem obedientes a essa lei, permanecerão livres de vícios prejudiciais e manterão o controle sobre sua própria vida. Ganharão as bênçãos de um corpo saudável, uma mente alerta e a orientação do Espírito Santo. Estarão preparados para servir ao Senhor. Nunca permitam que Satanás ou outras pessoas os enganem de modo a pensarem que a violação da Palavra de Sabedoria os tornará mais felizes, populares ou atraentes.

Para cuidarem bem do corpo, comam alimentos nutritivos, exercitem-se regularmente e durmam o suficiente: Pratiquem o equilíbrio e sejam moderados em todos os aspectos de sua saúde física. Evitem extremos na alimentação que possam levar a distúrbios alimentares. Não prejudiquem deliberadamente seu próprio corpo. Evitem também atividades perigosas que coloquem seu corpo em risco de sofrer ferimentos graves.

Não bebam café ou chá preto. Nunca façam uso de produtos derivados do tabaco ou de qualquer tipo de bebidas alcoólicas; essas coisas viciam e são prejudiciais para o corpo e o espírito. A pessoa que fica sob a influência do álcool tem menor capacidade

de julgamento e autocontrole. O hábito de beber pode levar também ao alcoolismo, que destrói as pessoas e as famílias.

Abstenham-se de qualquer bebida, droga, produto químico ou prática perigosa que sejam usados para produzir uma falsa sensação de prazer que possa prejudicar o corpo ou a mente. Isso inclui a maconha, as drogas pesadas, os medicamentos com ou sem receita médica tomados com exagero e os produtos químicos domésticos. O uso dessas substâncias pode levar à dependência, podendo destruir a mente e o corpo.

Os vícios prejudicam o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Eles prejudicam as relações com a família e os amigos e diminuem seu sentimento de autoestima. Limitam sua capacidade



de fazer suas próprias escolhas. Se estiverem lutando contra qualquer tipo de vício, procurem agora mesmo a ajuda dos seus pais e do seu bispo.

Sua saúde emocional também é importante e pode afetar seu bem-estar espiritual e físico. A frustração e a tristeza ocasional fazem parte desta vida mortal. Entretanto, se vocês tiverem sentimentos prolongados de tristeza, desesperança, ansiedade ou depressão, conversem com seus pais e seu bispo e procurem ajuda.

Em todos os aspectos de sua vida, procurem soluções salutareias para os problemas. Façam tudo o que puderem para salvaguardar sua saúde física e emocional para que consigam alcançar seu potencial divino como filhos ou filhas de Deus.

Daniel 1:3–20; Alma 53:20

O que estou fazendo a cada dia para cuidar bem do meu corpo?



Arrependimento

Desta maneira sabereis se um homem se arrepende de seus pecados — eis que ele os confessará e abandonará. Doutrina e Convênios 58:42–43



O Salvador sofreu por nossos pecados e deu Sua vida por nós. Esse grande sacrifício chama-se Expição. Por meio da Expição, vocês podem receber o perdão e ser limpos de seus pecados, ao se arrependerem.

O arrependimento é mais do que o simples reconhecimento dos atos errados. É uma mudança na mente e no coração. O arrependimento inclui o processo de afastar-nos do pecado e de voltar-nos a Deus para obter o perdão. O arrependimento é motivado pelo amor a Deus e pelo sincero desejo de

obedecer aos Seus mandamentos.

Satanás quer que vocês pensem que não podem se arrepender, mas isso absolutamente não é verdade. O Salvador prometeu perdôá-los, se vocês se humilharem e fizerem o esforço exigido pelo arrependimento. Se vocês pecaram, quanto mais cedo se arrependerem, mais cedo começarão a trilhar o caminho de volta e mais cedo encontrarão a paz e a alegria que vêm com o perdão. Se adiarem o arrependimento, vocês poderão perder bênçãos, oportunidades e orientação espiritual. Vocês podem também ficar cada vez mais envolvidos no comportamento pecaminoso, fazendo com que seja mais difícil encontrar o caminho de volta.

Algumas pessoas quebram os mandamentos de Deus conscientemente e planejam arrepender-se mais tarde, antes de ir ao templo



ou servir uma missão, por exemplo. Esses pecados deliberados zombam da Expição do Salvador.

