

*GUIA DE RECURSOS
DAS MOÇAS
2009*

*MATERIAL COMPLEMENTAR
PARA O MANUAL 1*

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

© 2008 by Intellectual Reserve, Inc.
Todos os direitos reservados
Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 1/08
Aprovação da tradução: 1/08
Translation of *Young Women Resource Guide 2009—Manual 1*
Portuguese
06754 059

Guia de Recursos das Moças 2009—Manual 1

Os recursos a seguir foram selecionados para ajudar as líderes a tornar a doutrina e os princípios do Manual das Moças 1 relevantes aos problemas que as moças enfrentam, atualizados em relação aos ensinamentos dos profetas e aplicáveis na vida de todas as moças. Esses recursos devem ser usados juntamente com as aulas. 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 estendidas para mais de uma semana ou reforçadas em atividades no meio da semana para atender às necessidades específicas de suas moças. As atividades são uma boa maneira de aplicar e praticar o cumprimento de princípios do evangelho.

Lição 1: *Filha de Deus*

PERGUNTAS

- Como posso compreender minha verdadeira identidade como filha de Deus se o mundo me transmite tantas mensagens conflitantes a respeito de quem sou e do que devo ser?
- Percebi que me comparo às outras, e isso me faz ficar desanimada. De que modo a lembrança de que sou uma filha de Deus me ajuda a evitar essas comparações?

RECURSOS ADICIONAIS

- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49. Você pode usar o segundo e o terceiro parágrafos da proclamação (ver guia de Progresso Pessoal, p. ii) para substituir as citações do manual das Moças, no final da seção “Você Foi e É Amada”.
- Jeffrey R. Holland, “Para as Moças”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 28–30. Esse artigo ressalta a verdadeira identidade das mulheres (ver perguntas acima).
- Moisés 1:3–7; Romanos 8:16; Atos 17:28; Doutrina e Convênios 76:23–24.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Valor Individual 1.
- Você pode pedir às moças que façam um livro de qualidades virtuosas, uma atividade mencionada no artigo escrito por Susan W. Tanner, “Filhas do Pai Celestial”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 106–109.

Lição 2: *Jesus Cristo, o Salvador*

PERGUNTAS

- Como posso explicar o que penso de Jesus Cristo para alguém que não acredita que sou cristã?

RECURSOS ADICIONAIS

- Você pode usar a edição de março de 2008 de *Ensign* e *A Liahona* como conteúdo adicional para esta lição.
- Gary J. Coleman, “Mãe, Somos Cristãos?” *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 92–94.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Fé 5; experiência com o valor Natureza Divina 4; projeto com o valor Fé, item 1.

DICA DE ENSINO

As moças compreenderão e aplicarão melhor as doutrinas se as estudarem e viverem fora da sala de aula. Depois de ensinar a doutrina no domingo, em uma atividade no meio da semana, você pode se esforçar para cumprir uma meta ou atividade correspondente, tirada do guia de Progresso Pessoal.

Lição 3: *Seguir o Exemplo de Jesus Cristo*

PERGUNTAS

- No domingo, quero seguir o exemplo de Jesus Cristo, mas durante a semana, as influências do mundo me distraem. O que posso fazer?
- Sei que algumas das minhas amigas não estão seguindo o exemplo do Salvador. O que devo fazer e como posso influenciá-las a seguir o exemplo do Salvador?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “Sua Luz —Um Estandarte para Todas as Nações”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 111–114. Esse artigo ajuda a ilustrar como o fato de sermos um exemplo de Jesus Cristo em nossa vida diária pode influenciar outras pessoas (ver segunda pergunta acima).
 - Joseph B. Wirthlin, “O Grande Mandamento”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 28–31.
- “Quando amamos o Senhor, a obediência deixa de ser um fardo e torna-se um deleite. Quando O amamos, buscamos menos as coisas que nos trazem benefício e voltamos o coração para as que abençoam e elevam o próximo” (p. 30).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: tema (p. 5); experiência com o valor Natureza Divina 7.

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 38. Faça uma lista de atos de bondade cotidianos para fazer por outras pessoas.

Lição 4: *Buscar a Companhia do Espírito Santo*

PERGUNTAS

- Como posso saber que estou sentindo o Espírito?
- Como posso qualificar-me para ter a companhia do Espírito Santo de modo que tenha Sua orientação e proteção a cada dia?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert D. Hales, “[Agir por Nós Mesmos: O Dom e as Bênçãos do Arbitrio](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 4–8.

“A inspiração que recebemos para fugir do mal reflete o entendimento que o Pai Celestial possui de nossas forças e fraquezas, e Sua consciência das circunstâncias imprevistas em nossa vida. Quando essa inspiração ocorre, geralmente não nos faz parar de imediato, pois o Espírito de Deus não fala com uma voz de trovão. A voz será tão suave quanto um sussurro, vindo como um pensamento a nossa mente ou como um sentimento a nosso coração. Dando ouvidos a sua inspiração delicada, estaremos protegidos das conseqüências destrutivas do pecado. Mas se ignorarmos tal inspiração, a luz do Espírito se desvanecerá. Nosso arbitrio será limitado ou perdido e perderemos a confiança e a habilidade de agir. Estaremos [andando] em trevas [espirituais] ao meio-dia” (p. 7).

- Robert D. Hales, “[Revelação Pessoal: Os Ensinamentos e Exemplos dos Profetas](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 86–89.
- Gálatas 5:22; I Reis 19:12; Helamã 5:45–46; Doutrina e Convênios 6:23.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 5; experiência com o valor Integridade 2.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 17–19. Discuta a influência que a música e outros meios de comunicação podem ter sobre sua capacidade de sentir a companhia do Espírito Santo.

Lição 5: *Encontrar Alegria em Nosso Potencial Divino*

PERGUNTAS

- Como o conhecimento de meu papel divino me ajuda a ter felicidade?

- A idéia de casamento e maternidade me assusta. Como posso adquirir a confiança necessária para esses futuros papéis?

