

Força dos

Jovens



CORAGEM PARA MUDAR:

Cura por meio do Salvador,

pp. 2, 12, 26

Ajuda com
SAÚDE MENTAL,

pp. 20, 24

Vencer os DISTÚRBIOS
ALIMENTARES,

p. 23

Os profetas falam.
VOCÊ OUVIU?,

pp. 10, 16

1. Eu queria ser maior,
Um ser humano melhor;
Eu tento acertar a mão,
Mas vivo em construção.
Eu quero tanto vencer,
Voltar a crescer.

*Eu listei os erros que eu já fiz,
Tudo que já me fez infeliz;
Justiça a me procurar,
Perdão longe de me achar.
Aí Ele veio entre mim e o meu fim,
Viu tudo que era contra mim
E, na corte onde o réu era eu,
Escreveu Seu nome com o meu.
Meu.*

2. Eu devo a Ele o que eu sou,
Ele que me libertou;
E nada mesmo que eu faça
Pode compensar por Sua graça;
Ele tem por mim um perfeito amor.

*Eu listei os erros que eu já fiz,
Tudo que já me fez infeliz;
Justiça a me procurar,
Perdão longe de me achar.
Aí Ele veio entre mim e o meu fim,
Viu tudo que era contra mim
E, na corte onde o réu era eu,
Escreveu Seu nome com o meu.
Meu. Meu. Meu.*

*Eu listei os erros que eu já fiz,
Tudo que já me fez infeliz;
Justiça a me procurar,
Perdão longe de me achar.
Aí Ele veio entre mim e o meu fim,
Viu tudo que era contra mim
E, na corte onde o réu era eu,
Escreveu Seu nome com o meu.
Meu. Seu nome. Seu nome com o meu.*

Eu devo a Ele o que eu sou,
Ele que me libertou.

Letra e música: Ben Olsen e Nik Day
Versão em português: Alex Dantas



Escaneie este código a fim de ouvir a música e acessar a partitura para piano, violão e ukulele.

Ou acesse:

https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/over-mine-2024?crumbs=youth-and-contemporary_disciple-of-christ-2024-youth-album&lang=por

O SEU NOME COM O MEU

Aqui está a letra dessa música do álbum do tema dos jovens de 2024.

A Primeira Presidência:

Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Quórum dos Doze Apóstolos:

Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares, Patrick Kearon

Editor:

Randall K. Bennett
Editor assistente: Jonathan S. Schmitt
Consultores: Tamara W. Runia, Michael T. Ringwood, Bradley R. Wilcox

Diretor administrativo:

Jason J. Mitchell

Diretor das revistas da Igreja:

Adam Olson

Diretor da equipe de publicação:

Lee Gibbons

Gerente da equipe de publicação:

Daniel Melazzo

Gerente comercial:

Garff Cannon

Gerente editorial:

Paul B. Murphy

Gerente editorial assistente:

David Dickson

Redação e edição:

David A. Edwards

Edição e textos:

Eric B. Murdock, Jessica Zoey Strong, Brynn Wengler

Estagiária editorial:

Kate Hansen

Assistente de publicação:

Priscilla Biehl Motta

Diretora de arte:

Jeanette Andrews

Diagramação:

Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Krystal Cutler, Joshua Dennis, Kelsey Fackrell, Frank Lusk, Rohn Solomon

Coordenadora de propriedade intelectual:

Priscilla Biehl Motta

Gerente de operações de produção:

Ammon Harris

Produção:

Ira Glen Adair, José Chavez, Bryan W. Gygi, Evany Pace, Marrisssa M. Smith, Christopher Walker, Derek Washburn

Diretor de impressão:

Steven T. Lewis

Diretor de distribuição:

Nelson Gonzalez

Diretor geral:

Alex Dantas

Produção gráfica:

Leni Jardim

Editora-chefe:

Patrícia Corrêa

Responsável pela tradução:

Sasha Faro Jôia

Distribuição:

Marco Aurelyo Garcia

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.

Diagramação:

Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Krystal Cutler, Joshua Dennis, Kelsey Fackrell, Frank Lusk, Rohn Solomon

Coordenadora de propriedade intelectual:

Priscilla Biehl Motta

Gerente de operações de produção:

Ammon Harris

Produção:

Ira Glen Adair, José Chavez, Bryan W. Gygi, Evany Pace, Marrisssa M. Smith, Christopher Walker, Derek Washburn

para uso pessoal, não comercial (inclusive para os chamados na Igreja). Essa permissão pode ser revogada a qualquer momento. O material visual não poderá ser copiado se houver qualquer restrição indicada nos créditos constantes na obra. As perguntas sobre direitos autorais devem ser encaminhadas para Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

Para fazer assinatura ou alteração de endereço: Acesse [MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org) ou envie o endereço anterior e o novo para Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA. Ou ligue para 1-800-537-5971 (apenas EUA). A alteração pode demorar até 60 dias para ocorrer.

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). INSTALAÇÕES NÃO POSTAIS E

MILTARES: Envie as alterações de endereço para Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

PARA ENVIAR MANUSCRITOS OU TRABALHOS ARTÍSTICOS:

ON-LINE: Acesse [fisy.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org) e clique em "Enviar trabalho".

E-MAIL: fsy@ChurchofJesusChrist.org

CARTA: For the Strength of Youth Editorial, 50 E. North Temple St., Rm. 2377, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Os trabalhos enviados não serão devolvidos.

CONTEÚDO

Setembro de 2024 Vol. 4 N° 9



NA CAPA: Quebrar o ciclo da pornografia, p. 12
Fotografia gentilmente cedida por Madelyn Davis e sua família

Confira as mensagens do [@StrivetoBe](#) no Instagram e no aplicativo **Viver o Evangelho**, disponíveis em inglês, espanhol, português, francês e japonês.

DESTAQUES

2 ANDAR NA LUZ DO SALVADOR

Élder Dieter F. Uchtdorf

À medida que você se aproxima de Jesus Cristo e se arrepende, Seu poder de cura e fortalecimento vai tirar você das trevas.

6 APROVEITE SEUS DIAS

Não há necessidade de viver no passado. Você pode ver milagres hoje.

8 QUAL É A SUA "ATTITUDE"?

A abordagem correta em relação ao guia *Força dos Jovens* pode ajudar você a alcançar patamares mais elevados.

10 COMO TORNAR A CONFERÊNCIA MAIS SIGNIFICATIVA PARA VOCÊ

Ideias para uma ótima experiência na conferência.

12 QUEBRAR O CICLO DA PORNOGRAFIA

Ela se sentiu sozinha e desamparada. Depois, ela aprendeu como encontrar esperança e ajuda.

16 VOCÊ DARÁ OUVIDOS?

Quando o profeta falar, qual será *sua* reação?

20 CINCO DICAS PARA MELHORAR A SAÚDE EMOCIONAL

Tamara W. Runia

Aqui estão algumas ideias práticas e espirituais que podem ajudar.

23 MEU DISTÚRBO ALIMENTAR VERSUS MINHA VERDADEIRA IDENTIDADE

Como uma moça começou a vencer a anorexia.

24 RECEBER — E OFERECER — AJUDA COM A SAÚDE EMOCIONAL

Você pode pedir ajuda e também oferecer ajuda a outras pessoas.

26 COM MEDO DO ARREPENDIMENTO?

O profeta fala sobre o que arrependimento é — e sobre o que não é.

VEJA TAMBÉM...

- 7 E EU TAMBÉM SOU
- 19 CONHEÇA JAMES G., DAS FILIPINAS
- 28 PAUSA PARA DESCONTRAIR
- 30 PERGUNTAS E RESPOSTAS
- 32 PALAVRAS PARA SEREM VIVIDAS
- 33 PÔSTER DE CITAÇÃO DA CONFERÊNCIA

fsy Saiba mais sobre as conferências FSy em fsy.ChurchofJesusChrist.org

ANDAR

NA LUZ DO

SALVADOR

Mensagem do



**ÉLDER DIETER
F. UCHTDORF**

Do Quórum dos
Doze Apóstolos

*À medida que você se
achega a Jesus Cristo e se
arrepende, Seu poder de cura
e fortalecimento vai tirar você
das trevas.*

Em um voo longo que eu fazia como capitão de uma companhia aérea, decolava da Alemanha às 11 horas e aterrissava na Califórnia às 13 horas do mesmo dia. Comparando os horários de partida e chegada, pode parecer que aquele voo através do Oceano Atlântico e do continente norte-americano levava apenas duas horas.

O Boeing 747 era rápido, mas não tão rápido assim! Na realidade, o voo levava cerca de 11 horas, dependendo do vento, e cobria uma distância de 9 mil quilômetros.

Como estávamos voando para o oeste, o Sol nunca se punha durante o voo. Desfrutávamos de plena luz do dia desde a Alemanha até a Califórnia. A viagem de volta para a Alemanha, porém, era uma história totalmente diferente. Enquanto voávamos para o leste, o pôr do sol chegava mais rápido do que o normal e, antes que percebêssemos, anoitecia.

