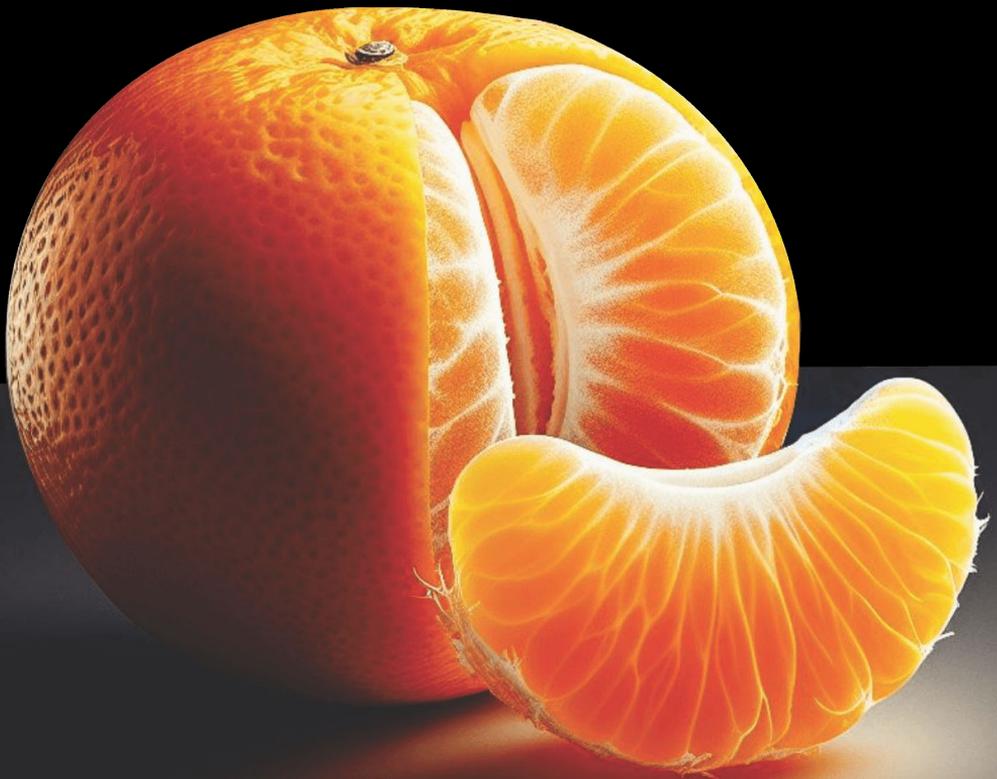


Mas o fruto do

# ESPÍRITO

é

LIÇÕES PARA PEQUENOS  
GRUPOS



CLAUDIO H. C. DUARTE

## Mas o Fruto do Espírito é....

*“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei.” Gálatas 5:22,23*

### Antes de começar

Gostaria de falar sobre o fruto do Espírito, gosto de usar a imagem de uma tangerina. A ideia é de algo completo, que precisa ser vivido de maneira integral. Você vai perceber duas coisas distintas: as obras da carne, e o fruto do Espírito.

Alguém pode ser idólatra sem ser necessariamente uma pessoa pervertida sexualmente; outra pessoa pode ser invejosa sem ser necessariamente ciumenta. São pecados diferentes, mas não deixam de ser pecado. No entanto, isso não significa que quem pratica um pecado irá necessariamente praticar todos os outros mencionados. O fruto do Espírito é diferente. É completo. Não é possível ter alegria sem ter paz, nem ser bondoso sem ser fiel. É difícil imaginar alguém que seja manso sem ter domínio próprio. Percebe a diferença? Precisamos verificar se existe algo em nós que ainda não foi mudado, para que possamos corrigir.

## Mas o fruto do Espírito é...

Esta série de lições foi extraída do livro: **‘Mas o fruto do Espírito é...’**, para se aprofundar mais no assunto você pode adquirir o livro pelo site [www.sigaele.com.br/livros](http://www.sigaele.com.br/livros).

Você pode comprá-lo no formato impresso ou e-book na Amazon.



Mas o fruto do Espírito é...

