

# Liahona

**Conversar  
sobre  
sexualidade  
pela  
perspectiva do  
evangelho**

páginas 12, 18, 42 e 52

Sete dicas para controlar o  
uso de dispositivos digitais  
em casa, página 26

Mudar vidas por meio da  
autossuficiência, páginas 8 e 24

A IGREJA  
ESTÁ  
AQUI

Kiev

# Ucrânia





FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

Kiev, a maior cidade e capital da Ucrânia, é habitada há pelo menos 1.400 anos. A Estaca Kiev Ucrânia tem oito alas e três ramos. Seguem-se alguns fatos sobre a Igreja na Ucrânia:

 membros da Igreja  
**11.153**

congregações,  
2 missões,  
1 estaca  **48**

**35**  centros de história da família

templo  **1**

**30** horas de viagem (só ida) de trem para chegar ao templo mais próximo (Freiberg, Alemanha), antes da construção do templo em Kiev

**1990** Os primeiros missionários da Igreja chegam à Ucrânia

**1996** A Igreja é oficialmente reconhecida no país

**2004** É organizada a primeira estaca

**2010** Dedicado o Templo de Kiev



Aprenda mais sobre a Igreja em vários locais em [history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories).



Ministrar por meio da autossuficiência

8



Os propósitos divinos da intimidade sexual  
Élder Dale G. Renlund  
e Ruth Lybbert Renlund

12

Como, quando e por que: Conversar com seus filhos sobre sexualidade

Laura M. Padilla-Walker e Meg O. Jankovich

18



Como gerenciar os dispositivos digitais e ter sua família de volta  
Geoff Steurer

26

## Ensinar a ser puro e a estar preparado no tocante à sexualidade

**N**a condição de professora na Universidade Brigham Young, pesquisei e ensinei a respeito do papel dos pais nos últimos 15 anos. Quando falo com pais, uma de suas perguntas mais comuns é quando e como conversar com os filhos sobre sexualidade. Quando converso com estudantes universitários, geralmente os ouço relatar o medo e a insegurança que sentem em relação à sexualidade e o quão pouco sabem e entendem acerca do assunto.

Ouvimos cada vez mais os líderes da Igreja e os maravilhosos novos recursos da Igreja explicarem como os pais e os jovens podem se comunicar melhor sobre a intimidade sexual para que os jovens tenham uma visão positiva e correta da sexualidade e da lei da castidade. O presidente M. Russell Ballard nos exortou: "Sejam positivos sobre o quão bela e maravilhosa a intimidade pode ser, quando acontece dentro dos limites estabelecidos pelo Senhor, incluindo os convênios no templo e os compromissos do casamento eterno" ("Pais e filhos: Um relacionamento extraordinário", *A Liahona*, novembro de 2009, p. 49).

- Com a coautoria de Meg Jankovich, compartilhamos com os pais algumas ideias sobre como, quando e por que conversar com os filhos a respeito de sexualidade (ver página 18).
- O élder e a irmã Renlund abordam a importância do cumprimento da lei da castidade (ver página 12).
- Os artigos para os jovens adultos abordam como desenvolver uma visão positiva da sexualidade e como a lei da castidade nos abençoa (ver página 42).
- Os adolescentes podem encontrar algumas sugestões para uma conversa bem-sucedida entre pais e adolescentes na página 52.

É minha oração que, por intermédio desses artigos, os jovens e os pais tenham o desejo de conversar entre si de modo aberto e de se apegar ao Senhor, combatendo as falsas informações divulgadas no mundo atual sobre a intimidade sexual e contemplando, em vez disso, a força de ser puro e de estar preparado no tocante à sexualidade.

Atenciosamente,  
Laura M. Padilla-Walker, PhD

# Sumário

- 5 Quatro verdades sobre amor e casamento** 🕒
- 6 Retratos de fé** 🕒  
Abner Garcia e Midalys Soto  
Abner e Midalys seguiram a inspiração de se mudarem de volta para sua casa e descobriram que Deus tinha um plano perfeito para eles.
- 8 Princípios para ministrar como o Salvador**  
**Ministrar por meio da autossuficiência**  
A iniciativa de autossuficiência da Igreja proporciona oportunidades de ministrar às pessoas em termos espirituais e temporais.
- 12 Os propósitos divinos da intimidade sexual**  
*Élder Dale G. Renlund e Ruth Lybbert Renlund*  
Por que Deus nos deu a lei da castidade? E por que devemos obedecer a ela?
- 18 Como, quando e por que: Conversar com seus filhos sobre sexualidade**  
*Laura M. Padilla-Walker e Meg O. Jankovich*  
Três dicas para ajudá-los a começar a conversar com seus filhos sobre sexualidade.
- 24 As bênçãos da autossuficiência** 🕒  
**Um tempo bem utilizado**  
*David Dickson*  
Pele usou sabiamente seu tempo na universidade para aprender mais do que apenas contabilidade e matemática.
- 26 Nosso lar, nossa família**  
**Como gerenciar os dispositivos digitais e ter sua família de volta**  
*Geoff Steurer*  
Sete dicas para ajudá-lo a se desconectar dos dispositivos digitais e se reconectar à família.
- 32 Vozes da Igreja** 🕒  
A esposa de um militar sente o apoio dado pelo Senhor; a família de um missionário é curada por meio da história da família; uma família descobre por que foi inspirada a se mudar; uma mulher recebe tortas de galinha em resposta a suas orações.
- 36 Vem, e Segue-Me: Livro de Mórmon** 📖 🕒  
Esses artigos semanais podem apoiar seu estudo do Livro de Mórmon neste mês.
- 40 Designações de presidências de área** 🕒

🕒 Leitura rápida

📖 Apoio ao *Vem, e Segue-Me*

**Na capa**  
Fotografia:  
Leslie Nilsson.



## Seções

Jovens adultos

**42**

O Pai Celestial **nos abençoou com um corpo** e com sentimentos que podem nos proporcionar a maior alegria nesta vida. Mas muitos jovens adultos têm **uma visão distorcida da sexualidade**. Neste mês, leia a respeito de jovens adultos que estão passando a entender o ponto de vista de Deus a respeito da sexualidade.



Jovens

**50**

Encontre **dicas para conversar com seus pais a respeito de sexo** e veja como atletas famosos vivem o evangelho.



Crianças

**Meu Amigo**

Você pode **ser corajoso e fazer coisas difíceis**, tal como os jovens guerreiros!



## ARTIGOS DE AGOSTO APENAS EM VERSÃO DIGITAL

**Devo me preparar para o sacramento?**

Zoe Campbell

Ao reservar tempo para entender as bênçãos do sacramento a cada semana, você poderá receber forças espirituais.

**Será que eu conseguiria mesmo viver a lei da castidade?**

Haley S.

Uma jovem adulta conta como adquiriu um testemunho da lei da castidade antes de se filiar à Igreja.

**Conter suas paixões: Como alinhar os pensamentos e sentimentos sexuais às expectativas do Senhor**

Equipe da Liahona e Serviços Familiares

Como você pode viver melhor a lei da castidade?

**Como o poder de cura do Salvador se aplica ao arrependimento do pecado sexual**

Richard Ostler

Uma história da Bíblia ilustra como o Senhor Se sente a nosso respeito quando nos arrependemos.

## SAIBA MAIS

No aplicativo Biblioteca do Evangelho e no site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org), você pode:

- Encontrar a edição atual da revista.
- Encontrar artigos apenas em versão digital.
- Pesquisar edições anteriores.
- Enviar suas histórias e sua opinião.
- Assinar a revista ou dar uma assinatura de presente.
- Aprimorar o estudo por meio de ferramentas digitais.
- Compartilhar artigos e vídeos favoritos.
- Baixar ou imprimir artigos.
- Escutar seus artigos favoritos.

## FALE CONOSCO

Mande por e-mail suas perguntas e sua opinião para [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org).

Envie suas histórias pelo site [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ou pelo correio para: *Liahona*, flr. 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

**AGOSTO DE 2020 VOL. 73 Nº 8 LIAHONA 16723 059**

Revista internacional em português de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias

**A Primeira Presidência:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

**O Quórum dos Doze Apóstolos:** M. Russell Ballard, 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 e Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Funk

**Consultores:** Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

**Diretor administrativo:** Richard I. Heaton

**Diretor das revistas da Igreja:** Allan R. Loyborg

**Gerente comercial:** Garff Cannon

**Gerente editorial:** Adam C. Olson

**Gerente editorial assistente:** Ryan Carr

**Assistente de publicações:** Camila Castrillón

**Composição e edição de textos:** David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

**Diretor de arte:** Tadd R. Peterson

**Diagramação:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnson, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

**Coordenadora de propriedade intelectual:** Collette Nebeker Aune

**Gerente de produção:** Ammon Harris, Jane Ann Peters

**Produção:** Ira Glen Adair, Julie Burdett,

José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

**Pré-impressão:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Diretor de impressão:** Steven T. Lewis

**Diretor de distribuição:** Troy R. Barker

**Endereço para correspondência:** *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

*Liahona*, termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia", é publicada em albanês, alemão, armênio, bislama, búlgaro, cambiano, cebuano, chinês, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, filipino, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quimbati, romeno, russo, samoano, suaili, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos da América.

**Informação de copyright:** A menos que seja indicado o contrário, é permitido copiar o material da revista *Liahona* 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 da obra. As perguntas sobre direitos autorais devem ser encaminhadas para Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States and Canada:** August 2020 Vol. 73 No. 8. *LIAHONA* (USPS 311-480) Portuguese (ISSN 1044-3347) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from

a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org). (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



## QUATRO VERDADES SOBRE AMOR E CASAMENTO

# A

ntes de seu casamento com o presidente Russell M. Nelson, a irmã Wendy W. Nelson foi professora universitária de terapia conjugal e familiar durante 25 anos. Em um devocional mundial para jovens adultos, ela compartilhou estas quatro verdades:

**1.** “Por meio do Espírito Santo, as verdades sobre o amor e o casamento vêm para nós de nosso Pai Celestial.”



**2.** “A pureza pessoal é a chave para o verdadeiro amor. Quanto mais puros forem seus pensamentos e sentimentos, suas palavras e ações, maior será sua capacidade de dar e de receber o verdadeiro amor.”

**3.** “Como parte importante de sua expressão de amor, o Senhor quer que o marido e a mulher partilhem das maravilhas e das alegrias da intimidade conjugal.”

*Você pode ler ou ver o discurso da irmã Nelson no devocional “Amor e casamento”, em [ChurchofJesusChrist.org/go/8205](https://ChurchofJesusChrist.org/go/8205). Esta edição também contém vários artigos sobre a sexualidade sob a perspectiva do evangelho: para pais (ver página 18), para jovens adultos (ver página 42) e para adolescentes (ver página 52).*

**4.** “Para a verdadeira intimidade conjugal existir, o Espírito Santo precisa estar envolvido. É simplesmente impossível ter o tipo de experiências íntimas que existem dentro do casamento estando fora do casamento, porque o Espírito não estará presente.”



## Abner Garcia e Midalys Soto

Arecibo, Porto Rico



*Depois da devastação causada pelo furacão Maria em Porto Rico, em setembro de 2017, Abner e Midalys se mudaram para a Flórida, EUA. Pouco tempo depois, tiveram no templo a inspiração de voltar para Porto Rico e abrir uma barbearia.*

RAUL SANDOVAL, FOTÓGRAFO

### Abner

Encontrei uma salinha que poderíamos alugar para nossa barbearia. Quando o proprietário me informou o valor do aluguel, estava além de nossas possibilidades. Perguntei-lhe se poderia dar um abatimento. Ele me ligou depois e disse: “Quero saber para quem estou alugando. Traga sua esposa para que eu possa conhecê-la”.

### Midalys

Oramos para que ele visse que éramos boas pessoas. Depois de conhecê-lo, ele nos disse: “Deus está ajudando vocês. Tenho esse espaço há muito tempo. Muitas pessoas pediram que eu o alugasse, mas nunca senti que era a coisa certa a fazer. Sinto bem forte que vocês são boas pessoas”.

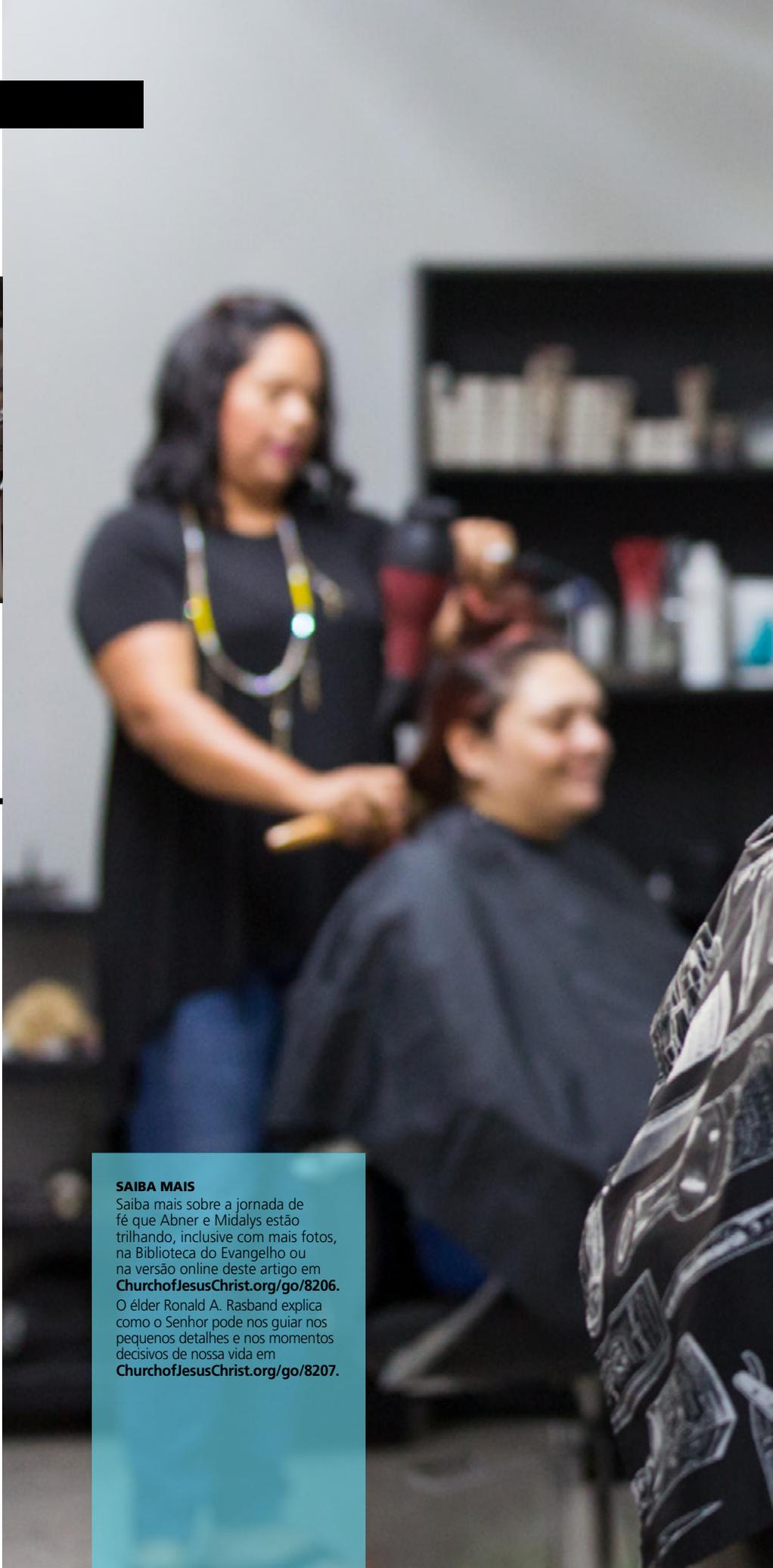
Ele abaixou o valor do aluguel por três anos. Fiquei surpresa. Ele usou exatamente as palavras que meu marido e eu tínhamos proferido em nossa oração.

### Abner

Estamos agora muito mais seguros e em paz. Estamos ganhando dinheiro e somos abençoados.

### Midalys

Deus nos ama e nos guia. Voltar para Porto Rico foi a decisão certa para nossa família. Esse era o plano perfeito do Pai Celestial para nós.



### SAIBA MAIS

Saiba mais sobre a jornada de fé que Abner e Midalys estão trilhando, inclusive com mais fotos, na Biblioteca do Evangelho ou na versão online deste artigo em [ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8206).

O élder Ronald A. Rasband explica como o Senhor pode nos guiar nos pequenos detalhes e nos momentos decisivos de nossa vida em [ChurchofJesusChrist.org/go/8207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8207).