Mesmo quando eu estava voando à noite, na escuridão total, sabia com certeza que o Sol permanecia constante, firme e confiável. Eu sabia que, em algum momento, o Sol nasceria e a luz brilhante voltaria para trazer calor e vida a um novo dia antes do fim de nossa jornada.

Às vezes, as coisas ao nosso redor podem parecer instáveis, imprevisíveis e *sombrias*. Como sou grato por Jesus Cristo. Ele é a luz e a vida do mundo. Graças a Ele,



ELE SABE COMO AJUDÁ-LO A VENCER TODO E QUALQUER DESAFIO QUE VOCÊ ENFRENTAR.

Um recomeço brilhante

O Livro de Mórmon conta como os nefitas passaram três dias nas mais profundas trevas após a Crucificação do Salvador. As trevas físicas ao redor deles simbolizavam as trevas espirituais que vivenciamos por causa do pecado. Então, eles ouviram a voz de Cristo convidando-os a sair das trevas e vir para Sua luz:

“Não volvereis a mim agora, arrependendo-vos de vossos pecados e convertendo-vos, para que eu vos cure?” (3 Néfi 9:13.)

“Oferecer-me-eis como sacrifício um coração quebrantado e um espírito contrito” (3 Néfi 9:20).

“[Arrependei-vos] e [voltai-vos] a mim com firme propósito de coração” (3 Néfi 10:6).

O Salvador faz esses mesmos convites a você quando você se encontra perdido na escuridão. Assim como cada nascer do sol marca o início de um novo dia, toda vez que nos arrependemos recebemos uma nova oportunidade de começar, um recomeço brilhante.

Por meio de seu arrependimento sincero, Jesus Cristo “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

temos esperança no futuro, acesso a Sua luz divina e a promessa de vitória final sobre o pecado e a morte.

O amor e o poder do Salvador

Por amor a nós, Jesus Cristo deu Sua vida por todos os filhos de Deus e abriu a porta para a imortalidade e a vida eterna.

Apesar do que Satanás deseja que você acredite, você não está além da capacidade do Salvador de resgatá-lo. Você nunca deixa de estar “envolvido pelos braços de seu amor” (2 Néfi 1:15).

Esse, que é o maior de todos os dons, vem do poder capacitador e redentor da Expição de Jesus Cristo.

Devido ao sofrimento do Salvador no Getsêmani e no Gólgota, Ele sabe como ajudá-lo a vencer todo e qualquer desafio que você enfrentar (ver Alma 7:11–12).

Jesus Cristo é sua força!¹

O presidente Russell M. Nelson declarou: “Quando o Salvador [realizou Seu sacrifício expiatório] por toda a humanidade, Ele abriu um caminho para que aqueles que O seguem tenham acesso a Seu poder de cura, de fortalecimento e de redenção”.²

Esse poder, assim como o Sol, está sempre presente. Ele nunca vacila. Seguir os passos do Salvador é como sair das sombras e entrar na luz do sol, onde você pode receber as bênçãos da luz, do calor e do amor de Deus.

mandamentos aumentará”.

Assim que você der o primeiro passo para se arrepender, o Salvador começará a “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”.³

Encontrar a cura duradoura

O Salvador é o Mestre que nos cura. Uma das mais belas demonstrações de Seu poder de cura é encontrada em Seu ministério pessoal no Livro de Mórmon:

“Tendes enfermos entre vós?”, perguntou Ele. “Há entre vós (...) pessoas que estejam aflitas de algum modo? Trazei-os aqui e eu os curarei, porque tenho compaixão de vós (...).

E aconteceu que depois de ele haver assim falado, toda a multidão, de comum acordo, adiantou-se (...); e ele curou a todos, à medida que foram conduzidos a sua presença” (3 Néfi 17:7, 9).

Toda vez que o Salvador curou alguém, tanto antes quanto depois de Sua Ressurreição, Ele testificou de Seu poder supremo para curar nossa alma. Cada cura milagrosa apontava para Sua promessa de cura física e emocional duradoura que nos será dada na Ressurreição.

Às vezes, suas orações por cura podem não ser respondidas da maneira que você espera, mas elas nunca são ignoradas. O tempo de cura chegará finalmente, à maneira e no tempo do Pai Celestial, assim como a escuridão da noite sempre

dá lugar ao glorioso nascer do sol.

Meu querido amigo, testifico que Jesus Cristo é o Salvador nesta vida e na eternidade. Sua misericórdia é suficiente para curar suas feridas, purificá-lo do pecado, fortalecê-lo nas provações e abençoar você com esperança, sabedoria e paz. Seu poder está sempre presente — constante e confiável — mesmo quando você, por algum tempo, se sente distante de Seu amor, Sua luz e Seu calor.

Que nunca percamos nosso senso de admiração e profunda gratidão por tudo o que Jesus Cristo fez por nós. Saiba que você é perfeitamente amado. Lembre-se do que foi prometido para você pela eternidade. “E permita Deus que vossas cargas sejam leves pela alegria em seu Filho”, Jesus Cristo (Alma 33:23). 🙏

A MISERICÓRDIA

DELE É

SUFICIENTE

PARA CURAR

SUAS FERIDAS.

NOTAS

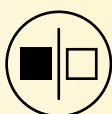
1. Ver *Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas*, 2022, p. 2.
2. Russell M. Nelson, “O poder do ímpeto espiritual”, Conferência Geral de Abril de 2022 (*Liahona*, maio de 2022, p. 100).
3. *Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas*, p. 8.



Você gostaria de ter
vivido no passado?
Bem, não deseje isso.

Seus dias

Estes são os seus dias. Eles podem apresentar desafios, mas também oferecem oportunidades. Por exemplo, em seus dias, você pode:



Coligar Israel em ambos os lados do véu.

Essa “é a coisa mais importante que está acontecendo na Terra hoje em dia”.¹ Existem muitas maneiras para você compartilhar o evangelho e convidar outras pessoas a se aproximarem de Jesus Cristo e de Sua Igreja. Você pode ajudar a descobrir antepassados de maneiras incríveis e ajudar aqueles que já faleceram a receber as ordenanças no templo.



Usar a tecnologia de maneira positiva.

Você está especialmente equipado para mostrar ao mundo como a tecnologia moderna pode ser usada para o bem.

NOTA

1. Russell M. Nelson, “Juventude da promessa”, devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, Biblioteca do Evangelho.

APROVEITE SEUS DIAS

Resistir ao ódio, à contenda e à divisão.



Enquanto esses males assolam nosso mundo, você pode mostrar um caminho melhor — o caminho de bondade, compaixão, pacificação e amor trilhado pelo Salvador.

Ser constante em um mundo em mudança.



Se você for fiel a Jesus Cristo, ao Seu evangelho e à Sua Igreja, o Senhor vai abençoá-lo e outras pessoas vão perceber o seu exemplo nas tempestades da vida.

Seus milagres

Nem sempre foi fácil para Néfi, mas ele estava onde (e quando) o Senhor precisava que ele estivesse. Ele era fiel. Como resultado, viu milagres e maravilhas em seus dias e foi amparado pelo Senhor. (ver Helamã 7–16).

Você pode ver seus próprios milagres e maravilhas se for fiel em seus dias.

David A. Edwards Revistas da Igreja

Você já pensou que sua vida seria mais fácil ou melhor se você tivesse nascido em outra época? Outras pessoas já se sentiram assim antes — até mesmo um profeta, uma vez.

O profeta Néfi (no livro de Helamã) viu a iniquidade obstinada de seu povo e clamou: “Oh! Se eu tivesse vivido nos dias em que meu pai Néfi saiu da terra de Jerusalém (...) — (...) então minha alma se teria regozijado” (Helamã 7:7–8).

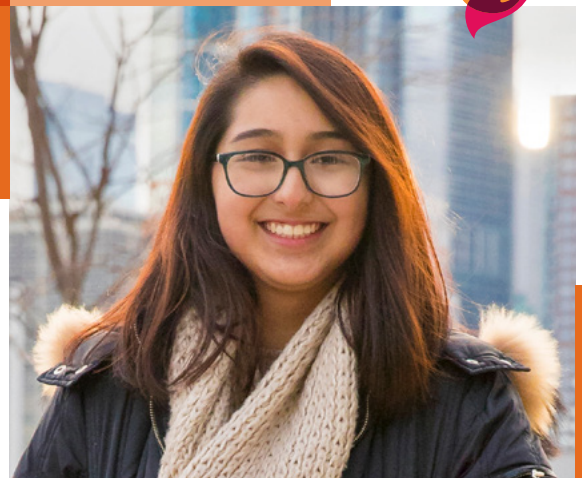
Ele estava enfrentando dificuldades ao viver em sua época. No final, é claro, ele teve que lidar com a realidade: “Mas (...) me toca viver nestes dias” (Helamã 7:9).

