



# MEU CAMINHO

PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA





# INSTRUÇÕES PARA O FACILITADOR

**As instruções para o facilitador do devocional** sempre aparecerão nas caixas roxas. Para mais ajuda para realizar um devocional, consulte a página 13.

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRETO

Este livreto foi preparado para uso em um formato de devocional. No entanto, também pode ser usado em outras ocasiões individuais ou de grupo, tais como:

- Lições do quinto domingo.
- Reuniões do Quórum ou da Sociedade de Socorro.
- No lar.
- Outras ocasiões adequadas.

QUANDO VIR ESSES AVISOS, SIGA ESSAS INSTRUÇÕES				
LEIA	ASSISTA	DEBATA	PONDERE	ATIVIDADE
Uma pessoa lê em voz alta para o grupo todo.	O grupo inteiro assiste ao vídeo.	Em um grupo pequeno (2 a 8 pessoas), compartilhem pensamentos por 2 a 4 minutos.	Pondere individualmente e escreva em silêncio por 2 a 3 minutos.	Pratique individualmente ou em um grupo pequeno (2 a 8 pessoas) pelo tempo determinado.

O devocional do Meu Caminho não deve durar mais de 90 minutos.

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

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados.

Impresso no Brasil

Aprovação do inglês: 16/8.

Aprovação da tradução: 16/8.

Tradução de *My Path to Self-Reliance*

Portuguese

14068 059

# MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA

Queridos irmãos e irmãs,

O Senhor declarou: "É meu propósito suprir a meus santos" (D&C 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos materiais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.

Este livreto foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e a colocar em prática os princípios da fé, do estudo, do trabalho árduo e da confiança no Senhor. Aceitar e viver esses princípios vai torná-lo mais capaz de receber as bênçãos materiais prometidas pelo Senhor.

Convidamos você a estudar diligentemente e a aplicar esses princípios, e a ensiná-los a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho para adquirir mais autossuficiência. Será abençoado com mais esperança, paz e progresso.

Tenha a certeza de que você é um filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e jamais vai abandoná-lo. Ele o conhece e está pronto para conceder-lhe as bênçãos espirituais e materiais da autossuficiência.

Atenciosamente,

A Primeira Presidência

# MEU CAMINHO PARA A AUTOSSUFICIÊNCIA

## COMO COMEÇAR

- Facilitador:**
1. Inicie com uma oração (e um hino, se quiser).
  2. Um membro da presidência da estaca pode fazer uma apresentação de 3 a 5 minutos e prestar um testemunho.
  3. Um membro do comitê de autossuficiência da estaca pede que o grupo inteiro abra seus livretos na página 2 e acompanhem enquanto o membro do comitê lê os três parágrafos a seguir.

Bem-vindo a este devocional do *Meu Caminho para a Autossuficiência*. O propósito dessa reunião é ajudá-lo a entender por que e como você pode se tornar mais autossuficiente. Em vez de um orador apresentar para o grupo, debateremos os princípios em pequenos grupos, lendo juntos, ponderando e escrevendo nossas ideias.

A parte mais importante dessa experiência serão as inspirações que receberem por meio do Espírito à medida que o Senhor mostrar o que você pode fazer para se tornar mais semelhante a Ele. Nós o incentivamos a escrever essas impressões ao recebê-las e agir de acordo com elas.

Ao final desta reunião, você será convidado a escolher um grupo de autossuficiência que pode ajudá-lo a alcançar uma das seguintes metas:

- Encontrar um emprego ou progredir no emprego atual
- Administrar melhor suas finanças pessoais e familiares
- Escolher um caminho educacional e ter sucesso na escola
- Melhorar seu pequeno negócio

Mas, por enquanto, vamos nos conhecer um pouco melhor.

**Facilitador:** Peça aos participantes em cada mesa que façam uma pausa e apresentem-se brevemente às outras pessoas de sua mesa. Cada apresentação não deve demorar mais do que 30 ou 40 segundos.

## O QUE É AUTOSSUFICIÊNCIA?

**Leia:** O objetivo da iniciativa de autossuficiência é ajudar as pessoas a ajudarem a si mesmas e se tornarem autossuficientes. A autossuficiência é mais do que ter um bom emprego, um armazenamento de alimentos ou dinheiro no banco. Autossuficiência é “a **capacidade, o compromisso** e o **esforço** de satisfazer as necessidades **espirituais e materiais** da vida para si próprio e a família. À medida que se tornam autossuficientes, os membros também estão mais capacitados para **servir** e cuidar dos outros” e o trabalho é entronizado como o princípio governante da vida deles (*Manual 2: Administração da Igreja*, 2010, 6.1.1).