**AMOR**

**ALEGRIA**

**PAZ**

**PACIÊNCIA**

**BENIGNIDADE**

**BONDADE**

**FIDELIDADE**

**MANSIDÃO**

**DOMÍNIO PRÓPRIO**

LIÇÃO

01

Mas o fruto do Espírito é

AMOR



*“O meu mandamento é este:  
amem-se uns aos outros como eu os  
amei.” João 15:12*

Falar sobre amor pode parecer fácil, já que há muitos livros, músicas e poemas tratando desse tema constantemente. Mas, que tipo de amor estamos falando? Amor de pai, de mãe, próprio, de Deus... são tantas as formas. Porém, fica uma pergunta: O que é o amor verdadeiro? Quando olhamos para Jesus e o seu sacrifício na cruz por nós, podemos compreender o que é amor verdadeiro. Ele nos amou sem que nós merecêssemos, nos amou primeiro e deu provas desse amor .

Olhando sob essa perspectiva, podemos entender e ter mais facilidade para compartilhar o amor de Deus; é esse amor que estamos falando. Já parou para pensar por que as pessoas têm dificuldade de amar? Será que é porque elas não sabem o que é amor ou nunca se sentiram amadas? Precisamos refletir melhor sobre o amor.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



1

Você acha fácil amar as pessoas ou leva um tempo para cultivar o amor por elas?

2

Você poderia compartilhar alguma experiência de alguém que demonstrou amor verdadeiro?

3

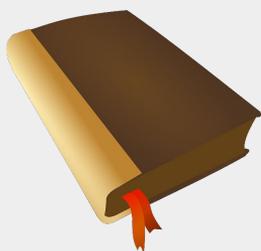
Você acredita que é possível amar alguém sem ter interesses próprios?



## Pronto para o desafio?

---

A partir de hoje, você precisa mudar o seu olhar em relação às pessoas. Um olhar sob a perspectiva do amor de Deus pela humanidade. É necessário demonstrar de forma prática o amor de Deus.



## Leituras recomendadas

---

LEIA DIARIAMENTE!

- 1º Dia:** I Coríntios 13
- 2º Dia:** Lucas 10:25-37
- 3º Dia:** Romanos 5.8
- 4º Dia:** 1 João 4:19
- 5º Dia:** João 3.16
- 6º Dia:** Mateus 22:36-39
- 7º Dia:** 1 João 4:20-21

LIÇÃO

**02**

Mas o fruto do Espírito é

**ALEGRIA**



*Alegrem-se sempre no Senhor.  
Novamente direi: alegrem-se!”  
Filipenses 4:4*

Ter alegria é o mesmo que ser grato. É comum ver algumas pessoas passando por dificuldades e, mesmo assim, mantendo a alegria. Mas por que isso acontece? Essas pessoas entendem que existe um Deus que cuida delas diariamente, e por isso andam alegres. Elas têm momentos de tristeza por alguns motivos, mas a tristeza é temporária. O coração alegre é um bom remédio (Provérbios 17:22).

Há gente que vive reclamando da vida, dos outros, não se conforma com nada, não são gratos pelo que têm. Nesse caso, é difícil mesmo viver alegre. Lembra daqueles filmes antigos em que Jesus está sempre com a cara fechada e muito sério? Eu não acredito que Jesus foi assim. Jesus era uma pessoa que, sempre onde chegava, trazia alegria para o ambiente. Se Ele foi assim, também devemos ser assim, pois Ele é o motivo da nossa alegria.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



**1**

Você conhece alguém que passa por muitas dificuldades mas nunca vê essa pessoa triste?

**2**

Você consegue manter a alegria mesmo em meio as dificuldades da vida?

**3**

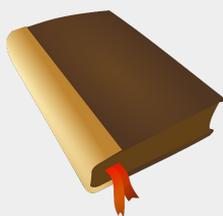
O que você faz quando está muito triste?



## *Pronto para o desafio?*

---

Sempre que se sentir triste, busque algo que lhe traga gratidão para superar esse sentimento. A alegria é poderosa e pode se espalhar facilmente; portanto, encare como um desafio pessoal espalhar a alegria por onde passar.