# Princípios para ministrar como o Salvador

## MINISTRAR POR MEIO DA AUTOSSUFICIÊNCIA

*Ajudar as pessoas a se tornarem autossuficientes é um exemplo de como prover e ministrar à maneira do Senhor.*

Muitos de nossos familiares, amigos e vizinhos estão interessados em se tornarem mais autossuficientes. Usando a iniciativa de autossuficiência da Igreja, os membros da Igreja estão encontrando oportunidades de servir, prestar auxílio e ministrar ao abençoarem as pessoas com princípios que proporcionam “mais esperança, paz e progresso”.<sup>1</sup>

### “Eu estava em casa”

Chrissy Kepler, Arizona, EUA

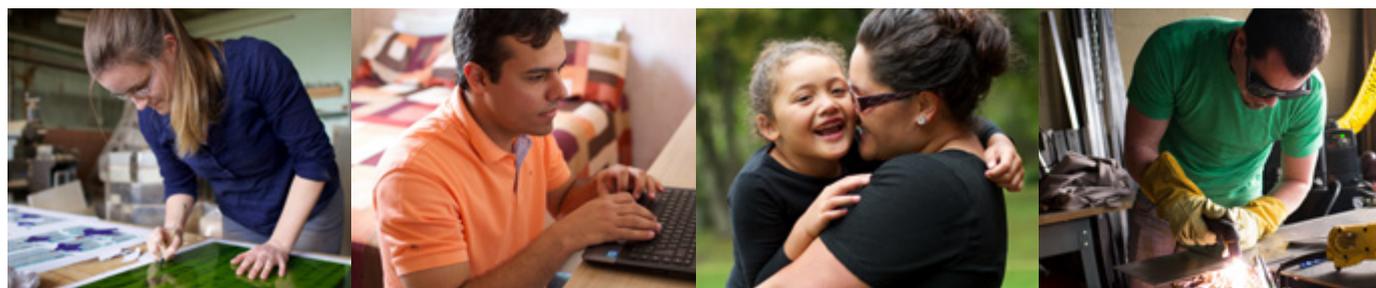
Eu estava tendo dificuldades financeiras depois de um divórcio, tentando encontrar um modo de voltar a trabalhar depois de ser mãe em tempo integral por oito anos. Também estava num embate espiritual, buscando a verdade e a fé embora não tivesse mais entrado numa capela desde a adolescência.

Num domingo, eu estava lavando minhas roupas na casa de minha irmã mais velha, Priscilla, que é membro ativo da Igreja. Enquanto eu estava lá, Priscilla me convidou a ir à igreja com a família dela — meu primeiro convite em mais de 15 anos.

A princípio, fiquei relutante, mas bem na noite anterior eu tinha suplicado a Deus que me mostrasse como me chegar mais a Ele. Depois de sentir esse conflito interno, concluí: “Por que não ouvir e ver por mim mesma como adulta com meu próprio coração e meus próprios olhos?”

Enquanto estávamos na reunião sacramental, notei um aviso no boletim informativo da ala anunciando um curso de autossuficiência sobre finanças pessoais. Eu não estava pronta para voltar à Igreja, mas fiquei muito interessada no curso de 12 semanas. Com incentivo de minha irmã e meu cunhado, inscrevi-me, esperando aprender apenas como fazer um orçamento e quitar as dívidas. As aulas, porém, transformaram-me espiritualmente.

Fiquei surpresa com as mensagens espirituais nas primeiras semanas de aula, mas, na terceira aula, fui tomada por um sentimento de confirmação de que eu estava em casa e que ouvia verdades novas, mas que no fundo não me eram estranhas. Saí da aula e fui direto até a casa de Priscilla. Em lágrimas, perguntei a ela: “Como faço para ter mais desses sentimentos em minha vida?” Ela marcou com os missionários para que começassem a me ensinar.







### **CONVIDAR, FREQUENTAR, FORTALECER**

Para ajudar os santos dos últimos dias a atingir autossuficiência — tanto financeira quanto espiritual —, a Igreja começou sua iniciativa de autossuficiência em 2014. Depois de um devocional de introdução, os participantes escolhem um dentre quatro cursos de 12 semanas.

Como as classes de autossuficiência funcionam como um conselho, oferecem uma excelente oportunidade para ministrar às pessoas em suas necessidades financeiras, educacionais, profissionais e espirituais. Os alunos aprendem uns com os outros e se aconselham e se apoiam mutuamente. Também trocam ideias e prestam contas uns aos outros.

Oram para saber quais familiares, amigos ou vizinhos poderiam convidar para um curso de autossuficiência e participam do curso com eles. Lembram que os princípios de autossuficiência podem abençoar todos os filhos de Deus, sejam eles membros da Igreja ou não.

Os outros alunos da minha classe de autossuficiência compareceram às minhas lições missionárias e me deram apoio. Exerceram uma influência duradoura sobre minha espiritualidade e me ajudaram a desenvolver um testemunho do evangelho e dos profetas modernos.

No tempo que levei para concluir o curso, efetuei várias mudanças em minha vida em termos materiais e espirituais. Comecei um novo emprego em uma boa empresa e quitei vários empréstimos.

Mas as bênçãos mais profundas e agradáveis advindas do curso incluíram o estabelecimento de belas amizades, o desenvolvimento de um relacionamento positivo com um bispo incentivador, a aquisição de um testemunho do dízimo, o recebimento de minha recomendação para o templo, o recebimento de minha investidura e o batismo de meus dois filhos mais velhos.

Meu caminho para a autossuficiência ainda está sendo trilhado, mas, pelo restante de minha jornada, vou sempre guardar com carinho as lições que aprendi e as amizades que conquistei.

### **“Saía de cada aula me sentindo amada”**

Quando visitou a Praça do Templo, em Salt Lake City, Utah, com seu filho de 10 anos, Vincent, em dezembro de 2016, Katie Funk se considerava “confortavelmente agnóstica”. Saiu da Igreja aos 16 anos, tornou-se mãe solteira aos 17 anos, começou a se tatuar e passou a tomar café. Mas, durante aquela visita à Praça do Templo, Vincent sentiu o Espírito Santo e perguntou à mãe se poderia ouvir as lições dos missionários.

Apesar de seus dois empregos, com jornada semanal de 80 horas, Katie estudou o evangelho com Vincent, pesquisando respostas para suas perguntas entre uma visita e outra dos missionários. No meio do ano de 2017, ela começou a frequentar as reuniões da Igreja, nas quais tomou conhecimento dos cursos de autossuficiência da Igreja.

“Percebi que eram algo que poderia me ajudar”, conta ela. “Talvez eu não precisasse trabalhar em dois empregos nem depender de meus pais pelo restante da vida.”

Katie salienta que seu curso foi “incrivelmente fortalecedor tanto em termos materiais quanto espirituais”, não apenas pelo que aprendeu ali, mas também por causa da forma como seus colegas da classe de autossuficiência a aceitaram e ministraram a ela. ■

#### NOTA

1. “Mensagem da Primeira Presidência”, em *Finanças Pessoais — Autossuficiência*, 2016, p. i.

## COMO VOCÊ PODE AJUDAR

Aqui estão algumas ideias de Kate sobre como podemos tornar a iniciativa de autossuficiência da Igreja uma oportunidade de ministrar tanto espiritual quanto temporalmente:

- “Sei que é clichê, mas não julgue o livro pela capa. O fato de eu ter podido ir àquele curso e não me sentir julgada pelas pessoas foi importantíssimo.”
- “Dê apoio e incentivo. Meus colegas me apoiaram de tal modo que eu saía de cada aula me sentindo amada.”
- “Compartilhe sua experiência. O modo sincero e aberto que tínhamos uns com os outros fazia com que nos sentíssemos muito bem no coração. Nunca se sabe quem vai se beneficiar com o que compartilhamos.”
- “Expresse-se abertamente. Declaro de modo enfático que minha vida ficou bem melhor porque pago o dízimo e vou à igreja. Levo meu livreto *Finanças Pessoais — Autossuficiência* comigo para meu emprego como terapeuta comportamental. Dependendo da situação, compartilho com outras pessoas alguns dos princípios nele contidos.”
- “Assista ao curso de autossuficiência em seu próprio benefício, mas esteja atento aos que podem precisar de sua ajuda. Tive de faltar a quase metade das aulas por causa de uma mudança em meu horário de trabalho, mas meus colegas de classe mantiveram contato comigo e me animaram. Era surpreendente ver que eu ainda fazia parte do grupo mesmo sem poder comparecer.”

## COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

Para enviar suas experiências pessoais ao efetuar ou receber ministração, acesse [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) e clique em “Enviar um artigo ou comentário”.



*Esses manuais representam quatro dos cursos de autossuficiência da Igreja. Para mais informações, procure seu bispo ou acesse [srs.ChurchofJesusChrist.org](http://srs.ChurchofJesusChrist.org).*

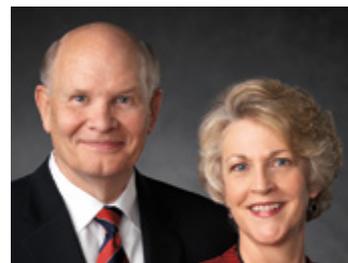
## MINISTRAR POR MEIO DA AUTOSSUFICIÊNCIA

“Ser autossuficiente significa sermos responsáveis por nosso próprio bem-estar espiritual e temporal e *pelo bem-estar daquelas a quem o Pai Celestial confiou para que cuidássemos*. Somente quando somos autossuficientes podemos verdadeiramente imitar o Salvador, servindo e abençoando o próximo.”

Élder Robert D. Hales, do Quórum dos Doze Apóstolos, “O bem-estar sob a perspectiva do evangelho: A fé em ação”, *Princípios Básicos de Bem-Estar e Autossuficiência*, livreto, 2009, p. 2, grifo do autor.



# OS propósitos divinos DA intimidade sexual



**Élder Dale G. Renlund**  
Do Quórum dos Doze Apóstolos  
e Ruth Lybbert Renlund

*A compreensão da dádiva da sexualidade concedida por Deus dentro do plano de felicidade nos ajuda a entender a importância da lei da castidade.*

**N**osso propósito na mortalidade é nos tornar como nossos pais celestes. Nosso uso e nosso entendimento divino da intimidade sexual são essenciais nesse processo.

A lei da castidade é uma lei eterna deixada por nosso Pai Celestial a todos os Seus filhos em todas as eras. Ela continua válida e é tão aplicável hoje quanto o foi em épocas passadas. Assim como acontece com os outros mandamentos, a lei foi dada pelo Pai Celestial para abençoar e ajudar Seus filhos a alcançar seu potencial divino. A obediência à lei da castidade inclui a abstinência de todas as relações sexuais antes do casamento e a completa fidelidade e lealdade após o casamento. As relações sexuais se restringem ao casamento entre um homem e uma mulher.<sup>1</sup>

A intenção do Pai Celestial é a de que as relações sexuais no casamento sejam utilizadas para criar filhos e para expressar amor e fortalecer a conexão emocional, espiritual e física entre marido e mulher. No casamento, a intimidade sexual deve unir marido e mulher em confiança, devoção e consideração mútua.<sup>2</sup> As relações sexuais dentro do casamento precisam respeitar o arbítrio de ambos os cônjuges e não devem ser usadas para controlar ou dominar.

Podemos nos perguntar, porém: “Por que devo obedecer à lei da castidade? Por que Deus Se importa com minha conduta moral?” Para responder a essas perguntas, Deus revelou uma doutrina que, se for corretamente compreendida, vai nos motivar a guardar a lei da



castidade e a decidir expressar nossa sexualidade dentro dos limites por Ele estabelecidos.<sup>3</sup> Assim como todos os mandamentos de Deus, a lei da castidade é mais bem compreendida dentro do contexto do plano de salvação e exaltação concebido pelo Pai Celestial (ver Alma 12:32). A obediência à lei da castidade proporciona bênçãos extraordinárias.

### Promessas excepcionais

Todos os seres humanos são filhos e filhas espirituais amados de pais celestes, com natureza e destino divinos. O motivo pelo qual temos um corpo é para que edifiquemos sobre essa natureza divina de modo a podermos, no final, alcançar nosso destino eterno.<sup>4</sup> O Pai Celestial deseja que adquiramos experiência terrena, progredamos rumo à perfeição e, por fim, desfrutemos a plenitude da felicidade que Ele desfruta. Ele sabe que, para termos esse tipo de alegria duradoura, precisamos progredir ao longo do curso que Ele estabeleceu, obedecendo aos mandamentos que Ele nos deu.

É essencial que tenhamos a compreensão de que o relacionamento familiar se perpetua pelas eternidades após esta vida. Depois da mortalidade, os fiéis recebem a promessa de que “passarão pelos anjos (...) rumo a sua exaltação e glória (...); glória essa que será uma plenitude e uma continuação das sementes para todo o sempre.

Então serão deuses, pois não terão fim” (Doutrina e Convênios 132:19–20).

A doutrina das famílias eternas de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias não tem par em meio às tradições cristãs. Não fomos criados unicamente para louvar, adorar e servir a um Deus incompreensível.<sup>5</sup> Fomos criados por pais amorosos para crescermos e nos tornarmos semelhantes a eles.<sup>6</sup> Os espíritos do sexo masculino e feminino foram criados de modo a complementarem um ao outro. É por isso que o sexo masculino ou feminino não muda nas eternidades; porque é a base para a dádiva mais sublime que o Pai Celestial pode conceder: o tipo de vida que Ele tem.<sup>7</sup>

Para alcançarmos essa bênção, o Pai Celestial ordenou que a intimidade sexual se restrinja ao casamento entre um homem e uma mulher.<sup>8</sup> O casamento foi instituído por Deus para “criar uma fusão plena de um homem com uma mulher — seu coração, suas esperanças, sua vida, seu amor, sua família, seu futuro, tudo (...) para que se tornem ‘uma só carne’ em sua vida em conjunto”.<sup>9</sup> De acordo com o plano de Deus, não podemos alcançar o tipo de vida desfrutada por nosso Pai Celestial sozinhos ou sem total comprometimento à fidelidade a nosso marido ou nossa mulher no casamento.

Deus permite que escolhamos como vamos viver nossa vida. Ele não nos forçará a seguir o caminho que Ele estabeleceu mesmo sabendo que isso vai nos conduzir à nossa maior felicidade. Os mandamentos e convênios de Deus são o caminho que nos permite nos tornar herdeiros plenos em Seu reino, coerdeiros com Jesus Cristo (ver Romanos 8:17). Ao fazermos escolhas justas, desenvolvemos a natureza divina que está dentro de nós. As relações sexuais são “uma das mais elevadas expressões de nossa natureza [divina]”.<sup>10</sup> A devida expressão da sexualidade possibilita que o plano de Deus se concretize

na Terra e na eternidade,<sup>11</sup> preparando-nos para nos tornar semelhantes ao Pai Celestial.<sup>12</sup> Deus promete a vida eterna aos fiéis, o que inclui o casamento eterno, filhos e todas as outras bênçãos de uma família eterna.<sup>13</sup>

### Filosofias ilusórias e falsidades de Satanás

Linhas de raciocínio equivocadas e as mentiras de Satanás produziram filosofias ilusórias que afirmam não haver necessidade de guardar os mandamentos de Deus, em especial a lei da castidade. A voz opositora de Satanás é ruidosa e suas filosofias tendem a ser sedutoras. No Livro de Mórmon, alguns adotaram essas filosofias para enganar as pessoas e lucrar com os ardis. Neor, por exemplo, ensinou aos nefitas “que toda a humanidade seria salva no último dia e que não precisariam temer nem tremer, mas que podiam levantar a cabeça e regozijar-se; porque o Senhor (...) havia redimido todos os homens; e, no fim, todos os homens teriam vida eterna” (Alma 1:4).

Se adotarmos a filosofia de Neor, não teremos incentivo para conter nossos apetites sexuais porque não há consequências eternas. E se quebrarmos a lei da castidade? Sem problema, já que todos os que seguiam Neor “não acreditavam no arrependimento de seus pecados” (Alma 15:15). Essa persuasiva filosofia pode ser sedutora, e muitos a consideram agradável: podemos agir a nosso bel-prazer, sem consequências eternas.

Outros falsos mestres do Livro de Mórmon pregaram que o fato de acreditar em Jesus Cristo, em Sua Expição e de guardar Seus mandamentos era “submeter-se” a “loucuras” provenientes das “tradições tolas de vossos pais” (ver Alma 30:13, 14). De fato, eles afirmavam que o anseio por uma “remissão [dos] pecados” era um mero problema mental ou emocional, “efeito de uma mente desvairada” (Alma 30:16). A conclusão inevitável desses ensinamentos é a de que todo homem ou mulher tem sucesso na vida “segundo sua aptidão” e “força”, e nada que um homem ou mulher venha a fazer é “crime” (Alma 30:17). Esses ensinamentos falsos promovem a desobediência à lei da castidade porque o conceito de certo ou errado é tido como antiquado.

Não admira que essas filosofias ainda sejam populares hoje em dia! O fato de não haver nenhuma responsabilidade por qualquer escolha feita soa como liberdade total. Se pudermos evitar a maioria das consequências terrenas, sendo discretos e cuidadosos, que mal há nisso? Por esse ponto de vista, a lei da castidade parece antiquada, puritana ou desnecessária.

### Leis eternas

As leis de Deus não são negociáveis. Ele permite que as desprezemos, mas não temos a liberdade de criar nossas próprias regras para a eternidade, assim como ninguém tem a liberdade de criar suas próprias leis personalizadas para a física. Deus deseja que cumpramos os requisitos para ser herdeiros de Seu reino. É ingenuidade esperarmos receber essa herança celeste seguindo um rumo diferente do que Ele determinou.

Antes de ser chamado para servir em tempo integral na Igreja, eu (o élder Renlund) cuidava de pacientes com insuficiência cardíaca grave. No ramo da cardiologia que cuida da insuficiência cardíaca e realiza transplantes de coração, há condutas definidas e bem estabelecidas para se obter os melhores resultados: uma vida mais longa e melhor qualidade de vida. Se tratarmos o paciente de outra maneira, não alcançaremos os melhores resultados. Era surpreendente ver

*É essencial que tenhamos a compreensão de que o relacionamento familiar se perpetua pelas eternidades após esta vida.*





alguns pacientes tentarem negociar o tratamento a que teriam de se submeter. Alguns deles diziam: “Prefiro não tomar medicamento algum” ou “Não quero que seja feita nenhuma biópsia cardíaca após o transplante”. Evidentemente, os pacientes têm a liberdade de seguir seu próprio rumo, mas não podem escolher um curso de ação ruim e esperar os melhores desfechos.