**Debata:** Quais são as características de uma pessoa autossuficiente? As pessoas autossuficientes dependeriam da ajuda do governo ou da Igreja se, em vez disso, elas pudessem trabalhar pelo que precisam?

## A AUTOSSUFICIÊNCIA É ESSENCIAL PARA A SALVAÇÃO

**Leia:** O Presidente Thomas S. Monson ensinou: “Sejamos autossuficientes e independentes. Não há nenhum outro princípio pelo qual possamos alcançar salvação” (“Princípios Orientadores para o Bem-Estar Pessoal e Familiar”, *A Liahona*, fevereiro de 1987, p. 3, citando Marion G. Romney em Conference Report, outubro de 1976, p. 167).

**Debata:** Ao se tornar mais autossuficiente, como você se torna semelhante ao Pai Celestial?

## O ESPIRITUAL E O TEMPORAL SÃO UM

### ATIVIDADE DE GRUPO (3-4 minutos)

---

Em grupo, debata algumas necessidades materiais e espirituais da vida. Enumere-as abaixo.

NECESSIDADES MATERIAIS DA VIDA	NECESSIDADES ESPIRITUAIS DA VIDA

---

**Leia:** O Presidente Dieter F. Uchtdorf ensinou: “Como as duas faces de uma moeda, o temporal e o espiritual são inseparáveis” (“Prover À Maneira do Senhor”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 53). Nas escrituras o Senhor declarou: “Todas as coisas são espirituais para mim e em tempo algum vos dei uma lei que fosse terrena” (D&C 29:34).

**Debata:** De que maneira encontrar um emprego e ganhar o sustento pode ser tanto uma questão temporal quanto espiritual?

## VOCÊ É TEMPORAL E ESPIRITUALMENTE AUTOSSUFICIENTE?

### ATIVIDADE INDIVIDUAL (5 minutos)

A autossuficiência requer **capacidade, compromisso** e **esforço**. Individualmente, marque a melhor opção que se aplica a você. Seja honesto consigo mesmo. Se não se sentir à vontade para marcá-las em público, cubra suas respostas.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Tenho as qualificações necessárias para prover minhas necessidades.					
Tenho um orçamento e me ateno a ele.					
Eu economizo dinheiro.					
Não tenho dívidas (exceto educação ou moradia).					
Minha vida é voltada às coisas que mais importam.					
Oro e estudo as escrituras diariamente.					
Sinto diariamente a influência do Espírito em minha vida.					
Pago o dízimo e as ofertas de jejum.					
Tomo o sacramento todas as semanas.					
Sou digno de uma recomendação para o templo.					
Tenho um emprego ou trabalho que provê para minhas necessidades.					
Atendo minhas necessidades sem depender de programas do governo.					
Pago o aluguel ou a hipoteca mensalmente.					
Tenho cuidados médicos adequados.					
Meus filhos têm acesso à educação.					
Consigo servir ao próximo em seus momentos de necessidade.					

**Pondere:** Há outras coisas que você precisa mudar para se tornar autossuficiente? Como sua vida será ao melhorar nos itens acima?

---

---

---

---

## COMO POSSO ME TORNAR MAIS AUTOSSUFICIENTE?

### 1. O Senhor Pode Ajudá-lo a Se Tornar Autossuficiente

**Assista:** “Eu Proverei para Meus Santos”, disponível no site [srs.LDS.org/videos](https://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Continue a leitura.)

#### ATIVIDADE DE GRUPO (5 minutos)

---

Abaixo está a carta compartilhada pelo Presidente Dieter F. Uchtdorf no vídeo.

