



# Força DOS Jovens



*Um Guia para Fazer Escolhas*



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

© 2022 Intellectual Reserve, Inc.  
Todos os direitos reservados.  
Versão: 5/21  
Tradução de *For the Strength of Youth: A Guide to Making Choices*  
Portuguese  
PD60013160 059  
Impresso no Brasil



## Sumário

Mensagem da Primeira Presidência .....	2
Fazer escolhas inspiradas .....	4
Jesus Cristo vai ajudar você .....	6
Amar a Deus, amar ao próximo .....	10
Andar na luz de Deus .....	16
Seu corpo é sagrado .....	22
A verdade o libertará .....	30
Encontrar alegria em Cristo .....	34
Apêndice .....	36
E sobre...? .....	40

# Mensagem da Primeira Presidência

Queridos jovens,

Nós os amamos e confiamos em vocês. Vocês estão realmente entre os espíritos escolhidos do Pai Celestial, enviados à Terra nesta época para fazer coisas importantes.

Pode haver ocasiões em que não se sintam fortes ou capazes. Isso é normal. Especialmente nesses momentos, voltem-se para o Salvador. Ele é a “força dos jovens”.

Este guia vai ajudá-los a construir um sólido alicerce para fazer escolhas para permanecer no caminho do convênio. Vai ajudá-los a se preparar para fazer convênios sagrados no templo, preparar-se para servir missão e encontrar alegria em seguir Jesus Cristo por toda a vida. Esperamos que sintam que pertencem à Igreja do Salvador e que tenham o poder Dele para cumprir Seus propósitos para vocês.

Sabemos que Deus vive. É nossa oração que permaneçam firmes no caminho do convênio que leva de volta ao Pai Celestial. Se fizerem isso, serão uma influência para o bem, compartilhando o evangelho plenamente e preparando o mundo para a Segunda Vinda do Salvador.

A Primeira Presidência



## Fazer escolhas inspiradas

No guia *Força dos Jovens*, você encontrará os ensinamentos de Jesus Cristo e de Seus profetas. Com essas verdades como seu guia, você pode fazer escolhas inspiradas que vão abençoá-lo agora e por toda a eternidade.

**Jesus Cristo é o único caminho para alegria eterna.** Ao usar sua liberdade para escolher seguir Jesus Cristo, você está no caminho que conduz à felicidade eterna. Faça de Jesus Cristo seu padrão, seu sólido alicerce. Edifique sua vida sobre Seus ensinamentos e avalie suas escolhas por meio deles. Os convênios que você faz no batismo, durante o sacramento e no templo são os elementos essenciais de seu firme alicerce em Cristo. Você ainda vai enfrentar dificuldades e tentações, mas o Pai Celestial e o Salvador vão ajudá-lo a passar por todas elas.

**Você é um amado filho espiritual de Deus.** Seu grande plano de felicidade possibilita que você cresça espiritualmente e desenvolva seu potencial divino. É por isso que Ele enviou Jesus Cristo para ser seu Salvador.

**Seu Pai Celestial confia em você.** Ele lhe deu grandes bênçãos, inclusive a plenitude do evangelho e as ordenanças e os convênios sagrados que o unem a Ele e trazem Seu poder para sua vida. Com essas bênçãos, temos mais responsabilidades. Ele sabe que você pode fazer a diferença no mundo, e isso exige, em muitos casos, ser diferente do mundo. Busque a orientação de seu Pai Celestial ao fazer escolhas. Ele vai abençoá-lo com inspiração por meio do Espírito Santo.

O propósito do guia *Força dos Jovens* não é dizer o que você “pode” ou “não pode” sobre todas as escolhas possíveis que você possa enfrentar. Em vez disso, o Senhor está convidando você a viver

de modo mais elevado e mais sagrado — à maneira Dele. Este guia vai ensiná-lo sobre a Sua maneira. Ele explica verdades que Ele revelou. Faça dessas verdades seu guia para fazer escolhas — grandes escolhas, como fazer convênios no templo e servir missão, bem como escolhas diárias, como tratar as pessoas ou como despendar seu tempo.

Embora outras pessoas possam ajudá-lo, seu crescimento espiritual é pessoal. É algo a ser resolvido entre você e o Senhor. Ele conhece seu coração e somente Ele pode ser o juiz supremo. Faça o melhor que puder para melhorar a cada dia, guardar os mandamentos de Deus e honrar seus convênios, e ajudar outras pessoas a se aproximarem do Salvador.

Ver **Mosias 4:29–30** (*há vários modos de cometer pecado, então devemos tomar cuidado*); **Helamã 5:12** (*construa seu alicerce em Cristo*); **Doutrina e Convênios 45:57** (*tome o Santo Espírito por seu guia*); **82:15** (*una-se ao Senhor por meio de convênios*).

## Como este recurso é organizado

Cada tópico tem três partes:

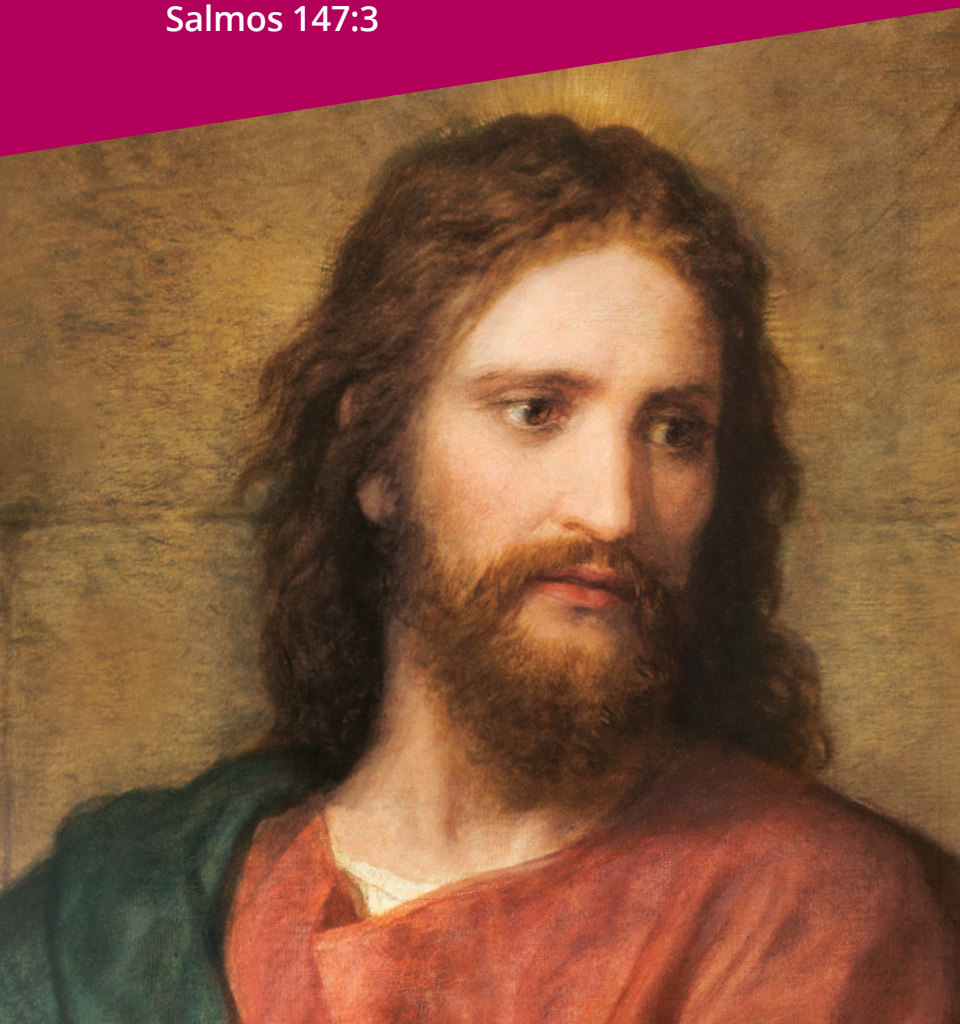
1. **Verdades eternas**, ou doutrina do evangelho restaurado de Jesus Cristo
2. **Convites** para aplicar essas verdades
3. **Bênçãos prometidas** que o Senhor oferece àqueles que vivem de acordo com Seus ensinamentos



# Jesus Cristo vai ajudar você

---

Salmos 147:3





Jesus Cristo é sua força. Ele fez tudo o que era necessário para que você tenha alegria nesta vida e para sempre. Você está escolhendo a alegria eterna ao escolher a Ele e a Seu evangelho.



Mesmo quando você tenta fazer o melhor que pode para fazer boas escolhas, às vezes comete erros. Você fará coisas que gostaria que não tivesse feito. Todo mundo faz. Quando isso acontece, é fácil se sentir desanimado ou se perguntar se será bom o suficiente. Mas há boas novas — maravilhosas e que trazem esperança! Porque Deus o ama, Ele enviou Seu Filho, Jesus Cristo, que tomou sobre Si seus pecados para que você pudesse se arrepender e continuar progredindo.

### VERDADES ETERNAS

**Jesus Cristo pode fortalecê-lo.** Ele pode ajudá-lo a mudar seus desejos, seus pensamentos e suas ações. Quando você estiver preocupado, com medo ou tendo dificuldades de alguma forma, Ele vai consolá-lo. Ele vai ajudá-lo em todos os aspectos de sua vida.

**O arrependimento não é o castigo para o pecado; é a maneira pela qual o Salvador nos liberta do pecado.** Arrepender-se significa mudar — afastar-se do pecado e voltar-se para Deus. Significa melhorar e receber perdão. Esse tipo de mudança não é um evento único; é um processo contínuo.

### CONVITES

**Arrependa-se.** Aproxime-se do Senhor com o desejo de melhorar. Quando tiver feito algo errado, admita honestamente diante de Deus e, conforme necessário, ao seu bispo e a qualquer pessoa

que você possa ter prejudicado. Faça o melhor que puder para consertar as coisas.

**Regozije-se com o dom de fazer melhor e ser melhor.** Mesmo quando não for fácil e demorar mais do que você gostaria, nunca pare de tentar. Continue trabalhando e confiando no Senhor. O Salvador vai ajudá-lo em cada passo do caminho.

## **BÊNÇÃOS PROMETIDAS**

**Jesus Cristo vai perdoá-lo e curá-lo ao se arrepender.** Ele vai substituir sua culpa por paz e alegria. Ele não vai se lembrar mais de seus pecados. Em Sua força, seu desejo de guardar Seus mandamentos aumentará.

**Ele vai mudar seu coração e sua vida.** Pouco a pouco, você vai crescer e se tornar mais semelhante a Ele. Sua conexão por convênio com Ele lhe dará mais acesso a Seu poder.

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS**

### **Como posso saber se Deus me perdoou?**

Deus promete que perdoará aqueles que se arrependerem. Quando você sente o consolo do Espírito, pode saber que o poder expiatório do Salvador está operando em sua vida.



**Quando preciso da ajuda do bispo para me arrepender?** Seu bispo possui as chaves do sacerdócio e os dons espirituais para ajudá-lo a se arrepender. Você pode buscar a ajuda e o conselho dele a qualquer momento. Se você cometeu erros graves, como quebrar a lei da castidade, fale com seu bispo. Ele não vai condená-lo. Ele é um representante de Jesus Cristo e vai ajudá-lo

a saber como se arrepender plenamente e receber o poder de cura e o poder fortalecedor do Salvador.