Para arrepender-se, é preciso confessar seus pecados ao Senhor. Depois, busquem o perdão daqueles a quem prejudicaram e restituam, tanto quanto seja possível, aquilo que foi prejudicado por seus atos. Ao esforçar-se para arrepender-se, procure a ajuda e o conselho de seus pais. Alguns pecados graves, como as transgressões sexuais ou o uso de pornografia, precisam ser confessados ao bispo. Sejam completamente honestos com ele. Ele vai ajudá-los a se arrependerem. Se tiverem alguma dúvida sobre o que devem conversar com o bispo, falem com ele ou com seus pais.

Quando vocês fizerem aquilo que é necessário para se arrepender e receber o perdão, conhecerão por si mesmos o poder da Expição e o amor que Deus sente por vocês. Vocês sentirão a paz do Senhor Jesus Cristo, que lhes dará muita força, e vocês se tornarão mais semelhantes a Ele.

Alma 36:6–24; Doutrina e Convênios 58:42; 88:86

Como posso trazer o poder da Expição para a minha vida?

Observância do Dia do Senhor

Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. Êxodo 20:8



O Senhor nos deu o dia do Senhor para nosso benefício e ordenou que o mantivéssemos santo.

Para honrar o dia do Senhor, temos que assistir a todas as reuniões da Igreja. Temos que ir à reunião sacramental preparados para adorar o Senhor e para tomar o sacramento dignamente. Durante a reunião sacramental, sejam reverentes e dispostos a aprender. Evitem atividades que distraiam sua atenção e a de outras pessoas durante essa reunião sagrada. Sejam pontuais nas

reuniões. Se fizerem essas coisas, estarão convidando a companhia do Espírito do Senhor para estar com vocês.

Preparem-se durante a semana para que possam reservar o domingo para as muitas atividades inspiradoras que são adequadas para o dia do Senhor. Essas atividades incluem coisas como passar momentos serenos com a família, estudar o evangelho, cumprir seus chamados e suas responsabilidades da Igreja, prestar serviço a outras pessoas, escrever cartas, escrever no diário e fazer o trabalho de história da família. Seu comportamento e modo de vestir-se no dia do Senhor devem demonstrar respeito pelo Senhor e por Seu dia santificado.

O domingo não é dia de fazer compras, participar de atividades recreativas ou eventos esportivos. Não procurem entretenimentos



nem façam compras nesse dia. Façam com que as pessoas conheçam seus padrões para que possam apoiá-los. Ao procurar um emprego, compartilhem com seu empregador em potencial o seu desejo de assistir às reuniões de domingo e de santificar o dia do Senhor. Se possível, escolham um emprego que não exija que trabalhem aos domingos.

A observância do dia do Senhor vai aproximá-los do Senhor e de sua família. Isso vai dar-lhes uma perspectiva eterna e força espiritual.

Isaías 58:13–14; Doutrina e Convênios 59:9–13

O que mais posso fazer para santificar o dia do Senhor?

Serviço

Quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus. Mosias 2:17



O serviço prestado às pessoas é uma característica importante dos discípulos de Jesus Cristo. Um discípulo está disposto a carregar o fardo das outras pessoas e a consolar os que necessitam de consolo. Em geral, o Pai Celestial supre as necessidades das pessoas por meio de vocês.

Existem muitas maneiras de prestar serviço às pessoas. Algumas das maneiras mais importantes de prestar serviço estão em sua própria casa. Vocês também podem servir em suas designações na Igreja, na

escola e na comunidade. Vocês podem prestar serviço fazendo o trabalho do templo e de história da família. Vocês podem prestar serviço compartilhando o evangelho com outras pessoas e como missionários de tempo integral no futuro. Em geral, o serviço mais significativo é prestado por meio de simples atos cotidianos de bondade. Busquem a orientação do Espírito Santo a cada dia para saber a quem podem prestar serviço e como atender às necessidades dessas pessoas. Sigam o exemplo do Salvador ao prestarem serviço às pessoas.

Ao dedicarem-se ao serviço ao próximo, vocês se achegarão ao Pai Celestial. Seu coração se encherá de amor. Aprenderão que o serviço e o sacrifício são meios de vencer o egoísmo. Desfrutarão a alegria que advém somente ao prestarmos serviço a Deus



e a nossos semelhantes. Suas habilidades vão aumentar e vocês serão instrumentos nas mãos de Deus para abençoar a vida de Seus filhos.