O mesmo se aplica a nós. Somos livres para escolher nosso próprio caminho na vida, mas não para escolher as consequências do fato de seguirmos nossas próprias regras, por mais que alguém afirme o contrário. Não é culpa do Pai Celestial se não recebermos as bênçãos relacionadas à lei da castidade devido à nossa desobediência.

Nesta dispensação, o Salvador ensinou que as leis eternas não são flexíveis nem abertas para debate. Ele afirmou: “E também, em verdade vos digo que o que é governado pela lei é também preservado pela lei e é por ela aperfeiçoado e santificado.

Aquilo que transgride uma lei e não obedece à lei, mas *procura tornar-se uma lei para si mesmo* (...) não pode ser santificado por lei nem por misericórdia, justiça ou julgamento” (Doutrina e Convênios 88:34–35; grifo do autor). Não podemos substituir as leis eternas por nossas próprias regras, assim como um homem que toca uma brasa ardente não pode decidir que não se queimará.

Se não formos obedientes, desfrutaremos somente “aquilo que [estivermos] dispostos a receber, porque não [estávamos] dispostos a usufruir aquilo que [poderíamos] ter recebido” (Doutrina e Convênios 88:32). A obediência à lei da castidade é uma maneira de demonstrar que estamos dispostos a fazer tudo o que for necessário para receber todas as extraordinárias bênçãos associadas à família eterna.

### As leis de Deus sempre são justas no final

Nem todos os filhos do Pai Celestial têm nesta vida a oportunidade de vivenciar a intimidade sexual num relacionamento conjugal que esteja de acordo com a lei de Deus. Algumas pessoas não terão a oportunidade de se casar. Outras estão convencidas de que sua situação especial torna o cumprimento da lei da castidade tão difícil e injusto que elas podem optar por ignorá-la.

A justiça, porém, deve ser vista pela perspectiva eterna que têm o Pai Celestial e Jesus Cristo.<sup>14</sup> O Salvador exortou Seu povo a se abster de julgar sobre o que é justo ou injusto até o dia em que Ele fizer de nós Sua propriedade (ver Malaquias 3:17–18). A “propriedade” mencionada são aqueles que, a despeito da injustiça aparente ou temporária ou de qualquer outro impedimento, guardam Seus mandamentos.

Quando nossas circunstâncias nos parecem injustas, é melhor seguir o conselho do rei Benjamim. Ele disse: “Quisera que considerásseis o estado abençoado e feliz daqueles que guardam os mandamentos de Deus. Pois eis que são *abençoados em todas as coisas*, tanto materiais como espirituais; e se eles se conservarem fiéis até o fim, serão recebidos no céu, para que assim *possam habitar com Deus em um estado de felicidade sem fim*” (Mosias 2:41).

Em última análise, nada se compara à infinita injustiça sofrida pelo Salvador. Ainda assim, se formos fiéis, Ele nos compensará por qualquer injustiça que sofrermos, e alcançaremos um estado de felicidade sem fim.

Se decidirmos cumprir os mandamentos de Deus, inclusive a lei da castidade, teremos alegria e “paz neste mundo e vida eterna no mundo vindouro” (Doutrina e Convênios 59:23)<sup>15</sup> porque faremos parte de uma família eterna, com antepassados e posteridade.<sup>16</sup> Se o marido e a mulher forem selados eternamente pela autoridade do sacerdócio, serão exaltados e terão uma plenitude de glória e descendência eterna.<sup>17</sup>

### Tentação e arrependimento

Deus previu que seríamos tentados ao nos esforçarmos para viver a lei da castidade. É por isso que Ele enviou Seu Filho para ser nosso

*Se o marido e a mulher forem selados eternamente pela autoridade do sacerdócio, serão exaltados e terão uma plenitude de glória e progênie eterna.*

Salvador e Redentor. Por meio de Jesus Cristo e de Sua Expição, podemos ser fortalecidos para resistir às tentações. Todos os filhos de Deus que sofrem tentações de qualquer tipo podem recorrer ao auxílio do Salvador.<sup>18</sup> Jesus Cristo entende as coisas pelas quais estamos passando porque, “como nós, em tudo foi tentado”, e somos incentivados a nos achegar “com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e encontrar graça, para sermos ajudados em tempo oportuno” (Hebreus 4:15, 16).

Quando tropeçamos, precisamos lembrar que podemos ser purificados pela fé em Jesus Cristo e pelo arrependimento sincero.<sup>19</sup> O arrependimento é motivo de júbilo porque “ainda

que os [nossos] pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve” (Isaías 1:18). O Salvador não apenas nos perdoará; Ele esquecerá nosso pecado.<sup>20</sup> O que mais podemos pedir: auxílio ao sermos tentados, perdão quando nos arrependemos. O arrependimento não deve ser temido mesmo que Satanás procure “impedir que confieemos em Jesus Cristo, que está de braços abertos, esperando e desejando nos curar, perdoar, limpar, fortalecer, purificar e santificar”.<sup>21</sup>

### Testemunho

As leis de Deus visam à nossa felicidade definitiva. Ele quer que usemos o corpo e a sexualidade da maneira que Ele ordenou para que nos tornemos semelhantes a Ele. Fomos abençoados em nosso casamento com confiança mútua ao vivermos a lei da castidade. Nossa confiança um no outro e em nosso Pai Celestial cresceu ao guardarmos esse mandamento. O plano de Deus é o único caminho que permite a felicidade máxima. Prometemos que vocês também podem saber que Deus os ama e que serão eternamente abençoados se cumprirem Seus mandamentos. ■

### NOTAS

1. Ver Jacó 2:27–30; *Pregar Meu Evangelho: Guia para o Serviço Missionário*, 2004, “Lição 4: Os mandamentos”, p. 72.
2. Ver *Manual Geral: Servir em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias*, 2020, 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, “Cremos em ser castos”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 41; Russell M. Nelson, “Fortalecer o casamento”, *A Liahona*, maio de 2006, p. 36; Richard G. Scott, “Fazer as escolhas certas”, *A Liahona*, janeiro de 1995, p. 39.
3. Ver Boyd K. Packer, “Criancinhas”, *A Liahona*, janeiro de 1987, p. 16.
4. Ver “A Família: Proclamação ao Mundo”, *A Liahona*, maio de 2017, p. 145. Na proclamação, o significado do termo “sexo” é o sexo biológico ao nascer.
5. Ver Thomas Watson, “Man’s Chief End Is to Glorify God”, em *A Body of Practical Divinity*, 1833, p. 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology*, 1999, p. 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore*, 1885; todos conforme citados em Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis*, 2017, p. 1.
6. Ver Dallin H. Oaks, “Apostasia e restauração”, *A Liahona*, julho de 1995, p. 89.
7. Ver “A Família: Proclamação ao Mundo”. Na eternidade, não seremos assexuados, como conjecturam alguns teólogos. Ver Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis*, 2017, pp. 188–190.
8. Ver Doutrina e Convênios 42:22–24; ver também “A Família: Proclamação ao Mundo”.
9. Jeffrey R. Holland, “Pureza pessoal”, *A Liahona*, janeiro de 1999, p. 91.
10. David A. Bednar, “Cremos em ser castos”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 42.
11. Ver Neil L. Andersen, “Filhos”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 28.
12. Ver Dallin H. Oaks, “Apostasia e restauração”, *A Liahona*, julho de 1995, p. 89.
13. Ver Doutrina e Convênios 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Ver D. Todd Christofferson, “Por que casar, por que ter uma família”, *A Liahona*, maio de 2015, p. 50.
15. Ver também Mosias 2:41; *Manual Geral*, 2.1.2.
16. Ver Malaquias 4:1.
17. Ver Doutrina e Convênios 132:19.
18. Ver Alma 13:28.
19. Ver Isaías 1:18; Doutrina e Convênios 58:42.
20. Ver Doutrina e Convênios 58:42.
21. Russell M. Nelson, “Podemos agir melhor e ser melhores”, *Liahona*, maio de 2019, p. 67.





## Como, quando e por que: **Conversar com seus filhos sobre sexualidade**

**S**e perguntarmos aos jovens “O que é a lei da castidade?”, talvez fiquem sem saber o que dizer ou talvez respondam rapidamente e meio sem jeito: “Significa não ter relações sexuais antes do casamento”. Nossa experiência mostra que muitos jovens se abstêm de relações sexuais antes do casamento, mas têm uma compreensão profundamente equivocada do pleno significado e propósito da lei da castidade ou da sexualidade — e infelizmente essa falta de entendimento costuma resultar em problemas conjugais futuros. Nossa meta como pais e líderes deve ser ajudar nossos filhos a se manterem sexualmente puros e a estarem preparados no tocante a sua sexualidade.



*Para ajudar nossos filhos a se prepararem para a sexualidade e desfrutarem de toda a sua beleza e maravilha no casamento, precisamos orientá-los à medida que se esforcem para aprender a controlar seus sentimentos concedidos por Deus.*

**Laura M. Padilla-Walker**

Professora, faculdade de vida em família,  
Universidade Brigham Young

**e Meg O. Jankovich**

Estudante da BYU, mestrado em casamento,  
família e desenvolvimento humano

**Levar em conta todos os aspectos da lei**

Os aspectos físicos da lei da castidade (por exemplo, a abstinência de relações sexuais antes do casamento e a completa fidelidade após o casamento) são importantes e essenciais. No entanto, às vezes a abstinência é abordada com mais frequência do que os aspectos emocionais e espirituais da beleza e do regozijo da intimidade sexual no casamento, bem como a paz advinda de se ter uma vida virtuosa e pura tanto antes quanto depois do casamento.

Além da procriação, a intimidade sexual no casamento tem outro propósito importante. O élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze

Apóstolos, explicou: “[As] relações [sexuais] não são meramente uma curiosidade a ser explorada, um apetite a ser saciado ou um tipo de recreação ou entretenimento a ser buscado de modo egoísta. Não são uma conquista a ser realizada ou um simples ato a ser executado. Em vez disso, elas são, na mortalidade, uma das mais elevadas expressões de nossa natureza e de nosso potencial divinos e um modo de fortalecer os laços emocionais e espirituais que unem marido e mulher”.<sup>1</sup>

Para ajudar nossos filhos a se prepararem para a sexualidade e desfrutarem de toda a sua beleza e maravilha no casamento, precisamos orientá-los à medida que se esforcem para aprender a controlar seus sentimentos concedidos por Deus.

Se você está preocupado por não ter conversado cedo o suficiente com seus filhos a respeito da sexualidade ou por não o ter feito da maneira correta, saiba que não é o único a se sentir assim. Há inúmeras razões pelas quais essa conversa pode ser difícil. No



***Conforme crescem, os filhos precisam receber dos pais informações mais claras e diretas sobre o que é ou não adequado.***

entanto, nunca é tarde para começar a ensinar. Seguem-se três dicas para ajudá-lo a começar:

### **1. Como falar sobre a sexualidade**

Um elemento essencial de uma comunicação sadia entre pais e filhos sobre a sexualidade é promover uma atitude aberta. As pesquisas indicam que os adolescentes adquirem a maior parte das informações que têm sobre a sexualidade dos colegas ou da mídia, mas eles *querem* obter informações dos pais.

O presidente M. Russell Ballard, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “Conforme crescem, os filhos precisam receber dos pais informações mais claras e diretas sobre o que é ou não adequado. Os pais precisam (...) conversar abertamente [com os filhos] sobre sexo e sobre os princípios do evangelho relativos à castidade. Que essas informações venham dos pais dentro do lar de maneira adequada”.<sup>2</sup>

Para promover uma comunicação aberta, você pode:

- Começar quando seus filhos são pequenos chamando as partes do corpo pelo nome correto. Assim, você estará ensinando seus filhos a respeito do corpo maravilhoso que eles têm e lhes proporcionando a linguagem necessária para ficarem saudáveis e bem informados.
- Deixar bem claro que seus filhos podem lhe fazer qualquer pergunta. E então procure não reagir de modo exagerado nem

vincular as perguntas ou confissões deles a um sentimento de vergonha. Demonstre alegria por eles conversarem com você, expresse-lhes amor e apoio, esforçando-se ao máximo para manter as linhas de comunicação abertas.

- Não usar metáforas para falar da sexualidade. As crianças precisam que as informações sejam apresentadas de modo claro e sincero. Alguns jovens, por exemplo, contam que tiveram aulas nas quais a lei da castidade foi comparada a um chiclete mascado ou a algo comestível que foi passado de pessoa para pessoa na sala e, portanto, não era mais desejável. Embora bem-intencionada, essa espécie de metáfora geralmente promove temor da sexualidade ou um sentimento de baixa e irrecuperável autoestima, prejudicando a esperança e a paz resultantes do verdadeiro arrependimento.

### **2. Quando conversar sobre a sexualidade**

A maioria dos pais conversa uma única vez com os filhos sobre a sexualidade. Mas, tendo em vista as mensagens falsas que os jovens estão ouvindo do mundo na atualidade — às vezes diariamente —, os filhos precisam de mais do que uma única conversa com os pais.<sup>3</sup> O mais proveitoso para eles é uma abordagem proativa, na qual os pais preveem os problemas com os quais os filhos vão se deparar no tocante à sexualidade e os preparam com estratégias úteis.

Falando da potencial exposição à pornografia, a irmã Joy D. Jones, presidente geral da Primária, deu as seguintes orientações: “Conversas antecipadas são produtivas, e as crianças se aproximarão com mais facilidade quando souberem que são amadas e nada do que disserem ou fizerem pode mudar esse amor. (...)”

Pais, devemos começar a falar e não esperar que nossos filhos nos procurem. (...) Queremos que as crianças se sintam preparadas e fortalecidas, sem medo. Queremos conversar com elas e não sobre elas, deixando que elas também falem”.<sup>4</sup>

Para ser mais proativo, você pode:

- Propor aulas na noite familiar sobre temas relacionados à sexualidade e deixar que os filhos deem a aula quando se sentirem prontos. Os temas podem incluir a puberdade, a imagem corporal, os aspectos positivos da sexualidade, os

perigos do uso da pornografia, o caráter normal dos sentimentos sexuais, entre outros.

- Ajudar seus filhos a elaborar estratégias específicas para resistir à tentação. Se, por exemplo, um filho estiver tendo problemas com pensamentos ou condutas impróprias, troquem ideias uns com os outros sobre o que fazer quando surgirem esses pensamentos. Por exemplo, cantar um hino, pensar numa escritura, orar, praticar exercícios físicos ou usar um bracelete como lembrete para escolher o certo.
- Ensinar às crianças como evitar predadores sexuais e permanecer em segurança. Observação: Procure não ensinar sobre segurança (algo que tende a gerar temor) ao mesmo tempo em que ensina a respeito da intimidade sexual no casamento. As crianças podem projetar esse medo para todos os aspectos da sexualidade.

### 3. Conversar sobre o *porquê* da sexualidade

As crianças geralmente querem saber *por que* devem fazer as coisas. Por que *devem* guardar a lei da castidade se a maioria das pessoas a seu redor não o faz? Quando elas entenderem os motivos subjacentes às expectativas, é mais provável que incorporem os valores familiares





e do evangelho que lhes são transmitidos. Os jovens que sabem por que estão se comprometendo a guardar a lei da castidade sentem que esse comprometimento “deixa de ser um fardo e, ao contrário, torna-se uma alegria e um prazer”.<sup>5</sup>

Se quisermos que nossos filhos guardem a lei da castidade deixada por Deus, precisamos explicar a eles os motivos pelos quais é importante guardar esse mandamento. Precisamos ensinar a eles que “a sexualidade é uma dádiva maravilhosa que o Pai Celestial nos deu quando a usamos dentro dos limites determinados por Ele”.<sup>6</sup> A compreensão de como essa “dádiva maravilhosa” se desenvolve vai ajudar os jovens a fazer escolhas condizentes com seu desejo de guardar a lei da castidade dada por Deus.

Ao falar com seus filhos a respeito do desenvolvimento sexual, pondere estes ensinamentos:

- A sexualidade é uma parte inerente de cada filho de Deus. Fomos criados “à imagem de Deus” (Gênesis 1:27), o que significa que nosso corpo, inclusive nossos órgãos sexuais, é uma criação divina.
- É normal ter sentimentos sexuais e se sentir sexualmente excitado. As crianças não precisam colocar em prática esses sentimentos e essas sensações, mas, por outro lado, podem tomar consciência deles. Isso significa notar os sentimentos sexuais, mas não os julgar de modo negativo. As pesquisas mostram que a conscientização pode nos ajudar a fazer melhores escolhas que

***Os jovens que sabem por que estão se comprometendo a guardar a lei da castidade sentem que esse comprometimento deixa de ser um fardo.***

estejam alinhadas com nossos valores e nossas metas, como a de guardar a lei da castidade.

- A masturbação geralmente é a primeira experiência de vida que uma criança tem com a sexualidade e é realizada sem que ela tenha conhecimento do que está fazendo. Até as criancinhas têm a tendência de tocar no próprio corpo, e o modo pelo qual os pais reagem a esses comportamentos na infância pode determinar como os jovens se sentirão a respeito de si mesmos e de sua sexualidade. É importante que os pais encontrem um equilíbrio entre o empenho de

ajudar os filhos a entender o motivo pelo qual Deus ordenou que a sexualidade se exerça dentro do casamento e, ao mesmo tempo, o cuidado de não reagir com aversão ou raiva quando as crianças começarem a tocar no próprio corpo ou quando o jovem admitir que se masturba.

- Se os filhos entenderem o motivo pelo qual foram dados os padrões referentes aos relacionamentos e à sexualidade (inclusive namoro, recato, castidade, etc.), é mais provável que vejam a sabedoria das leis de Deus e tenham motivação para guardá-las. Ao ensinar esses padrões, lembre-se de que é importante fazê-lo sem impor vergonha ou temor.