**Estou tentando me arrepender, mas estou sempre cometendo os mesmos erros. O que devo fazer?** Leva tempo para desenvolver bons hábitos e deixar de os maus hábitos, por isso não desista. Volte-se para Cristo. Sua graça basta. Tente novamente. Você nunca está sozinho em seus esforços para progredir. Jesus Cristo está sempre com você.

Ver **Enos 1:6** (*a culpa pode ser apagada*); **Mosias 4:3** (*por meio do Espírito Santo, Deus permite que saibamos que estamos perdoados*); **26:30** (*o Salvador perdoa sempre que nos arrependemos*); **Éter 12:27** (*A graça do Salvador pode fazer com que as coisas fracas se tornem fortes*); **Morôni 6:8** (*os que se arrependem são perdoados*); **10:32** (*sede aperfeiçoados em Cristo*); **Doutrina e Convênios 1:32** (*o Senhor perdoa aqueles que se arrependem*); **58:42-43** (*o arrependimento inclui confessar e abandonar o pecado*).



## PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO

Você tem fé em Deus, o Pai Eterno, e no Seu Filho, Jesus Cristo e no Espírito Santo? Tem testemunho Deles?

Você tem um testemunho da Expição de Jesus Cristo e do papel que Ele tem como seu Salvador e Redentor?

# Amar a Deus, amar ao próximo

Mateus 22:37-40



Para ajudá-lo a fazer boas escolhas, Deus dá mandamentos. Ele faz isso porque ama você. E a melhor razão para obedecer aos mandamentos de Deus é que você O ama. O amor é o coração dos mandamentos de Deus.



## VERDADES ETERNAS

**Deus ama você.** Ele é seu Pai. Seu perfeito amor pode inspirá-lo a amá-Lo. Quando seu amor pelo Pai Celestial é a influência mais importante em sua vida, muitas decisões se tornam mais fáceis.

**Os dois grandes mandamentos, ensinou Jesus, são amar a Deus e amar ao próximo.** E quem é o seu próximo? Todas as pessoas! Todas as outras coisas ensinadas nas escrituras e pelos profetas estão relacionadas a esses dois mandamentos.

**Todas as pessoas são seus irmãos e irmãs** — incluindo, evidentemente, pessoas que são diferentes de você ou discordam de você. O Pai Celestial deseja que Seus filhos amem uns aos outros. Quando você serve a Seus filhos, está servindo a Deus.

## CONVITES

**Demonstre amor por Deus ao guardar Seus mandamentos.** Por exemplo, ao santificar o Dia do Senhor, inclusive se preparando fielmente e tomando o sacramento, você mostra a Deus que está disposto a dedicar um dia por semana a Ele. Ao jejuar e pagar dízimos e ofertas, você mostra a Deus que Sua obra é mais importante para você do que as coisas materiais. Quando usa os

nomes de Deus e de Cristo com reverência, nunca de maneira vã ou casual, mostra sua gratidão por tudo o que Eles fizeram por você.



**Trate todos como filho ou filha de Deus.** Como discípulo de Jesus Cristo, você pode ser um exemplo ao tratar pessoas de todas as raças e religiões e de quaisquer outros grupos com amor, respeito e inclusão — especialmente aqueles que às vezes são vítimas de palavras e ações ofensivas. Estenda a mão àqueles que se sentem solitários, isolados ou indefesos. Ajude-os a sentir o amor do Pai Celestial por seu intermédio.

**Certifique-se de que sua linguagem reflita o amor a Deus e ao próximo** — seja pessoal ou virtualmente. Diga coisas que sejam edificantes — nada que possa causar desunião, ser doloroso ou ofensivo, mesmo que seja uma piada. Suas palavras podem ser poderosas. Deixe que elas sejam poderosas para o bem.

**Amar todos os filhos de Deus começa em casa.** Faça sua parte para tornar seu lar um lugar onde todos possam sentir o amor do Salvador.

## **BÊNÇÃOS PROMETIDAS**

**Seu relacionamento com Deus se aprofundará** à medida que você expressar seu amor obedecendo a Seus mandamentos e guardando seus convênios com Ele.

**Seu relacionamento com outras pessoas se aprofundará** ao expressar seu amor por meio do serviço cristão. Você encontrará alegria ao tornar o mundo um lugar mais amoroso.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

**Como posso sentir o amor de Deus?** O amor do Pai Celestial está sempre disponível. Converse com Ele com frequência por meio da oração. Compartilhe seus sentimentos com Ele e ouça as impressões Dele. Leia Suas palavras nas sagradas escrituras. Pense em tudo o que Ele fez por você. Passe um tempo em lugares e atividades em que Seu Espírito esteja presente.



**O Senhor espera que eu ame a todos, mesmo aqueles que me tratam mal?** O Senhor espera que você ame seus inimigos e ore por aqueles que o maltratam. No entanto, isso não significa que você deve permanecer em uma situação que lhe cause danos emocionais, físicos ou espirituais. Estabeleça limites saudáveis para manter-se seguro. Se você está sofrendo bullying ou abuso — ou se sabe que isso está acontecendo com outra pessoa — converse com um adulto de sua confiança.

**Quando e como devo conhecer membros do sexo oposto?** A melhor maneira de conhecer as pessoas é por meio da amizade genuína. Enquanto você é jovem, edifique boas amizades com muitas pessoas. Em algumas culturas, os jovens conhecem membros do sexo oposto por meio de atividades salutaras em grupo. Para seu desenvolvimento emocional e espiritual e segurança, as atividades individuais devem ser adiadas até que você esteja maduro — 16 anos é uma boa diretriz. Aconselhe-se com seus pais e líderes. Deixe os relacionamentos amorosos para quando for mais velho. Passe um tempo com aqueles que o ajudam a cumprir seus compromissos com Jesus Cristo.