OS NEFITAS

ERAM DISCÍPULOS DE CRISTO

Quando o Salvador ressuscitado visitou os nefitas que viviam em retidão, Ele os convidou a “apalpar as marcas dos cravos” em Suas mãos e em Seus pés. Jesus queria que soubessem que Ele é “o Deus de toda a Terra e [foi] morto pelos pecados do mundo” (3 Néfi 11:14). A multidão se aproximou de Jesus “um por um”. Depois de ter uma experiência pessoal com Jesus Cristo, o povo de Néfi soube que Ele era o Salvador profetizado (3 Néfi 11:15). Embora Jesus Cristo não esteja fisicamente diante de nós hoje, ainda podemos ter experiências profundamente pessoais com Ele.

Assim como os nefitas, posso vir a Cristo, aprender com Ele e fortalecer meu testemunho Dele.



E EU TAMBÉM SOU



Assista a um vídeo sobre a experiência dessas pessoas aqui. (essas opções talvez não estejam disponíveis em todos os idiomas).

Qual é a sua "ATITUDE"?

Sua atitude em relação aos princípios do guia Força dos Jovens pode ajudá-lo a alcançar patamares mais elevados.

John G. Bytheway

Membro do conselho consultivo geral dos Rapazes

Os pilotos se referem à posição de um avião no ar como sua *atitude*. O avião está com o nariz para cima ou para baixo? Está fazendo curvas ou voando em linha reta e nivelada? Atitude também pode significar uma mentalidade para lidar com os altos e baixos da vida. Um velho ditado sobre voar e sobre a vida é o seguinte: "Nossa atitude determina nossa altitude".

Qual será nossa atitude ao lermos *Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas*? Nossa atitude em relação aos princípios do guia pode mudar nossa vida e pode influenciar nossa capacidade de subir a novos patamares ou descer para níveis mais baixos.

O Salvador nos deu um ótimo lugar para começar. Ele disse: "Bem-aventurados os mansos" (Mateus 5:5). Podemos praticar uma atitude mansa sendo justos, humildes e estando dispostos a seguir os ensinamentos do evangelho.¹ A seguir, veja três perguntas que expressam diferentes atitudes que podemos ter em relação aos princípios que nos foram dados.

ATITUDE 1: Até que ponto posso ser *imperfeito*?

Aqueles que têm essa atitude se perguntam: "Qual é o limite? Quero viver o mais próximo possível do limite sem ultrapassá-lo". Essa atitude é tão perigosa quanto a de um paraquedista que pergunta: "Até que ponto posso chegar perto do chão antes de abrir meu paraquedas?"

ATITUDE 2: Qual é o mínimo que *preciso* fazer para ser bom?

Essa atitude busca o menor esforço possível. É como perguntar a um professor: "Qual é a nota mínima de que preciso para passar de ano?" É como um paraquedista que diz: "Quero deixar meu paraquedas bem dobrado, mas sei que não vai ficar perfeito".



ATITUDE 3: Como posso ser valente?

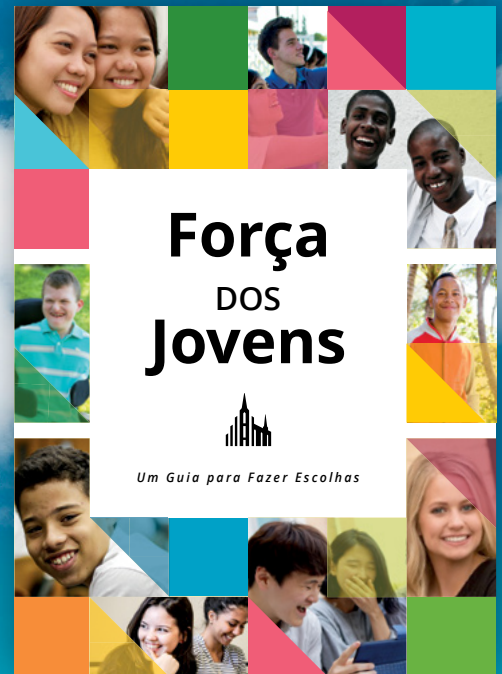
Certa vez, um rapaz me disse que ia para o seminário às 5 horas da manhã. Eu disse: “É muito cedo. Por que você vai?” Ele simplesmente respondeu: “Porque eu quero.

Eu adoro. O seminário é a melhor parte do meu dia”. Sua atitude era: “Quero ser valente!” Para ele, a obediência era uma busca, não um empecilho.

É como se o paraquedista dissesse: “Eu dobro meu paraquedas com cuidado e o abro muito antes de chegar ao chão porque adoro saltar de paraquedas e quero continuar fazendo isso”. Esse tipo de atitude nos ajudará a alcançar patamares mais elevados.

No Livro de Mórmon, o pai do rei Lamôni fez uma bela oração que expressa perfeitamente essa terceira atitude: “Ó Deus, (...) faze-me saber; e abandonarei todos os meus pecados para conhecer-te” (Alma 22:18).

O rei não disse: “Até que ponto posso ser imperfeito e Te conhecer?” ou “Qual é o mínimo que preciso fazer para Te conhecer?” Não, sua atitude foi: “Abandonarei todos os meus pecados para conhecer-[Te]”.



Hábitos mais elevados e santos

O Senhor confia em nós para que não busquemos brechas, mas para que, em vez disso, busquemos hábitos mais elevados e santos. Se algo no guia não estiver explicado de modo tão claro quanto esperávamos, não devemos perguntar: “O que Deus permite?”, mas: “O que Deus prefere?” A segunda pergunta revela o coração disposto que o Senhor deseja que cada um de nós desenvolva ao nos ensinar a ser mansos.

Se eu entrar em um avião, não quero que o piloto se pergunte: “Até que ponto posso cometer erros?” ou mesmo “Qual é o mínimo que preciso fazer?” Quero que ele se pergunte: “Como posso ser valente?” Na aviação e na vida, a atitude determinará nossa altitude. O guia *Força dos Jovens* não foi escrito para explicar o mínimo em termos de comportamento, mas a doutrina para o discipulado. É realmente um patamar mais elevado. 🏰

NOTA

1. Ver Guia para Estudo das Escrituras, “Mansidão, Manso, Mansuetude”, Biblioteca do Evangelho.

“Se o Salvador estivesse aqui hoje, Ele expressaria Seu infinito amor por vocês, Sua total confiança em vocês. Ele lhes diria que vocês são capazes.”

Élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, Conferência Geral de Outubro de 2022, (*Liahona*, novembro de 2022, p. 12).

COMO TORNAR A CONFERÊNCIA MAIS SIGNIFICATIVA PARA VOCÊ

Coloque em prática estas três ideias para que você tenha uma experiência mais significativa na conferência.

A conferência geral está chegando e seu objetivo é causar um impacto que perdure além do fim de semana da conferência! Estas três dicas podem tornar a conferência mais significativa para você.



Kate Hansen
Revistas da Igreja



1. Prepare-se espiritualmente

Antes da conferência geral, você pode preparar seu espírito por meio de coisas simples, como o estudo das escrituras e a oração sincera. Você pode até fazer um jejum de mídias sociais ou ir ao templo com um propósito especial. A preparação espiritual vai ajudá-lo a sentir a influência orientadora do Espírito Santo.



?

2. Tenha uma pergunta em mente

O que tem passado em sua mente ultimamente? Talvez você tenha uma decisão importante a tomar, uma preocupação familiar ou uma pergunta sobre o evangelho. Ore ao Pai Celestial sobre isso e ouça a orientação durante a conferência geral.

Confira a experiência que James teve no ano passado!



Quando a conferência chegou, eu queria saber como poderia usar melhor o poder da Expição de Cristo em minha vida. Em espírito de oração, pedi ao Pai Celestial que me ajudasse a ouvir o Espírito, a saber como fazer escolhas melhores e a ser perdoado de minhas escolhas erradas.

Enquanto o élder Dieter F. Uchtdorf falava, isto me chamou a atenção:

“No momento que você decidir voltar e andar no caminho de nosso Salvador e Redentor, o poder Dele entrará em sua vida e a transformará”.¹

Eu sabia que era isso que o Senhor queria que eu ouvisse e pude sentir o Espírito testificar a mim sobre essa verdade. Ao me preparar com uma pergunta em mente, pude receber uma resposta pessoal a minhas orações.

James M., 16 anos, Dakota do Norte, EUA

3. Coloque em prática um princípio ou aceite um convite para agir

Preste atenção a um ensinamento ou princípio que se destaque para você. Depois, faça uma meta para colocá-lo em prática em sua vida. Você também pode prestar atenção aos convites diretos dos profetas e apóstolos. Anote-os e se esforce para colocar em prática pelo menos um desses convites. Agir com fé vai ajudá-lo a sentir a verdade e o poder dos ensinamentos proféticos.

NOTA

1. Dieter F. Uchtdorf, Conferência Geral de Outubro de 2023 (*Liahona*, novembro de 2023, p. 88).



Para mais dicas, acesse o aplicativo **Viver o Evangelho** na semana da conferência geral.