### Salientar o poder da Expição de Jesus Cristo

Assim como quando nossos bebês estão aprendendo a caminhar, os jovens podem tropeçar ao aprenderem a entender e a controlar sua própria sexualidade. É importante nos lembrar de promover crescimento e não culpa e de ensinar aos filhos que Jesus Cristo pode abençoá-los com graça, poder e misericórdia para fortalecê-los e ajudá-los a se manterem sexualmente puros a fim de um dia desfrutar as bênçãos da intimidade sexual no casamento.

Não é fácil sermos pais. Nosso empenho para ensinar os filhos nem sempre será perfeito, mas podemos dar o melhor de nós para lhes ensinar a respeito da bela dádiva que é a intimidade sexual no casamento. Se sentirmos que não estamos à altura, podemos nos sair melhor com a ajuda do Senhor. O élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, disse: “Com o dom da Expição



de Jesus Cristo e com a força celestial para nos ajudar, *podemos* desenvolver-nos, e o mais importante em relação ao evangelho é que recebemos crédito *pelo nosso esforço* mesmo quando não somos bem-sucedidos”.<sup>7</sup> ■

#### NOTAS

1. David A. Bednar, “Cremos em ser castos”, *A Liahona*, maio de 2013, p. 42.
2. M. Russell Ballard, “Como chama inextinguível”, *A Liahona*, julho de 1999, p. 102.
3. Ver Dalmacio Flores e Julie Barroso, “21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review”, *Journal of Sex Research*, vol. 54, nº 4–5, 2017, pp. 532–548.
4. Joy D. Jones, “Falar sobre a pornografia: Proteger, reagir e curar”, *Liahona*, outubro de 2019, pp. 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, “Não te esqueças de mim”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 122.
6. “A intimidade sexual é sagrada e bela” (aula da noite familiar), [ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources](http://ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources).
7. Jeffrey R. Holland, “Amanhã fará o Senhor maravilhas no meio de vós”, *A Liahona*, maio de 2016, p. 125.

Nota do editor: Se tiver filhos adolescentes, você pode compartilhar com eles os artigos das páginas 12 e 52 sobre esse tópico.

# Um tempo bem utilizado

David Dickson

Revistas da Igreja

*Por tirar o máximo proveito de seu tempo, Pele Mika Ah Lam se sente feliz todos os dias, tem um pequeno negócio e pode olhar para trás sem remorso.*

O tempo passa de um modo um pouco diferente nas ilhas do Pacífico, comparado ao de outras partes do mundo. As tarefas cotidianas são realizadas de acordo com a posição do sol, e não pelo relógio. Acorda-se ao som de pássaros e do quebrar das ondas, e não de um despertador barulhento.

Para Pele Mika Ah Lam, de Samoa, há outra coisa importante a ser levada em consideração sobre o tempo no qual ela vive: “Eu o aproveito ao máximo, onde quer que eu esteja”.

## Aprender dentro e fora da sala de aula

Pele foi criada numa vila na qual as famílias — inclusive a dela — tiram o sustento da terra. Água encanada e eletricidade são raridades, e as casas são simples e belas. A instrução formal é cara. “Toda a nossa família ajuda a arcar com as despesas educacionais uns dos outros”, explica Pele. “É o modo samoano de fazer as coisas.”

Depois de estudar com afinco e tirar excelentes notas na escola, Pele foi aceita na Universidade Nacional

de Samoa. Decidiu cursar contabilidade, matemática e computação. Também abriu espaço na agenda para as aulas do instituto.

Nesse período, Pele participou de outra atividade que mudaria sua vida num futuro próximo embora não se desse conta disso na época. Para se divertir, ela se reunia todas as noites de sexta-feira com outros membros da Igreja que frequentavam a universidade para conversar sobre o evangelho e aprender novas habilidades. Essas atividades variavam de uma semana para outra, com uma única exceção: na última sexta-feira de cada mês, havia a antiga tradição de aprenderem a preparar um prato diferente.

“Eu prestava muita atenção”, conta Pele. “Não queria desperdiçar a oportunidade de aprender algo novo.”

Essa decisão lhe traria muitos benefícios no futuro.

## Uma porta se fecha, uma janela se abre

O custo de um curso universitário pode ser um grande obstáculo para

quase todos. Quando seu dinheiro acabou, Pele precisou sair da faculdade. Tinha sido uma aluna aplicada, porém, e aprendera tudo o que pudera ali — inclusive a preparar vários pratos diferentes.

Como esposa e mãe de crianças pequenas, pensou muito em como poderia usar os conhecimentos adquiridos para ajudar a sustentar a família. Ao longo de toda a sua vida, Pele foi orientada a acreditar em Deus e a trabalhar arduamente.

“Decidi iniciar meu próprio negócio”, conta ela. “Hoje tenho um quiosque de churrasco e saladas, e preparo pratos que aprendi a fazer enquanto estava na faculdade.”

Graças ao sucesso de seu negócio, Pele ganha o suficiente para cuidar de sua própria família e também dos pais e irmãos.

“Nossa família acredita que ‘a fé sem as obras é morta’ (Tiago 2:20)”, ressalta ela. “Temos fé em Deus e acreditamos que Ele vai nos ajudar de todas as maneiras. Mas precisamos fazer nossa parte.”

## O tempo nas ilhas

Pele ainda vive ao ritmo do “tempo nas ilhas”. Acorda e dorme de acordo com o sol e adota o estilo de vida simples e pacífico dos samoanos. E entende e vive a seguinte verdade: “Veloz nos foge o tempo; não há como o reter”.<sup>1</sup>

O élder Ian S. Ardern, dos setenta, ensinou: “O tempo nunca está à venda. Por mais que você procure, o tempo é uma mercadoria que não pode ser comprada em loja alguma por preço algum, mas se for sabiamente

utilizado, seu valor é imensurável”.<sup>2</sup>

Como Pele procura aproveitar ao máximo o tempo de que dispõe, Deus a fez prosperar com sua família, e eles encontram alegria mesmo em meio às dificuldades. Ela tem um forte testemunho, um negócio bem-sucedido e um futuro brilhante.

“Somos muito abençoados”, conclui ela. ■

### NOTAS

1. “Prolongue os bons momentos”, *Hinos*, nº 152.
2. Ian S. Ardern, “Tempo de preparação”, *A Liahona*, novembro de 2011, p. 31.

## UM PLANO DE CINCO PASSOS PARA GERENCIAR O TEMPO

Se estiver procurando meios de equilibrar sua agenda corrida, pense nos seguintes passos encontrados em *Meu Alicerce para a Autossuficiência*:

1. *Liste as tarefas.* “A cada manhã, faça uma lista de tarefas a realizar. Acrescente nomes de pessoas a quem você pode servir.”
2. *Ore pedindo orientação.* “Ouça. Comprometa-se a fazer o melhor que pode.”
3. *Enumere suas prioridades.* “Coloque um número 1 no item mais importante, um número 2 no segundo item mais importante, e assim por diante.”
4. *Estabeleça metas e aja.* “Ouça o Espírito. Estabeleça metas. Trabalhe arduamente. Comece pelas tarefas mais importantes e siga a lista.”
5. *Relate.* “A cada noite, relate em oração ao Pai Celestial o que fez. Faça perguntas. Ouça. Arrependa-se. Sinta Seu amor.”<sup>1</sup>

### NOTA

1. Extraído de *Meu Alicerce para a Autossuficiência*, 2016, p. 14.



Como gerenciar os dispositivos digitais e

# *ter sua família de volta*

**Geoff Steurer**

Terapeuta conjugal e familiar licenciado

***Pense nas seguintes situações:***

- Uma família está num restaurante esperando a comida chegar, mas, em vez de conversarem uns com os outros, todos ficam olhando para seu respectivo celular.
- Uma adolescente se sente insegura e solitária ao correr os olhos pelas realizações cuidadosamente selecionadas de suas colegas nas redes sociais.
- Uma menina no parquinho tenta fazer com que o pai largue o celular para lhe dar atenção.
- Um marido fica consultando as notícias esportivas na tela do relógio inteligente enquanto a esposa conversa com ele.
- Um rapaz fica o tempo todo enviando mensagens de texto durante a aula da noite familiar.

**Cada um desses exemplos — e dezenas de outros que vocês, sem dúvida, já viram — é uma pequena tragédia.** Os telefones celulares e outros dispositivos digitais são ao mesmo tempo uma bênção e uma maldição. Eles nos conectam a um incrível mundo de informações. Ajudam-nos a fazer a história da família, estudar as escrituras e falar com familiares que estão muito longe. Mas, quando não são devidamente gerenciados, os dispositivos digitais podem também prejudicar o relacionamento familiar e afetar nossa saúde mental, espiritual e física.



*Aqui estão sete dicas para garantir que os dispositivos digitais sejam nossos servos, e não nossos mestres.*



FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

### **A ironia da tecnologia**

Como sou terapeuta conjugal e familiar, vejo cada vez mais o problema enfrentado por pessoas sinceras que tentam competir com as telas dos dispositivos pela atenção dos entes queridos. É uma grande ironia. Os próprios dispositivos que deveriam nos ajudar a nos unir e a melhorar o relacionamento que temos uns com os outros tornam, em alguns casos, as relações mais superficiais e deixam as pessoas se sentindo inseguras. De fato, muitos pesquisadores estão descobrindo que os crescentes relatos de depressão, ansiedade, bullying e suicídio estão ligados à epidemia de solidão provocada, em grande parte, pelo uso disseminado de dispositivos eletrônicos pessoais.<sup>1</sup>

Em nosso lar, mesmo que todos estejam fisicamente juntos, quando os dispositivos estão desligados, isso pode instantaneamente criar um sentimento de solidão e isolamento. Se quisermos promover união e envolvimento em nosso relacionamento familiar, precisamos reconhecer o desvio de atenção que acontece quando os dispositivos se infiltram em nossas reuniões de família.

Não precisamos exagerar e eliminar completamente a tecnologia de nossa vida. Em vez disso, precisamos colocar a tecnologia em seu devido lugar para que sirva a nossos relacionamentos, em vez de prejudicá-los.

### **As armadilhas de um mundo virtual**

O fato de mergulharmos em nossos dispositivos minimiza o mundo físico ao nosso redor — com todos os seus sons, texturas, aspectos visuais e inúmeras outras sensações — e troca essas coisas por um mundo virtual sem vínculos profundos com nosso corpo e nosso ambiente. Consequentemente, podemos deixar de perceber importantes sinais físicos que nos mostram as coisas de que precisamos para ser saudáveis. Um tempo excessivo diante de uma tela, por exemplo, pode nos impedir de notar que estamos cansados, com fome ou estressados.

Esse desligamento do mundo físico também pode prejudicar nosso senso de alegria. Há uma diferença significativa, por exemplo, entre receber um emoji de risada numa tela e vivenciar pessoalmente o riso feliz de alguém que amamos.

## A necessidade de servos digitais

Os dispositivos digitais foram projetados de modo a serem irresistíveis e difíceis de largar. De fato, muitos desenvolvedores de softwares e de celulares se aproveitam intencionalmente de nossas vulnerabilidades humanas para nos induzir a conferir e examinar constantemente um número interminável de feeds de notícias.<sup>2</sup>

Essa dependência dos dispositivos é tão comum que fica fácil ignorar o quanto ela nos afeta. Os jovens,

portanto, precisam de adultos capazes de determinar o padrão adequado de utilização desses dispositivos e instruir os filhos sobre os efeitos deles.

Conforme ensinou o presidente M. Russell Ballard, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, os dispositivos digitais “devem ser nossos servos, e não o contrário”.<sup>3</sup>

Tendo isso em mente, aqui estão sete dicas sobre como gerenciar nossos dispositivos digitais:

### **Seja como o Salvador: dedique atenção integral.**

O Salvador nos mostrou como é estar realmente com as pessoas, sem distrações. Ao longo de Seu ministério, Ele sempre Se concentrou no indivíduo (ver Marcos 5:25–34, 35–42; Lucas 19:2–8) — Cristo dedicou integralmente Sua atenção a todas essas pessoas. Quando Ele mostrou Suas feridas aos nefitas, não Se apressou para fazê-lo. Em vez disso, os nefitas se adiantaram “*um por um*, até que todos [foram]” (3 Néfi 11:15; grifo do autor).

Ao seguirmos esse exemplo, **ensinamos a nossos filhos como é realmente estar em um lugar de cada vez, e não dividindo a atenção entre os dispositivos e as pessoas ao redor.** Quando você estiver conversando com alguém, em especial seu filho ou cônjuge, dedique-lhe toda a sua atenção, deixando o celular de lado.

Infelizmente, tornou-se rotineiro ignorar as pessoas a quem amamos para responder a uma mensagem de texto e atender às necessidades de terceiros. Isso pode ter um efeito negativo em nossos relacionamentos e transmitir a mensagem não intencional de que a pessoa à nossa frente é menos importante.

Assuma o compromisso com as pessoas ao seu lado de que elas terão prioridade sobre as interrupções causadas por seu telefone celular ou outro dispositivo eletrônico. Olhe as pessoas nos olhos. Escute como o Salvador o faria. Concentre-se.



### **Não faça das mensagens de texto seu modo preferencial de comunicação.**

Ao externar sentimentos sinceros ou pensamentos importantes para outras pessoas, **faça isso o mais próximo possível de uma experiência presencial conforme a situação permitir.** Se a comunicação cara a cara não for possível, tente uma chamada de vídeo para poder ver e ouvir a outra pessoa. Se essa opção não for viável, telefone para a pessoa de modo a poder ouvir a voz dela.



### **Adie o momento de dar um celular e contas nas redes sociais a seus filhos.**

Adie o momento da posse de um celular e da participação nas redes sociais **até que as crianças e os adolescentes desenvolvam boas habilidades sociais interpessoais, como escutar, fazer contato visual, demonstrar empatia e estar consciente das pessoas ao redor.** Antes que seus filhos entrem no mundo da cidadania digital, é importante que pratiquem a boa cidadania, respeitando os outros e tendo empatia por eles.

Um dos motivos pelos quais a idade média da exposição à pornografia é 11 anos<sup>4</sup> (e, em muitos casos, ainda mais cedo) é o fato de muitas crianças ganharem um celular quando ainda são bem jovens. Tenha isto em mente também: mesmo que seus filhos sejam suficientemente amadurecidos para ter uma conta nas redes sociais, muitas outras pessoas online que têm acesso à conta deles não são.<sup>5</sup>

# 3



### **Determine as regras da família e estabeleça limites.**

Crie limites claros em seu lar para os horários em que os celulares e os demais dispositivos serão usados e quando serão deixados de lado.

Uma recomendação enfática: **convide todos da família a se disporem a fazer pausas regulares na utilização dos dispositivos.** Você pode designar algum local específico para colocá-los, um lugar que esteja fora de alcance e seja de difícil acesso — uma cesta na cozinha, por exemplo.

Uma família decidiu que os dispositivos deveriam ser postos para carregar e deixados de lado durante e após o jantar para que os membros da família se concentrassem no convívio, sem interrupções.

Quando intencionalmente estabelecemos limites para os dispositivos, a família começa a se entrosar mais.



### ***Evite joguinhos e visualizações sem propósito.***

É fácil ligar os dispositivos displicentemente para relaxar, distrair-se e se divertir. Resista a essa vontade. Em vez disso, **guarde o dispositivo e faça algo que estimule seus sentidos, como dar um passeio ao ar livre.**

Em junho de 2018, o presidente Russell M. Nelson convidou os jovens da Igreja a “ficarem longe das mídias sociais por sete dias, como um jejum”.<sup>6</sup>

Os pais podem fazer esse mesmo convite em casa, fazendo de vez em quando um jejum de jogos, das redes sociais ou de outras distrações digitais.

# 5



### ***Condicione-se a não responder de imediato.***

Pense bem se precisa responder imediatamente a toda mensagem e alerta. Nossos dispositivos estão nos condicionando a acreditar que toda interrupção é urgente e de vital importância, o que pode desviar nossa atenção do que mais importa. Tente reduzir o ritmo e adiar a resposta às mensagens a fim de estar mais presente e atento às pessoas a seu redor. O élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, comentou que algumas pessoas da Igreja “negligenciam relacionamentos eternos em troca de distrações, diversões e subterfúgios digitais sem nenhum valor duradouro”.<sup>7</sup>

# 6

### ***Estabeleça áreas livres de dispositivos digitais.***

Designe espaços sagrados nos quais os dispositivos nunca são permitidos. Uma família, por exemplo, decidiu que, quando estiverem andando de carro pela cidade, os celulares e outros dispositivos não serão permitidos no veículo para que os membros da família conversem entre si. Esse tipo de limite permite que haja atenção e interação contínuas, o que pode prevenir a solidão na família.

# 7

## RELACIONAMENTOS E DISTRAÇÃO

O mundo moderno está cada vez mais cheio de distrações. A tecnologia móvel como os smartphones pode tornar a distração um estado quase constante. Há estudos que indicam que uma mente distraída pode criar problemas no trabalho, na escola e em nossos relacionamentos, bem como aumentar o estresse e a frustração. Alguns estudos até sugerem que a mera presença do celular de uma pessoa pode esgotar sua capacidade de pensar.

O élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, salientou certa vez “a importância de quatro relacionamentos fundamentais: com nosso Deus, com nossa família, com nosso próximo e com cada um de nós mesmos” (“As coisas que mais importam”, *A Liahona*, novembro de 2010, p. 21). Aqui estão algumas sugestões para fortalecer esses relacionamentos, reduzindo as distrações:

### Relacionamento com Deus

- **Estudo das escrituras.** Tente fazer pelo menos parte de seu estudo sem seu dispositivo. A página impressa não o distrai com notificações ou outros aplicativos.
- **Oração.** Ore regularmente, com serenidade e sozinho. Ocasionalmente, faça uma oração longa.
- **Reflexão.** Acrescente ao seu estudo das escrituras e à oração um tempo para ponderar. Estenda esse período de silêncio e reflexão a algumas atividades que você realiza sozinho — não utilize, por exemplo, dispositivos ao se exercitar ou ao realizar tarefas domésticas nem ouça música quando estiver sozinho no carro.
- **Adoração.** Dedique a devida atenção a esse aspecto essencial de seu relacionamento com Deus. Durante o sacramento, por exemplo, não tenha um dispositivo com você ou o desligue.

### Relacionamento com os outros

- **Conversar e ouvir.** Não subestime o jantar em família. Procure fazer dele um espaço sagrado (ver números 4 e 7 das páginas anteriores). Demonstre interesse pelos outros. Procure ter conversas informais e discussões mais profundas. Faça com que a maioria de suas conversas pessoais seja livre de dispositivos. E faça do contato visual uma prioridade (ver número 1).
- **Serviço.** Se surgir uma oportunidade de prestar serviço a alguém e a primeira coisa que lhe vier à mente for: “Mas ainda tenho que assistir à minha série favorita”, talvez seja preciso ajustar suas prioridades. Tente passar uma semana sem assistir a esse programa de entretenimento.
- **Diversão.** Caso esteja desenvolvendo um relacionamento divertindo-se juntos, dedique sua atenção a isso. Remova os dispositivos do alcance da visão ou da audição.

### Relacionamento consigo mesmo

- **Saúde física e emocional.** Não deixe de cuidar de si mesmo (dormir, exercitar-se, nutrir-se, gerenciar o estresse). Não leve, por exemplo, o dispositivo à noite para o quarto. E não preencha seu tempo com atividades sem propósito de modo a se sentir excessivamente atarefado no restante do tempo (ver número 5).
- **Preservação da autoestima.** Não critique a si mesmo nem se compare com os outros. Diminua, por exemplo, seu tempo nas redes sociais e seja mais seletivo em relação a quem ou ao que você segue (ver número 4).
- **Autoconhecimento.** Não deixe que uma imagem de si mesmo projetada pelas redes sociais desvie sua atenção de quem você realmente deseja se tornar. Invista seu tempo em sua verdadeira identidade, fazendo coisas que você realmente deseja.

## Santificar o lar

É preciso empenho e vigilância para tornar nosso lar um porto seguro, principalmente com tantas distrações digitais a nosso redor. Pelo bem de nossa saúde e de nossos relacionamentos familiares, todo esse esforço vale a pena. ■

### NOTAS

1. Ver Jeremy Nobel, “Forging Connection against Loneliness”, American Foundation for Suicide Prevention, 25 de setembro de 2018, [afsp.org](http://afsp.org).
2. Ver Avery Hartmans, “These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You ‘Addicted’”, *Business Insider*, 17 de fevereiro de 2018, [businessinsider.com](http://businessinsider.com).
3. M. Russell Ballard, “Aquietai-vos, e sabeis que Eu sou Deus”, devocional do Sistema Educacional da Igreja, 4 de maio de 2014,

[broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](http://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

4. Ver Jane Randel e Amy Sánchez, “Parenting in the Digital Age of Pornography”, *HuffPost* blog, 26 de fevereiro de 2017, [huffpost.com](http://huffpost.com).
5. Ver “Cyberbullying”, *Ensign*, agosto de 2013, p. 39.
6. Russell M. Nelson, “Juventude da promessa”, devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](http://HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).
7. David A. Bednar, “As coisas como realmente são”, *A Liahona*, junho de 2010, p. 25.



## O Senhor ficou ao meu lado

Elodie McCormick, Alabama, EUA

*Eu não fazia ideia de que a missão militar de meu marido fosse durar um ano inteiro, mas essa experiência ajudou nossa família a crescer espiritualmente.*

**M**inha família e eu estávamos morando no Texas, EUA, havia três meses quando minha mãe me ligou um dia de sua casa na Inglaterra.

“Não sei, mãe”, comentei com ela, “mas sinto que algo vai acontecer hoje e não sei se vou gostar”.

Quando meu marido, Matthias, chegou em casa naquela noite, anunciou: “Tenho algo a lhe contar”. Eu soube naquele instante que ele tinha de partir, mas não fazia ideia de que sua missão militar fosse durar um ano inteiro. Tivemos duas semanas para nos preparar para sua partida. Deramei muitas lágrimas durante esse período.

Foi um ano difícil. Senti medo e preocupação por não ter meu marido comigo nem minha família por perto, já que estava na Inglaterra. No entanto, foi também uma ótima experiência para mim, mãe de primeira viagem com um bebê, e para nossa família como um todo, para que continuássemos a crescer espiritualmente.

Já havíamos estabelecido rotinas diárias de oração e estudo das escrituras em família. Então, quando Matthias e eu tínhamos oportunidade de conversar, normalmente via

Skype, orávamos e líamos as escrituras juntos.

Quando lia as escrituras sozinha e com meu marido, um versículo sempre me vinha à mente: “Portanto, tende bom ânimo e não temais, porque eu, o Senhor, estou convosco e ficarei ao vosso lado” (Doutrina e Convênios 68:6). Então, percebi que sempre pude confiar no Pai Celestial.

Meu chamado como diretora do coro da ala mantinha minha mente concentrada nas palavras dos hinos e das escrituras e nas promessas que elas oferecem. Ao cantar e ouvir os hinos, sentia paz.

Quando nosso bebê, Noah, teve pneumonia, portadores do sacerdócio deram uma bênção de saúde para ele e uma bênção de força e consolo para mim. Recebi igualmente o auxílio de irmãs ministradoras maravilhosas. Também me reuni com outras esposas cujo marido foi convocado. Elas me ajudaram mais do que eu as ajudei. Até nosso vizinho deu uma mãozinha, cortando a grama.

Sou grata pelas coisas pequenas e simples que abençoaram nossa família. O Pai Celestial sempre pareceu nos abençoar por meio de alguém que nos estendia a mão quando mais precisávamos de ajuda. ■

# Uma promessa de cura e selamento

Nome não divulgado, Santa Catarina, Brasil

*Por meio da fidelidade ao evangelho e da busca de nossos antepassados, minha mãe e eu fomos abençoados de uma maneira que não poderíamos imaginar.*

Desde que fui batizado, interessei-me pela história da família e pelo trabalho do templo. Adorei a ideia de ser selado à minha família para a eternidade, mas duvidava que isso viesse a acontecer um dia porque muitos na minha família, inclusive meu pai, sofriam com o vício do álcool.

Cresci nesse ambiente, mas os bons conselhos de minha querida mãe me ajudaram a decidir não seguir esse caminho. Ela foi batizada um ano depois de mim.

Quando fiz 18 anos, decidi servir missão e fui chamado para servir no Arizona, EUA. Foi uma das melhores experiências da minha vida. Quando voltei para casa, descobri que o vício do meu pai estava totalmente fora de controle. Lembro-me de questionar se meu serviço tinha valido a pena já

que as coisas estavam agora tão ruins em casa.

Durante a Conferência Geral de Abril de 2018, ouvi o élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze Apóstolos, dizer: “Ao (...) descobrir, reunir e conectar sua família (...) vocês encontrarão a cura para aquilo que precisa ser curado”.<sup>1</sup>

Minha mãe continuou a orar, ler as escrituras e buscar inspiração para ajudar meu pai. Por fim, ela o convenceu a buscar auxílio. Ele se internou numa clínica de reabilitação por nove meses. Podíamos visitá-lo apenas uma vez por mês. Não foi fácil, principalmente no começo, mas, mês após mês, minha mãe e eu continuamos a ser fiéis ao evangelho e a procurar nossos antepassados. Ao fazê-lo, fomos grandemente

abençoados de uma maneira que não poderíamos imaginar.

Após o tratamento de meu pai, ele voltou para casa e está sóbrio desde aquele dia. Ele recebeu as lições dos missionários, mas ainda não estava pronto para se comprometer com o evangelho. Minha mãe sugeriu que fôssemos aos jardins do templo para sentir o Espírito ali.

Pouco tempo depois, os missionários se sentiram inspirados a ir à nossa casa para visitar meu pai. Ele falou aos missionários sobre seu desejo de ser batizado. Naquela noite, meu pai e minha mãe me contaram a grande novidade.

O Senhor havia cumprido Sua promessa. Aquele que precisava de cura *foi* curado. Meu pai foi curado de seu vício e minhas dúvidas foram curadas com fé renovada. Nossa família agora está se preparando para ser selada. ■

## NOTA

1. Dale G. Renlund, “Trabalho de templo e história da família: Selar e curar”, *Liahona*, maio de 2018, p. 49.





# Por que estamos aqui?

Gregorio Rivera, Província de Elqui, Chile

*Deixamos nosso emprego, vendemos tudo e nos despedimos da família e dos amigos para nos mudarmos para um lugar onde nunca tínhamos estado antes.*

**E**u trabalhava durante o dia e minha esposa, Elen, durante a noite. Mal nos víamos. Não estávamos fazendo a noite familiar nem oração familiar. Frequentávamos a reunião sacramental, mas não tínhamos compromisso com o evangelho.

Começamos a sentir o vazio que resultou do foco nas coisas do mundo, no lugar das coisas do Senhor. Sentimos que o Pai Celestial queria mais de nós.

Portanto, fomos ao Templo de Santiago Chile para pedir orientação sobre como poderíamos melhorar. Nós dois recebemos a inspiração de que precisávamos nos mudar com nossas filhinhas de Santiago para Coquimbo, no litoral norte.

Nunca tínhamos estado lá antes e não sabíamos nada sobre o lugar. Mas deixamos nosso emprego, vendemos tudo e nos despedimos da família e dos amigos e de meus estudos universitários.

Em Coquimbo, não conhecíamos ninguém e não tínhamos dinheiro. Consegui um emprego, mas ele mal pagava o aluguel. Perguntamos: “Por que estamos aqui?”

Elen se perguntava se havia algo que pudesse fazer para ajudar a pagar as contas. Um dia, ela costurou

uma capa nova para nossas cadeiras velhas. “Vou colocá-la para vender e ver se alguém a compra”, disse ela. Alguém *de fato* a comprou. Com esse estímulo, Elen aprendeu mais sobre o estofamento de móveis. Começou a anunciar e a receber trabalho.

Em 2016, fui chamado para ser o bispo de nossa nova ala. Com meu emprego, meus estudos universitários retomados e meu chamado, novamente via pouco minha família.

“Isto não está dando certo”, observou Elen. “Por que você não trabalha comigo? Vou lhe ensinar. Você vai ficar em casa e também vai ter mais flexibilidade para seu chamado.”

Fiquei preocupado em sair do emprego, mas Elen sugeriu que orássemos ao Pai Celestial e disséssemos: “Aqui está nosso negócio. Vamos realizá-lo juntos. Por favor, ajude-nos a entender como podemos fazê-lo prosperar enquanto Gregorio serve como bispo”.

O Pai Celestial respondeu. Agora, depois de anos quase sem nos ver, estamos nos adaptando ao convívio *constante*. Às vezes, Elen diz em tom de brincadeira: “Você não tem nenhuma entrevista no bispado para fazer? Volte daqui a quatro horas!”

Aqui em Coquimbo, aprendemos a ter fé e viver o evangelho em família, e temos sido abençoados. Mudamo-nos para uma cidade que nunca visitáramos para servir a pessoas que não conhecíamos e temos visto milagres que não esperávamos. ■

# Ministrar com tortas de frango

Jacquie Fleming, Alberta, Canadá

*Minhas amigas me ajudaram a sentir o amor do Pai Celestial quando eu mais precisava senti-lo.*

Quando minha mãe morreu inesperadamente aos 61 anos de idade, senti-me completamente sem chão. Ela era minha fonte de amor, gentileza, apoio, força e alegria. Senti ter sido roubada de minha mãe e meus três filhos terem sido roubados da avó. Até senti raiva do Pai Celestial. Como Ele pôde fazer isso conosco?

Durante algum tempo, acordava no meio da noite e não conseguia voltar a dormir. Certa madrugada, acordei às 3 horas. Na esperança de tentar esquecer a ausência de minha mãe na minha vida, olhei no meu telefone celular e encontrei um vídeo de culinária no feed de notícias. Era comida de infância em todo o seu esplendor: torta de frango. Pensei em como seria incrível comer uma torta de frango, mas não me sentia emocionalmente bem para preparar nenhuma comida para minha família, além de colocar leite numa tigela de cereais. Por ora, teria de me conformar a ficar sem nenhuma comida de infância, ou pelo menos é o que eu achava.

Com um dia de intervalo, duas amigas me trouxeram torta de frango. Desabei a chorar. Fiquei profundamente comovida pela bondade delas. Sabia que não era coincidência. Isso me confirmou que Deus Se preocupava comigo, amava-me e Se importava com meu

desejo aparentemente insignificante de comer torta de frango mesmo quando eu estava zangada com Ele. Eu precisava muito desse lembrete.

Sou grata por aquelas amigas que me trouxeram tortas de frango. Elas ministraram a mim de um jeito que eu jamais poderia imaginar. Ajudaram-me a sentir o amor do Pai Celestial quando eu mais precisava senti-lo.

Essa experiência me ensinou a importância de reconhecer e seguir os sussurros do Espírito Santo. Eles podem muito bem ser a resposta para uma oração de alguém que está sofrendo.

Não devemos deixar nossas inseguranças ou dúvidas nos impedirem de ministrar aos outros. Que nos esforcemos sempre para ser instrumentos nas mãos do Senhor e compartilhar Seu amor com as pessoas. ■





## Alma 39–42

27 DE JULHO A 2 DE AGOSTO

**P**ode parecer que a justiça e a misericórdia não são compatíveis, mas ambas se complementam no plano de Deus.



### DEBATE

O que as palavras *justiça* e *misericórdia* significam para você?

Por que tanto a justiça quanto a misericórdia são necessárias no plano eterno de felicidade de Deus?

De que maneira você já sentiu a misericórdia de Jesus Cristo em sua vida?

# De que maneira Deus é justo e misericordioso?



### JUSTIÇA:

1. Todos ressuscitarão e serão julgados de acordo com suas obras e seus desejos (ver Alma 41:2–3).
2. Deus nos deu leis e as cumpre à risca (ver Alma 42:22).
3. Não somos obrigados a nos arrepender, mas enfrentaremos as consequências de nossos atos se não nos arrependermos (ver Alma 42:27).

### MISERICÓRDIA:

1. A ressurreição é tanto justa quanto misericordiosa (ver 2 Néfi 9:8–15).
2. Deus nos concede o arrependimento e o perdão por meio de Jesus Cristo e de Sua Expição (ver Alma 42:22–23).
3. Podemos escolher vir a Cristo para sermos redimidos (ver Alma 42:27).

Jesus Cristo “expiou os pecados do mundo, para efetuar o plano de misericórdia, para satisfazer os requisitos da justiça, a fim de que Deus seja um Deus perfeito, justo e também um Deus misericordioso” (Alma 42:15).



## Alma 43–52

3 A 9 DE AGOSTO

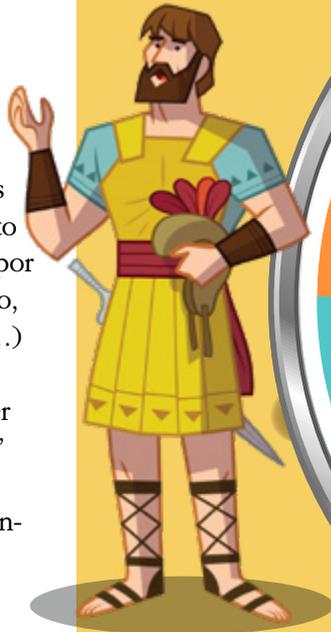
A vida do capitão Morôni e a vida de Amaliquias tinham focos bem diferentes. Enquanto “Amaliquias havia (...), por meio de fraude e engano, obtido poder, Morôni (...) estivera preparando o espírito do povo para ser fiel ao Senhor seu Deus” (Alma 48:7).

O que podemos aprender com as diferenças entre Morôni e Amaliquias?

### DEBATE

O foco de Morôni era “[movido] por uma causa melhor” (Alma 43:45). Onde você coloca o foco em sua vida?

Que outros exemplos você consegue encontrar no Livro de Mórmon de pessoas que defenderam causas justas? Como o exemplo deles pode ajudá-lo?



# Onde está seu foco?

## MORÔNI:

1. Foi “nomeado pelos juízes supremos e pela voz do povo” (Alma 46:34).
2. Tornou suas crenças conhecidas “em alta voz” e convidou o povo a fazer o bem (ver Alma 46:19–20). Seu coração transbordava “de gratidão a seu Deus” (Alma 48:12).
3. Fez um juramento de defender seu povo, seus direitos, seu país e sua religião, mas não se gloriava no derramamento de sangue (ver Alma 48:13, 16).
4. Alegrava-se na liberdade (ver Alma 48:11), e seu coração se gloriava em “preservar seu povo” (Alma 48:16).

## AMALQUIAS:

1. Procurou destronar o rei dos lamanitas e se tornar rei (ver Alma 47:8).
2. Era um “homem muito sutil na prática do mal” e secretamente “planejou em seu coração” (Alma 47:4). Também amaldiçoou a Deus (ver Alma 49:27).
3. Instigou os lamanitas a entrar em guerra e jurou beber o sangue de Morôni (ver Alma 47:1; 49:27).
4. Lutou para escravizar os nefitas (ver Alma 49:26) e “não se importava com o sangue de seu povo” (Alma 49:10).