**O que posso fazer caso meu lar não seja um lugar de amor?** Seu Salvador conhece sua situação, e Ele o ama. Seja paciente, continue guardando os mandamentos de Deus e seja um bom exemplo para sua família. Desenvolva relacionamentos dentro de sua família na ala. Prepare-se agora para edificar sua própria família alicerçada nos ensinamentos de Jesus Cristo.

Ver **Isaías 58:3–11** (*propósitos do jejum*); **58:13–14** (*bênçãos de se honrar o Dia do Senhor*); **Malaquias 3:8–10** (*bênçãos de pagar o dízimo*); **Lucas 6:27–28** (*amai seus inimigos*); **10:25–37** (*quem é o meu próximo?*); **João 3:16–17** (*Deus nos amou, por isso enviou Seu Filho*); **14:15** (*guardamos os mandamentos porque amamos a Deus*); **1 João 4:19** (*amamos a Deus porque Ele nos ama*); **Mosias 2:17** (*quando servimos ao próximo, estamos servindo a Deus*).



### PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO

Você segue os ensinamentos da Igreja de Jesus Cristo em seu comportamento privado e público com os membros de sua família e com outras pessoas?

Você se esforça para santificar o Dia do Senhor, tanto em casa quanto na igreja, assiste às reuniões da Igreja, prepara-se para o sacramento e o toma dignamente, e vive em harmonia com as leis e os mandamentos do evangelho?

Você é dizimista integral?





# Andar na luz de Deus

---

Gálatas 5:25



Você faz escolhas melhores quando consegue ver as coisas com clareza. É por isso que a luz é tão importante: a luz torna mais fácil ver o caminho certo. O Pai Celestial lhe deu acesso à luz celestial — o dom do Espírito Santo — para ajudá-lo a ver claramente o que é bom e ruim, o certo e o errado.



## VERDADES ETERNAS



**No batismo, você entra em um alegre relacionamento por convênio com o Pai Celestial e Jesus Cristo.** No templo, você fará convênios adicionais que fortalecerão esse relacionamento.

Todas as semanas, durante o sacramento, você renova seus convênios. Você expressa sua disposição de guardar os mandamentos, e o Senhor o abençoa com a oportunidade de ter o Santo Espírito como seu companheiro constante. É um de Seus maiores dons para você.

**Fazer boas escolhas melhora sua capacidade de sentir o Espírito.** Existem muitas coisas boas e benéficas neste mundo. Assim como seu corpo é afetado pelo que você come e bebe, sua mente e seu espírito são profundamente afetados pelo que você lê, assiste e ouve.

## CONVITES

**Reserve tempo para o Senhor todos os dias.** Aprenda com Ele. Recorde-se sempre Dele. Ore ao Pai Celestial. Estude as sagradas escrituras e as palavras dos profetas vivos. Em seguida, esforce-se para viver de acordo com o que aprender.



**Busque o que incentiva, inspira e convida o Espírito.** Ao fazer escolhas sobre o que assistir, ler, ouvir ou participar, pense em como isso o faz se sentir. Isso convida-o a ter bons pensamentos? Afaste-se de qualquer situação que zombe de coisas sagradas ou que seja imoral. Não participe de nada que enfraqueça seu julgamento ou sua sensibilidade ao Espírito, como violência, álcool e drogas ilícitas. Tenha a coragem de desligar um vídeo ou jogo, sair de um filme ou de um baile, mudar de música ou se afastar de qualquer coisa que não seja condizente com o Espírito.

**Use as mídias sociais para elevar.** As mídias sociais podem ser uma poderosa ferramenta de comunicação. Se for usá-las, concentre-se nas coisas positivas, na fé e na verdade. Não compare sua vida com o que as outras pessoas parecem estar vivendo. Lembre-se de que seu valor advém de ser filho de pais celestiais, e não das mídias sociais.



**Busque experiências sadias e relacionamentos reais e duradouros.** Tenha cuidado para que o uso de tecnologia e mídia não substitua o tempo com a família e os amigos presencialmente. As mídias sociais e outras tecnologias podem tomar muito de seu tempo sem dar algo em troca. Faça uma pausa no mundo virtual e conecte-se com as pessoas na vida real.

## **BÊNÇÃOS PROMETIDAS**

**Você pode ter a companhia do Espírito sempre com você.** O Espírito Santo vai prestar testemunho do Pai Celestial e de Jesus Cristo. Ele vai consolá-los, guiá-los, adverti-los e santificá-los. Ele vai ajudá-lo a reconhecer a verdade e ver o que há de bom no mundo.

## **PERGUNTAS E RESPOSTAS**

**Como posso saber se estou sentindo o Espírito Santo?**

Aprender a estar ciente do Espírito exige tempo, prática e paciência. Ele fala a diferentes

peçoas de maneiras diferentes. Não ignore

as coisas simples — o sentimento de paz que você

sente ao ouvir o testemunho de alguém ou o

sentimento de inquietação que sente depois de

fazer uma escolha errada. Examine as escrituras

por diferentes maneiras pelas quais o Espírito

Se comunica, ore a respeito delas e procure

oportunidades de sentir o Espírito.



**O que é pornografia? Por que devo evitá-la?** Qualquer material, em fotos ou por escrito, cujo objetivo seja estimular os desejos sexuais é pornografia. A pornografia existe de muitas formas, inclusive vídeos, gravuras, livros e música. Também pode ser

encontrada em mensagens ou imagens enviadas entre amigos. A pornografia trata coisas que são sagradas — nosso corpo físico e sentimentos sexuais — com desrespeito. Você pode se deparar com a pornografia sem querer. Se você se deparar com pornografia intencionalmente ou não, afaste-se imediatamente. Você também pode conversar com seus pais ou com outro adulto de confiança. Ver pornografia intencionalmente é pecado e prejudica sua capacidade de sentir o Espírito. Enfraquece seu autocontrole e distorce a maneira como você vê a si mesmo e aos outros. Jesus Cristo tem o poder de ajudá-lo a resistir à pornografia e a se arrepender. Volte-se a Ele; afaste-se do pecado. Seu bispo pode ajudá-lo a receber força e perdão por meio do Salvador.