## *Leituras recomendadas*

---

**1º Dia:** 1 Tessalonicenses 5:16

**2º Dia:** Salmos 28:7

**3º Dia:** Salmos 51:12

**4º Dia:** Salmos 47:1

**5º Dia:** Salmos 126:5

**6º Dia:** Provérbios 15:23

**7º Dia:** Provérbios 10:28

LIÇÃO

03

Mas o fruto do Espírito é

PAZ



*“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.” Filipenses 4:7*

Com tantas notícias ruins, encontrar paz é um desafio. No entanto, existe uma paz que reside naqueles que seguem a Jesus Cristo. Como pode alguém enfrentar tantos problemas e ainda assim ter paz, enquanto tudo ao redor está em caos? Essa paz protege o coração e a mente, isto é, nossas emoções e razão. Todos nós sentimos medo, mas com essa paz, lidamos melhor com as situações difíceis.

Jesus disse que teríamos aflições no mundo, mas também nos assegurou que Ele venceu o mundo. Ele triunfou para nos salvar. Nossa paz não vem das circunstâncias, mas sim das promessas de Cristo. É reconfortante saber que Ele cuida de tudo. Mesmo que esteja difícil agora, Ele certamente nos ajudará, se confiarmos Nele.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



1

Você conhece alguém que consegue manter a paz em meio aos maiores desafios da vida?

2

Já aconteceu com você, num momento muito difícil, de Deus te dar uma paz inexplicável?

3

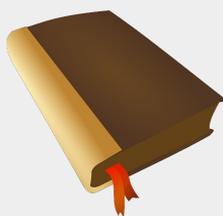
O que você faz quando está muito triste?



## Pronto para o desafio?

---

Reserve um momento no seu dia para a paz. Pare um pouco, ore e leia a Bíblia. Converse com Deus sobre suas preocupações e seja um agente de paz onde quer que esteja.



## Leituras recomendadas

---

- 1º Dia:** João 14:27
- 2º Dia:** Mateus 5:9
- 3º Dia:** Filipenses 4:6-7
- 4º Dia:** João 16:33
- 5º Dia:** Mateus 5:9
- 6º Dia:** Salmos 29:11
- 7º Dia:** Isaías 26:3

LIÇÃO

**04**

Mas o fruto do Espírito é

**PACIÊNCIA**



*“Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade.” Provérbios 16:32*

Estamos vivendo em um tempo em que as pessoas querem tudo para ontem; esperar é difícil. Não temos paciência para ler textos longos, assistir a vídeos demorados, ouvir longos áudios, nem mesmo para ouvir os outros. A falta de paciência nos causa vários problemas: podemos perder o sono, nos alimentar muito rapidamente, dar respostas precipitadas sem pensar nas consequências, aumentar o estresse e a ansiedade.

Mas não para por aí; isso e outras coisas mais, sem mencionar os problemas de saúde que podem surgir devido à falta de paciência. Viu? Não é tão simples assim. Na verdade, é um problema sério não ter paciência. Quando resolvemos as coisas com paciência, tomamos melhores atitudes.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



**1**

Você se considera uma  
pessoa paciente?

**2**

Pode compartilhar uma  
experiência em que a  
falta de paciência teve  
consequências negativas?

**3**

Como você acha que a  
paciência pode afetar a  
qualidade das decisões  
que tomamos?



## *Pronto para o desafio?*

---

Ouçã com atenção durante as conversas para responder sabiamente. Ao executar tarefas, evite a pressa e verifique seu trabalho para prevenir erros. Reflita diariamente sobre a impaciência e busque melhorias contínuas.



## *Leituras recomendadas*

---

- 1º Dia:** Tiago 1:19
- 2º Dia:** Efésios 4:2
- 3º Dia:** Provérbios 15:18
- 4º Dia:** Provérbios 14:29
- 5º Dia:** Salmos 37:7-9
- 6º Dia:** Romanos 12:12
- 7º Dia:** Provérbios 20:22

LIÇÃO

**05**

Mas o fruto do Espírito é

# **BENIGNIDADE**



*“Trata com o teu servo segundo a tua benignidade e ensina-me os teus estatutos.” Salmos 119:124*

Benignidade é a característica daquilo que é benigno: sinônimo de generosidade e benevolência. Uma pessoa benigna rejeita a malícia e a crueldade, aspira fazer o bem aos outros e se dedica de coração para tal fim. Suas intenções estão sempre voltadas para o bem. Deus é benigno conosco (Salmos 136:26). Isso significa que o Senhor tem sempre a intenção de nos fazer o bem. As pessoas muitas vezes não se importam umas com as outras e há muitos que buscam apenas os seus próprios interesses, tratando os

demais com indiferença. O retorno da benignidade é a satisfação de estar cumprindo o dever. Muitas vezes, pensamos que estamos apenas fazendo o bem para o próximo; contudo, o maior benefício é nosso. A satisfação de fazer o bem supera a da pessoa que recebeu. Certamente, o retorno vem do Senhor; não podemos esperar retorno dos homens. Ser benigno é promover o bem, colocar amor e misericórdia em ação, sem falsidade.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



**1**

De que maneiras podemos observar a benignidade de Deus em nosso dia a dia?