RECURSOS ADICIONAIS

- Gordon B. Hinckley, “[Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos Incessantemente](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 115–117. Use o programa de quatro pontos do Presidente Hinckley para ensinar às moças como encher seu futuro de “oportunidades e alegria” (p. 115).
- Susan W. Tanner, “[Filhas do Pai Celestial](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 106–109.
- Mosias 2:41; Provérbios 31:10–31; Doutrina e Convênios 25. Discuta como a aplicação das qualidades e dos conselhos contidos nesses versículos vai proporcionar alegria e confiança às moças, em sua preparação para cumprir seu futuro papel.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 2; experiência com o valor Valor Individual 2.
- Você pode fazer com que as moças estudem a proclamação sobre a família (ver guia de Progresso Pessoal, p. ii) para aprender mais sobre o papel e potencial divino da mulher.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as alunas participem de modo significativo se você fizer perguntas eficazes e lhes conceder algum tempo para ponderá-las antes de responderem. Para que as alunas tenham esse tempo, você pode escrever as perguntas no quadro-negro ou pedir às alunas que escrevam suas respostas em uma folha de papel (ver Ensino, Não Há Maior Chamado [1999], pp. 68–70).

Lição 6: *Encontrar Alegria Agora*

PERGUNTAS

- Tantas pessoas parecem ter uma visão negativa da vida. O que posso fazer para evitar isso e ajudar as pessoas a encarar a vida de modo positivo?
- Parece que as outras adolescentes têm uma vida prazerosa e divertida, mas minha vida está cheia de problemas. Como moça SUD, o que eu sei ou tenho que pode me ajudar a sentir e ter alegria?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “[O Perigo das Cunhas Ocultas](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, julho de 2007, pp. 2–7. Você pode substituir o poema “Criação” pela analogia do Presidente Monson e discutir como a remoção de cunhas ocultas pode ajudar as moças a encontrar alegria agora.

EXPERIÊNCIAS

- Você pode pedir às moças que façam um diário de gratidão.

Lição 7: *Economia Doméstica*

PERGUNTAS

- Que sentimento quero ter em meu futuro lar?
- Quais são meus dons e talentos que vão me ajudar a contribuir para que meu lar seja feliz agora e no futuro?

- Que habilidades preciso desenvolver para ter um lar bem-sucedido e feliz?

RECURSOS ADICIONAIS

- Julie B. Beck, “[Mães Que Sabem](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 76–78.
- “[A Família: Proclamação ao Mundo](#)”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
- Provérbios 31:11–31; Doutrina e Convênios 88:119.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: projeto com o valor Natureza Divina, itens 1, 4; experiências com o valor Valor Individual 2, 7; experiência com o valor Conhecimento 2; projeto com o valor Conhecimento, itens 1, 5.
- Diga para outra moça uma qualidade que você admira nela e que, em sua opinião, vai ajudá-la a ser uma boa mãe.
- Convide irmãos de outra ala ou outro ramo para ensinar habilidades ou talentos que as moças gostariam de aprender.

Lição 9: *Honrar os Pais*

PERGUNTAS

- O que posso fazer em casa para incentivar meus pais e irmãos a trazerem respeito para nossa família?
- O que posso fazer para melhorar meu relacionamento com meus pais?

RECURSOS ADICIONAIS

- Octaviano Tenorio, “[O Poder da Divindade Manifesta-se nos Templos de Deus](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 95–97. Esse artigo contém uma história na qual as crianças incentivam o avô a ir ao templo (ver a primeira pergunta acima).
- “[A Família: Proclamação ao Mundo](#)”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49. As informações contidas no sexto e sétimo parágrafos podem ajudar as moças a compreender o papel dos pais e os princípios que regem as famílias bem-sucedidas.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 10–11. Discuta como uma moça pode ajudar a criar um lar feliz.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 5; projeto com o valor Valor Individual, item 1.
- Ver Atividades Sugeridas, na página 36 do manual das Moças.

Lição 8: *Atitudes em Relação a Nossas Funções Divinas*

PERGUNTAS

- A visão que o mundo tem do papel da mulher me deixa confusa. Como posso saber se estou escolhendo o plano do Pai Celestial para mim?
- Os profetas aconselharam-me a estudar. De que modo os estudos podem ajudar-me a cumprir meu papel divino?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “[Três Metas para Guiá-las](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, “[Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos Incessantemente](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 115–117. Use esse artigo para ajudar a responder à segunda pergunta acima.
- Julie B. Beck, “[O Que as Mulheres da Igreja Fazem de Melhor: Permanecem Firmes e Inamovíveis](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 109–112.

“Acredito que as mulheres desta Igreja são as melhores e mais capazes mulheres do mundo. (...)”

Conhecer e defender os papéis divinos da mulher é muito importante em um mundo em que as mulheres são bombardeadas com falsas imagens sobre sua identidade” (pp. 109–110).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 3; projeto com o valor Natureza Divina, item 3.
- Peça às moças que leiam o parágrafo sete da proclamação sobre a família e identifiquem princípios relacionados a seu papel divino.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem de modo significativo se forem incentivadas a fazê-lo. Por exemplo: explique a elas que deseja conseguir o maior número de respostas possível para uma pergunta. Ou você pode dizer: “Gostaria que alguém que ainda não disse nada respondesse a esta pergunta” (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, pp. 77–78).

Lição 10: *Apoiar as Pessoas da Família*

PERGUNTAS

Incentive as moças a refletirem sobre as respostas para as seguintes perguntas em vez de discuti-las em sala de aula:

- Quem precisa de apoio em minha família neste momento? O que posso fazer para apoiar essas pessoas?
- O que posso fazer para apoiar as pessoas da minha família que não estão vivendo o evangelho?

RECURSOS ADICIONAIS

- L. Tom Perry, “[Paternidade, um Chamado Eterno](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2004, pp. 69–72. Você pode usar esse artigo para complementar a discussão sobre o papel dos pais.
- Susan W. Tanner, “[Eu Sou a Luz que Levantareis](#)” *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, pp. 103–105.
- Mary N. Cook, “[Fortalecer o Lar e a Família](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 11–13.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 3.
- Ver Aplicação da Lição, na página 41 do manual das Moças.