Ver **Amós 5:14** (*buscai o bem*); **Gálatas 5:22–23** (*os frutos do Espírito*); **Morôni 7:18–19** (*a luz de Cristo*); **Doutrina e Convênios 6:23** (*o Senhor fala de paz*); **20:77, 79** (*as orações sacramentais*).



### PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO

O Senhor disse que todas as coisas devem ser “feitas com limpeza” diante Dele (Doutrina e Convênios 42:41). Você se esforça para ser moralmente limpo em seus pensamentos e em seu comportamento? Você obedece à lei da castidade?

Você se esforça para santificar o Dia do Senhor, tanto em casa quanto na igreja, assiste às reuniões da Igreja, prepara-se para o sacramento e o toma dignamente, e vive em harmonia com as leis e os mandamentos do evangelho?

## O que fazer

Quando você se sentir tentado a usar mídia ou tecnologia de maneira prejudicial — seja afastando o Espírito ou mesmo perdendo seu tempo — tente o seguinte:



1. **Diga o que é.** Reconheça o que você está tentado a fazer. Você pode até dizer isso em voz alta — por exemplo: “Esta imagem é pornografia”, “Isso não parece certo” ou “Isso pode magoar os sentimentos de alguém”.
2. **Substitua o que você está fazendo por algo melhor.** Afaste-se; vá para outro ambiente ou saia de onde estiver. Concentre-se em algo bom.
3. **Conecte-se a alguém ou a algo que você ama e respeita** — talvez um membro da família, um amigo que o apoia ou sua escritura favorita. Acima de tudo, conecte-se a seu Pai Celestial e ore pedindo forças.

Para obter mais ajuda, ver “Segurança na Mídia” na Biblioteca do Evangelho.

# Seu corpo é sagrado

---

1 Coríntios 6:18-20





Seu corpo é uma dádiva preciosa do Pai Celestial. Ele deu esse corpo a você para ajudá-lo a se tornar mais semelhante a Ele. Ter um corpo lhe dá mais poder para exercer sua liberdade de escolha. O evangelho restaurado de Jesus Cristo pode ajudá-lo a ver seu corpo pela perspectiva de Deus. E isso faz uma grande diferença em suas escolhas sobre o que fazer com seu corpo e como cuidar dele.



## VERDADES ETERNAS

**Seu corpo é a imagem de Deus** — o Ser mais glorioso e majestoso do universo. As escrituras comparam nosso corpo a um templo sagrado, um lugar onde o Espírito pode habitar. É claro que seu corpo não é perfeito agora. Mas as experiências que você está tendo com seu corpo podem ajudá-lo a se preparar para receber um dia um corpo perfeito, ressurreto e glorificado.

**Sua alma é feita de seu corpo e de seu espírito.** Por esse motivo, a saúde física e a saúde espiritual estão intimamente ligadas. O Salvador revelou a Palavra de Sabedoria para ensinar princípios de cuidar de seu corpo — e prometer bênçãos físicas e espirituais.

**Os sentimentos sexuais são uma parte importante do plano de Deus** para criar casamentos felizes e famílias eternas. Esses sentimentos não são pecaminosos — são sagrados. Como os sentimentos sexuais são tão sagrados e tão poderosos, Deus lhe deu Sua lei da castidade para prepará-los para usar esses sentimentos como Ele deseja. A lei da castidade declara que Deus aprova a atividade sexual apenas entre um homem e uma mulher que sejam casados. Muitos no mundo ignoram ou até zombam da lei de Deus, mas o Senhor nos convida a ser Seus discípulos e a viver um padrão mais elevado do que o do mundo.



## CONVITES

**Trate seu corpo — e o corpo de outras pessoas — com respeito.**

Ao tomar decisões sobre suas roupas, seu corte de cabelo e sua aparência, pergunte a si mesmo: “Estou honrando meu corpo como uma dádiva sagrada de Deus?” O Pai Celestial quer que nos vejamos como realmente somos: não apenas um corpo físico, mas Seus filhos amados com um destino divino. Evite estilos que enfatizem ou chamem atenção inadequada para seu corpo físico em vez de quem você é como filho ou filha de Deus com um futuro eterno. Deixe que a pureza moral e o amor a Deus guiem suas escolhas. Busque conselhos de seus pais.



**Faça coisas que fortaleçam seu corpo** — nada que o machuque ou o prejudique. Desfrute com gratidão as muitas coisas boas que Deus proporcionou. Mas lembre-se de que álcool, tabaco, café, chá preto e outras drogas e substâncias prejudiciais não são para seu corpo ou espírito. Mesmo as substâncias úteis, como medicamentos com receita médica, podem ser destrutivas se não forem usadas corretamente.



**Mantenha o sexo e os sentimentos sexuais sagrados.** Eles não devem ser assunto de piadas ou entretenimento. Fora do casamento entre um homem e uma mulher, é errado tocar nas partes íntimas e sagradas do corpo de outra pessoa, mesmo que essa pessoa esteja vestida. Em suas escolhas sobre o que fazer, olhar, ler, ouvir, pensar, publicar ou enviar uma mensagem de texto, evite qualquer coisa que propositalmente desperte emoções lascivas nos outros ou em você. Isso inclui qualquer forma de pornografia. Se você descobrir situações ou atividades que tornam as tentações mais fortes, evite-as. Você sabe quais são essas situações e atividades. E, se você não tem certeza, o Espírito, seus pais e seus líderes podem ajudá-lo a saber. Mostre a seu Pai Celestial que você honra e respeita o poder sagrado de criar vida.