Em grupo:

1. Revezem-se na leitura de cada parágrafo.
  2. Para cada parágrafo, faça o seguinte:
    - Sublinhe as bênçãos específicas prometidas pela Primeira Presidência.
    - Circule o que precisa fazer para receber essas bênçãos.
    - Debata brevemente sobre o que está aprendendo.
- 

*Queridos irmãos e irmãs,*

*O Senhor declarou: “É meu propósito suprir a meus santos” (D&C 104:15). Essa revelação é uma promessa do Senhor de que Ele proverá bênçãos temporais e abrirá a porta da autossuficiência, que é a capacidade de provermos as necessidades da vida para nós mesmos e para nossos familiares.*

*Este livreto foi preparado para ajudar os membros da Igreja a aprender e a colocar em prática os princípios da fé, do estudo, do trabalho árduo e da confiança no Senhor. Aceitar e viver esses princípios vai torná-lo mais capaz de receber as bênçãos materiais prometidas pelo Senhor.*

*Convidamos você a estudar diligentemente e a aplicar esses princípios, e a ensiná-los a seus familiares. Ao fazê-lo, sua vida será abençoada. Você aprenderá como agir em seu caminho para adquirir mais autossuficiência. Será abençoado com mais esperança, paz e progresso.*

*Tenha a certeza de que você é um filho de nosso Pai Celestial. Ele o ama e jamais vai abandoná-lo. Ele o conhece e está pronto para conceder-lhe as bênçãos espirituais e temporais da autossuficiência.*

*Atenciosamente,*

*A Primeira Presidência*

---



**Pondere:** O que posso fazer pessoalmente para receber “mais esperança, paz e progresso”, como prometido pela Primeira Presidência?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. As Escrituras Podem Ajudá-lo a Se Tornar Autossuficiente

**Leia:** O Senhor nos ajuda de muitas formas ao exercermos fé Nele. Uma das ferramentas que Ele nos deu são as escrituras. O Profeta Néfi ensinou: “Banqueteai-vos com as palavras de Cristo; pois eis que as palavras de Cristo vos dirão todas as coisas que deveis fazer” (2 Néfi 32:3).

**Debata:** Quando as escrituras forneceram orientação pessoal em sua vida?

### ATIVIDADE DE GRUPO (5-7 minutos)

---

O Livro de Mórmon foi dado como uma ferramenta para nossos dias. Se aplicarmos os versículos do Livro de Mórmon à nossa vida, receberemos toda a orientação necessária. Em grupo, **leia e debata** cada uma das declarações abaixo dos profetas e apóstolos. Sublinhe as bênçãos prometidas por estudar e aplicar as escrituras.

**Henry B. Eyring:** “Ler as escrituras para aprender o que fazer torna a leitura muito mais significativa. (...) Encontraremos respostas nas escrituras. O Senhor parece ter previsto todos os nossos problemas e nossas necessidades, e colocou nas escrituras coisas que irão ajudar-nos, se simplesmente as procurarmos” (“Uma Conversa a Respeito do Estudo das Escrituras”, *A Liahona*, julho de 2005, p. 10).

**Boyd K. Packer:** “Não há um problema maior que enfrentamos do qual não podemos ser protegidos se conhecermos as revelações” (“Teach the Scriptures” [Ensinar as Escrituras], *Teaching Seminary Preservice Readings Religion 370, 471 e 475*, 2004, p. 75).

**Richard G. Scott:** “O Livro de Mórmon contém respostas para os problemas que enfrentamos em nossa vida diária” (“The Power of the Book of Mormon in My Life” [O Poder do Livro de Mórmon em Minha Vida], *Ensign*, outubro, p. 10).

**M. Russell Ballard:** “O Livro de Mórmon, mais que todos os outros livros que conheço, é a maior fonte de respostas que temos para os problemas da vida real” (“We Add Our Witness” [Acrescentamos Nosso Testemunho], *Ensign*, março de 1989, p. 13).

**Russell M. Nelson:** “Querem livrar-se de um mau hábito? Querem melhorar o relacionamento entre as pessoas de sua família? Querem aumentar sua capacidade espiritual? Leiam o Livro de Mórmon! Ele os levará para mais perto do Senhor Jesus Cristo e de Seu amoroso poder” (“Testemunho do Livro de Mórmon”, *A Liahona*, janeiro de 2000, p. 85).

---

**Pondere:** Ao procurar tornar-me mais autossuficiente, o que posso fazer para receber mais orientação pessoal nas escrituras?

---

---

### 3. Participar de um Grupo de Autossuficiência Pode Ajudá-lo a Começar

**Leia:** Você tem a oportunidade de participar de um grupo de autossuficiência em sua ala ou estaca para ajudá-lo a se tornar mais autossuficiente. Um grupo de autossuficiência é um grupo de pessoas que se reúnem para aprender e aplicar habilidades práticas de emprego, educação e finanças. Os grupos de autossuficiência geralmente se reúnem a cada semana por duas horas, durante um período de três meses. As reuniões seguem o mesmo processo como esse devocional. Os membros do grupo leem e debatem juntos, completam atividades e ponderam individualmente para que o Espírito Santo os guie para agir.