Lucas 10:25–37; Mosias 18:8–9

Que oportunidades tenho de prestar serviço às pessoas?



Pureza Sexual

*Os poderes sagrados de procriação
[devem ser] empregados somente entre
homem e mulher, legalmente casados.*

“A Família: Proclamação ao Mundo”

A intimidade física entre marido e mulher é bela e sagrada. Ela é ordenada por Deus para a criação de filhos e para a expressão do amor entre marido e mulher. Deus ordenou-nos que a intimidade sexual seja reservada para o casamento.

Se vocês forem sexualmente puros, estarão se preparando para fazer e guardar os convênios sagrados do templo. Estarão se preparando para construir um casamento sólido e para trazer filhos ao mundo como parte de uma família amorosa e eterna. Estarão se protegendo dos danos espirituais e emocionais que ocorrem quando a intimidade sexual é compartilhada fora do casamento. Também estarão se protegendo de doenças graves. O fato de permanecerem sexualmente puros vai ajudá-los a ser confiantes e verdadeiramente felizes e vai melhorar sua capacidade de tomar boas decisões agora e no futuro.

O padrão do Senhor com relação à pureza sexual é claro e imutável. Não tenham nenhuma relação sexual antes do casamento e sejam completamente fiéis a seu cônjuge após o casamento. Não permitam que a mídia, os amigos ou outras pessoas os convençam de que a intimidade sexual antes do casamento é aceitável. Não é. À vista de Deus, os pecados sexuais são extremamente graves. Eles profanam o poder sagrado que Deus nos deu para criar a vida. O profeta Alma ensinou que os pecados sexuais são mais graves do que quaisquer outros, exceto o assassinato e negar o Espírito Santo (ver *Alma 39:5*).

Nunca façam nada que possa levar à transgressão sexual. Tratem as outras pessoas com respeito, não como objetos usados para

satisfazer desejos egoístas. Antes do casamento, não troquem beijos apaixonados, nem deem uns por cima dos outros, não toquem as partes íntimas e sagradas do corpo de outra pessoa, com ou sem roupas. Não façam qualquer outra coisa que desperte sentimentos sexuais. Não despertem essas emoções em seu próprio corpo. Fiquem atentos aos sussurros do Espírito para que possam permanecer puros e virtuosos. O Espírito do Senhor irá se afastar da pessoa que cometer transgressão sexual.

Evitem situações que induzam a mais tentações, como atividades realizadas tarde da noite ou com pernoite, fora de casa, ou atividades em que não haja a supervisão de adultos. Não participem de debates ou de qualquer meio de comunicação que desperte sentimentos sexuais. Não participem de qualquer tipo de pornografia. O Espírito pode ajudá-los a saberem quando estão correndo riscos e lhes dará forças para sair da situação. Tenham fé nos conselhos justos de seus pais e líderes e sejam obedientes a eles.

O comportamento homossexual é um pecado sério. Se estiverem lutando contra a atração por alguém do mesmo sexo ou se estiverem sendo persuadidos a participar de condutas impróprias, procurem o conselho de seus pais e de seu bispo. Eles os ajudarão.

As vítimas de abuso sexual não têm culpa por esse pecado e não precisam arrependê-lo. Se vocês foram vítimas de abuso, saibam que são inocentes e que Deus ama vocês. Conversem com seus pais ou com outro adulto confiável e busque o conselho de seu bispo imediatamente. Eles podem lhes dar apoio espiritual e auxílio para obterem a ajuda de que necessitam. O processo de cura pode levar tempo. Confie no Salvador. Ele vai proporcionar-lhes a cura e dar-lhes paz.

Caso sintam a tentação de cometer qualquer forma de transgressão sexual, procurem a ajuda de seus pais e de seu bispo. Orem ao Pai Celestial, que os ajudará a resistir à tentação e a vencer pensamentos e sentimentos impróprios. Se tiverem cometido transgressão sexual, conversem com seu bispo agora e iniciem o processo de arrependimento para que possam sentir paz e ter a companhia plena do Espírito.



Estabeçam o compromisso pessoal de permanecerem sexualmente puros. Por meio de suas palavras e ações, incentivem outras pessoas a fazer o mesmo.