**2**

Conhece alguém praticou a benignidade e você viu que era sem interesse?

**3**

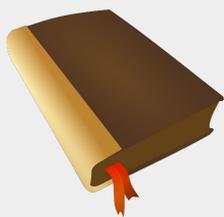
Você já foi benigno com alguém e recebeu uma reação surpreendente?



## *Pronto para o desafio?*

---

Faça pelo menos uma ação diária que demonstre benignidade. Pode ser algo simples, como ajudar um vizinho, ou algo maior, como doar para uma causa que você acredita. Que seja algo verdadeiro, sem esperar nada em troca.



## *Leituras recomendadas*

---

- 1º Dia:** Oséias 11:4
- 2º Dia:** Efésios 4:32
- 3º Dia:** Mateus 9:35-36
- 4º Dia:** 1 Pedro 3:8-9
- 5º Dia:** Salmos 136:26
- 6º Dia:** Romanos 12:10
- 7º Dia:** Colossenses 3:12

LIÇÃO

**06**

Mas o fruto do Espírito é

**BONDADE**



*“pois o fruto da luz consiste em toda bondade, justiça e verdade.”*

*Efésios 5:9*

Bondade é diferente de benignidade. A bondade é a qualidade de quem possui uma alma nobre e generosa, com uma inclinação natural para realizar boas ações. É importante considerar as motivações por trás desses atos. Nesse sentido, nossa bondade precisa ser verdadeira. Alguém pode até afirmar: ‘Eu não tenho interesse quando faço um ato de bondade’. Mas será que não tem mesmo? Geralmente, quando fazemos o bem, esperamos um retorno, pelo menos de gratidão.

Somente isso já é um ato de bondade com interesse. Às vezes, pensamos: 'Estou fazendo o bem para tal pessoa e ela nem agradece, nem reconhece'. Isso não é uma bondade verdadeira; o bem foi feito, porém existiu interesse. Outro detalhe que também é importante é que ser bom não é ser bobo, não é ser usado pelas pessoas e se deixar usar simplesmente para dizer que é bom. A bondade precisa ser exercida com sabedoria e discernimento.

*Vamos  
conversar  
sobre isso?*



**1**

Você acredita que é possível realizar um ato de bondade sem esperar nada em troca?

**2**

Você já realizou uma boa ação e se sentiu desapontado pela falta de reconhecimento?

**3**

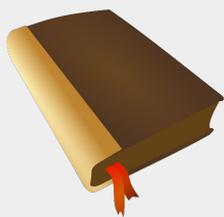
Você conhece alguém bondoso de verdade? Fale sobre essa pessoa.



## *Pronto para o desafio?*

---

Pratique atos de bondade sem esperar nada em troca. Compartilhe sem esperar compartilhamento, elogie sem esperar elogios, ajude sem esperar ajuda e agradeça sem esperar gratidão. Faça de coração.



## *Leituras recomendadas*

---

- 1º Dia:** Efésios 4:32
- 2º Dia:** Romanos 12:21
- 3º Dia:** Provérbios 11:17
- 4º Dia:** Provérbios 11:25
- 5º Dia:** Salmos 145:8
- 6º Dia:** Salmos 145:17
- 7º Dia:** Salmos 133:1

LIÇÃO

07

Mas o fruto do Espírito é

# FIDELIDADE



*“Pois o Senhor é bom e o seu amor leal é eterno; a sua fidelidade permanece por todas as gerações.”*

*Salmos 100:5*

“Deus é fiel” é uma frase muito utilizada e, por vezes, talvez empregada de maneira inadequada, em um contexto que não corresponde à realidade bíblica. Muitas pessoas acreditam que Deus é fiel a elas, mas, na verdade, Deus é fiel à Sua palavra e aos Seus propósitos. Se formos fiéis a Ele, conseqüentemente, seremos abençoados e desfrutaremos da fidelidade de Deus. Precisamos ser fiéis a Deus e ao nosso próximo.