Quebrar

o ciclo da pornografia

Eu me sentia sozinha e desamparada. Mas meu bispo me lembrou de algumas chaves para encontrar esperança e ajuda.

Madelyn Davis

Fui exposta pela primeira vez à pornografia aos 13 anos de idade. Encontrei por acaso nas mídias sociais, sem saber o que era e sem entender direito. Passei de uma exposição e curiosidade não intencionais para uma busca intencional.

Naquela época, meus líderes falavam sobre pornografia como se fosse um problema com o qual apenas os meninos tinham dificuldades. Isso me fez sentir muita vergonha. Achei que nunca seria capaz de contar a ninguém sobre minha luta. Eu sabia sobre a Expição de Jesus Cristo, mas, como achava que era a única menina que travava essa luta, sentia como se minha situação estivesse fora do alcance do Salvador. Eu me sentia uma exceção.

Conversa com o bispo

Durante aqueles anos, em momentos como o seminário ou devocionais — onde quer que o Espírito estivesse presente — muitas vezes senti vontade de marcar uma conversa com o bispo. Por muito tempo, o que me impediu de fazer isso foi a ideia de que eu tinha uma reputação a manter como uma filha exemplar de uma família

ativa. Achava que ele me veria como eu era — uma pessoa que, conforme eu acreditava, não merecia ser amada. Achava que receberia uma punição instantânea.

Quando finalmente marquei aquela conversa, foi muito diferente do que eu esperava. Em vez de declarar uma punição, o bispo me disse: “Você ainda é filha de Deus. Você ainda é amada e valorizada da mesma maneira”.

Eu me lembro de ter me sentido envolvida por amor. Foi a primeira vez que senti o poder da Expição do Salvador com tanta força em minha vida. Olhando para trás, entendo por que as palavras que meu bispo disse foram tão importantes.

Filha de Deus

Quando você está lutando contra a pornografia, passa por um ciclo de vergonha. Eu me sentia desconectada de minha própria identidade e usava a pornografia para lidar com essas emoções negativas. Depois, eu sentia vergonha e me isolava dos outros, e o ciclo se repetia.

Por muito tempo, tentei confiar em minha própria força de vontade para “simplesmente parar”. Mas eu não conseguia fazer isso

**O bispo me disse:
“Você ainda é filha
de Deus. Você
ainda é amada
e valorizada da
mesma maneira”.**



**Você nunca está sozinho,
e há esperança.**



sozinha. O bispo me ajudou a lembrar-me de minha identidade — que sou uma filha amada de Deus. Quando conversei com ele e me lembrei dessa verdade, comecei a fazer um progresso genuíno.

A verdade sobre Deus e o Salvador

A princípio, tive medo de orar. Eu via o Pai Celestial como um Deus de justiça e ira. Mas passar pelo processo de arrependimento contínuo me ajudou a entender a natureza do Pai Celestial e de Jesus Cristo. Saber que o fato de me arrepender uma vez não me torna imune a essa luta me permitiu continuar confiando em Sua ajuda divina. O Pai Celestial já conhecia e compreendia minhas provações; eu só precisava buscá-Lo.

Apreendi que tanto o Pai Celestial quanto Jesus Cristo são misericordiosos e compreensivos. Quando você se volta para Eles, Eles caminham a seu lado e seguram sua mão a cada passo do caminho.



Madelyn sabe que a pornografia não será sua única montanha a ser escalada. Com a ajuda do Salvador e das ferramentas certas, ela continua encontrando forças para vencer os desafios da vida. Essa foto foi tirada pouco antes de Madelyn ter escalado uma geleira no Alasca, EUA!

Combatendo as táticas de Satanás

Compreender a natureza de Deus também me ajudou a entender Satanás e suas ferramentas e saber como eles trabalham em oposição direta a Deus. Uma das ferramentas mais poderosas de Satanás é a *vergonha*, que é diferente do *arrependimento* ou da “tristeza segundo Deus” (2 Coríntios 7:10). Quando você se sente culpado, percebe que cometeu um erro. Mas a vergonha vincula à sua identidade os sentimentos negativos que você tem sobre si mesmo quando peca, como se você *fosse* esses sentimentos.

Satanás queria que eu acreditasse que conseguiria vencer aquele desafio sozinha. Essa mentira me impediu de conversar com meu bispo sobre minha luta contra a pornografia. Senti que não poderia conversar com ele até que pudesse dizer que era algo com que eu *havia* lutado no passado. Satanás usa suas fraquezas individuais para fazer com



Madi foi designada para servir como missionária de tempo integral na Missão Cingapura, em idioma malaio.



que você se sinta indigno de buscar o poder de cura do Salvador.

Apreendi que Satanás trabalha conosco quando estamos isolados, então nossa melhor defesa é a conexão. Às vezes, é tão simples quanto estender a mão para outras pessoas e passar um tempo significativo com bons amigos. Conectar-se com o Pai Celestial, consigo mesmo e com outras pessoas (especialmente com aquelas que o veem da maneira que o Pai Celestial o vê) é a melhor maneira de se lembrar de sua verdadeira identidade: um valioso filho de Deus.

Um propósito mais elevado

Por fim, comecei a receber inspiração para ajudar outras moças que têm lutado contra a pornografia. Senti um propósito maior. Decidi me importar mais com o que o Pai Celestial pensa do que com o que as pessoas ao meu

redor pensam, por isso comecei a falar abertamente sobre minhas experiências.

Quando você sente a alegria inegável do arrependimento contínuo, você quer compartilhá-la com outras pessoas! Agora continuo a compartilhar essa alegria ao servir como missionária de tempo integral.

Minha mensagem

Você nunca está sozinho, e há esperança.

Essa luta é algo que você pode vencer com a ajuda do Salvador, de pessoas de confiança que você ama e dos líderes, e com as ferramentas certas. Saia do isolamento e procure pessoas que vejam você como Deus o vê. Pergunte-lhes o que elas veem em você!

Não importa qual seja sua luta, você nunca está além do alcance do Salvador e de Sua Expição. O Pai Celestial o ama completamente e vale a pena continuar se arrependendo. 🏰



"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."

Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas, 2022, p. 20.

VOCÊ dará ouvidos?

*A orientação do profeta pode nos proteger,
abençoar e ajudar — se permitirmos.*





Eric B. Murdock

Revistas da Igreja

“A destruição está por vir!”

Essa é uma mensagem sombria de se receber. Mas imagine se você fosse a pessoa chamada para *transmiti-la!*

Samuel, o Lamanita, foi chamado pelo Senhor para advertir os nefitas sobre a iniquidade deles. Em pé sobre uma muralha, Samuel declarou: “[Um dia] completa destruição (...) sem dúvida sucederá, salvo se vos arrependerdes” (Helamã 13:10).

Samuel também profetizou que, em cinco anos, haveria uma noite sem trevas e uma nova estrela no céu para marcar o nascimento do Salvador (ver Helamã 14:2–5).

Como os nefitas reagiram à mensagem de Samuel?

Eles se recusaram a ouvir. Eles “[jogaram] pedras [em Samuel] (...) e (...) lhe atiraram flechas enquanto se encontrava em cima da muralha” (Helamã 16:2). Felizmente, as pessoas não atiram pedras nem flechas no profeta hoje, mas muitos ainda rejeitam e ridicularizam suas palavras quando ele ensina as verdades eternas do evangelho do Salvador.

Quando o profeta falar, qual será a *sua* reação? Você dará ouvidos?

Aqui estão três lembretes das bênçãos que recebemos por ter um profeta na Terra e ouvi-lo.

O profeta nos ama e ora por nós

Em muitos discursos da conferência geral, o presidente Russell M. Nelson nos disse:

“Amo vocês”! *“Vocês têm permanecido em minha mente e em minhas orações.”*²

Que bênção é saber que o profeta nos ama e ora por nós!

Quase cinco anos depois das profecias de Samuel, o Lamanita, alguns nefitas disseram que o tempo havia passado e que as palavras dele não haviam sido cumpridas. Eles zombaram daqueles que acreditavam e até escolheram um dia para matar os fiéis se os sinais do nascimento do Salvador não se cumprissem (ver 3 Néfi 1:6–9). Durante esse período assustador, o profeta Néfi orou o dia inteiro “em favor do povo (...) que [estava] prestes a ser [destruído] em virtude de sua fé” (3 Néfi 1:11).

Hoje, as orações do profeta nos ajudam de mais maneiras do que podemos perceber. A orientação espiritual que ele recebe por meio da oração abençoa todo o mundo.

O profeta nos guia ao Salvador

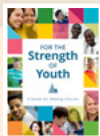
“Levanta a cabeça e tem bom ânimo”, disse o Senhor a Néfi. “Eis que é chegada a hora e esta noite será dado o sinal; e amanhã virei ao mundo” (3 Néfi 1:13).