Lição 11: *Crescimento e Amadurecimento com Auto-Suficiência, Parte 1*

PERGUNTAS

- Com o aumento de catástrofes naturais no mundo, o que estou aprendendo para me ajudar e auxiliar outras pessoas em caso de emergência?
- O que significa governar a mim mesma? (ver manual das Moças, p. 43).
- De que modo o conhecimento e cumprimento dos padrões do Senhor me ajudam a governar a mim mesma?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “Sua Luz — Um Estandarte para Todas as Nações”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 111–114.
- Julie B. Beck, “O Que as Mulheres da Igreja Fazem de Melhor: Permanecem Firmes e Inamovíveis”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 109–112. Substitua o poema do manual das Moças por esta citação da irmã Beck:

“Se toda irmã fosse auto-suficiente a ponto de poder transmitir livremente seu conhecimento, talentos e recursos, e se nas palavras de cada irmã e em seu modo de vestir-se transparecesse que ela segue ao Senhor, seríamos inamovíveis naquilo que é correto” (p. 110).

- Se você substituir o poema pela citação acima, use Doutrina e Convênios 58:27–29 no debate com uso de escritura em vez de Doutrina e Convênios 29:1–2.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 1.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 5. Leia os dois parágrafos da página 5; decida como pode tornar-se espiritual e materialmente auto-suficiente.

Lição 12: *Crescimento e Amadurecimento com Auto-Suficiência, Parte 2*

PERGUNTAS

- Como posso melhorar meu relacionamento com meus pais?
- Como posso conquistar e manter a confiança de meus pais?

RECURSOS ADICIONAIS

- Robert D. Hales, “How Will Our Children Remember Us?” *Ensign*, novembro de 1993, pp. 8–10.

“Se o exemplo que recebemos de nossos pais não foi bom, é nossa responsabilidade quebrar o ciclo. (...)”

Toda pessoa pode aprender a trilhar um caminho melhor e assim abençoar a vida de seus familiares agora e ensinar tradições corretas para as gerações futuras” (p. 10).

- Mary N. Cook, “Fortalecer o Lar e a Família”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 11–13.

“Espero que eu possa ajudá-los a compreender, rapazes e moças, como suas ações individuais têm o poder de fortalecer seu lar e sua família, sejam quais forem as circunstâncias. Entendo, por exemplo, que muitos de vocês talvez sejam o único membro da Igreja na família. (...)”

Todas as famílias precisam-se fortalecer, da ideal à mais problemática. Esse fortalecimento pode vir de *você*” (p. 11).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal, experiência com o valor Natureza Divina 5.

Lição 13: *Apoiar os Portadores do Sacerdócio*

PERGUNTAS

- Por que é importante que eu tenha um bom relacionamento com meu bispo? Que chaves o bispo possui que podem abençoar minha vida e minha família?

RECURSOS ADICIONAIS

- Henry B. Eyring, “Your Friend the Bishop”, *New Era*, outubro de 2002, pp. 10–13.

“Como presidente do Sacerdócio Aarônico (...) , [o bispo] podia dar-me coisas que eu não conseguiria obter em nenhum outro lugar. Ele era a pessoa por meio de quem Deus poderia me chamar ou me negar um chamado. E ele tinha as chaves do arrependimento para a ala, e, portanto, para mim. Sei agora o quanto ele desejava não desapontar o Senhor nesse encargo” (p. 12).

- Êxodo 17:8–12; 3 Néfi 12:1; Doutrina e Convênios 1:38; 102:9; 124:144.

EXPERIÊNCIAS

- Convide seu bispo para assistir à aula ou para uma atividade durante a semana e para responder perguntas sobre suas responsabilidades e explicar como ele pode abençoar a vida das moças.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem a doutrina se lhes for dada a oportunidade de ensinar umas às outras. Isso pode ser feito pedindo a eles que compartilhem o que aprenderam com alguém ao lado deles (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 161).

Lição 14: *Liderança Patriarcal no Lar*

PERGUNTAS

- Como o sacerdócio pode abençoar minha vida agora, sejam quais forem minhas circunstâncias?
- Que qualidades espirituais desejo em um marido? Como essas qualidades vão ajudá-lo a liderar nossa família em retidão?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “Mensagem para os Meus Netos”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 54–56.
- Dallin H. Oaks, “A Autoridade do Sacerdócio na Família e na Igreja”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 24–27.
- Use a proclamação sobre a família para encontrar respostas para as nove perguntas da lição.

- Êxodo 20:12; 1 Néfi 1:1; 16:23–24; Mosias 2:5; Doutrina e Convênios 107:41.

Lição 15: *Sacerdócio de Melquisedeque*

PERGUNTAS

- Como seria minha vida sem a influência do sacerdócio?
- Como o sacerdócio abençoou minha vida?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “O Sacerdócio — uma Dádiva Sagrada”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 57–60.
- James E. Faust, “A Chave do Conhecimento de Deus”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2004, pp. 52–55.

“Como parte do juramento e convênio do sacerdócio, o Senhor faz várias promessas a Seus filhos fiéis que Ele ‘não pode quebrar’ [D&C 84:40]. Primeiro, os portadores do sacerdócio são ‘santificados pelo Espírito para a renovação do corpo’ [D&C 84:33]. (...) Segundo, eles ‘tornam-se os filhos de Moisés e de Aarão e a semente de Abraão’ [D&C 84:34]. Terceiro, tornam-se ‘os eleitos de Deus’ [D&C 84:34]. Como agentes Dele, levam avante esta obra sagrada em nossos dias na Terra. Quarto, ‘todos os que recebem este sacerdócio recebem [ao Senhor]’ [D&C 84:35]. Quinto, aqueles que recebem os servos do Senhor, recebem a Ele. Sexto, aqueles que recebem o Salvador, recebem a Deus o Pai. Sétimo, recebem também o reino do Pai. Oitavo, receberão também tudo o que o Pai possui [ver D&C 84:36–38]. Aquellos que receberem tudo o que o Pai possui não poderão receber mais nada” (p. 53).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Integridade 7.
- Convide as moças a pedirem ao pai ou a um líder do sacerdócio que preste seu testemunho pessoal do sacerdócio e diga como o sacerdócio afeta suas escolhas e atividades diárias.