## Alma 53–63

10 A 16 DE AGOSTO

# Como os jovens podem edificar o reino de Deus?

**H**elamã foi inspirado pela fé vigorosa de seus jovens filhos. Reflita sobre como as ações deles lhes deram proteção espiritual (ver Alma 57:25–27) e como o fato de seguir o exemplo deles pode ajudá-lo a edificar o reino de Deus.

### DEBATE

Como você pode defender o evangelho e os ensinamentos de Cristo em sua própria comunidade? Como você pode ajudar outras pessoas a fazer o mesmo?

“Como os 2 mil jovens guerreiros de Helamã, vocês também são filhos espirituais de Deus e podem também ser investidos de poder para edificar e defender Seu reino.”

Presidente M. Russell Ballard, presidente interino do Quórum dos Doze Apóstolos, “A melhor de todas as gerações de missionários”, *A Liahona*, novembro de 2002, p. 47.

### Escolher a quem seguir

Esses jovens escolheram seu líder — o profeta Helamã (ver Alma 53:19). Como você pode escolher o profeta como seu líder?

### Ser fiel em todas as ocasiões

Esses jovens eram “fiéis em todas as ocasiões e em todas as coisas que lhes eram confiadas” (Alma 53:20). Como você pode ser mais fiel às suas responsabilidades?

### Confiar nos ensinamentos de pais justos

Esses jovens “tinham sido ensinados por suas mães que, se não duvidassem, Deus os livraria” (Alma 56:47). De que maneira você também pode ensinar seus filhos a terem fé?

### Exercer fé

Esses jovens eram poucos em número e quase não tinham experiência em batalhas. No entanto, tinham fé: “Deus está conosco e não permitirá que sejamos vencidos; (...) avancemos” (Alma 56:46). Como você pode “avançar” na fé?





## Helamã 1-6

17 A 23 DE AGOSTO

**H**elamã deu o nome de Néfi e Leí a seus filhos para que se lembrassem das boas obras de Néfi e Leí, que viveram antes deles.

No capítulo 5 de Helamã, ele usa o verbo *lembrar* em diferentes conjugações 15 vezes.

### DEBATE

O Livro de Mórmon inclui mais de 200 referências à lembrança. Enquanto lê, pense em procurar as coisas das quais somos aconselhados a nos lembrar. O mais importante é que devemos lembrar que a redenção vem por meio do Senhor Jesus Cristo. O que você pode fazer para se lembrar mais do Salvador?

Néfi e Leí “lembraram-se das palavras de [Helamã]; e por isso, [seguiram adiante] guardando as palavras de Deus” (ver Helamã 5:14).

# Você se lembra de lembrar?

Helamã aconselhou seus filhos a se lembrarem:

▶ De que Cristo viria para redimir o povo de seus pecados (ver Helamã 5:9-11).

▶ De se espelhar nos exemplos justos de seus antepassados (ver Helamã 5:6).

▶ De construir seus alicerces sobre Jesus Cristo (ver Helamã 5:12).

▶ De “guardar os mandamentos de Deus” (Helamã 5:6).

▶ De que é somente por meio da Expição de Jesus Cristo que podemos ser salvos (ver Helamã 5:9).



# Designações de presidências de área

A Primeira Presidência anunciou as seguintes designações de presidências de área, em vigor a partir de 1º de agosto de 2020.

## África Central



Matthew L. Carpenter  
Primeiro  
conselheiro



Joseph W. Sitati  
Presidente



Thierry K. Mutombo  
Segundo  
conselheiro

## África do Sul



Edward Dube  
Primeiro  
conselheiro



S. Mark Palmer  
Presidente



Ciro Schmeil  
Segundo  
conselheiro

## África Oeste



Larry S. Kacher  
Primeiro  
conselheiro



Hugo E. Martinez  
Presidente



Jörg Klebingat  
Segundo  
conselheiro

## Ásia



Peter F. Meurs  
Primeiro  
conselheiro



David F. Evans  
Presidente



David P. Homer  
Segundo  
conselheiro

## Ásia Norte



L. Todd Budge  
Primeiro  
conselheiro



Takashi Wada  
Presidente



James R. Rasband  
Segundo  
conselheiro

## Brasil



Joaquin E. Costa  
Primeiro  
conselheiro



Adilson de Paula Parrella  
Presidente



Joni L. Koch  
Segundo  
conselheiro

## Caribe



Eduardo Gavarret  
Primeiro  
conselheiro



Jose L. Alonso  
Presidente



Jorge M. Alvarado  
Segundo  
conselheiro

## América Central



Taylor G. Godoy  
Primeiro  
conselheiro



Brian K. Taylor  
Presidente



Alan R. Walker  
Segundo  
conselheiro

## Europa



Massimo De Feo  
Primeiro  
conselheiro



Gary B. Sabin  
Presidente



Erich W. Kopischke  
Segundo  
conselheiro

## Europa Leste



Hans T. Boom  
Primeiro  
conselheiro



Christoffel Golden  
Presidente



Kyrylo Pokhylko\*  
Segundo  
conselheiro

### México



John C. Pingree Jr.  
Primeiro conselheiro



Rafael E. Pino  
Presidente



Hugo Montoya  
Segundo conselheiro

### Oriente Médio/África Norte



Randy D. Funk  
Primeiro conselheiro



Anthony D. Perkins  
Presidente



Jeffrey H. Singer\*  
Segundo conselheiro

Administrada pela sede da Igreja

### América do Norte Central



Chi Hong (Sam) Wong  
Primeiro conselheiro



S. Gifford Nielsen  
Presidente



Arnulfo Valenzuela  
Segundo conselheiro

### América do Norte Nordeste



W. Mark Bassett  
Primeiro conselheiro



Randall K. Bennett  
Presidente



John A. McCune  
Segundo conselheiro

### América do Norte Sudeste



Vern P. Stanfill  
Primeiro conselheiro



James B. Martino  
Presidente



Marcos A. Aidukaitis  
Segundo conselheiro

### América do Norte Sudoeste



Kyle S. McKay  
Primeiro conselheiro



Paul B. Pieper  
Presidente



Evan A. Schmutz  
Segundo conselheiro

### América do Norte Oeste



Scott D. Whiting  
Primeiro conselheiro



Kevin W. Pearson  
Presidente



Rubén V. Alliaud  
Segundo conselheiro

### Oceania



K. Brett Nattress  
Primeiro conselheiro



Ian S. Ardern  
Presidente



Kazuhiko Yamashita  
Segundo conselheiro

### Filipinas



Steven R. Bangerter  
Primeiro conselheiro



Taniela B. Wakolo  
Presidente



Yoon Hwan Choi  
Segundo conselheiro

### América do Sul Noroeste



Mathias Held  
Primeiro conselheiro



Jorge F. Zaballos  
Presidente



Jorge T. Becerra  
Segundo conselheiro

### América do Sul Sul



Allen D. Haynie  
Primeiro conselheiro



Benjamín De Hoyos  
Presidente



Juan Pablo Villar  
Segundo conselheiro

### Utah



Mark A. Bragg  
Primeiro conselheiro



Craig C. Christensen  
Presidente



Walter F. González  
Segundo conselheiro

\* Setenta de área

## Nesta seção

44 Promover uma perspectiva positiva da sexualidade

Equipe da *Liahona*

48 Como aprendi a entender a visão de Deus da sexualidade

Emma T.

## Apenas online

Será que eu conseguiria mesmo viver a lei da castidade?

Haley S.

Conter suas paixões: Como alinhar os pensamentos e sentimentos sexuais às expectativas do Senhor

Equipe da *Liahona* e Serviços Familiares

Como o poder de cura do Salvador se aplica ao arrependimento do pecado sexual

Richard Ostler

Encontre esses artigos e mais em:

- [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- **Publicação semanal para jovens adultos** (em Jovens adultos, na Biblioteca do Evangelho)

## Aprender a ver a sexualidade como uma dádiva sagrada

Como membros da Igreja, aprendemos que a intimidade sexual dentro do casamento é uma parte maravilhosa do plano do evangelho. Pode ser uma parte sagrada, bonita e alegre de nossa vida que leva a uma união maior com nosso cônjuge e Deus. Mas, e os sentimentos sexuais antes do casamento? Nossa natureza sexual não começa no matrimônio — **Deus nos deu sentimentos sexuais** que são aspectos saudáveis e importantes do ser humano. No entanto, às vezes nossa falta de entendimento desses sentimentos e natureza sexuais faz com que nos sintamos mal, envergonhados ou pecaminosos.

Alguns de nós não aprenderam sobre os **aspectos positivos da sexualidade** — apenas as consequências negativas da violação da lei da castidade. Ou talvez não tenhamos aprendido absolutamente nada sobre a pureza sexual. E como muito do que aprendemos sobre sexualidade vem da mídia, essas mensagens distorcidas, combinadas com a falta de entendimento sobre a visão de Deus da sexualidade, podem contribuir para relacionamentos doentios, uso de pornografia e violação do arbítrio de outras pessoas, como no abuso sexual. Então, **como podemos aprender a ver a sexualidade como uma dádiva sagrada**, uma parte essencial de nossa natureza dada por Deus? E como podemos conduzir nossa sexualidade em harmonia com seu objetivo final no plano eterno de Deus?

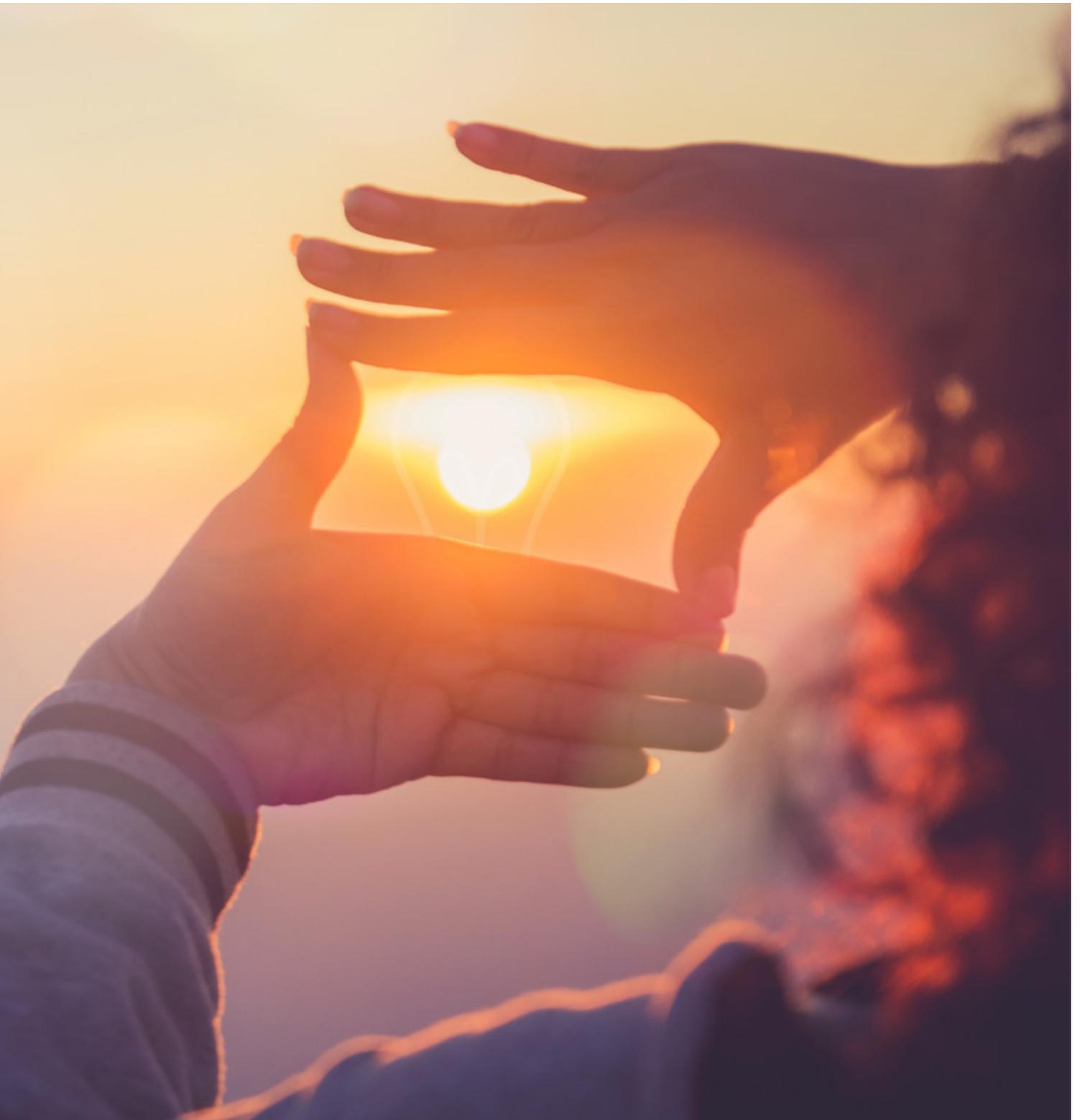
Com essas perguntas em mente, organizamos a seção deste mês para ajudá-lo a **umentar seu entendimento da visão de Deus** da sexualidade adequada. Esperamos que, com essa visão positiva, você se sinta mais determinado a viver a lei da castidade, **encontrar propósito e esperança** em suas circunstâncias individuais, estar preparado para ter um casamento forte e realizado e convidar a paz do Salvador para sua vida. Ao se esforçar para guardar os mandamentos de Deus com relação à sexualidade, sua “confiança se fortalecerá na presença de Deus” (Doutrina e Convênios 121:45).

Felicidades,

Equipe da seção de jovens adultos da *Liahona*

## Compartilhe sua história

Você tem uma experiência para contar? Ou deseja ver artigos sobre determinados assuntos? Se for o caso, aguardamos sua contribuição! Envie seus artigos ou comentários para [Liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org).





Promover uma  
**perspectiva positiva  
da sexualidade**

# Deus nos abençoou com sentimentos sexuais divinos e apropriados por um motivo. Ao entendermos melhor esses sentimentos como membros solteiros da Igreja, encontraremos mais paz e esperança.

---

## Equipe da *Liahona*

*Nota do editor: Este artigo faz parte de uma série sobre ter uma visão positiva da sexualidade, da intimidade sexual e da lei da castidade publicada na Liahona de agosto de 2020. O termo sexualidade tem um significado diferente para cada pessoa, mas, neste nosso contexto, estamos falando especificamente de nossa identidade e nossos sentimentos sexuais.*

**H**oje em dia, grande parte do mundo parece estar muito confusa em relação a uma compreensão saudável e positiva da sexualidade.<sup>1</sup> E sejamos honestos, de alguma forma, alguns de nós jovens adultos membros da Igreja também estamos. Portanto, vamos esclarecer alguns pontos.

Primeiro, nós, como membros da Igreja, devemos saber qual é nossa visão da sexualidade. Há muitos anos, o élder Parley P. Pratt (1807–1857) ensinou: “Nossas afeições naturais foram plantadas dentro de nós pelo Espírito de Deus por um sábio propósito; e elas são a própria fonte de vida e felicidade; são o cimento que une toda sociedade virtuosa e celestial; são a essência da caridade, ou amor; (...)”

Não existe princípio mais puro e santo. (...)

O fato é que Deus (...) plantou em [nosso] peito esses afetos que visam a proporcionar [nossa] felicidade e união”.<sup>2</sup>

E o presidente John Taylor (1808–1887) também explicou: “Trazemos [um natural desejo] para o mundo conosco, mas, como qualquer outra coisa, deve ser santificado. (...) O devido exercício de nossas funções conduz à vida, felicidade e exaltação neste mundo e no mundo vindouro”.<sup>3</sup>

Resumindo: Deus nos criou para podermos ter sentimentos sexuais. Faz parte de quem somos. E pode ser

uma parte boa, maravilhosa e agradável da vida — contanto que aprendamos a usá-los e canalizá-los de uma maneira que Ele aprovaria. Quando lidamos com esses sentimentos de modo adequado durante nossa vida, as bênçãos que recebemos são fantásticas.

Por meio desse dom, temos o potencial de ajudar a cumprir o plano do Pai Celestial e nos tornarmos como nossos pais celestiais.<sup>4</sup> Infelizmente, no mundo de hoje, Satanás tem levado muitas pessoas a ter uma visão distorcida da sexualidade adequada dada por Deus — o inimigo quer que façamos uso indevido dela ou a interpretemos mal, assim como a natureza divina dela. Às vezes, ele nos confunde sobre a diferença entre o sagrado e o secreto, fazendo com que sintamos vergonha de ter sentimentos sexuais adequados, que deixemos a curiosidade levar a coisas como pornografia ou que usemos nosso próprio corpo ou o de outras pessoas de maneiras que estão fora dos limites estabelecidos pelo Senhor. Mas, na verdade, a sexualidade — exercida da maneira prevista por Deus — é um dom divino. Se temos sentimentos negativos sobre nossa sexualidade, talvez precisemos entendê-la melhor.