Um grupo de autossuficiência difere da maioria dos cursos da Igreja. Não há professor! Em vez disso, o grupo trabalha em conselho tendo o Espírito Santo como professor. Os membros do grupo se aconselham ao aprenderem novas habilidades, resolverem problemas, comprometerem-se a fazer as coisas durante a semana e relataram seu progresso.

Os membros do grupo também desenvolvem amizades fortes e sentem o amor de Deus ao trabalharem juntos. Ao participar de um grupo, você não apenas se beneficia, mas também pode ser muito útil em ajudar as pessoas em seu caminho para a autossuficiência!

**Assista:** “The Power of the Group” [O Poder do Grupo], disponível em [srs.LDS.org/videos](https://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Continue a leitura.)

**Facilitador:** Se estiver disponível, peça a alguém que já tenha participado de um grupo de autossuficiência que compartilhe brevemente (até três minutos) sua experiência.

#### ***A Qual Grupo de Autossuficiência Deve Filiar-Se?***

**Assista:** “Choosing a Self-Reliance Group” [Escolher um Grupo de Autossuficiência] disponível em [srs.LDS.org/videos](https://srs.LDS.org/videos). (O vídeo não está disponível? Leia o resumo sobre grupos na página 11.)

**ATIVIDADE INDIVIDUAL (3-4 minutos)**

Leia sozinho as declarações abaixo e **circule** as declarações que se aplicam a você. Um resumo de cada grupo está na página 11.

	Encontrar um Emprego Melhor	Finanças Pessoais	Educação para um Emprego Melhor	Iniciar e Melhorar Meu Negócio Próprio
1. Preciso de dinheiro imediatamente.	✓			
2. Estou desempregado.	✓			
3. Preciso de um emprego melhor.	✓			
4. Quero economizar dinheiro.		✓		
5. Quero eliminar as dívidas.		✓		
6. Quero estar financeiramente preparado para o futuro.		✓		
7. Preciso de educação ou treinamento para conseguir um emprego melhor ou começar uma nova carreira.			✓	
8. Preciso de ajuda para escolher meu caminho educacional.			✓	
9. Quero ter sucesso na escola.			✓	
10. Quero aprender mais sobre os cursos de educação, como o <i>Pathway</i> (ver a página 12).			✓	
11. Tenho um negócio já existente.				✓
12. Tenho recursos para começar um negócio.				✓
13. Posso me sustentar enquanto começo um negócio.				✓
14. Quero aumentar minha fé em Jesus Cristo.	✓	✓	✓	✓

**Leia:** Fazer mudanças em nossa vida exige fé e esforço. Para você progredir, precisa estar comprometido a fazer o seguinte:

- Participar todas as semanas (geralmente duas horas por semana por três meses).
- Cumprir os compromissos durante a semana.
- Incentivar as pessoas do grupo a ter sucesso.
- Trabalhar cerca de 4 a 10 horas semanalmente em atividades fora das reuniões de grupo.

**Pondere:** Qual grupo melhor se aplica à minha situação? Estou disposto a assumir esses compromissos a fim de me tornar mais autossuficiente?

## RESUMOS DE GRUPOS

Em cada um dos quatro grupos de autossuficiência, os membros estudam e praticam princípios do livreto *Meu Alicerce para a Autossuficiência*. Isso é feito no início de cada reunião de grupo, pois aprender esses princípios e essas habilidades fundamentais ajuda os membros do grupo a progredir temporal e espiritualmente, seja qual for o caminho escolhido. Os membros do grupo vão adquirir mais fé no poder de Jesus Cristo de prover para eles. Eles também vão praticar habilidades da vida, inclusive a administração do tempo, comunicação e resolução de problemas.

### Encontrar um Emprego Melhor



Para aqueles que estão procurando trabalho ou um emprego melhor. Os membros do grupo vão aprender a identificar oportunidades, criar rede de contatos, a se apresentarem profissionalmente e preparar-se para entrevistas de emprego. Eles também estabelecerão metas para contatos e entrevistas.