Lição 16: *As Mulheres e os Portadores do Sacerdócio*

PERGUNTAS

- O que posso fazer para ajudar meus amigos rapazes a honrar seu sacerdócio, proteger sua virtude e estar prontos para suas responsabilidades futuras?

RECURSOS ADICIONAIS

- Elaine S. Dalton, “Teu Rosto Revela”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 109–111.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 24.

EXPERIÊNCIAS

- Peça aos rapazes de sua ala que contem como suas experiências com o Sacerdócio Aarônico os ajudam a preparar-se

para servirem em uma missão, casarem e sustentarem uma família. Peça-lhes que digam como as moças podem apoiá-los nessa preparação.

- Ver as Atividades Sugeridas no manual das Moças.

Lição 17: *Propósitos dos Convênios e Ordenanças*

PERGUNTAS

- Há momentos em que não me sinto digna de tomar o sacramento, mas tomo assim mesmo porque tenho medo do que meus pais ou outras pessoas possam pensar. O que devo fazer?

RECURSOS ADICIONAIS

- David A. Bednar, “Para Que Possamos Ter Sempre Conosco o Seu Espírito”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 28–31.

“Ao sermos batizados, cada um de nós fez um solene convênio com nosso Pai Celestial. Um convênio é um acordo entre Deus e Seus filhos na Terra e é importante que se compreenda que Deus determina as condições de todos os convênios do evangelho. Nem eu nem vocês determinamos a natureza ou os elementos de um convênio, mas exercendo nosso arbítrio moral, aceitamos os termos e exigências de um convênio da forma como o Pai Eterno os estabeleceu” (pp. 28–29).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Fé 4; experiência com o valor Natureza Divina 4.

DICA DE ENSINO

Dar às moças algum tempo para ponderar durante a aula é algo que convida o Espírito. Você pode dar-lhes um tempo para que pensem no que aprenderam e escrevam suas impressões (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, pp. 68–70).

Lição 18: *Casamento no Templo — Requisito para a Vida Familiar Eterna*

PERGUNTAS

- Que diferença um casamento no templo faz para a família?

RECURSOS ADICIONAIS

- Russell M. Nelson, “Fortalecer o Casamento”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 36–38.
- “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, outubro de 2004, p. 49.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 34–37.
- I Coríntios 11:11; Doutrina e Convênios 132:15–20, 46; Moisés 3:24.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 6; experiência com o valor Integridade 1.
- Convide seu bispo para ensinar as moças sobre as entrevistas para recomendação para o templo (ver *Sempre Fiéis*, 184–185).

Lição 19: Registros Pessoais

PERGUNTAS

- Que bênçãos o Senhor me deu que eu poderia registrar em meu diário? De que modo o registro de minhas bênçãos me faz lembrar o amor que o Senhor tem por mim?

RECURSOS ADICIONAIS

- Henry B. Eyring, “[Oh! Lembrai-vos, Lembrai-vos](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 66–69.
- Don R. Clarke, “[Tornar-se Instrumentos nas Mãos de Deus](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2006, pp. 97–99.

“Tenho um livrinho que levo comigo, no qual registro a inspiração e os pensamentos que recebo do Espírito. (...) Quando me ocorrem certos pensamentos, anoto-os e tento executá-los. Descobri, muitas vezes, ao fazer algo da minha lista, que minha ação fora a resposta às orações de alguém. Tem havido também ocasiões nas quais não fiz o que estava na lista, só para descobrir mais tarde que havia alguém a quem eu poderia ter ajudado, mas não o fiz. Quando recebemos inspiração relativa aos filhos de Deus, se anotarmos esses pensamentos e a inspiração recebida e obedecermos a eles, a confiança de Deus em nós aumentará e Ele nos dará mais oportunidades de sermos instrumentos em Suas mãos” (p. 99).

EXPERIÊNCIAS

- Durante três semanas, toda noite antes de se deitar, pondere as perguntas do Presidente Eyring: “Deus mandou uma mensagem específica para mim?” “Vi Sua mão agir em minha vida?” *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, p. 69). Anote suas experiências em seu diário.
- Releia seu diário de Progresso Pessoal. Como seu testemunho cresceu nos últimos seis meses? O que você aprendeu?

Lição 20: Aproximar-se das Pessoas

PERGUNTAS

- Como posso estender a mão para outras pessoas se me sinto solitária ou prestes a desistir?

RECURSOS ADICIONAIS

- David S. Baxter, “[Fé, Serviço, Constância](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2006, pp. 13–15.

“Dedicar-nos de coração ao serviço ao próximo faz-nos elevar acima de nossas preocupações, desafios e problemas. Ao concentrarmos nossa energia em aliviar o fardo dos outros, algo milagroso acontece: nossos próprios fardos são reduzidos. Tornamo-nos mais felizes. Há mais significado em nossa vida” (p. 14).

- Anne C. Pingree, “[Crescer no Senhor](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 74–76.

- Mateus 25:40; Lucas 15:4–7; I Tessalonicenses 2:7–8; Mosias 2:17.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Valor Individual 3.
- Em um grupo conjunto de rapazes e moças, leiam *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 12–13, e discutam as qualidades da verdadeira amizade.

Lição 21: O Exemplo da Retidão Influencia Outras Pessoas

PERGUNTAS

- Como minhas amigas reagem quando vivo os padrões da Igreja? Como posso responder se elas disserem que minha obediência é moralismo?

RECURSOS ADICIONAIS

- Joseph B. Wirthlin, “[O Grande Mandamento](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 28–31.
- Robert D. Hales, “[Agir por Nós Mesmos: O Dom e as Bênçãos do Arbítrio](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 4–8.
- *Pregar Meu Evangelho* (2004), pp. 160–162.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Boas Obras 7.

Lição 22: Arrependimento

PERGUNTAS

- Embora eu tenha-me arrependido, ainda me sinto culpada. Como posso saber se fui realmente perdoada?
- Quando cometemos erros graves somos ensinadas a buscar o perdão do Senhor conversando com o bispo. Por que isso é necessário? Como o bispo pode me ajudar?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dieter F. Uchtdorf, “[O Ponto de Retorno Seguro](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 99–101. Esse artigo fornece respostas à primeira pergunta, acima.