## Como posso cultivar uma visão positiva da sexualidade?

Então, se nossa visão da sexualidade estiver distorcida, como podemos ver nossa sexualidade inata dada por Deus de uma maneira positiva e aprender a entender e canalizar nossos sentimentos adequadamente enquanto nos esforçamos para nos tornar como o Salvador? Como podemos nos sentir à vontade com quem somos e aceitar os sentimentos sexuais dados por Deus e com os quais fomos criados? Aqui estão algumas sugestões que podem ser úteis:

---

# 1

## Entender que todos somos seres espirituais e físicos

Há quem pense na sexualidade como algo meramente físico, mas ela também tem muito a ver com nossa mente e nossos pensamentos. Nossos pensamentos afetam nossos atos e a maneira como usamos o corpo afeta também nosso espírito. O presidente Boyd K. Packer (1924–2015) ensinou: “O espírito e o corpo estão combinados de modo que o corpo seja um instrumento da mente e o alicerce de nosso caráter”.<sup>5</sup>

Quando a expressamos dentro dos limites da lei da castidade, nossa sexualidade inata não é um impedimento para a espiritualidade. Se você tiver uma ideia distorcida da sexualidade como algo negativo, é provável que isso continue no seu casamento. Mas o élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: “A união sexual [dentro do casamento] é (...) uma união não apenas de um homem e uma mulher, mas muito mais a união desse homem e dessa mulher com Deus. (...) *Em nenhum outro momento nesta vida você será mais semelhante a Deus do que quando estiver expressando esse poder especial*”.<sup>6</sup> De que maneira o entendimento disso pode mudar sua perspectiva atual sobre a sexualidade ou a intimidade sexual — mesmo que você esteja solteiro?

---

# 2

## Aprender sobre seu corpo

Caso ainda não tenha aprendido, estude sobre a anatomia humana. Quanto mais você entender o processo natural do desenvolvimento de seu corpo, mais vai compreender que os sentimentos sexuais adequados são parte integrante da vida. O fato de aprender sobre a anatomia humana, chamar as partes do corpo pelo nome e entender suas funções sexuais e físicas ajuda a diminuir a natureza polêmica desses órgãos. Ao mesmo tempo, devemos também eliminar “de [nossas] conversas as palavras, piadas e os assuntos degradantes, vulgares e sexualmente explícitos”.<sup>7</sup> Quando entendemos as partes do corpo e seus propósitos, tornamo-nos menos suscetíveis a vê-los apenas num contexto sexual.

O presidente Russell M. Nelson ensinou: “Cada órgão de seu corpo é uma maravilhosa dádiva de Deus”.<sup>8</sup> Sem dúvida isso inclui os órgãos sexuais. Eles foram criados por um sábio propósito e é nossa responsabilidade aprender a usá-los da maneira que o Senhor gostaria.

---

# 3

## Não ter medo ou vergonha

Aprender mais sobre nosso corpo vai nos ajudar a entender como os sentimentos sexuais são um aspecto normal dele. E enquanto todos nós estamos tentando superar o “homem natural” nesta vida (ver Mosias 3:19), o simples fato de ter sentimentos sexuais adequados não é motivo de vergonha. Somente é pecado quando agimos de maneira inadequada ou nutrimos pensamentos inapropriados ou lascivos. Não nos envergonhamos ou nos culpamos por sentir fome! Apenas talvez quando exageramos em nosso prato preferido em resposta à nossa fome ou quando ela começa a se tornar uma obsessão. Permita-se reconhecer que os sentimentos e pensamentos sexuais adequados são parte de nossa natureza dada por Deus e servem a um propósito útil na hora e no lugar certos.

Se você vivencia a atração por pessoas do mesmo sexo, talvez esses sentimentos despertem medo ou vergonha, mas Deus não deseja que você se sinta assim. Podemos levar uma vida plena dentro dos limites que Ele estabeleceu em nosso benefício. Cada um de nós tem uma jornada única na mortalidade e, se O amarmos e guardarmos Seus mandamentos, não há nenhuma circunstância que o Pai Celestial não possa transformar para nosso bem eterno (ver Romanos 8:28; João 14:15; Doutrina e Convênios 90:24). Com Sua ajuda, podemos aprender e crescer e nos tornar semelhantes a Ele.

---

# 4

## Criar vínculos significativos

Os sentimentos físicos são apenas parte da sexualidade. Uma das necessidades reais por trás dos sentimentos sexuais adequados é o vínculo. Como seres humanos, ansiamos por proximidade. Ligar-se às pessoas por meio de profunda amizade, união, contato

físico adequado, amor e carinho pode ajudá-lo a vê-las como realmente são e expressar a sexualidade adequadamente, sem quebrar a lei da castidade.

O élder Marlin K. Jensen, setenta autoridade geral emérita, disse: “O profeta Joseph Smith ensinou que ‘a amizade é um dos grandes princípios fundamentais de [nossa religião]’. Essa ideia deve inspirar e motivar todos nós, porque sinto que a amizade é uma das necessidades essenciais do mundo. Acho que dentro de nós existe um desejo profundo de ter um amigo, um grande anseio de satisfação e segurança que os relacionamentos íntimos e duradouros podem proporcionar”.<sup>9</sup>

## 5

### Pensar no seu corpo como divino (porque é!)

Nosso corpo é uma maravilhosa bênção de Deus. No entanto, muitos de nós costumam cair na armadilha de criticá-lo. Se pudéssemos lembrar o quanto o corpo significou para nós antes de tê-lo (e o quanto vai significar depois que morrermos [ver Doutrina e Convênios 138:17, 50]), sentiríamos mais gratidão e menos desprezo por essa dádiva maravilhosa.

O presidente Nelson ensinou: “Seu corpo físico é uma criação magnífica de Deus. Ele é o templo de Deus, assim como seu, e deve ser tratado com reverência. (...) Um estudo de nosso corpo atesta sua concepção divina”.<sup>10</sup> E o fato de saber o quanto nosso corpo realmente é divino vai influenciar nossos atos para melhor. O presidente Nelson também explicou: “Quando entendermos verdadeiramente nossa natureza divina, (...) focaremos nossos olhos na visão, nossos ouvidos no som e nossa mente em pensamentos que honrem nossa criação física como um templo de Deus. Em nossas orações diárias, com gratidão, vamos reconhecê-Lo como nosso Criador e agradecer pela grandeza de nosso templo físico. Vamos cuidar de nosso corpo e valorizá-lo como nossa própria dádiva recebida de Deus”.<sup>11</sup>

### Não se esqueça de que é uma jornada para toda a vida

A compreensão e o desenvolvimento de um sentimento positivo e saudável da sexualidade adequada não é algo a se iniciar

só depois do casamento ou algo que você dominará da noite para o dia. É uma jornada para toda a vida, uma odisséia que vai abençoá-lo de muitas maneiras em sua existência mortal e eterna. E se sua jornada incluiu altos e baixos, saiba que o poder de cura e proteção da Expição de Jesus Cristo está ao alcance de todos os que se achegarem a Ele (ver Mosias 4:1–3, 10–13).

Por fim, sejam quais forem nossas circunstâncias ou vivências, ao seguirmos o exemplo do Salvador, Deus concederá todas as Suas bênçãos prometidas a nós e perceberemos que cada um de nós tem um papel a desempenhar em Seu plano (ver Doutrina e Convênios 59:23). Com Seu auxílio, teremos êxito em todos os nossos esforços para alcançar uma visão positiva da sexualidade. ■

*Para mais três sugestões sobre como cultivar uma visão positiva da sexualidade — incluindo usar mídia que retrate relacionamentos saudáveis, tratar todos como filhos de Deus e se lembrar de sua verdadeira identidade —, leia a versão digital deste artigo em [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).*

#### NOTAS

1. O apóstolo Paulo viu que as pessoas hoje seriam “levadas por várias concupiscências” (2 Timóteo 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt*, 1952, pp. 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. por G. Homer Durham, 1943, p. 61.
4. Ver Dallin H. Oaks, “Apostasia e restauração”, *A Liahona*, julho de 1995, p. 89; ver também “Pureza sexual”, *Para o Vigor da Juventude*, livreto, 2011, p. 35; Dale G. Renlund e Ruth Lybbert Renlund, “Os propósitos divinos da intimidade sexual”, *Liahona*, agosto de 2020, p. 12.
5. Boyd K. Packer, “The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character”, *Brigham Young University 2002–2003 Speeches*, 2003, p. 2; ver também M. Russell Ballard, “Permitir que nosso espírito controle nosso corpo”, *Liahona*, novembro de 2019, p. 106.
6. Jeffrey R. Holland, “Of Souls, Symbols, and Sacraments”, devocional da Universidade Brigham Young, 12 de janeiro de 1988, p. 8, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu); grifo no original.
7. *Castidade* (folheto de lição missionária, 2007), p. 11.
8. Russell M. Nelson, “Seu corpo: Uma dádiva magnífica a ser valorizada”, *Liahona*, agosto de 2019, p. 52.
9. Marlin K. Jensen, “Amizade: Um princípio do evangelho”, *A Liahona*, julho de 1999, p. 74.
10. Russell M. Nelson, “Seu corpo: Uma dádiva magnífica a ser valorizada”, *Liahona*, p. 52.
11. Russell M. Nelson, “Seu corpo: Uma dádiva magnífica a ser valorizada”, *Liahona*, p. 54.

# Como aprendi a entender a visão de Deus da sexualidade

Na minha infância e juventude, eu não sabia como lidar com os sentimentos sexuais, o que me levou a seguir caminhos errados. No entanto, o fato de aprender as verdades sobre a sexualidade e a castidade mudou minha vida para melhor.

**Emma T.**

**E**u me encolhi na cadeira de vergonha quando a professora iniciou a lição sobre a castidade. “Sei que vocês meninas não têm problemas com a lei da castidade...”, começou ela. Mal sabia ela — ou qualquer outra pessoa — que era algo com o qual eu tivera dificuldades quando jovem.

As aulas na igreja me faziam sentir que os sentimentos sexuais eram adequados somente dentro do casamento e que os sentimentos sexuais fora do matrimônio eram ruins. Sentia-me envergonhada, fraca e sozinha, o que despertou em mim aversão à questão como um todo.

Enquanto crescia na Igreja, achava que falar sobre sexo — mesmo de forma apropriada — ou reconhecer pensamentos e sentimentos sexuais era tabu ou errado a menos que fosse casada. Meus pensamentos estavam tão distorcidos que eu supunha que qualquer curiosidade ou pergunta sobre sexualidade ou mesmo sobre a castidade devesse ser reprimida por não seguir o plano de Deus. E como eu achava minhas perguntas demasiado constrangedoras para falar com qualquer pessoa, procurei respostas em fontes que não refletiam a sexualidade da forma prevista pelo Pai Celestial.

## **Preso à vergonha**

Debati-me com meus sentimentos e comportamentos por anos a fio. Sabia que eram errados, mas não sabia a quem recorrer. Carreguei o peso dos pecados e da vergonha comigo todos os dias, mas ainda assim tentei fazer todas as outras coisas de maneira correta. Parecia estar presa numa “zona intermediária” — com metade de mim no mundo e outra metade no evangelho.

Queria, mais do que tudo, mergulhar no evangelho por inteiro. Então, estudei as escrituras, orei, participei das atividades da Igreja e cumpri com meus chamados. O evangelho parecia a única coisa que me trazia alívio.

À medida que fui aprendendo mais e me aproximando do Salvador, meu desejo de viver plenamente a lei da castidade se tornou mais forte. Depois de ponderar e orar muito, finalmente decidi conversar com meu bispo sobre meus problemas.

## **Sentir o poder de cura do Salvador**

Quando saí da sala do bispo, aquele peso que eu tinha carregado nos ombros por tantos anos parecia ter desaparecido. Chorei de alívio. Eu já sentia o poder de cura do Salvador agindo em minha vida. Durante o processo de arrependimento, as conversas com o bispo me ajudaram a entender que meus sentimentos eram normais e que eu não era a única a ter dificuldades com a castidade. Soube que há mais pessoas, como eu, que sofreram em silêncio por vergonha, medo e falta de entendimento.

Meu bispo me ajudou com o processo de arrependimento propriamente dito, mas um amigo fez uma grande diferença em como me sentia sobre meu desafio. Ele foi um grande exemplo para mim. Um dia ele me



O peso que eu tinha carregado nos ombros por tantos anos parecia ter desaparecido. Eu já sentia o poder de cura do Salvador.

contou sua luta no passado contra a pornografia. Fiquei surpresa, pois nunca teria adivinhado que passamos por problemas semelhantes. Escrevi-lhe uma carta contando minha experiência ao me arrepender pelos mesmos desafios e como foi benéfico saber que não estava sozinha. No domingo na igreja, ele me abraçou e disse que sentia orgulho de mim por ter procurado o bispo e que eu nunca estaria sozinha. Ele me ajudou a sentir o amor do Salvador com maior intensidade.

Depois disso, consigo sentir empatia e incentivar amigos que já tiveram dificuldades semelhantes para ajudá-los a entender a lei da castidade mais plenamente.

Por fim, o fato de saber que não estava sozinha, sentir o amor e a compreensão de meu bispo e do Salvador, e aprender sobre a importância eterna da castidade ajudou a me curar.

Agora sei que estava muito errada. Tanto a castidade *quanto* a sexualidade adequada fazem parte do plano de felicidade de Deus. Os sentimentos sexuais são uma parte normal da mortalidade e podem ser maravilhosos quando aprendemos a exercê-los adequadamente.

Ao olhar para o passado, fico triste por nunca ter me sentido segura o suficiente para falar sobre a lei da castidade com ninguém antes de procurar o bispo. Eu deveria saber que não há vergonha em ter perguntas sobre a castidade ou a sexualidade e que é importante falar sobre elas respeitosamente com as pessoas certas.

### **As verdades eternas podem guiá-lo**

Por experiência própria, posso assegurar a qualquer um que porventura esteja tendo dificuldades com a lei da castidade que seu coração pode ser

transformado. Há esperança, cura e verdades eternas que podem guiá-lo. Aprendi que a concepção do mundo sobre a sexualidade em comparação com a do Pai Celestial é radicalmente diferente.

Sou grata pelas lições que aprendi. Agora tenho um testemunho mais forte da lei da castidade do Senhor, da importância da sexualidade em nossa vida e, o mais importante, do amor e do poder de cura do Salvador. ■

*Nota do editor: Este artigo faz parte de uma série da Liahona de agosto de 2020 sobre a adoção de uma visão positiva da sexualidade, da intimidade sexual e da lei de castidade. O termo sexualidade tem um significado diferente para cada pessoa, mas, neste nosso contexto, estamos falando especificamente de nossa identidade e nossos sentimentos sexuais.*

## Até recentemente, o futebol,

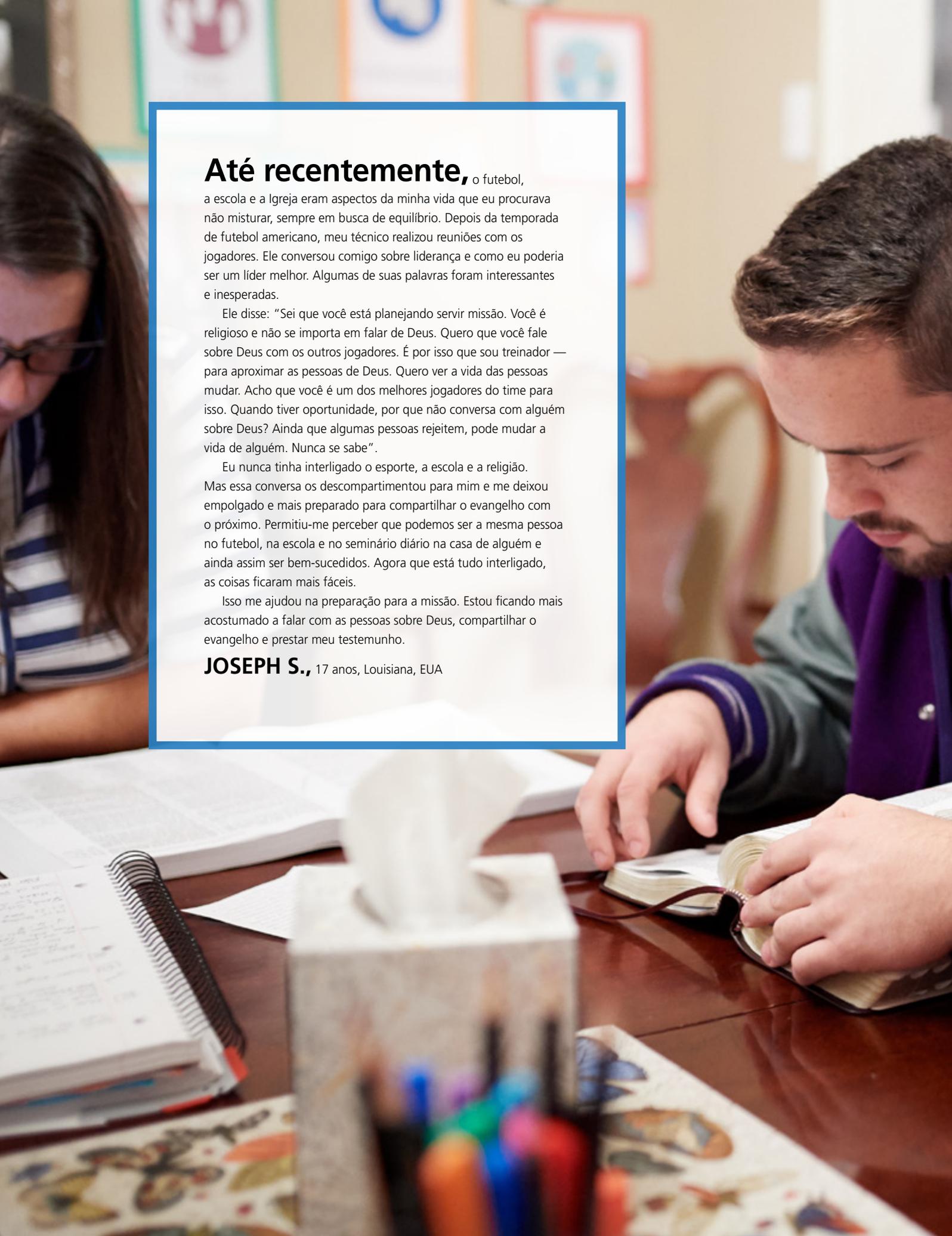
a escola e a Igreja eram aspectos da minha vida que eu procurava não misturar, sempre em busca de equilíbrio. Depois da temporada de futebol americano, meu técnico realizou reuniões com os jogadores. Ele conversou comigo sobre liderança e como eu poderia ser um líder melhor. Algumas de suas palavras foram interessantes e inesperadas.