### **BÊNÇÃOS PROMETIDAS**

**Seu respeito por si mesmo e pelos outros aumentará** à medida que você honrar seu corpo por meio de seu comportamento, aparência e vestuário.

**O Senhor prometeu grandes tesouros de conhecimento** àqueles que guardam a Palavra de Sabedoria. Um corpo saudável, livre de dependências, também aumenta sua capacidade de receber revelação pessoal, pensar com clareza e servir ao Senhor.

**Viver a lei da castidade traz a aprovação de Deus e o poder espiritual pessoal.** Quando você se casar, essa lei trará mais amor, confiança e união a seu casamento. Obedecer a essa lei permitirá que você progrida eternamente e se torne mais semelhante ao Pai Celestial. Sua confiança aumentará à medida que você viver como discípulo de Jesus Cristo.



## PERGUNTAS E RESPOSTAS

**Qual é o padrão do Senhor sobre vestuário, aparência, tatuagens e piercings?**

O padrão do Senhor é que você honre a santidade de seu corpo mesmo quando isso significa ser diferente do mundo. Deixe que essa verdade e o Espírito sejam seu guia ao tomar decisões — especialmente decisões que têm efeitos duradouros em seu corpo. Seja sábio e fiel e busque conselhos de seus pais e líderes.



**Como posso superar as tentações e os maus hábitos?** O Pai Celestial e Jesus Cristo têm o poder de ajudá-lo. Preencha sua vida com coisas que convidam esse poder, como a oração, o estudo das escrituras e o serviço ao próximo. Volte-se para Jesus Cristo e Seu evangelho e você descobrirá que as coisas fracas podem se tornar fortes. Busque a ajuda dos pais, líderes e terapeutas profissionais, conforme necessário. Para aqueles que sofrem de dependência, a Igreja oferece um programa de recuperação de dependências. Essas são as bênçãos que a Igreja do Salvador proporciona para ajudá-lo a recuperar o controle de sua vida. Vai levar tempo, então seja paciente e nunca desista.



**Sinto-me atraído por pessoas do mesmo sexo. Como esses padrões se aplicam a mim?** Sentir atração por pessoas do mesmo sexo não é pecado. Se tiver esses sentimentos e não os

praticar ou agir de acordo com eles, você está vivendo a sagrada lei da castidade do Pai Celestial. Você é um filho amado de Deus e discípulo de Jesus Cristo. Lembre-se de que o Salvador entende tudo o que você vivencia. Por meio de sua conexão por convênio com Ele, você encontrará forças para obedecer aos mandamentos de Deus e receber as bênçãos que Ele promete. Confie Nele e em Seu evangelho.

### **Fui abusado e me sinto envergonhado. Sou culpado de pecado?**

Ser vítima de qualquer abuso ou agressão não o torna culpado de pecado. Não sinta culpa ou vergonha. O Salvador ama você. Ele quer ajudá-lo, curá-lo e dar-lhe paz. Os terapeutas profissionais, seus familiares e seus líderes também podem ajudar.

Ver **Gênesis 1:27** (*fomos criados à imagem de Deus*); **João 14:18** (*o Salvador promete consolo*); **Filipenses 4:7** (*a paz de Deus excede o entendimento*); **Doutrina e Convênios 88:15** (*o espírito e o corpo são a alma*); **89** (*a Palavra de Sabedoria*); **121:45** (*pensamentos virtuosos levam a maior confiança*).



### **PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO**

O Senhor disse que todas as coisas devem ser “feitas com limpeza” diante Dele (Doutrina e Convênios 42:41). Você se esforça para ser moralmente limpo em seus pensamentos e em seu comportamento? Você obedece à lei da castidade? Você compreende e obedece à Palavra de Sabedoria?

## Cuidar de seu corpo inclui cuidar de sua saúde mental e emocional

É normal se sentir triste ou ansioso de tempos em tempos. Se não conseguir lidar com esses sentimentos nem se recuperar deles, isso pode ser um sinal de desafios mentais ou emocionais que exigem a ajuda de seus pais, de um líder, médico ou terapeuta



profissional. Essa ajuda pode ser uma bênção de seu amoroso Pai Celestial. Se você já pensou em ferir a si mesmo ou tirar a própria vida, busque ajuda imediatamente. Lembre-se de que você é amado, valorizado e necessário. Sejam quais forem suas dificuldades emocionais ou mentais, busque paz em Jesus Cristo e em Seu evangelho.

# A verdade o libertará

---

João 8:32







Nosso Pai Celestial é o Deus da verdade. Ele é onisciente. Toda a verdade vem Dele e leva a Ele. Você demonstra que valoriza a verdade ao buscar conhecimento, viver com integridade e defender corajosamente o que sabe ser o certo — mesmo que tenha que ficar sozinho.

## VERDADES ETERNAS

**O Pai Celestial quer que Suas filhas e Seus filhos estejam sempre aprendendo.** Você tem motivos tanto temporais quanto espirituais para buscar e amar o aprendizado. A educação não está apenas relacionada a ganhar dinheiro. Faz parte de sua meta eterna de tornar-se mais semelhante ao Pai Celestial.

**Viver com integridade significa que você ama a verdade de todo o coração** — mais do que ama conforto pessoal, popularidade ou conveniência. Significa fazer o que é certo simplesmente porque é certo.

**Você tem algo precioso para compartilhar.** O evangelho de Jesus Cristo contém as respostas para as perguntas da vida. É o caminho para a segurança e felicidade. Talvez você não saiba tudo, mas sabe o suficiente para ajudar outras pessoas a entender e valorizar princípios verdadeiros e eternos.