Quando o Sol se pôs, não escureceu. O sinal havia chegado! (Ver 3 Néfi 1:15.) Na manhã seguinte, todos sabiam que era o dia em que o Salvador nasceria, e uma nova estrela apareceu (ver 3 Néfi 1:19, 21). *Tudo* o que o Senhor havia profetizado por meio de Samuel sobre o nascimento do Salvador tinha sido cumprido exatamente como o Senhor havia dito.

A vinda do Salvador ao mundo imediatamente salvou aqueles fiéis da morte. Mas não salvou apenas aqueles fiéis. Jesus Cristo veio para salvar *todos nós* do pecado e da morte, dar-nos forças em momentos de necessidade e trazer-nos esperança e alegria por meio de Sua Expição. Essa tem sido a mensagem principal de “todos os profetas que profetizaram desde o princípio do mundo” (Mosias 13:33). Os profetas nos guiam ao Salvador, que é “o caminho, e a verdade, e a vida” (João 14:6).

O profeta declara a verdade

Na primeira vez que li o Livro de Mórmon no ensino médio, um ensinamento de Samuel, o Lamanita, me chamou a atenção. Ele disse aos nefitas que, se continuassem desprezando o arrependimento, chegaria o momento em que seria “para sempre, demasiado tarde”. Ele disse: “buscastes aquilo que não podíeis obter; e buscastes felicidade na iniquidade”, o que é contrário à natureza de nosso Pai Celestial (Helamã 13:38).



Defenda a verdade como o profeta e os apóstolos fazem

“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.”

Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas, 2022, p. 32.

Em nossos dias, o presidente Nelson ensinou algo semelhante:

“Embora o mundo insista que o poder, os bens, a popularidade e os prazeres da carne tragam felicidade, eles não trazem! Eles não podem trazer felicidade! (...)

*A verdade é que é muito mais exaustivo buscar felicidade onde nunca poderemos encontrá-la! (...) Jesus Cristo (...), e apenas Ele, tem o poder de nos levar para além da influência deste mundo”.*³

Alguns nefitas decidiram ouvir e acreditar nas palavras de Samuel; muitos outros não o fizeram (ver Helamã 16:1–8). Em muitos aspectos, hoje não é tão diferente.

O que você vai escolher? Você dará ouvidos ao profeta? O presidente Nelson ensinou:

*“[Profetas, videntes e reveladores] talvez nem sempre digam às pessoas o que elas querem ouvir. Os profetas não costumam ser populares. Mas sempre ensinaremos a verdade!”*⁴

Ao ouvir o profeta e agir de acordo com suas palavras, você verá que a orientação profética vai proteger, abençoar e ajudar você por toda a vida. 🙏

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “O poder do ímpeto espiritual”, Conferência Geral de Abril de 2022 (*Liahona*, maio de 2022, p. 97).
2. Russell M. Nelson, “Precisa-se de pacificadores”, Conferência Geral de Abril de 2023 (*Liahona*, maio de 2023, p. 98).
3. Russell M. Nelson, “Vencer o mundo e encontrar descanso”, Conferência Geral de Outubro de 2022 (*Liahona*, novembro de 2022, p. 97).
4. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God”, devocional da Universidade Brigham Young, 17 de setembro de 2019, p. 3, speeches.byu.edu.



Assista a uma animação sobre Samuel, o Lamanita, no aplicativo **Viver o Evangelho** este mês.



James G.

13 ANOS, RIZAL, FILIPINAS



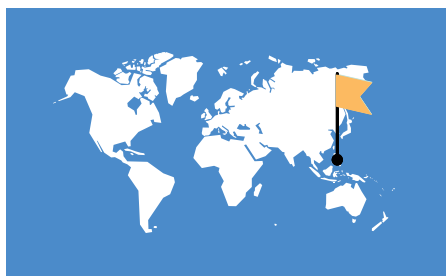
As escrituras ajudam a diminuir meu estresse.

Há algum tempo, fomos ao templo em uma atividade da ala para fazer batismo pelos mortos. O templo é a casa de Deus, e sinto-me seguro e feliz lá.

As escrituras também ajudam a diminuir meu estresse. Quando leio as escrituras, lembro-me de que

o Pai Celestial e Jesus Cristo não me abandonarão. Quando tenho perguntas ou não sei o que fazer na escola, posso senti-los me guiando e me ajudando. Se eu tiver uma prova ou não entender algo, oro primeiro e depois faço minha parte para revisar.

O Pai Celestial e Jesus Cristo nos amam muito. Precisamos nos lembrar deles sempre e não perder a fé. Podemos nos arrepender se houver coisas que fizemos de errado. Se formos fiéis, nós os sentiremos conosco.




As Filipinas têm a quarta maior população de santos dos últimos dias no mundo.

As Filipinas são compostas por 7.641 ilhas.



Uma ilha nas Filipinas (Camiguin) tem mais vulcões do que cidades!





CINCO DICAS PARA MELHORAR A **SAÚDE** **EMOCIONAL**

Somos mais fortes juntos.

Tamara W. Runia

Primeira conselheira na presidência geral das Moças

Meu marido, Scott, e eu servimos como líderes da Missão Austrália Sydney de 2018 a 2021. Sempre que os registros de um novo missionário indicavam que ele tinha dificuldades com a saúde emocional, imediatamente eu dizia a esse missionário que eu havia passado por momentos de depressão durante toda a minha vida adulta. Eu queria que eles entendessem que estamos no mesmo barco e que não precisavam enfrentar isso sozinhos.

Gostaria de compartilhar a mesma mensagem com vocês! Muitas pessoas lidam com problemas de saúde emocional, mas todos podemos ajudar uns aos outros. Para ser clara, não sou uma profissional de saúde emocional. Mas gostaria de compartilhar algumas dicas práticas e espirituais para uma melhor saúde emocional que ajudaram não só a mim, mas também pessoas que conheço e amo.

DICA 1:

Mantenha
Cristo no
centro



Cresci perto de São Francisco, Califórnia, EUA, e me lembro de um brinquedo que eu adorava em um parque de diversões na praia! Era um grande disco de madeira no qual você se sentava e tentava se segurar enquanto o disco girava mais rápido. As pessoas que se sentavam na borda geralmente caíam primeiro. Aquelas que entendiam a força centrífuga, no entanto, sentavam-se perto do centro.

Acho que essa é uma ótima analogia sobre manter Cristo no centro enquanto passamos por algumas dessas situações difíceis — seja ansiedade, depressão, TOC ou algo semelhante. Precisamos de Cristo no centro de nossa vida.

Em tempos de dificuldades com a saúde da mente, podemos ter uma conexão silenciosa com o céu ou ter dificuldade para nos sentirmos próximos do Salvador. Isso não significa que estamos sendo punidos ou que não somos dignos do amor de Deus. Para mim, vale a pena confiar que Ele está presente enquanto esperamos que a conexão seja restaurada! Continue a orar, entesourar as palavras do Salvador, confiar em Suas promessas, tomar o sacramento e fazer tudo o que mantém você centralizado Nele.

DICA 2:
Confie no
Senhor
diariamente

Os filhos de Israel no deserto tinham que confiar no Senhor para obter maná *todos os dias*. Às vezes, quando estamos lidando com coisas tão profundas quanto ataques de pânico ou outras dores emocionais,

queremos que elas se afastem permanentemente. Talvez isso aconteça — mas provavelmente não será da maneira ou no prazo que desejamos. Isso não significa que a esperança está perdida. Precisamos confiar em Deus *todos os dias* enquanto trabalhamos e esperamos tempos melhores.

Uma abordagem é buscar ajuda do Pai Celestial e tentar utilizar estratégias diferentes a fim de descobrir o que funciona para você. Então, em momentos de depressão ou em meio a um ataque de pânico, Ele pode ajudá-lo a se lembrar de como uma música suave pareceu ajudar em uma situação semelhante ou de como se conectar com alguém em quem você confia o fez se sentir seguro uma vez. Isso permite que você reúna um conjunto de ferramentas comprovadas para utilizar na próxima vez que tiver dificuldades. O que quer que você faça, busque a ajuda do Senhor *diariamente*.

Podemos até dizer em voz alta: “Quando confio no Senhor todos os dias, me levanto e encontro forças que não sabia que tinha!”



DICA 3:
Cuide de
seu corpo

O cérebro faz parte de nosso corpo mortal e, portanto, é suscetível às muitas variações e imperfeições da vida terrena. A boa notícia é

que há medidas comprovadas que podemos tomar para fortalecer nosso cérebro e que também podem melhorar nossa saúde emocional. Algumas dessas medidas:

- Sentir a luz do sol ou luz artificial intensa pela manhã
- Andar na natureza, conectar-se com a Terra
- Exercitar-se regularmente
- Comer alimentos saudáveis
- Beber muita água
- Dormir o suficiente todas as noites

Técnicas de respiração também podem ajudar muito. Tente inspirar profundamente pelo nariz. Segure a respiração por alguns segundos e, finalmente, expire pela boca.

Faço isso algumas vezes quando acordo ou em momentos de emoções intensas (como antes de fazer um discurso na conferência geral!) e pouco antes de dormir.