### Finanças Pessoais



Para aqueles que querem controlar melhor suas finanças. Os membros do grupo vão aprender como eliminar as dívidas, proteger-se contra dificuldades financeiras e investir no futuro. Eles vão criar um plano financeiro e seguir um orçamento. Os cônjuges são incentivados a frequentar juntos.

### Educação para um Emprego Melhor



Para aqueles que precisam de educação ou treinamento adicional para conseguir um emprego. Os membros do grupo vão pesquisar, criar e apresentar planos educacionais e de carreira. Eles também despendem tempo todas as semanas praticando as habilidades que vão ajudá-los a serem aprendizes mais eficazes.

### Iniciar e Melhorar Meu Negócio Próprio



Para aqueles que já têm um negócio ou recursos para começar um. Os membros do grupo aprendem as características e habilidades de proprietários de pequenos negócios bem-sucedidos. Eles praticam como manter registros, fazer planos de *marketing* e administrar o dinheiro. Eles vão conversar com proprietários de negócios, clientes e fornecedores e desenvolver planos para estabelecer seu negócio.



## ESCOLHER UM GRUPO

Um membro do comitê de autossuficiência vai ajudá-lo a se organizar nos grupos de autossuficiência. Assim que selecionar seu grupo, anote as seguintes informações.

### MINHAS REUNIÕES DE GRUPO DE AUTOSSUFICIÊNCIA

Dia: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Nome do facilitador: \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

**Facilitador:** A autoridade presidente pode compartilhar um breve testemunho.

Termine com uma oração.

## OPORTUNIDADES EDUCACIONAIS DO SEI

O Sistema Educacional da Igreja (SEI) oferece oportunidades educacionais de baixo custo que podem levar a um emprego melhor. Elas incluem:

- Micro cursos e treinamentos online do *LDS Business College* que o ajuda a qualificar-se para uma função específica, a progredir em seu emprego atual ou obter uma certificação. Os cursos variam de 15 minutos a 12 semanas e podem levar a uma entrevista garantida de emprego.
- *Pathway* é um programa de um ano que o ajuda a preparar-se ou para retornar à faculdade. Os alunos fazem cursos online e participam de reuniões locais. Após a conclusão, os alunos podem se empenhar para obterem um certificado ou diploma em escolas locais ou no *LDS Business College*. O *Pathway* requer inglês intermediário.

Para saber o que está disponível em sua área, visite o site [churcheducation.LDS.org](http://churcheducation.LDS.org).

## COMO REALIZAR UM DEVOCIONAL MEU CAMINHO

### Instruções para o Comitê de Autossuficiência da Estaca

- Antes do Devocional:**
- Examine e complete esse livreto.
  - Encomende livretos *Meu Caminho para a Autossuficiência* suficientes para os participantes (store.LDS.org).
  - Tenha canetas e lápis suficientes para os participantes.
  - Organize mesas redondas suficientes no salão cultural.
  - Peça aos membros do comitê de autossuficiência que fiquem em cada porta para cumprimentar as pessoas que participarem e se juntem aos participantes nas mesas.
  - Peça a alguém que tenha participado de um grupo anterior que compartilhe sua experiência no devocional, se possível (ver página 9).
  - Visite srs.LDS.org/report para baixar o Formulário de Relatório do Devocional que será preenchido durante o devocional.
- Durante o Devocional:**
- Peça a um membro do comitê que fique em cada mesa para incentivar a participação do grupo e manter as coisas em ordem.
  - Lembre aos participantes que devem silenciar seu celular.
  - Você pode começar o devocional com uma canção, uma oração e uma breve abertura (3–5 minutos) dada por um líder do sacerdócio ou membro do comitê de autossuficiência da estaca.
  - Siga o material, como está escrito no livreto.
  - Peça a cada facilitador de grupo que escreva o nome e o número de telefone de cada pessoa que estiver em seu grupo. Na primeira reunião de grupo, cada facilitador completará um formulário de registro de grupo mais detalhado.
  - Se a estaca abranger uma grande área geográfica, o comitê de estaca pode separar os grupos de acordo com a localização dos membros.
- Depois do Devocional:**
- Visite srs.LDS.org/report para inserir as informações do Formulário de Relatório do Devocional.

A IGREJA DE  
JESUS CRISTO  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

Serviços de Autossuficiência  
FUNDO PERPÉTUO DE EDUCAÇÃO

