



Autocontrolo

Vale mais ser paciente do que ser valente; mais vale saber-se dominar a si mesmo do que conquistar uma cidade. (Provérbios 16:32, BPT)

“Autocontrolo”, “autodomínio”, “moderação”, “temperança”, são todas expressões que significam ter poder sobre si mesmo. Todos gostaríamos de ser mais controlados com a nossa alimentação, o nosso corpo, as nossas emoções e sentimentos, os nossos pensamentos, as nossas palavras, o nosso tempo, as nossas finanças, e tantas outras coisas. Mas o autocontrolo de que quero falar aqui vai muito mais além da disciplina de fazer exercício ou comer de forma saudável. É o autocontrolo de fazer o que agrada a Deus — de fazer o bem.

A verdade é que somos naturalmente “descontrolados”. Existe em nós uma inclinação para o desequilíbrio, para o que é mau, prejudicial e errado. E não estamos sós: esta tendência existe em toda a Humanidade. Todos podemos lembrar-nos de situações em que dissemos ou fizemos alguma coisa que já sabíamos ser errada, mas que não conseguimos controlar, fosse num impulso ou de forma mais consciente, e que nos prejudicou a nós ou a outros. Ou, pelo contrário, situações em que sabíamos o que devíamos fazer, e não fizemos. Talvez até nos aconteça diariamente. Ou mesmo várias vezes por dia. O apóstolo Paulo partilha sobre esta luta na sua carta aos romanos:

Porque eu sei que (...) na minha carne, não habita bem algum; e, com efeito, o querer está em mim, mas não consigo realizar o bem. Porque não faço o bem que quero, mas, o mal que não quero, esse faço. (Rom. 7:18-19, ARC)

Então, como Paulo, achamos em nós esta incapacidade para nos dominarmos a fazer o bem, ou a não fazer o mal. Esta falta de autocontrolo é a causa de muitas más decisões, com consequências penosas, e por vezes trágicas, para a nossa vida e dos outros. Por isso mesmo, uma das virtudes que mais devemos buscar é o autocontrolo. Ele é mais valioso do que sermos muito fortes e poderosos, e um feito maior do que conquistar uma cidade (Pro. 16:32)!

Mas, longe de Deus, o verdadeiro autodomínio vai ser sempre uma miragem, um ideal inalcançável, porque estamos entregues a nós mesmos — à nossa carne — “onde não habita bem algum” (Rom. 7:18). Podemos tentar sozinhos, mas estamos fadados ao fracasso. Basta lermos as “obras da carne” que Paulo enumera aos gálatas, para termos uma ideia:

(...) desregramentos sensuais, imoralidades, libertinagem, idolatria, superstição, inimizades, intrigas,

ciúmes, iras, rivalidades, discórdias, divisões, invejas, embriaguez, abusos na comida e outras coisas semelhantes. (Gál. 5:19-21a, BPT)

Por outro lado, com Deus, através da fé em Jesus, conseguimos controlar os nossos instintos naturais porque teremos o Seu Espírito a atuar em nós:

Digo-vos pois: vivam segundo o Espírito de Deus e não sigam os maus instintos. É que esses instintos são contrários ao Espírito, e o Espírito é contra tais instintos. (...) O Espírito, pelo contrário, produz amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, modéstia, autodomínio. (Gál. 5:16-17,22-23a, BPT)

Não gostaríamos nós de ser dominados por estas características?

É interessante que o apóstolo Paulo, ao dizer à comunidade cristã de Éfeso para não se embebedar com vinho, um claro potenciador do descontrolo a todos os níveis, diz-lhes para, em vez disso, se encherem do Espírito Santo, o Dador de autocontrolo perfeito (Efé. 5:18).

Só sendo guiados pelo Espírito Santo temos verdadeiro autocontrolo. Assim, devemos buscar diligentemente a presença de Deus em nós, através da leitura e reflexão na Sua Palavra (Sal. 1:1-3), e da oração, onde lhe pedimos que nos encha do Seu Espírito (Luc. 11:13).