DICA 4: Peça ajuda

Se você estivesse perdido em uma caminhada e encontrasse um guia, ficaria constrangido demais para pedir instruções para chegar a um lugar seguro? Acho que não. Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza. Geralmente fazemos isso em outras áreas de nossa vida.

Ajude a quebrar o estigma de pedir ajuda para enfrentar desafios emocionais.

Quer você precise da ajuda de Deus, de amigos, de familiares ou de profissionais médicos, você não é uma pessoa mais fraca por buscar a ajuda extra de que precisa. Na verdade, você está demonstrando coragem!



DICA 5: Permaneça conectado



Conectar-se com o Pai Celestial em oração diária é vital.

Também sinto que é essencial nos mantermos conectados às pessoas com quem podemos nos sentir seguros e em quem podemos confiar. Ligue para sua mãe! Converse com um amigo pessoalmente. Fale com um irmão. Somos mais fortes quando ajudamos uns aos outros. Essa força atua nas duas direções. Todo mundo precisa de alguém. O isolamento e a depressão muitas vezes agravam um ao outro. Conectar-se com as pessoas que amamos, que podemos ver e abraçar, e com as quais convivemos, é um ótimo antídoto para grande parte da dor que sentimos.

Podemos suportar a fornalha com Ele!

Às vezes, simplesmente precisamos lembrar de que Deus está conosco.

No Velho Testamento, o rei Nabucodonosor jogou Sadraque, Mesaque e Abednego em uma fornalha tão quente que até os guardas do lado de fora não conseguiam resistir ao calor.

Então, como eles três sobreviveram?

As escrituras ensinam que uma quarta pessoa pôde ser vista nas chamas junto com eles, alguém que era “semelhante ao filho [de Deus]” (Daniel 3:25).

Acredito que isso significa que Cristo está conosco durante o calor

de nossas provações, especialmente enquanto as enfrentamos. E os problemas de saúde emocional podem certamente se parecer com uma fornalha ardente. Cristo é Emanuel, que literalmente significa “Deus conosco”.

Não se esqueça de que Jesus Cristo é nossa força, não apenas no final da estrada, quando estivermos livres dessas emoções que não pedimos. Na verdade, Ele está conosco durante toda a nossa jornada. Ele é nossa força e nosso alívio *neste exato momento*.

Vamos ficar mais fortes juntos! 🙏

Para mais informações sobre saúde emocional, acesse mentalhealth.ChurchOfJesusChrist.org.



ANNALISE B., 17 ANOS, GEÓRGIA, EUA

Gosta de trabalhar em seu estágio no hospital e criar arte e música para honrar a Deus e Suas criações.



Por muito tempo, lutei contra um distúrbio alimentar chamado anorexia nervosa, em que você come cada vez menos e não quer ganhar peso. Isso o afeta mentalmente — você começa a se sentir culpado por comer e não entende as necessidades de seu corpo. Não ajudava o fato de que eu sempre via padrões irrealistas on-line ou na escola e me comparava com minha família e com as pessoas ao meu redor.

Meu distúrbio alimentar era algo que eu sempre escondia. Mas minha mãe notou as mudanças em meus hábitos alimentares. Ela se sentou comigo e me deu todo o tempo de que eu precisasse para contar o que estava acontecendo. Chorei muito, mas acho que o Espírito a auxiliou a saber que eu precisava de ajuda. Juntas, fizemos um plano e começamos a colocá-lo em prática com calma.

Durante esse período, também decidi receber minha bênção patriarcal. Eu queria saber como seria minha vida fora da escuridão que eu estava vivenciando. Comecei perguntando a Deus: “Quem sou eu?”, “Você me ama?” e “Por que estou aqui?” A primeira coisa que o patriarca disse foi uma resposta para essas perguntas. Minha bênção me ajuda a aprender sobre minha verdadeira identidade e o que Deus tem reservado para mim. Sempre que a leio, sinto

o amor do Salvador por mim e me lembro de quem posso me tornar com Ele.

Mesmo com o apoio de minha bênção patriarcal, minha família, meu Pai Celestial e meu Salvador, levei muito tempo para processar os sentimentos que tinha sobre meu corpo. Às vezes, ainda é difícil aceitar a mim mesma como sou e minha aparência. Mas, devido ao momento sombrio pelo qual tenho passado, estou começando a apreciar o crescimento e a luz que advém do reconhecimento de minha verdadeira identidade. Sou uma filha do Pai Celestial. Sou uma discípula de Jesus Cristo. Eles olham para mim com amor e incentivo, e isso é mais importante do que a opinião de qualquer outra pessoa.

Algumas pessoas que sofrem de distúrbios alimentares podem precisar buscar ajuda profissional além de conversar com os pais e líderes da Igreja.

Meu distúrbio alimentar versus minha verdadeira identidade

Quando se trata de saúde emocional, você pode pedir ajuda e oferecer ajuda a outras pessoas também.

Receber — e oferecer — ajuda com a **SAÚDE EMOCIONAL**

Eric D. Snider
Revistas da Igreja

O que você deve fazer quando se sentir triste, desanimado, ansioso, preocupado ou deprimido? Você pode esperar que a resposta seja algo como: *Viver o evangelho. Orar. Ler as escrituras. Partilhar do sacramento.* E continuar a fazer essas coisas é bom, necessário e, *de fato*, resolve (e impede) muitos problemas. Mas alguns problemas exigem esforços adicionais.

Todos se sentem ansiosos ou tristes às vezes, é claro. Isso faz parte da vida. Há muitas maneiras saudáveis de lidar com essas coisas. Mas, se a ansiedade ou a depressão forem tão severas ou duradouras que interfiram em sua vida e o impeçam de sentir o Espírito, então você pode estar no estágio em que não é realista esperar que as

coisas melhorem sem ajuda adicional.

Saúde emocional é saúde física (ver *Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas*, 2022, p. 29). Os elementos químicos em nosso cérebro ajudam a regular nossas

TODOS SE SENTEM ANSIOSOS OU TRISTES ÀS VEZES, É CLARO. ISSO FAZ PARTE DA VIDA.

emoções, e o cérebro faz parte do corpo. Qualquer pessoa que diz que a depressão ou a ansiedade é “coisa da sua cabeça” está certa somente no sentido literal: sua cabeça é, na verdade, onde seu cérebro se encontra. Mas os

problemas são tão reais quanto uma perna quebrada ou uma apendicite.

BUSQUE AJUDA

O Livro de Mórmon diz que os nefitas foram abençoados pelas “excelentes qualidades das muitas plantas e raízes que Deus havia preparado para remover as causas das enfermidades” (Alma 46:40).

TEMOS TRATAMENTOS COM OS QUAIS OS NEFITAS — E NOSSOS AVÓS — APENAS SONHARAM.

Hoje, podemos chamar essas coisas de *medicina*. Atualmente Deus preparou ainda mais maneiras de combater doenças e lesões, inclusive dores mentais e emocionais. Temos tratamentos com os quais os nefitas — e nossos avós — apenas sonharam. Vivemos numa época de milagres! E o Pai Celestial quer que os usemos.

Isso não significa que todas as pessoas que sofrem de depressão ou ansiedade precisam de medicação ou

terapia. Todos são diferentes. Mas, não importa qual seja sua situação, uma coisa é certa: não há motivo para sofrer sozinho. Seu Pai Celestial está ansioso para ajudar. Seu Pai Celestial sabe o que vai ajudar *você*. Não importa se suas dificuldades podem ser resolvidas por meio da oração e da fé, ou se você também precisa buscar as bênçãos Dele por meio de alguma combinação de medicamentos, terapeutas, pais, amigos, bispos, líderes de jovens, professores, ar fresco e exercícios para vencer os momentos difíceis; peça a ajuda Dele. Não se preocupe muito com o modo como outras pessoas com problemas semelhantes os resolveram. O Pai Celestial vai ajudá-lo a encontrar soluções que se adaptem a suas circunstâncias.

Seu Pai Celestial sabe o que vai ajudar *você*. Não importa se suas dificuldades podem ser resolvidas por meio da oração e da fé, ou se você também precisa buscar as bênçãos Dele por meio de alguma combinação de medicamentos, terapeutas, pais, amigos, bispos, líderes de jovens, professores, ar fresco e exercícios para vencer os momentos difíceis; peça a ajuda Dele. Não se preocupe muito com o modo como outras pessoas com problemas semelhantes os resolveram. O Pai Celestial vai ajudá-lo a encontrar soluções que se adaptem a suas circunstâncias.

Seu Pai Celestial sabe o que vai ajudar *você*. Não importa se suas dificuldades podem ser resolvidas por meio da oração e da fé, ou se você também precisa buscar as bênçãos Dele por meio de alguma combinação de medicamentos, terapeutas, pais, amigos, bispos, líderes de jovens, professores, ar fresco e exercícios para vencer os momentos difíceis; peça a ajuda Dele. Não se preocupe muito com o modo como outras pessoas com problemas semelhantes os resolveram. O Pai Celestial vai ajudá-lo a encontrar soluções que se adaptem a suas circunstâncias.