Ser fiel significa cumprir com o que prometemos, com as obrigações ou compromissos assumidos. Algumas pessoas querem tirar vantagem de tudo; não podemos ser assim. A fidelidade não se manifesta apenas em grandes atos ou em atitudes de alta visibilidade. Ela se revela nos pequenos detalhes. Se formos fiéis nos mínimos detalhes, demonstraremos nosso caráter, algo que muitos estão perdendo.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



**1**

Você acredita que existem pessoas fiéis?

**2**

Como podemos avaliar se estamos sendo fiéis nos 'mínimos detalhes' mencionados no texto?

**3**

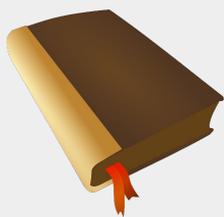
O que mais chama a atenção na fidelidade de Deus?



## *Pronto para o desafio?*

---

Seja fiel as suas promessas e compromissos, seja pontual, cumpra com as suas tarefas, mantenha a palavra com amigos e familiares, e em qualquer outra promessa que fizer. Seja fiel a Deus.



## *Leituras recomendadas*

---

- 1º Dia:** Salmos 33:4
- 2º Dia:** 2 Tessalonicenses 3:3
- 3º Dia:** Provérbios 28:20
- 4º Dia:** 2 Timóteo 2:13
- 5º Dia:** Mateus 7:12
- 6º Dia:** Colossenses 3:23-24
- 7º Dia:** Eclesiastes 9:10

LIÇÃO

**08**

Mas o fruto do Espírito é

**MANSIDÃO**



*“Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas.” Mateus 11:29*

Uma pessoa mansa é alguém que apresenta tranquilidade e sossego; é calma e serena. Muitas pessoas parecem estar assim, mas quando algo sai da normalidade ou quando são confrontadas, as coisas se tornam bem difíceis. Frequentemente, recebemos notícias de pessoas que perderam o controle e tomaram atitudes terríveis. As pessoas estão vivendo como se fossem uma bomba, prontas para explodir a qualquer momento, perdendo o controle com muita

facilidade. O estresse excessivo pode sobrecarregar uma pessoa, tornando-a mais propensa a reagir com irritação ou raiva a situações cotidianas. Isso é totalmente prejudicial, não apenas para nós, mas para todas as pessoas ao nosso redor. Jesus é o nosso maior exemplo de mansidão. Ele encarou a vida de maneira tranquila, mesmo diante das dificuldades. Viveu assim e nos ensinou a fazer o mesmo.

*Vamos  
conversar  
sobre isso?*



**1**

Como você reage diante dos imprevistos?

**2**

Consegue responder com tranquilidade quando está sendo pressionado por alguma situação?

**3**

O estresse tá faz muito mal? Como podemos mudar isso?



## *Pronto para o desafio?*

---

Quando se sentir estressado ou irritado, faça uma pausa e respire fundo três vezes antes de responder. reflita sobre as situações em que conseguiu manter a calma e aquelas em que não conseguiu.



## *Leituras recomendadas*

---

- 1º Dia:** 2 Timóteo 2:25
- 2º Dia:** Provérbios 15:1
- 3º Dia:** Colossenses 3:12-14
- 4º Dia:** 1 Timóteo 6:11
- 5º Dia:** Provérbios 29:22
- 6º Dia:** 1 Pedro 3:15-16
- 7º Dia:** Provérbios 15:18

LIÇÃO

09

Mas o fruto do Espírito é

# DOMÍNIO PRÓPRIO



*“Quem é dominado pela carne não pode agradar a Deus. Entretanto, vocês não estão sob o domínio da carne, mas do Espírito, se de fato o Espírito de Deus habita em vocês...”*

*Romanos 8:8,9*

É preciso assumir o controle da situação. Precisamos dominar, não ser dominados. A falta de domínio próprio pode trazer grandes danos para nossa vida. Sem domínio próprio, pessoas estão agredindo umas às outras, cometendo crimes, sendo consumidas pelo ciúmes, perdendo fortunas, comprando coisas desnecessárias, roubando e enganando. Não podemos ser excessivos; é preciso moderação.