- Boyd K. Packer, “[Não Mais Me Lembro de Seus Pecados](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 25–28.
- Russell M. Nelson, “[Arrependimento e Conversão](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 102–104.
- 2 Néfi 9:23; Doutrina e Convênios 58:42–43; 61:2.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Fé 3.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 29–30. Depois de ler a seção sobre o arrependimento, anote em seu diário as conseqüências de deliberadamente quebrar

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem a doutrina se pesquisarem as escrituras e as palavras dos profetas. Peça às moças que procurem princípios específicos ou outros detalhes nas passagens de escrituras, à medida que as lêem. Por exemplo, você pode dizer: “Ao lerem estes versículos, procurem (...)”

Depois que [elas] pesquisarem as escrituras, peça-lhes que contem o que encontraram (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 55).

os mandamentos de Deus. Também incluía exemplos de arrependimento tirados das escrituras.

Lição 23: Perdão

PERGUNTAS

- O que significa perdoar aos outros?
- Como posso perdoar a alguém que realmente me magoou?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “O Poder de Cura do Perdão”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 67–69.
- Gordon B. Hinckley, “Perdão”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2005, pp. 81–84.
- Mateus 6:12, 15; Doutrina e Convênios 82:1.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Integridade 2.

Lição 24: Oração e Meditação

PERGUNTAS

- O que significa orar com real intenção? Como posso comprometer-me mais a agir de acordo com as respostas que vier a receber? (ver *Pregar Meu Evangelho* [2004], p. 73).

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard G. Scott, “O Dom Celestial da Oração”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 8–11.
- *Sempre Fiéis* (2004), p. 121. Esse verbete explica a linguagem adequada que devemos usar ao orar.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 3; experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 1; experiência com o valor Integridade 2.

Lição 25: Dia do Senhor

PERGUNTAS

- Como avalio o que é adequado fazer no Dia do Senhor? (ver D&C 59).

RECURSOS ADICIONAIS

- Dallin H. Oaks, “O Ensino do Evangelho”, *Ensign*, novembro de 1999, pp. 78–80; *A Liahona*, janeiro de 2000, pp. 94–98. Pense na admoestação do Élder Oaks ao dar esta aula:

“Os professores que receberam o mandamento de ensinar ‘os princípios [do] evangelho’ e ‘a doutrina do reino’ (D&C 88:77) devem, de modo geral, abster-se de ensinar regras ou aplicações específicas. Por exemplo: eles não devem ensinar nenhuma regra para determinar o que é um dízimo

integral, e não devem dar uma lista do que *pode* ou *não pode* ser feito aos domingos. Depois que o professor tiver ensinado a doutrina e os princípios correlatos usando as escrituras e as palavras dos profetas vivos, essas aplicações ou regras específicas geralmente são de responsabilidade das pessoas e famílias” (p. 79).

- Jeffrey R. Holland, “Para as Moças”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2005, pp. 28–30. Esse artigo explica sobre o vestuário adequado para a adoração no Dia do Senhor para as moças.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 32–33.
- Isaías 58:13–14.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Fé 3.

Lição 26: Testemunho

PERGUNTAS

- O que é um testemunho? Quais são os benefícios de prestar meu testemunho?
- Como posso prestar meu testemunho para as pessoas sem ter que dizer: “quero prestar meu testemunho”?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dieter F. Uchtdorf, “O Poder de um Testemunho Pessoal”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 37–39.
- M. Russell Ballard, “Fé, Família, Fatos e Frutos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 25–27.
- Jay E. Jensen, “Prestar Testemunho”, *Ensign e A Liahona*, outubro de 2005, pp. 20–22.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Fé 5.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem se estiverem separadas em pequenos grupos. Use os grupos quando quiser incentivar as moças a comparar respostas, discutir perguntas, chegar a um consenso ou ensinar umas às outras (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 161).

Lição 27: Estudo das Escrituras

PERGUNTAS

- Como o estudo diário das escrituras me ajuda a resistir às tentações? (ver 1 Néfi 15:24).
- De que outras maneiras o estudo das escrituras me ajuda na vida? (ver Helamã 15:7–8).

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Que Firme Alicerce”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 62, 67–69. Discuta como o estudo das escrituras, a segunda diretriz do Presidente Monson, pode ajudar os jovens a encontrar respostas para suas dúvidas.
- Gordon B. Hinckley, “Um Testemunho Vibrante e Verdadeiro”, *Ensign e A Liahona*, agosto de 2005, pp. 2–6.
“Prometo-lhes sem reservas que, se seguirem esse programa simples, não importando quantas vezes tiverem lido o Livro de Mórmon antes, haverá em sua vida e em sua

casa mais do Espírito do Senhor, uma determinação mais firme de obedecer a Seus mandamentos e um testemunho mais forte da realidade viva do Filho de Deus” (p. 6).

- Julie B. Beck, “[Minha Alma Se Deleita nas Escrituras](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2004, pp. 107–109.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 1. Desafie as moças a estabelecer um padrão regular de estudo das escrituras e oração. Incentive-as a estabelecerem uma meta pessoal de leitura. Dê oportunidade para que as moças compartilhem pontos de vista ou experiências relacionadas a seu estudo pessoal das escrituras.

Lição 28: Resistência ao Pecado

PERGUNTAS

- De que modo as coisas que vejo, ouço ou leio afetam a minha capacidade de resistir à tentação?
- Além da oração, do estudo das escrituras e da frequência à Igreja, o que posso fazer para manter distância das tentações e do pecado?

RECURSOS ADICIONAIS

- Henry B. Eyring, “[Como uma Criança](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 14–17.
- Richard G. Scott, “[Como Viver Bem em meio ao Mal Crescente](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2004, pp. 100–102.

“Caso já tenha sido tentado a experimentar as ofertas sedutoras de Lúcifer, primeiro analise calmamente as conseqüências inevitáveis de tais escolhas e sua vida não será dilacerada. Você jamais poderá experimentar as coisas que são proibidas por Deus, tão destrutivas para a felicidade e corrosivas à orientação espiritual, sem obter resultados trágicos” (p. 102; ver a primeira pergunta, acima).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 5; experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 2.