SEJA PRESTATIVO

O evangelho tem tudo a ver com ajudar os outros, espelhando a maneira como o Salvador nos ajudou por meio de Sua Expição. Você deve sempre tentar “[estender] a mão àqueles que se sentem solitários, isolados ou indefesos. Ajude-os a sentir

UMA DAS COISAS MAIS IMPORTANTES QUE VOCÊ PODE FAZER É OUVIR.

o amor do Pai Celestial por seu intermédio” (*Força dos Jovens: Um Guia para Fazer Escolhas*, p. 12). Talvez você não seja médico ou terapeuta, mas

é um discípulo de Cristo, e discípulos de Cristo “[choram] com os que choram; sim, e [consolam] os que necessitam de consolo” (Mosias 18:9).

Quando alguém que você ama estiver enfrentando depressão, ansiedade ou outros problemas de saúde mental, uma das coisas mais importantes que você pode fazer é ouvir.

Muitas vezes, tudo o que uma pessoa que está enfrentando problemas de saúde emocional quer é que você se solidarize e compartilhe seu amor. Elas não esperam que você tenha uma resposta mágica que resolverá tudo. Talvez elas precisem apenas desabafar. Elas querem alguém que esteja com elas, que as ouça e demonstre simpatia — que diga: “Concordo, o que você está passando parece muito difícil. Sinto muito. Gostaria de poder resolver isso. Por favor, me diga como posso ajudar”.

E LEMBRE-SE...

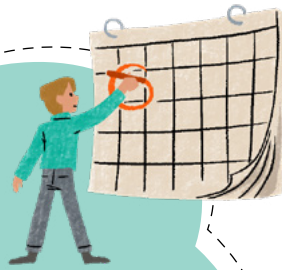
Quer você ofereça ajuda ou precise de ajuda, lembre-se de que há algumas coisas que somente Deus pode fazer. Deixe que Ele as faça. Enquanto isso, faça o que você puder para cuidar de si mesmo e das pessoas a seu redor. 🙏



Durante este mês, encontre recursos e histórias a respeito de saúde emocional no aplicativo **Biblioteca do Evangelho**.

**O arrependimento é:
UMA MANEIRA
DE MELHORAR
TODOS OS DIAS.**

**O arrependimento NÃO é:
UM ACONTECIMENTO
RARO APENAS PARA
PECADOS "GRAVES".**



"Conheçam o poder fortalecedor do arrependimento diário — o poder de agir melhor e de ser melhor a cada dia.

Quando decidimos nos arrepender, decidimos mudar! Permitimos que o Salvador nos transforme em uma versão melhor de nós mesmos. (...)

O Senhor não espera que sejamos perfeitos neste período de nosso progresso eterno. Entretanto, ele espera que nos tornemos cada vez mais puros."⁴

**O arrependimento é:
PARA TODOS.**

**O arrependimento NÃO é:
SOMENTE PARA
PESSOAS "MÁS".**

"Todas as pessoas precisam se arrepender? A resposta é sim."²

"O arrependimento é exigido de cada pessoa responsável que deseja a glória eterna. Não há exceções. (...) O arrependimento é a *chave* para o progresso."³



Com medo do arrependimento?

Jessica Zoey Strong
Revistas da Igreja

Do que você tem medo? De montanha-russa? Aula de matemática? Tentar entender Isaías?

E do *arrependimento*? Se a ideia de se arrepender faz com que você queira se esconder embaixo das cobertas ou comer chocolate demais, este artigo é para você.

"Não temam nem adiem o arrependimento", disse o presidente Russell M. Nelson.¹ E por uma boa razão. Veja algumas coisas que o arrependimento *é e não é*, de acordo com o presidente Nelson.

Veja aqui o motivo pelo qual você não deveria temer, de acordo com o presidente Russell M. Nelson.

**O arrependimento é:
UMA MANEIRA DE
SENTIR PAZ E ALEGRIA.**

**O arrependimento NÃO é:
ALGO PARA FAZER VOCÊ
SENTIR VERGONHA E MEDO.**

“O arrependimento (...) é a chave para a felicidade e a paz de consciência. (...)”

Quando decidimos nos arrepender, (...) escolhemos crescer espiritualmente e receber alegria — a alegria da redenção advinda [de Jesus Cristo].⁵ (Ver também Alma 36:17–23.)



**Você é:
NECESSÁRIO NA
IGREJA DO SENHOR.**

**Você NÃO está:
TÃO DISTANTE A PONTO
DE NÃO CONSEGUIR
SE ARREPENDER.**

“Talvez vocês sintam que se distanciaram muito ou por muito tempo do caminho do convênio; afirmo que isso não é verdade. Por meio da Expição de Jesus Cristo, seu futuro pode ser cheio de luz — até brilhante. Conversem com seus pais e com seu bispo ou presidente de ramo. (...) Peço que voltem para a alegria e a segurança do caminho do convênio. Precisamos de vocês conosco.”⁷



**O arrependimento é:
UMA BÊNÇÃO DO PAI
CELESTIAL E DO SALVADOR,
QUE NOS AMAM.**

**O arrependimento NÃO é:
UM CASTIGO.**

“Muitas pessoas consideram o arrependimento uma punição — algo que deve ser evitado, exceto em circunstâncias muito sérias. Entretanto, esse sentimento de punição é engendrado por Satanás.

Ele tenta impedir que confieemos em Jesus Cristo, que está de braços abertos, esperando e desejando nos curar, perdoar, limpar, fortalecer, purificar e santificar.”⁶



Aceitar o dom perfeito de Deus

Então, você está pronto para confiar no Salvador e vencer seu medo do arrependimento? Disso você não vai se arrepender!

O presidente Nelson diz: “Como o mundo precisava ser salvo, e porque você e eu precisamos de salvação, [o Pai Celestial] nos enviou um Salvador.

(...) Aceitemos a dádiva perfeita e preciosa de Deus. Lancemos nossos fardos e pecados aos pés do Salvador e sintamos a alegria resultante do arrependimento e da mudança.”⁸



Se tiver dificuldade para saber se foi perdoado depois de se arrepender, leia este artigo. *(Essas opções talvez não estejam disponíveis em todos os idiomas.)*

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “O poder do ímpeto espiritual”, Conferência Geral de Abril de 2022, (*Liahona*, maio de 2022, p. 98).
2. Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, Conferência Geral de Abril de 2019, (*Liahona*, maio de 2019, p. 67).
3. Russell M. Nelson, “O poder do ímpeto espiritual”, p. 98.
4. Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, pp. 67, 68.
5. Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, p. 67.
6. Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, p. 67.

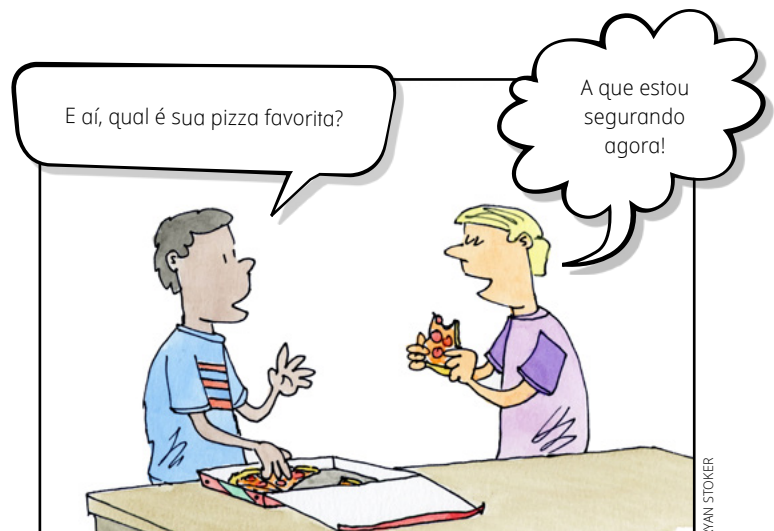
7. Russell M. Nelson, em “Worldwide Day of Testimony: I Can Do All Things through Christ”, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
8. Russell M. Nelson, Instagram, 24 de dezembro de 2021, instagram.com/russellnelson.

PAUSA PARA DESCONTRAIR



OBJETOS ESCONDIDOS

O Salvador está prestes a visitar a terra dos nefitas. Mas, neste momento, há muita destruição. Você consegue encontrar todos os dez itens escondidos nas ruínas? (Veja 3 Néfi 8-11 para conhecer a história!)



Veja a solução em fsoy.ChurchofjesusChrist.org.

QUEBRAR O CORAÇÃO

O Salvador nos ensinou que devemos ter um “coração quebrantado”, que significa ser humilde, arrependido e manso (3 Néfi 9:20; Guia para Estudo das Escrituras, “Coração Quebrantado”, Biblioteca do Evangelho). Você consegue dividir esse coração em sete partes com apenas três linhas retas? Há mais de uma resposta correta.