Marco dos Santos

“ (...) longe de Deus, o verdadeiro autodomínio vai ser sempre uma miragem, um ideal inalcançável (...) ”

Agenda para hoje



• 10h00 — Escola Bíblica Dominical.

Classe de Maternal. Deixe o seu bebé nesta classe e aproveite a sua própria classe.

Classe de Pré-Primários. Lição: *Terra à vista* (Génesis 7-9); professora: Sânzia Loures.

Classe de Primários. Lição: *Parábola do semeador* (Lucas 8:4-15); professora: Rute Figueiredo

Classes de Adolescentes e Juniores. Lição: *Maranata! Vem, Senhor Jesus* (2 Pedro 3:1-18); professora: Ana Rosa Muiambo (ambas as classes no refeitório do R/C).

Classes de Jovens e Adultos. Lição 8: *Elias e a oração da fé* (1 Reis 17-18; Tiago 5:17-18); professor: Jónatas Ferreira (ambas as classes no templo).

• 11h00 — Culto de Louvor e Pregação.

Esta manhã estará connosco o Pr. Carlos Cunha, que abordará *A forma de viver dos remidos pelo sangue do Cordeiro* com base no texto de 1 Pedro 1:13-25. Este nosso irmão, já bem conhecido nosso pois nos auxiliou durante o período em que estivemos sem pastor, é atualmente pastor auxiliar na Igreja Baptista de Santarém.

escala de serviço

Diacono: João Pedro Santos • **Introdutores:** João Moraes, Ana Maria Anacleto, Quinta Bedane, Célio Loures, Sérgio Bolandim • **Música:** Jónatas Ferreira (violino/piano), Rute Figueiredo (piano), Samuel Oliveira (órgão). • **Audiovisual:** David Ferreira, João Pedro Santos, Marta Santos.

Obras

A partir de amanhã, dia 21 de julho, a nossa casa de oração entrará em obras. Será feita uma pintura geral e feitas pequenas reparações. Estaremos impedidos de usar o espaço para os nossos cultos até ao dia 1 de agosto, mas as nossas atividades decorrerão normalmente. Os cultos de Estudo Bíblico e Oração (quartas-feiras: 23 e 30) decorrerão na cave. No domingo, dia 27, o culto será na tenda. Para podermos montar todas as coisas necessárias à realização deste culto, pedimos o auxílio dos irmãos. Se pode ajudar, fale com o ir. João Paulo Cabral.

Durante agosto o CSB também realizará obras nas salas que habitualmente usamos para a EBD, pelo que o seu uso estará condicionado. Pedimos que os alunos estejam atentos porque haverá alterações aos locais de reunião das classes que reúnem no 1º piso. Além disso, tal como hoje acontece, algumas classes estarão em lições conjuntas devido às férias.

Férias

Muitos irmãos começaram já a ausentar-se para o aguardado descanso. Enquanto vai de férias, lembre-se: não faça férias do seu relacionamento com Deus. Aproveite o tempo extra também para ler um bom livro e estudar a Palavra do Senhor com mais calma. Aproveite ainda para visitar as igrejas da zona onde estiver. É uma forma de conhecermos ou matarmos saudades de outros irmãos.

Também o pastor se encontra ausente até dia 22 de agosto. Nesta primeira semana ainda está em trabalho, no Acampamento de Mulheres e de Homens. O Pr. João está a liderar o programa dos homens, a Ir.ª Joana o programa das mulheres.

Oremos para que o Senhor abençoe e guarde todos os irmãos em férias.

Acampamentos de Verão

Apelamos a todos os irmãos e irmãs que orem pelos acampamentos de verão da nossa Convenção, a decorrer no Acampamento Baptista, Água de Madeiro. Até ao próximo sábado está a decorrer o acampamento de Mulheres e de Homens. Seguem-se os acampamentos de Adolescentes e depois o A+J (Adolescente e Jovens). Veja as datas restantes abaixo.