Gênesis 39:1–12; Doutrina e Convênios 38:42

Será que compreendo por que a pureza sexual é essencial para que eu seja realmente feliz?

Dízimos e Ofertas

Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, (...) e depois fazei prova de mim nisto, diz o Senhor dos Exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção. Malaquias 3:10

A decisão de viver a lei do dízimo será uma grande bênção por toda a sua vida. O dízimo é um décimo de sua renda. Para entrar no templo, é preciso ser dizimista integral.

O pagamento do dízimo é um privilégio sagrado. Ao pagar o dízimo, demonstramos gratidão por tudo o que Deus nos deu e Lhe devolvemos parte do que recebemos. O dízimo é usado para construir templos e capelas, traduzir e publicar as escrituras, fazer o trabalho missionário e de história da família e edificar de outras maneiras o reino de Deus na Terra.

Sua atitude é importante ao pagar o dízimo. Paguem-no porque amam o Senhor e porque têm fé Nele. Paguem-no de boa vontade, com gratidão no coração. Paguem-no em primeiro lugar, mesmo que achem que não terão dinheiro suficiente para suas outras necessidades. Isso vai ajudá-los a desenvolverem mais fé, a vencerem o egoísmo e a tornarem-se mais receptivos ao Espírito.

Todos os anos, agendem um horário para o acerto do dízimo com seu bispo. Essa é uma reunião em que vocês analisam suas contribuições e declaram se pagaram um dízimo integral.

Obedeçam à lei do jejum, jejuando a cada mês, se sua saúde o permitir. O domingo de jejum geralmente é o primeiro domingo do mês. A devida observância do dia de jejum inclui a abstinência de alimentos e líquidos por duas refeições consecutivas e a



doação de uma oferta de jejum generosa para ajudar a cuidar dos necessitados. Jejuem com um propósito. Comecem e terminem o jejum com uma oração, expressando gratidão e pedindo ajuda para necessidades especiais que vocês ou outros tenham. O jejum vai fortalecer sua autodisciplina, fortalecê-los contra as tentações e trazer bênçãos de Deus para sua vida.

Ao obedecerem à lei do dízimo e à lei do jejum, o Senhor vai abençoar vocês tanto espiritual quanto materialmente.

Jacó 2:17-19; Doutrina e Convênios 119:3-4

Reconheço que tudo o que tenho vem do Senhor?

Trabalho e Autossuficiência

Não desperdiçarás teu tempo nem enterarás teu talento. Doutrina e Convênios 60:13

O trabalho é honroso. O desenvolvimento da capacidade de trabalhar vai ajudá-los a contribuir para o mundo em que vivem. Isso irá lhes proporcionar maior senso de valor próprio. Vaiabençoar vocês e sua família, tanto agora quanto no futuro.

É no lar que se começa a aprender a trabalhar. Ajudem sua família participando de boa vontade do trabalho necessário para manter o lar. Aprendam cedo a ter sabedoria ao lidar com o dinheiro e a viver dentro de suas posses. Sigam os ensinamentos dos profetas pagando o dízimo, evitando dívidas e economizando para o futuro.

Estabeleçam metas para si mesmos e estejam dispostos a trabalhar arduamente para alcançá-las. Desenvolvam a autodisciplina e sejam dignos de confiança. Façam o melhor que puderem em seus chamados da Igreja, em suas tarefas escolares, no emprego e em outros projetos dignos. Os rapazes devem estar dispostos a fazer o que for necessário a fim de prepararem-se para servir uma missão de tempo integral. O Pai Celestial lhes deu dons e talentos e sabe o que são capazes de alcançar. Busquem Sua ajuda e orientação ao se empenharem para atingir suas metas.

O Senhor nos ordenou que não fôssemos ociosos. A ociosidade pode levar a comportamento inadequado, relacionamentos prejudicados e pecado. Uma forma de ociosidade é passar tempo excessivo em atividades que nos impedem de trabalhar produtivamente, como usar a Internet, jogar videogames e assistir à televisão.

Não desperdicem seu tempo e dinheiro em jogos de azar. Os jogos de azar são uma coisa errada e não devem ser usados como forma



de entretenimento. Eles causam dependência e podem levar à perda de oportunidades, vidas arruinadas e famílias desfeitas. É falso acreditar que podemos conseguir algo em troca de nada.