Quando agimos com equilíbrio, resolvemos as coisas de forma mais eficaz. Ao lidar com situações difíceis, é importante parar e pensar antes de agir, avaliando as consequências e minimizando os impactos negativos. Quem tem domínio próprio consegue ter uma certa previsão de possíveis problemas e, com essa visão, resolve as coisas com antecipação para que o pior não aconteça.

Vamos  
conversar  
sobre isso?



**1**

Quais são as áreas da minha vida que perco o controle com facilidade?

**2**

Em algum momento da minha vida você perdeu o controle e quais foram as consequências?

**3**

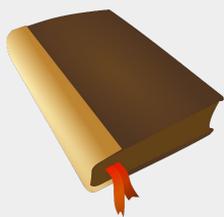
Que problemas você poderia ter evitado se tivesse agido com mais domínio próprio?



## *Pronto para o desafio?*

---

Não faça nada por impulso, em vez de ceder imediatamente, faça uma pausa de alguns minutos para pensar nas possíveis consequências. Reflita sobre como essa prática afetou suas decisões e relações.



## *Leituras recomendadas*

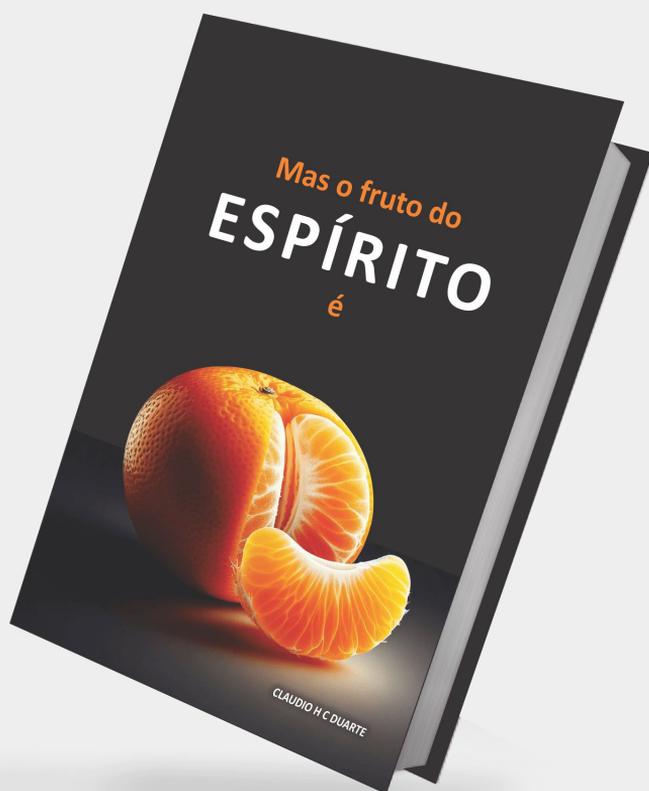
---

- 1º Dia:** 2 Timóteo 2:25
- 2º Dia:** Daniel 3:16-28
- 3º Dia:** Provérbios 29:11
- 4º Dia:** Romanos 6:14
- 5º Dia:** 1 Pedro 5:8
- 6º Dia:** Provérbios 16:32
- 7º Dia:** Provérbios 25:28

## Mas o fruto do Espírito é...

Esta série de lições foi extraída do livro: **‘Mas o fruto do Espírito é...’**, para se aprofundar mais no assunto você pode adquirir o livro pelo site [www.sigaele.com.br/livros](http://www.sigaele.com.br/livros).

Você pode comprá-lo no formato impresso ou e-book na Amazon.



Mas o fruto do Espírito é...

Abril/2024

Diagramação: Claudio Duarte Designer

[www.duartgrafica.com.br](http://www.duartgrafica.com.br)

Visite nosso site:

[www.sigaele.com.br](http://www.sigaele.com.br)

Contatos: sigaelejesus@gmail.com

Faça parte do nosso grupo no  
Whatsapp e receba mensagens,  
pregações, estudos e muito mais...

Este e-book pode ser compartilhado  
livremente.

sigaele  
Jesus

[www.sigaele.com.br](http://www.sigaele.com.br)