Lição 29: Segunda Vinda

PERGUNTAS

- Por que é importante que eu conheça e compreenda os sinais da Segunda Vinda?
- Como posso ter calma e paz mesmo que alguns dos sinais da Segunda Vinda sejam terríveis e assustadores? (ver D&C 38:30).
- Quais são algumas coisas que posso fazer para estar pronta quando o Salvador voltar?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dallin H. Oaks, “[A Preparação para a Segunda Vinda](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2004, pp. 7–10.
- Boyd K. Packer, “[Uma Defesa e um Refúgio](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2006, pp. 85–88. Esse artigo ajuda a responder à segunda pergunta, acima.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 176–177. Esta seção contém muitas referências das escrituras que ensinam quais serão os eventos e sinais da Segunda Vinda.

EXPERIÊNCIAS

- Você pode anotar as respostas para as seguintes perguntas em seu diário: em que áreas da minha vida estou preparada para a Segunda Vinda? Que áreas de minha vida precisam ser melhoradas?

Lição 30: Serviço

PERGUNTAS

- Nem sempre é natural para mim pensar nos outros. Como posso aprender a ser mais prestativa e estar mais sensível aos sentimentos e às necessidades das pessoas? Como isso fará uma diferença na minha vida?

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 2; experiências com o valor Boas Obras 2, 5–6; projeto com o valor Boas Obras, item 5.

Lição 31: Atividades em Grupo: Base para um Bom Namoro

PERGUNTAS

- Por que fui aconselhada a não sair sempre com o mesmo rapaz? (ver *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 25).
- Às vezes, sinto-me pressionada a não cumprir o conselho do profeta referente ao namoro precoce ou firme. O que posso fazer ou dizer nessas situações para permanecer fiel aos padrões que o Senhor estabeleceu?

RECURSOS ADICIONAIS

- John B. Dickson, “[Assumir um Compromisso com o Senhor](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 14–15.
- “Também seria bom que vocês assumissem compromissos em relação ao recato no vestir e na sua conduta no namoro. Sempre será mais fácil manter os padrões do Senhor se vocês já tiverem decidido como agirão ao enfrentar decisões na presença de uma namorada, amigos ou colegas. Algumas pessoas talvez não compreendam seus padrões quando vocês seguirem princípios justos e mantiverem seus compromissos, mas elas os verão com respeito e admiração verdadeiros e terão o desejo de ser mais semelhantes a vocês” (p. 15).
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 24–25. Nas culturas em que o namoro é aceitável, você pode ler esta

DICA DE ENSINO

Dar às moças a oportunidade de testificar durante a aula é algo que convida o Espírito. No final da aula, você pode pedir a uma ou duas moças que façam um resumo da lição e contem como se sentiram sobre a aula e o que aprenderam.

seção sobre o namoro e realizar um debate sobre como as moças podem aplicá-lo em sua vida (ver perguntas acima).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades, item 1.

Lição 32: Pureza Pessoal Através da Autodisciplina

PERGUNTAS

- De que modo o fato de eu decidir agora que vou permanecer moralmente limpa me ajudará a manter minha pureza pessoal?

RECURSOS ADICIONAIS

- David A. Bednar, “Mãos Limpas e Coração Puro”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 80–83.
- Robert D. Hales, “Para o Sacerdócio Aarônico: Preparação para a Década Decisiva”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 48–51.
- Alma 38:12; Doutrina e Convênios 10:5; 121:45–46; Regras de Fé 1:13.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiências com o valor Integridade 1–2.

Lição 33: Evitar a Má Influência da Mídia

PERGUNTAS

Ao refletir sobre como usar essas perguntas, pense nas necessidades das moças de sua ala e adapte as perguntas de acordo com essas necessidades.

- Como sei que estou passando muito tempo assistindo à TV, jogando videogames, enviando mensagens de texto pelo celular ou usando a Internet?
- Mesmo que a letra de algumas músicas seja ruim, não dou muita atenção às palavras. Será que isso realmente me afeta? Por quê?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Sempre Fiéis”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, pp. 18–21. Esse artigo ajuda a responder às perguntas acima.
- L. Whitney Clayton, “Bem-Aventurados São Todos os Puros de Coração”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 51–53. Esse artigo ajuda a responder à primeira pergunta, acima.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 17–19. Esta seção sobre entretenimento e mídia ajuda a responder às perguntas acima.
- Morôni 7:12–17; Doutrina e Convênios 45:32.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiências com o valor Escolhas e Responsabilidades 5–6; projeto com o valor Escolhas e Responsabilidades, item 3.

Lição 34: Pensamentos Dignos

PERGUNTAS

- Na escola estou sempre cercada por palavras que me são ofensivas. O que posso fazer para não ouvir essas coisas? O que posso fazer para removê-las da mente?

RECURSOS ADICIONAIS

- Jeffrey R. Holland, “A Língua dos Anjos”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 16–18.
- Jay E. Jensen, “Os Hinos e Seu Poder de Nutrir”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 11–13.
- Boyd K. Packer, “Boa Música, Bons Pensamentos”, *New Era*, abril de 2008, pp. 6–11; *A Liahona*, abril de 2008, pp. 30–35 (ver www.worthymusicworthythoughts.lds.org).

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 22–23.
- Provérbios 23:7; Alma 12:14; Doutrina e Convênios 25:12.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: projeto com o valor Escolhas e Responsabilidades, item 3.
- Como atividade no meio da semana, você pode ler, no hinário, “A Música em Nossa Vida Pessoal”, Prefácio da Primeira Presidência (*Hinos*, p. x). Cante vários de seus hinos favoritos. Você pode fazer com que a classe toda memorize a letra de um hino.