ACAMPAMENTOS <i>verão 2023</i>		AB Baptista
5-12 <i>jul</i> CRIANÇAS 6 aos 9 anos	2-9 <i>ago</i> ADOL & JOVENS 16 aos 18 anos	
12-19 <i>jul</i> JUNIORES 10 aos 12 anos	9-16 <i>ago</i> FAMILIAR 1	
19-26 <i>jul</i> MULHERES & HOMENS	16-23 <i>ago</i> FAMILIAR 2	
26 <i>jul</i> 2 <i>ago</i> ADOLESCENTES 13 aos 16 anos	23-30 <i>ago</i> JOVENS + 18 anos	

Notícias de Trás-os-Montes

Recebemos mais notícias do Pastor Fernando Silva, que labuta no nordeste do nosso país. Com base na Igreja Baptista de Vila Real, tem procurado alcançar também Chaves, Bragança e Mirandela.

Recomendamos que leia a nova carta afixada ao fundo do templo. Entretanto, extraímos alguns motivos de oração para que possa orar:

1. Pela família Silva: proteção espiritual, saúde;
2. Por Vila Real, Chaves, Bragança e Mirandela (projeto em breve);
3. Por forças o árduo trabalho;
4. Pela liquidação da dívida da Igreja de Vila Real à CBP;
5. Pelas obras necessárias em Bragança e recursos para as realizar;
6. Pelas igrejas e irmãos que sustentam financeiramente este trabalho;
6. Pelos trabalhos evangelísticos a realizar até setembro.



IGREJA
EVANGÉLICA
BAPTISTA
DO CACÉM

Atividades Regulares:

Domingo:

10:00 - Escola Bíblica Dominical

11:00 - Culto de Louvor e Pregação

Quarta-feira:

19:00 - Culto de oração e estudo bíblico

Sábado:

10:00 - Reunião dos Infantes do Rei (quinzenal)

16:00 - Reunião de União de Jovens (quinzenal)

18:00 - Reunião Mulheres que Oram (quinzenal)

Contactos

Endereço Postal:

Rua D. Maria II, 33

Apartado 20

2735-296 Cacém

Telefones:

Igreja Baptista: 219 141 936 | 930 619 297

Centro Social Baptista: 219 129 120

IBAN: PT50 0007 0000 0196 8700 1672 3

Website: www.igrejabaptistacacem.org

E-mail: geral@igrejabaptistacacem.org



Pastor: João Ribeiro

Telef.: 965 152 479

E-mail: pastor@igrejabaptistacacem.org

ficha técnica

Propriedade: Igreja Evangélica Baptista do Cacém

Equipa Redatorial: João Ribeiro, Jónatas

Ferreira, Marco Santos, Samuel Oliveira

E-mail: elo@igrejabaptistacacem.org

Periodicidade: Semanal

Tiragem: 100 exemplares & distribuição online

Ícones e Imagens:

Freepik.com, Flaticon.com e Unsplash.com

Parabéns



20/jul. – Charlie César

*Ensina-nos a contar os nossos dias de tal
maneira que alcancemos corações sábios.*

Salmo 90:12

Motivos de oração



Ação de Graças:

Pelo tempo de descanso em férias que muitos irmãos podem gozar nesta altura do ano.

Súplicas (saúde e/ou idosos):

Augusta Melo; Bertília Pires; Carlos Quaresma (S. Tomé); Cristina Cunha (recuperação da mobilidade); Ernestina Ferreira (Tininha); Esmael Costa; Gilberto Rodriguez (Parkinson); Isabel Gonçalves (pé partido); Isabel Torres (Mem Martins); João Paulo Silva; Pr. Jorge Leal; Pr. Júlio Sérgio Felizardo; Leonilde Silva (lar); Leonor Vieira; Luizete Agostinho; Lúcia Jerónimo; M.^a Alice Conceição; M.^a José Pereiro (lar); M.^a Luísa Pereira; M.^a Luísa Pereiro; Samuel Oliveira; Severina Rocha (Anita).

Missões Nacionais:

Família Souza (Missão Baptista Moura); Pr. Fernando Silva (família, igreja de Vila Real e missões em Chaves, Bragança e Mirandela); Igrejas do concelho de Sintra e seus pastores.

Missões Mundiais:

Projetos da CBP em São Tomé e Príncipe: Instituto Bíblico e PEPE.

Outros:

Por todos os irmãos que vão viajar e ausentar-se em férias.