Uma das bênçãos do trabalho é o desenvolvimento da autossuficiência. Quando somos autossuficientes, usamos as bênçãos e habilidades que Deus nos deu para cuidar de nós mesmos e de nossa família e para encontrar soluções para nossos próprios problemas. A autossuficiência não significa que precisamos ser capazes de fazer todas as coisas sozinhos. Para ser verdadeiramente autossuficientes, precisamos aprender a trabalhar com outras pessoas e voltar-nos ao Senhor para pedir-Lhe ajuda e forças.

Lembrem-se de que Deus tem um grande trabalho para vocês fazerem. Ele vai abençoá-los em seu empenho de realizar esse trabalho.

2 Néfi 5:17; Doutrina e Convênios 58:26–27

Sou digno de confiança e tenho a disposição de fazer o que eu disse que faria?

Prosseguir com Fé

É por meio de coisas pequenas e simples que as grandes são realizadas. Alma 37:6.



Os padrões apresentados neste livreto são um guia para ajudá-los a fazer escolhas corretas. Examinem com frequência esses padrões e perguntem a si mesmos: “Estou vivendo da maneira que o Senhor deseja que eu viva?” e “De que modo fui abençoado por seguir esses padrões?”

Para ajudá-los a tornar-se tudo o que o Senhor deseja que se tornem, ajoelhem-se toda manhã e toda noite em oração a seu Pai Celestial. Expressem a Ele sua gratidão e os desejos de seu coração. Ele é a fonte de

toda sabedoria. Ele vai ouvir e responder a suas orações.

Estudem as escrituras todos os dias e apliquem em sua vida o que leram. As escrituras são uma fonte poderosa de revelação e orientação pessoal e uma força constante para seu testemunho.

Esforcem-se todos os dias para serem obedientes. Sigam os padrões deste livreto e incentivem outros a vivê-los também. Lembrem-se dos convênios que fizeram e que têm a oportunidade de renovar a cada semana quando tomam o sacramento. Esforcem-se para guardar esses convênios. Se cometerem um erro, não desistam de si mesmos. Seu Pai Celestial os ama e quer que busquem Sua ajuda e continuem tentando.

Quando possível, frequentem o templo e sintam a alegria e a paz que advêm de servir na casa do Senhor. Preparem-se para os convênios do templo que farão no futuro.

Os rapazes do Sacerdócio Aarônico devem comprometer-se a servir uma missão de tempo integral. Esse é um dever do sacerdócio. Mantenham-se puros e dignos e esforcem-se diligentemente para preparar-se para representar o Senhor como missionários.

Em todas as circunstâncias, sigam os ensinamentos dos profetas, das outras autoridades da Igreja e de seus líderes locais. Eles vão conduzi-los no caminho da felicidade.

Sejam humildes e dispostos a ouvir o Espírito Santo e a seguir Seus sussurros. Coloquem a sabedoria do Senhor acima de sua própria sabedoria.

Se fizerem essas coisas, o Senhor fará muito mais por sua vida do que vocês poderiam fazer por si mesmos. Ele vai aumentar suas oportunidades, expandir sua visão e fortalecê-los. Ele lhes dará a ajuda de que necessitam para enfrentar suas provações e seus desafios. Vocês vão adquirir um testemunho mais forte e sentir a verdadeira alegria que advém de conhecer seu Pai Celestial e Seu Filho Jesus Cristo e de sentir Seu amor por vocês.

2 Néfi 31:16–21

Os Mandamentos

Os Dois Grandes Mandamentos

1. Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento.
2. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Destes dois mandamentos dependem toda a lei e os profetas.

Mateus 22:37–40

Os Dez Mandamentos

1. Não terás outros deuses diante de mim.
2. Não farás para ti imagem de escultura. (...)
3. Não tomarás o nome do Senhor teu Deus em vão. (...)
4. Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. (...)
5. Honra a teu pai e a tua mãe. (...)
6. Não matarás.
7. Não adulterarás.
8. Não furtarás.
9. Não dirás falso testemunho contra o teu próximo.
10. Não cobiçarás.

Êxodo 20:3–4, 7–8, 12–17

Em verdade eu digo a vós
todos: Erguei-vos e brilhai,
para que vossa luz seja um
estandarte para as nações.

Doutrina e Convênios 115:5

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