Lição 35: Viver Retamente em Meio às Pressões

PERGUNTAS

- Como posso reagir em relação às pessoas que me maltratam ou zombam de mim porque sou membro da Igreja?
- É frustrante ver que meus amigos não cumprem os padrões da Igreja. Como posso ser um bom exemplo para eles sem tornar-me importuna ou parecer moralista?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Que Firme Alicerce”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2006, pp. 62, 67–69.
- Quentin L. Cook, “Viver da Fé, Não do Temor”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 70–73.
- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 12–13.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 2.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças participem de modo significativo, se tiverem realizado uma tarefa pessoal e depois compartilharem o que aprenderam. Você pode pedir às moças que pesquise as escrituras ou citações por conta própria, anotem suas respostas ou impressões ou pensem em respostas para a pergunta (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 55).

Lição 36: *Importância da Verdade, para Viver Virtuosa*

PERGUNTAS

- Que verdades e padrões do evangelho o mundo distorce? O que posso fazer para não ser enganada por essas distorções?
- A lei da castidade é um tópico sagrado e delicado. Como posso explicar por que vivo essa lei para meus amigos que não acreditam no que acredito?

RECURSOS ADICIONAIS

- Richard G. Scott, “[A Verdade: Alicerce das Decisões Corretas](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2007, pp. 90–92.

“O processo de identificação da verdade às vezes exige enorme esforço associado a uma profunda fé em nosso Pai e em Seu glorioso Filho. Deus quis que fosse assim para forjar nosso caráter. A retidão de caráter fortalecerá a nossa capacidade de ser obedientes à orientação do Espírito na tomada de decisões vitais. A retidão de caráter é o que estamos obtendo. Ela é mais importante do que nossas posses, nosso conhecimento ou do que os objetivos alcançados. Ela nos torna confiáveis. Essa retidão de caráter é o alicerce da força espiritual. Ela nos permite, em tempos de provação, tomar decisões extremamente importantes e difíceis de maneira correta, mesmo quando nos parecem avassaladoras” (p. 92).

- Elaine S. Dalton, “[Não Saiam da Trilha](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 112–114.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: projeto com o valor Integridade, item 5.

Lição 37: *Cuidados com Nosso Corpo Físico*

PERGUNTAS

- De que maneiras os cuidados que tenho com meu corpo físico hoje afetam minha saúde futura? Como o desenvolvimento de hábitos saudáveis me preparam para ter e criar filhos?
- Quais são algumas das maneiras pelas quais as pessoas do mundo profanam seu corpo físico? De que modo a lembrança de que meu corpo é um templo de Deus me ajuda a afastar-me dessas tendências?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “[Sempre Fiéis](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2006, 18–21.

“Cada um de nós tem um corpo que nos foi confiado por um Pai Celestial amoroso. Foi-nos ordenado que cuidássemos dele. Podemos abusar de nosso corpo ou feri-lo, sem sermos responsabilizados? Não, não podemos! O Apóstolo

Paulo declarou: ‘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]. Devemos manter nosso corpo — nosso templo — saudável e limpo, livre de toda substância prejudicial que destrói nosso bem-estar físico, mental e espiritual” (p. 19).

- Susan W. Tanner, “[A Santidade do Corpo](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, novembro de 2005, pp. 13–15.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: projeto com o valor Conhecimento, item 3.
- Você pode pedir às moças que contem para os familiares o que aprenderam a respeito dos cuidados que devemos ter com nosso corpo nas seguintes referências: *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 36–37; *Sempre Fiéis* (2004), pp. 134, 182.

Lição 38: *Nutrição e a Palavra de Sabedoria*

PERGUNTAS

- Minhas amigas, os meios de comunicação e outras pessoas me dizem que preciso ter determinada aparência. De que modo a boa nutrição e o cumprimento da Palavra de Sabedoria me ajudam a sentir-me bem a respeito de meu próprio corpo?
- De que modo o fato de eu tomar agora a decisão de obedecer à Palavra de Sabedoria me prepara para permanecer fiel a esse mandamento no futuro?

RECURSOS ADICIONAIS

- John B. Dickson, “[Assumir um Compromisso com o Senhor](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 14–15. Esse artigo responde à segunda pergunta, acima.
- Julie B. Beck, “[Lembrar, Arrepender-se e Mudar](#)”, *Ensign* e *A Liahona*, maio de 2007, pp. 109–112. A história de Mary ilustra os efeitos a longo prazo do não cumprimento

da Palavra de Sabedoria.

- Doutrina e Convênios 49:19–21; 59:15–20; 88:124.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Boas Obras 2.

Lição 39: *Uso de Drogas*

PERGUNTAS

- Quando foi que vi alguém defender a abstinência de substâncias prejudiciais, como as drogas ou as bebidas alcoólicas? De que modo as pessoas foram afetadas por aquele bom exemplo?
- Como vou me sentir a respeito de mim mesma se mantiver meus padrões mesmo nos momentos de pressão? O que as pessoas vão pensar de mim?

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem uma doutrina do evangelho se ela lhes for declarada de modo simples e claro. Leia as escrituras e a lição para identificar uma doutrina que possa ser o enfoque da aula. Você pode escrevê-la no quadro-negro ou mostrá-la para que as moças a vejam (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, 52).

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “Sempre Fiéis”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, 18–21.
- James E. Faust, “O Poder de Mudar”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 122–124.
- Daniel 1; Morôni 10:30; Doutrina e Convênios 59:17–20.

EXPERIÊNCIAS

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 2–3. Faça uma lista das bênçãos prometidas para os que são obedientes aos mandamentos de Deus. Você pode mostrar essa lista para sua família, para uma colega de classe ou para uma líder das Moças.

Lição 40: Saúde no Lar

Você pode ensinar esta lição como atividade no meio da semana, em vez de no domingo.

Lição 41: Capacidade para Ser Bem-Sucedida

PERGUNTAS

- O tema das Moças diz: “Somos filhas de nosso Pai Celestial que nos ama”. Como esse conhecimento pode dar-me confiança? Como o conhecimento de que sou uma filha de Deus afeta minhas metas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dieter F. Uchtdorf, “Não Temos Razão para Regozijar-nos?” *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 18–21. Você pode usar partes desse artigo para reforçar a conclusão da lição.
- Charles W. Dahlquist II, “Quem Segue ao Senhor?” *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 94–96.
- Provérbios 31:10–31; Doutrina e Convênios 25:1–3.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Valor Individual 7.