## CONVITES

**Estude sempre.** Procure oportunidades de expandir sua mente e suas habilidades. Essas oportunidades podem incluir a educação formal na escola ou nos cursos profissionalizantes, bem como o aprendizado informal de fontes em que você confia. Envolve o Senhor em seus esforços, e Ele vai guiá-lo. Ao aprender sobre o mundo ao seu redor, aprenda também sobre o Salvador, que criou o mundo. Estude Sua vida e Seus ensinamentos. Faça do

seminário, do instituto e do estudo pessoal do evangelho parte de seu aprendizado por toda a vida.

**Ame tanto a verdade** de modo que você nunca queira roubar, mentir, trapacear ou enganar de qualquer forma — na escola, no trabalho, on-line, em qualquer lugar. Seja o mesmo fiel seguidor de Jesus Cristo em público e em particular.

**Seja uma luz para outras pessoas.** Deixe que suas palavras e suas ações reflitam sua fé em Jesus Cristo. Prepare-se agora para oportunidades futuras de compartilhar Seu glorioso evangelho, como missionário e por toda a sua vida. E esteja pronto para falar a qualquer pessoa que lhe perguntar sobre a esperança e a felicidade que você sente.

### **BÊNÇÃOS PROMETIDAS**

**A educação aumenta sua capacidade de servir ao Senhor.**

Ele capacita você a abençoar outras pessoas, especialmente sua família. Quanto mais aprender, mais você pode ajudar a edificar o reino de Deus e influenciar o mundo para o bem.

**A honestidade traz paz e autorrespeito.** Quando suas palavras e ações se alinham com a verdade, você mostra que pode ser confiável — por outras pessoas e pelo Senhor.

**Quando defende os ensinamentos de Jesus Cristo, Ele está com você.** Outras pessoas talvez não concordem com você, mas sua coragem e sinceridade serão reconhecidas. Quer outras pessoas sigam ou não seu exemplo, seu testemunho, confiança e fé em Cristo vão crescer.

### **PERGUNTAS E RESPOSTAS**

**É errado ter perguntas a respeito da Igreja? Como posso encontrar respostas?** Ter perguntas não é um sinal de fraqueza ou falta de fé. Na verdade,



fazer perguntas pode ajudar a edificar a fé. A Restauração do evangelho começou quando o jovem Joseph Smith, de 14 anos, fez perguntas com fé. Busque respostas nas escrituras, nas palavras dos profetas de Deus, de seus líderes e pais fiéis, e do próprio Deus. Se as respostas não forem de imediato, confie que você aprenderá linha sobre linha. Continue vivendo de acordo com o que já sabe e continue buscando a verdade.



**Como posso defender o que é certo sem ofender aqueles que têm crenças diferentes?** Comece certificando-se de que suas palavras e ações sejam inspiradas pelo amor a Deus e a Seus filhos. Compartilhar o evangelho não deve ser feito em espírito de contenda, mas, sim, com clareza, mansidão e bondade. Você pode ser amoroso com as pessoas mesmo que não concorde com a opinião delas.

Ver **Mateus 5:14-16** (*deixe sua luz brilhar*); **João 14:6** (*Jesus é a verdade*); **1 Pedro 3:15** (*esteja sempre pronto para compartilhar sua esperança em Cristo*); **Doutrina e Convênios 88:77-80** (*coisas que o Senhor quer que aprendamos*); **93:36** (*a glória de Deus é inteligência*); **124:15** (*integridade significa amar o que é certo*); **130:18** (*nossa inteligência surgirá conosco quando ressuscitarmos*).



### PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO

Você se esforça para ser honesto em tudo o que faz?

# Encontrar alegria em Cristo

As escolhas são importantes. As escolhas com base nos ensinamentos do evangelho são passos que o levam para mais perto de seu Pai Celestial e de Jesus Cristo. Jesus disse: “Tenho-vos dito essas coisas, para que (...) a vossa alegria seja completa” (João 15:11). A cada passo em direção a Ele, você se sentirá mais próximo do Espírito e seu relacionamento por meio do convênio com Deus se tornará mais forte.

Mas isso não significa que o caminho será livre de problemas. E como ninguém é perfeito, verifique seu caminho constantemente e honre os mandamentos de Deus. Cumpra seus convênios com Deus e prepare-se para fazer mais. Os convênios conectam você ao Pai Celestial e ao Salvador. Eles aumentam o poder de Deus em sua vida e o preparam para receber a vida eterna.

De todas as escolhas possíveis, a que mais importa é a escolha de seguir Jesus Cristo. Ele é o vigor da juventude. Seu evangelho é o caminho alegre de volta ao Pai Celestial.



# Apêndice

Uma maneira de avaliar seu progresso no caminho do convênio é ponderar a respeito das perguntas abaixo. São as perguntas que você faz quando é entrevistado para receber uma recomendação para o templo, mas não espere por uma entrevista. Faça sua própria avaliação espiritual. O Tema das Moças, o Tema do quórum do Sacerdócio Aarônico e os Dez Mandamentos também podem ser ferramentas úteis em sua autoavaliação.



## PERGUNTAS DA RECOMENDAÇÃO PARA O TEMPLO PARA OS JOVENS

Você tem fé em Deus, o Pai Eterno, e no Seu Filho, Jesus Cristo e no Espírito Santo? Tem testemunho Deles?

Você tem um testemunho da Expição de Jesus Cristo e do papel que Ele tem como seu Salvador e Redentor?

Você tem um testemunho da Restauração do evangelho de Jesus Cristo?