RYAN STOKER

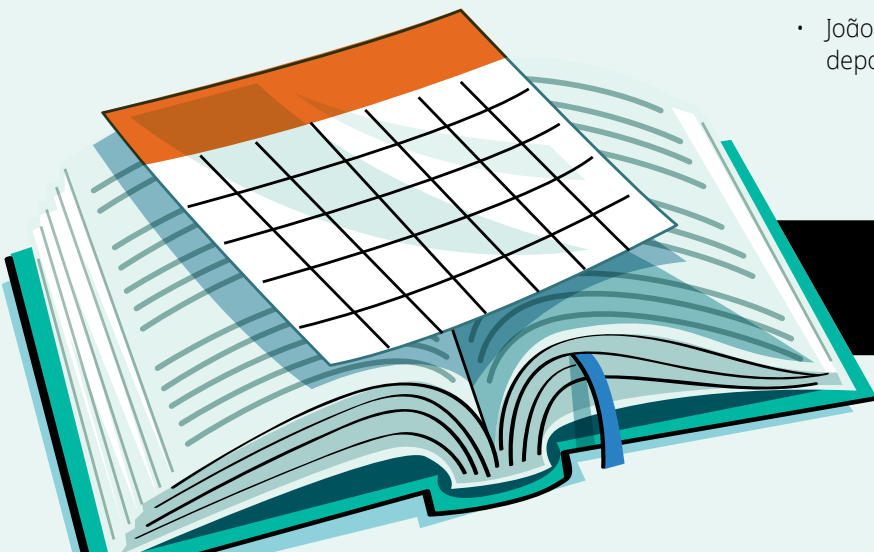
QUEM TERMINOU PRIMEIRO?

Júlia, Carlos, Renata e João leram o Livro de Mórmon este ano. Quem terminou de ler primeiro? *Bônus:* Se eles começaram a ler em 1º de janeiro, quando cada um deles terminou?

- Júlia: Lia 1 capítulo nas segundas, quartas, sextas e sábados; e 1,5 capítulos nos outros dias da semana.
- Carlos: Lia 7 capítulos todos os domingos e 1 capítulo a cada 15 dias na quarta-feira.
- Renata: Lia 5 capítulos em uma semana e 10 na outra (sempre fazendo a mudança aos sábados).
- João: Leu primeiro e segundo Néfi em janeiro; depois disso, passou a ler 1 capítulo por dia.

Dica: Há 239 capítulos ou seções no Livro de Mórmon.

Respostas na página 31.



PERGUNTAS E RESPOSTAS



“Algo tão simples quanto sorrir para as pessoas e ser amigável quando você interage com elas pode ser uma grande luz.”

Lily W., 17 anos, Utah, EUA

**“COMO POSSO
'DEIXAR MINHA LUZ
BRILHAR' SE NÃO
SOU UMA PESSOA
EXTROVERTIDA?”**



“Posso deixar minha luz brilhar por meio de minhas ações ao lidar com situações difíceis. Ao sermos pacientes, sermos pacificadores e perdoarmos aqueles que nos ofendem, podemos deixar nossa luz brilhar como discípulos de Jesus Cristo.”

Émile M., 17 anos, Bahia, Brasil



“Tento dar o melhor de mim para compartilhar o evangelho com meus amigos que não fazem parte da Igreja, mas nem sempre tenho sucesso porque fico constrangido. Quando oro, o Senhor me ajuda a falar.”

Gustavo A., 13 anos, Paraná, Brasil



“Uma oração sincera pode ajudar você a brilhar com a luz de Cristo. Lembro de uma atividade de serviço missionário em que saímos para compartilhar o evangelho. Fiquei com medo a princípio, mas fiz uma oração pessoal e tive coragem de compartilhar o evangelho.”

Gerardine S., 14 anos, Haut-Katanga, República Democrática do Congo



“Apenas seja você mesmo. Por exemplo, não esconda o fato de ler as escrituras, orar ou ir à igreja. Ao fazermos essas coisas e sermos genuinamente nós mesmos, fazemos nossa luz brilhar mais do que imaginamos! Você não precisa compartilhar um exemplar do Livro de Mórmon todos os dias — apenas deixe sua luz brilhar sendo um verdadeiro amigo e discípulo de Cristo. As pessoas vão notar sua luz brilhando!”

Angel D., 17 anos, Oregon, EUA

“Lembrem-se de que o Salvador testemunhou: ‘Eis que eu sou a luz que levantareis’. Ele nos lembra de que Ele trará a luz se conduzirmos outras pessoas a Ele.”

Bonnie H. Cordon, ex-presidente geral das Moças, Conferência Geral de Abril de 2020 (*Liahona*, maio de 2020, p. 80).

As respostas são auxílios e pontos de vista, não pronunciamentos doutrinários oficiais da Igreja.

A IGREJA SE IMPORTA COM A POLÍTICA E O GOVERNO?

A **POLÍTICA** E o governo afetam nossa vida, inclusive nossa possibilidade de adorar, e A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias incentiva seus membros a participar deles. Por meio de Seus profetas, o Senhor nos deu princípios verdadeiros, e cabe a cada um de nós aplicar esses princípios nos diferentes aspectos de nossa vida, inclusive em nosso envolvimento com a política e o governo. Lugares diferentes têm leis diferentes, e a Igreja nos incentiva a participar da maneira que pudermos.

A Igreja em si não endossa nenhum partido político, plataforma ou candidato. Ela é politicamente neutra e não nos diz como votar. A Igreja simplesmente nos lembra de que o Senhor nos disse que buscássemos e apoiássemos líderes honestos, bons e sábios (ver Doutrina e Convênios 98:10). Às vezes, a Igreja também faz declarações públicas oficiais sobre assuntos políticos relacionados a questões morais ou às práticas de nossa religião.

A Igreja também incentiva os membros a ajudar a tornar sua comunidade um bom lugar para viver e criar a família. Há muitas causas boas nas quais podemos nos envolver para ajudar a melhorar as coisas onde quer que estejamos.

Ver *Manual Geral*, item 38.8.30, Biblioteca do Evangelho; Regras de Fé 1:11–12.



O que você acha?

“Meus melhores amigos estão fazendo escolhas que me incomodam. O que devo fazer?”

Envie-nos sua resposta e foto até 15 de outubro de 2024.

Envie um e-mail para ftsoy@ChurchofJesusChrist.org ou acesse ftsoy.ChurchofJesusChrist.org e clique em “Enviar seu trabalho”. Entre no sistema com sua conta da Igreja e depois selecione “Força dos Jovens”, no menu “Revistas”. Clique em “Adicionar arquivo” para selecionar seu arquivo e suas fotos; depois, clique em “Enviar” para fazer o upload e nos enviar os arquivos.

As respostas podem ser editadas por motivo de espaço ou clareza.

RESPOSTAS DIVERSAS: Quem terminou primeiro? Júlia terminou de ler primeiro. Bônus: Júlio, 15 de julho; Carlos, 11 de agosto; Renata, 10 de agosto; João, 2 de agosto



Não há espaço para pensamentos ou ações preconceituosos na comunidade de santos.

IRMÃOS E IRMÃS EM CRISTO



Como discípulos de Cristo, somos convidados a aumentar a fé que temos em nossos irmãos e irmãs espirituais e nosso amor por eles.

A luz de um novo dia ilumina mais fortemente nossa vida quando vemos e tratamos nossos semelhantes com respeito e dignidade e como verdadeiros irmãos e irmãs em Cristo.

Élder Ulisses Soares
Do Quórum dos Doze Apóstolos

O evangelho de Jesus Cristo ensina que somos todos filhos e filhas espirituais de pais celestiais que verdadeiramente nos amam. Todos temos natureza, herança e potencial divinos. Durante Seu ministério terreno, Jesus exemplificou esse princípio de modo perfeito.



Que desfrutemos mais a irmandade espiritual que existe entre nós e valorizemos os diferentes atributos e dons variados que todos temos.

Adaptado de um discurso proferido na Conferência Geral de Outubro de 2023.



Somos convidados a caminhar juntos, pacificamente, com nosso coração repleto de amor a Deus e a todas as pessoas.



Em que ocasiões você se sentiu unido a outras pessoas como irmãos e irmãs em Cristo? Envie-nos um e-mail sobre isso em ftsoy@ChurchofJesusChrist.org.



O MAIS
IMPORTANTE (...) É
**QUERER O QUE O
SALVADOR QUER.**

PRESIDENTE HENRY B. EYRING
CONFERÊNCIA GERAL DE OUTUBRO DE 2023



“[Jesus Cristo] nos **AMA**. Ele tem **COMPAIXÃO** por nós, Ele está repleto de **MISERICÓRDIA** e **ELE PODE CURAR VOCÊ.**”

Élder Peter F. Meurs, dos setenta, Conferência Geral de Abril de 2023 (*Liahona*, maio de 2023, p. 41).

HE HEALED MANY OF DIVERSE DISEASES. DE J. KIRK RICHARDS