Lição 42: Coragem de Tentar

PERGUNTAS

- As experiências que terei no futuro parecem assustadoras. O que posso fazer para ter coragem de enfrentar essas coisas?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “O Sacerdócio Real”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 59–61. Você pode usar a história contada pelo Presidente Monson sobre o campeão de corridas que continuou a correr, mesmo após ter ficado com um pé descalço (p. 59).

- *Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), pp. 2–3 (ver pergunta, acima).
- I Samuel 17; 2 Néfi 31:20.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Integridade 3.

Lição 43: Viver Retamente

PERGUNTAS

- Se eu me arrepender e tomar o sacramento dignamente, estarei qualificada para ter a companhia do Espírito Santo. Como a influência do Espírito Santo pode ajudar-me a permanecer digna?

RECURSOS ADICIONAIS

- Anthony D. Perkins, “O Grande e Maravilhoso Amor”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 76–78.
- Elaine S. Dalton, “Voltem-se para a Eternidade!” *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 31–32.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Escolhas e Responsabilidades 4.

Lição 44: Usar o Tempo com Sabedoria

PERGUNTAS

- Sinto-me sobrecarregada com tudo que é esperado de mim. O que posso fazer para administrar melhor o meu tempo e minhas responsabilidades para que minha vida seja mais feliz?
- Tenho o mau hábito de procrastinar. Como posso vencer esse hábito?

RECURSOS ADICIONAIS

- Dallin H. Oaks, “Bom, Muito Bom, Excelente”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 104–108. Esse artigo pode ajudar as moças a colocar como prioridade as coisas mais importantes da vida (ver perguntas acima).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Conhecimento 1.

Lição 45: Valor do Trabalho

PERGUNTAS

- Por que o princípio do trabalho é importante para o sucesso no casamento e na família? (ver proclamação sobre a família).

RECURSOS ADICIONAIS

- M. Russell Ballard, “Fé, Família, Fatos e Frutos”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 25–27.

DICA DE ENSINO

É mais provável que as moças compreendam e apliquem a doutrina se forem incentivadas a fazer sua própria aplicação. Faça perguntas como: “Por que a doutrina é importante ou significativa para você?” “Quando foi que você sentiu o poder dessa doutrina em sua vida?” “Como a doutrina abençoou a sua vida e a de outras pessoas?” (ver Ensino, Não Há Maior Chamado, p. 159).

“Damos grande ênfase à auto-suficiência e a uma sólida ética profissional. Incentivamos o envolvimento ativo nas comunidades e na prestação de serviço ao próximo. A Igreja continua a doar grandes quantias, mercadorias e serviços a causas humanitárias ao redor do mundo, inclusive horas incontáveis de trabalho doado pelos membros para ajudar na limpeza dos locais de tragédia e no socorro a vítimas” (p. 27).

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Conhecimento 5.

Lição 46: *Propósito e Valor da Educação*

PERGUNTAS

- Por que é importante que eu adquira instrução?
- De que modo os estudos me ajudarão no futuro? Como isso pode ajudar-me a cuidar de minha própria casa e família um dia?

RECURSOS ADICIONAIS

- Thomas S. Monson, “[Três Metas para Guiá-las](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, “[Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos Incessantemente](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 115–117.
- 2 Néfi 9:28–29.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Valor Individual 2; projeto com o valor Conhecimento, item 2.

Lição 47: *Encorajar o Desenvolvimento de Talentos*

PERGUNTAS

- Como posso reconhecer e desenvolver os dons ou talentos que recebi?
- Como posso incentivar o desenvolvimento de talentos que vejo em minha família e em meus amigos?

RECURSOS ADICIONAIS

- James E. Faust, “[Mensagem para os Meus Netos](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 54–56.
“Cada um de nós é uma criação ímpar de nosso Pai Celestial. Não existem dois de nós exatamente iguais. Ninguém tem exatamente os mesmos dons e talentos que nos foram dados. Devemos desenvolver esses talentos e dons e usá-los para proveito de nossa singularidade” (p. 56).
- Julie B. Beck, “[Uma Torrente de Bênçãos](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, pp. 11–13.
- *Sempre Fiéis* (2004), pp. 61–62.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: experiência com o valor Natureza Divina 6; experiência com o valor Conhecimento 2.

Lição 48: *Metas a Curto Prazo São Degraus*

PERGUNTAS

- Qual é o propósito do programa de Progresso Pessoal? (ver *Progresso Pessoal das Moças* [2001], p. 7).
- Como esse programa me ajuda a estabelecer e cumprir as metas mais importantes da minha vida?

RECURSOS ADICIONAIS

- Joseph B. Wirthlin, “[Lições que Aprendi na Vida](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2007, pp. 45–47.
- Joseph B. Wirthlin, “[Vida em Abundância](#)”, *Ensign e A Liahona*, maio de 2006, pp. 99–102.
- 2 Néfi 28:30; Alma 12:10; Doutrina e Convênios 50:24; 98:12.

EXPERIÊNCIAS

- Você pode pedir às moças que tragam seu guia de Progresso Pessoal para uma atividade em uma noite da semana e mostrem às outras moças e líderes o que elas estão fazendo para cumprir suas metas.

Lição 49: *Delegar Responsabilidades*

PERGUNTAS

- Que habilidades de liderança vão me ajudar a cumprir “as responsabilidades de edificar o reino de Deus”? (*Para o Vigor da Juventude* (livreto, 2001), p. 3).

RECURSOS ADICIONAIS

- M. Russell Ballard, “[Oh! Sede Sábios!](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2006, pp. 17–20.
- Daniel K Judd, “[Nutridos pela Boa Palavra de Deus](#)”, *Ensign e A Liahona*, novembro de 2007, pp. 93–95. Use a história do irmão Judd sobre reunir os cavalos, para demonstrar as qualidades da boa liderança.
- Ester 3–4.

EXPERIÊNCIAS

- Progresso Pessoal: projeto com o valor Conhecimento, item 4; projeto com o valor Integridade, itens 1, 3.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02067 54059 6

06754 059