Você apoia o presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias como o profeta, vidente e revelador e como a única pessoa na Terra autorizada a exercer todas as chaves do sacerdócio? Você apoia os membros da Primeira Presidência e do Quórum dos Doze Apóstolos como profetas, videntes e reveladores? Você apoia as autoridades gerais e os líderes locais da Igreja?

O Senhor disse que todas as coisas devem ser “feitas com limpeza” diante Dele (Doutrina e Convênios 42:41). Você se esforça



para ser moralmente limpo em seus pensamentos e em seu comportamento? Você obedece à lei da castidade?

Você segue os ensinamentos da Igreja de Jesus Cristo em seu comportamento privado e público com os membros de sua família e com outras pessoas?

Você apoia ou promove quaisquer ensinamentos, práticas ou doutrina que sejam contrários aos de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias?

Você se esforça para santificar o Dia do Senhor, tanto em casa quanto na igreja, assiste às reuniões da Igreja, prepara-se para o sacramento e o toma dignamente, e vive em harmonia com as leis e os mandamentos do evangelho?

Você se esforça para ser honesto em tudo o que faz?

Você é dizimista integral?

Você compreende e obedece à Palavra de Sabedoria?

Existe algum pecado sério em sua vida que precisa ser resolvido com as autoridades do sacerdócio como parte de seu arrependimento?

Você se considera digno de entrar na casa do Senhor e de participar das ordenanças do templo?

## Tema das Moças

Sou uma filha amada de pais celestiais, com uma natureza divina e um destino eterno.

Como discípula de Jesus Cristo, esforço-me para me tornar como Ele. Busco revelação pessoal, ajo de acordo com ela e ministro a outras pessoas em Seu santo nome.

Servirei de testemunha de Deus em todos os momentos, em todas as coisas e em todos os lugares.

Ao me esforçar para me qualificar para a exaltação, dou valor à dádiva do arrependimento e procuro melhorar a cada dia. Com fé, fortalecerei meu lar e minha família, farei e cumprirei convênios sagrados e receberei as ordenanças e as bênçãos do templo santo.

## Tema dos quóruns do Sacerdócio Aarônico

Sou um filho amado de Deus, e Ele tem uma obra para mim.

De todo o coração, poder, mente e força, vou amar a Deus, guardar meus convênios e exercer Seu sacerdócio para servir ao próximo, começando pelo meu próprio lar.

Ao me esforçar para servir, exercer fé, arrepender-me e melhorar a cada dia, vou me qualificar para receber as bênçãos do templo e a alegria eterna do evangelho.

Vou me preparar para ser um missionário diligente, um marido fiel e um pai amoroso sendo um verdadeiro discípulo de Jesus Cristo.

Vou ajudar a preparar o mundo para a volta do Salvador convidando todas as pessoas a achegarem-se a Cristo e a receberem as bênçãos de Sua Expição.



## Os Dez Mandamentos

Não terás outros deuses diante de mim.

Não farás para ti imagem de escultura.

Não tomarás o nome do Senhor teu Deus em vão.

Lembra-te do dia do sábado, para o santificar.

Honra teu pai e tua mãe.

Não matarás.

Não cometerás adultério.

Não furtarás.

Não dirás falso testemunho.

Não cobiçarás.

Ver Êxodo 20:3-17.



## E sobre...?

A seguir estão alguns tópicos sobre os quais você pode ter dúvidas. *Força dos Jovens* não menciona todos pelo nome, mas ensina verdades eternas que podem ajudá-lo a tomar decisões relacionadas a esses tópicos. Você encontrará essas verdades nas páginas listadas abaixo.

### A

abuso sexual, 28  
agressão sexual, 28  
álcool, 18, 25  
alegria, 4, 7, 8, 12, 34–35  
amigos, 12, 13  
amor, 10–15  
ansiedade, 29  
aparência pessoal, 24, 25, 27  
arrependimento, 6–9  
atração por pessoas do mesmo sexo, 27–28

### B

bailes, 18  
blasfemar, 12  
bullying, 12, 13

### C

café, 23, 25, 26  
castidade, 23, 25, 26, 27–28  
chá (*Camellia sinensis*), 23, 25, 26

### D

depressão, 29  
Dia do Senhor, 11–12  
dízimo, 11–12  
drogas, 23, 25, 26

### E

educação, 31, 31, 32  
enganar, 31–32  
Espírito Santo, 4, 8, 13, 16–21  
Expição de Jesus Cristo, 6–9, 27

### F

família, 12, 13–14  
fé em Jesus Cristo, 32, 32–33  
filmes, 16–21  
fofoca, 12

### G

graça, 6–9, 27

## H

homossexualidade, 27–28  
honestidade, 31, 32

## I

integridade, 31, 32  
internet, 18, 19

## J

Jesus Cristo, 4, 6–9, 11, 12, 17,  
27, 29, 32, 32, 34–35

## L

LGBTQ+, 27–28  
linguagem, 12

## M

mandamentos, 11, 11–12  
mentir, 31, 32  
mídia, 16–21  
mídias sociais, 16–21  
música, 16–21

## N

namoro, 13

## O

obra missionária, 32

## P

Palavra de Sabedoria, 23, 25, 26  
perguntas, 32–33  
piercing, 27  
piercings, 27  
pornografia, 19–20, 25  
preconceito, 12  
pureza sexual, 23, 25, 26, 27–28

## R

racismo, 12  
recato, 24, 25, 27  
remédios com receita médica,  
25  
roubar, 31, 32

## S

sacramento, 17  
saúde emocional, 29  
saúde mental, 29  
sexo, 23, 25, 26, 27–28

## T

tatuagens, 27

## V

vestimenta, 24, 25, 27  
vício, 26, 27  
vídeos, 16–21

*Buscai-me em  
cada pensamento;  
não duvideis,  
não temais.*

**DOCTRINA E CONVÊNIOS 6:36**



PORTUGUESE



18411 059