Ele disse: “Sei que você está planejando servir missão. Você é religioso e não se importa em falar de Deus. Quero que você fale sobre Deus com os outros jogadores. É por isso que sou treinador — para aproximar as pessoas de Deus. Quero ver a vida das pessoas mudar. Acho que você é um dos melhores jogadores do time para isso. Quando tiver oportunidade, por que não conversa com alguém sobre Deus? Ainda que algumas pessoas rejeitem, pode mudar a vida de alguém. Nunca se sabe”.

Eu nunca tinha interligado o esporte, a escola e a religião. Mas essa conversa os descompartmentou para mim e me deixou empolgado e mais preparado para compartilhar o evangelho com o próximo. Permitiu-me perceber que podemos ser a mesma pessoa no futebol, na escola e no seminário diário na casa de alguém e ainda assim ser bem-sucedidos. Agora que está tudo interligado, as coisas ficaram mais fáceis.

Isso me ajudou na preparação para a missão. Estou ficando mais acostumado a falar com as pessoas sobre Deus, compartilhar o evangelho e prestar meu testemunho.

**JOSEPH S.**, 17 anos, Louisiana, EUA



# JOVENS

## NESTA SEÇÃO



### 52 **Conversar com seus pais sobre sexo**

Derek Willis Hagey, PhD,  
e Denya Palmer

### 54 **Um alicerce para seu futuro**

Élder Richard J. Maynes

### 58 **Perguntas e respostas: Fui perdoado? Como adquirir um testemunho da Primeira Visão?**

### 60 **Atletas de elite e o evangelho**

### 64 **A última palavra: Como não ser enganado**

Élder Gary E. Stevenson

### 65 **Pessoas do Livro de Mórmon: Capitão Morôni**



# Conversar com **seus pais** sobre **sexo**

*Sim, pode ser constrangedor.  
Mas seus pais são uma fonte  
melhor que a internet ou seus  
amigos.*



**Derek Willis Hagey, PhD**

Serviços Familiares

**e Denya Palmer**

Serviços de Bem-Estar e Autossuficiência

**N**ão há problema em ter perguntas sobre a sexualidade. E não há problema em conversar com seus pais sobre essas perguntas. Talvez você se surpreenda com o quanto eles podem se identificar com você e com suas perguntas e experiências.

Quando se trata de sexo, o que você vai encontrar na internet, na mídia e com seus amigos e colegas de classe pode ser confuso — tanto em termos de informação quanto de moralidade. Seus pais podem ser a melhor fonte de respostas confiáveis e seguras sobre a sexualidade. Eles querem o melhor para você. É provável que fiquem felizes por você querer falar com eles sobre isso.<sup>1</sup>

Se você e seus pais nunca falaram sobre sexo, aqui estão algumas dicas:

## Preparação espiritual e mental



- **Ore.** Peça ao Pai Celestial que o ajude a saber o que dizer para abordar o tema com seus pais.
- **Seja corajoso.** Quer você tenha cometido um erro ou não, não hesite em pedir ajuda aos seus pais. Eles o amam e querem o melhor para você.
- **Lembre-se de que seus pais já tiveram sua idade.** Eles também tiveram que lidar com desafios enquanto cresciam. Conseguirão entender sua situação e se identificar com ela.
- **Pense positivamente sobre a possível reação de seus pais.** Pense em um momento em que eles o ajudaram no passado. Imagine a conversa correndo bem.



## Preparação prática

- **Decida se quer falar com o pai ou a mãe.** Enquanto alguns jovens acham fácil falar com o pai e a mãe juntos, outros se sentem mais à vontade falando com um deles primeiro. Isso é normal, sobretudo num assunto como sexualidade.
- **Marque um horário para conversarem.** Peça aos seus pais que reservem um tempo para a conversa. Assim tanto você quanto eles vão ter tempo para se prepararem.
- **Faça uma lista das coisas que você quer que seus pais saibam e das perguntas que você tem.** Ter uma lista de pensamentos e dúvidas pode ajudá-lo a se lembrar do que você quer abordar. E se houver alguma coisa sobre a qual você não conversou, peça-lhes para ter outra conversa.
- **Pratique iniciar a conversa.** Talvez você queira começar fazendo uma pergunta. Ou talvez queira iniciar pedindo aos seus pais que apenas ouçam até você estar pronto para que eles respondam. (Ver a barra lateral “Inícios de conversa”.)
- **Converse com seus pais sobre outros assuntos em situações comuns.** Pratique conversar mais abertamente sobre sua vida e suas atividades diárias normais. Você pode fazer isso toda vez que estiverem juntos, como nas refeições ou na hora de dormir.

### Inícios de conversa

Aqui estão algumas coisas que você pode dizer para começar uma conversa.

- “Tenho algumas perguntas. É um pouco constrangedor, mas podemos conversar sobre sexo?”
- “Como você aprendeu sobre sexo quando tinha a minha idade?”
- “Eu ouvi/vi algo que me confundiu outro dia. Podemos conversar sobre isso?”
- “Podemos marcar um horário para conversar?”
- “Posso conversar com você sobre um assunto? Acho que cometi um erro e preciso de ajuda para corrigi-lo.”



### Você vai conseguir

No início pode ser constrangedor conversar com seus pais ou outro adulto de confiança. Mas se lembre de que seu Pai Celestial ama você e quer que você se prepare para desenvolver um relacionamento saudável quando for adulto. Parte de sua preparação inclui entender a sexualidade saudável e adequada e aprender como se comunicar sobre ela agora. O Pai Celestial pode ajudá-lo a conversar com seus pais sobre sexo e outros assuntos difíceis à medida que você se aproxima Dele. ■

#### NOTA

1. Você pode ter razões válidas para sentir que não pode conversar com nenhum de seus pais. Nesse caso, tente conversar com outro adulto de confiança, como um líder da Igreja.

Para saber mais sobre sexualidade e como ela se encaixa no plano de Deus, ver página 42.

## Depois que você começou a conversar



- **Converse sobre a lei da castidade.** Pode ser proveitoso conversar com seus pais sobre o que eles entendem da lei da castidade. Se você quebrou a lei da castidade, seus pais podem ser uma fonte de apoio à medida que você se arrepende e se reconcilia com o Salvador. Pergunte aos seus pais sobre a experiência deles de encontrar felicidade por meio do arrependimento.
- **Seja paciente com eles.** No início seus pais também podem se sentir pouco à vontade para conversar com você sobre sexualidade. Mas eles querem ajudá-lo e vai ser mais fácil à medida que você continuar a falar.
- **Não tenha medo de ter conversas frequentes com seus pais.** Com o passar do tempo, você pode ter mais perguntas. Não precisa ser uma conversa única.



**Élder  
Richard J. Maynes**  
Dos setenta

# Um alicerce para seu futuro

**D**urante sua adolescência, você está se dedicando a muitas metas que gostaria de realizar em sua vida. É bem provável que elas incluam missão, estudos, casamento no templo, carreira bem-sucedida e, é claro, seu retorno em segurança à presença do Pai Celestial no reino celestial.

Um dos maiores desafios que você vai enfrentar para alcançar essas metas é inseri-las com sucesso em seu cotidiano. Pode ser difícil porque seu tempo está preenchido com coisas do mundo. Você pode estar envolvido com a escola e outras atividades como música, dança, esportes ou hobbies. Muitos de vocês talvez trabalhem também. Em meio a essa agenda cheia, estão as atividades de fim de semana como jogos, bailes, atividades da ala e festas. Como se não bastasse, aonde quer que você vá, é bombardeado por tentações que partem dos amigos, das redes sociais, dos filmes, dos videogames e das músicas. Uau! Que aventura!

O verdadeiro segredo para equilibrar todas essas coisas é manter a perspectiva eterna em mente. Por exemplo: De que maneira sua atividade dessa sexta-feira à noite influencia o que vai acontecer daqui a dois, cinco ou dez anos? Você pode achar que sexta-feira à noite nada tem a ver com daqui a dois anos, mas pode ter, dependendo de onde você está e do que está fazendo. Se deseja atingir seu potencial no futuro e se tornar a pessoa que o Senhor quer que você se torne, é melhor manter a perspectiva eterna e cultivá-la hoje.

## **Seu alicerce em um mundo conturbado**

O profeta Isaías viu nossos dias e alertou que seriam extremamente conturbados. Ele profetizou: “Ai dos que ao mal chamam bem, e ao bem, mal; que fazem das trevas luz, e da luz, trevas; e fazem do amargo doce, e do doce, amargo!”

Ai dos que são sábios aos seus próprios olhos, e prudentes diante de si mesmos!” (Isaías 5:20–21.)

À medida que você cresce neste mundo de ponta-cabeça, tem um grande desafio diante das várias pressões da vida moderna. Como você vai conseguir passar

pela adolescência espiritualmente preparado para o futuro?

É importante que você reconheça que o alicerce de seu futuro, tanto material como espiritualmente, está sendo construído hoje. Se seu alicerce estiver danificado pelo pecado e não for reparado, a estrutura de sua vida será construída sobre um alicerce enfraquecido. Seu futuro será menos seguro e certamente mais estressante.

Um dos grandes propósitos do evangelho de Jesus Cristo é nos ensinar sobre nosso potencial eterno. Um propósito da organização da Igreja de Jesus Cristo é nos ajudar a atingir esse potencial. Foi-nos ensinado que



À medida que cresce neste mundo conturbado, você tem um grande desafio.



O alicerce de seu futuro está sendo construído hoje.

“é sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, o Filho de Deus, que [devemos] construir os [nossos] alicerces”. Nosso Salvador, Jesus Cristo, “é um alicerce seguro; e se os homens edificarem sobre esse alicerce, não cairão” (Helamã 5:12).

### **Pequenos atos diários fazem uma grande diferença**

Ainda estou para conhecer um empresário, educador, artista ou atleta que tenha atingido um alto nível de excelência sem ter integrado com sucesso a visão de seu futuro ao cotidiano. Uma meta ou visão não vinculada ao cotidiano por meio de ações diárias é forte candidata a se tornar um sonho não realizado.

Por exemplo: Suponha que você tenha uma prova de geometria em breve. Uma de suas metas é tirar uma boa nota

nessa matéria, então o que você faz para alcançar essa meta? Espera até o último minuto e estuda muito na noite anterior à prova? Essa estratégia é muito arriscada. Em vez de entender a matéria de verdade e estar completamente preparado e confiante a respeito dela, você vai entrar na classe um pouco nervoso, na esperança de que o professor faça apenas perguntas a que por acaso você consiga responder. (Tenho certeza de que não sou o único que já vivenciou essa sensação desagradável!)

Ou será que você reserva um pouco de tempo todos os dias para estudar calmamente a matéria mais a fundo? Esse método vai lhe dar o tempo necessário para entender a matéria a contento e você vai ter tempo de sobra para pedir ajuda ao professor caso surja alguma dúvida. Isso





vai resultar em um entendimento mais profundo da matéria e num aumento da autoconfiança para fazer a prova.

Para alcançar qualquer meta — principalmente as metas celestiais —, a resposta é a dedicação diária e contínua. É possível se proteger contra as pressões e os males do mundo apenas passando duas horas na igreja no domingo? Provavelmente não. É muito difícil se preparar no último minuto para a missão e é igualmente difícil para o casamento no templo. Não corra esse risco. Seja sábio. Assim como em seus estudos, um esforço diário concentrado é a única maneira de obter sucesso. Prepare-se diariamente. Estude as escrituras. Comunique-se com o Pai Celestial em oração. Frequente o seminário. Mantenha-se moralmente puro e preparado. Ao fazer isso, você estará em

paz, sua consciência estará tranquila, sua autoconfiança, elevada e você saberá no coração que seu futuro será brilhante e maravilhoso.

Você não pode se preparar no último minuto para a missão ou o casamento no templo.

### **Prosseguir com a ajuda do Senhor**

O Senhor quer que você tenha sucesso e vai estar ao seu lado. Ele o ajudará, apoiará e amparará nos momentos de necessidade caso seja fiel ao Seu plano. Se você permanecer perto Dele diariamente, Ele permanecerá perto de você e você receberá bênçãos incontáveis em todos os aspectos da vida, principalmente no mais importante, o espiritual.

Por fim, será seu amor pelo Senhor que o ajudará a se comprometer e depois se manter fiel às suas metas celestiais. Sei que o Senhor vive e que Seu desejo e Sua esperança para todos nós é um futuro celestial. ■

*Adaptado de um discurso proferido na Conferência Geral de Outubro de 1997.*

# Como você sabe que o Pai Celestial o perdoou?



*“Quando decidimos nos arrepender, decidimos mudar! Permitimos que o Salvador nos transforme em uma versão melhor de nós mesmos. Escolhemos crescer espiritualmente e receber alegria — a alegria da redenção advinda Dele.”*

**Presidente Russell M. Nelson,**  
“Podemos agir melhor e ser melhores”, Conferência Geral de Abril de 2019



## Sentir o Espírito

Sei que fui perdoado sempre que consigo sentir o Espírito. Principalmente como missionário, é sempre

importante ter o Espírito em nossa vida. Se estivermos vivendo em retidão, teremos sempre o Espírito conosco e Ele vai nos ajudar a saber nossa posição perante Deus.  
*Élder Bakker, 23 anos, Missão Brasil Vitória*



## Certeza de que Cristo está comigo

No Jardim do Getsêmani, Jesus Cristo suportou todas as dores e pecados

do mundo para que pudéssemos ser perdoados de nossos pecados e um dia fôssemos dignos de entrar no reino celestial. Sinto-me perdoado quando tenho a certeza de que Cristo está comigo e está me tocando espiritualmente.

*Alex H., 15 anos, Idaho, EUA*

*As respostas podem ser editadas por motivo de espaço ou clareza. As respostas publicadas visam a ser auxílios e pontos de vista, não pronunciamentos doutrinários oficiais da Igreja.*



### Amor e felicidade

Amo o dom do arrependimento porque muitas vezes sinto uma culpa e tristeza avassaladoras quando cometo um erro. Quando me ajoelho e peço perdão ao Pai Celestial com sincera intenção, sou tomada de um forte sentimento de amor, paz e felicidade! Não me sinto mais sozinha e é assim que sei que o Pai Celestial me perdoou.

*Brynlee H., 17 anos, Utah, EUA*

### Paz no coração

Reconheço que fui perdoado quando sinto paz no coração. Sempre me lembrarei de que fiz algo errado, mas isso me ajuda a aprender e não voltar a fazê-lo. O Senhor nos fez uma promessa maravilhosa: “Eis que aquele que se arrependeu de seus pecados é perdoado e eu, o Senhor, deles não mais me lembro” (Doutrina e Convênios 58:42).

*David E., 19 anos, Chihuahua, México*

### O que você acha?

“Como posso usar o evangelho para me ajudar a superar a depressão?”

Envie sua resposta e, se desejar, uma fotografia de alta resolução até 15 de setembro de 2020 para [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) (clique em “Enviar um artigo”).



## Como posso adquirir um testemunho mais forte da Primeira Visão do profeta Joseph Smith?

Este ano de 2020 marca o bicentenário da Primeira Visão de Joseph Smith. O presidente Russell M. Nelson sugeriu algumas maneiras de fortalecermos nosso testemunho desse acontecimento importante:

- Ler novamente o relato de Joseph Smith da Primeira Visão (ver Joseph Smith—História 1:1–26).
- Ponderar sobre as seguintes perguntas: “Como minha vida seria diferente se o conhecimento que adquiri com o Livro de Mórmon fosse retirado de mim inesperadamente?” ou “Como os eventos que sucederam à Primeira Visão fizeram diferença para mim e para meus entes queridos?” (Ver “Considerações finais”, Conferência Geral de Outubro de 2019.)
- Estudar a nova mensagem sobre a proclamação da Restauração e tê-la escrita em seu coração (ver Russell M. Nelson, “Ouvir o Senhor”, *Liahona*, maio de 2020, pp. 91–92).
- Estudar os discursos da Conferência Geral de Abril de 2020, que comemoram o aniversário de 200 anos da Primeira Visão.

Depois de estudar e ponderar, é importante se dirigir ao Pai Celestial em oração. Expresse gratidão a Ele por chamar o profeta Joseph Smith e pela grande luz e conhecimento que chegou até nós como resultado disso. Com humildade, peça a Ele que fortaleça seu testemunho da Primeira Visão. E pergunte a Ele se há algo que você possa fazer para fortalecer ainda mais esse testemunho. Ele lhe responderá por meio de Seu Espírito e lhe dará conselhos individuais.

# ATLETAS DE ELITE e o evangelho

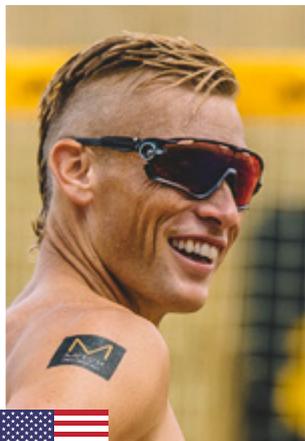
Quatro atletas de elite que são membros da Igreja falam sobre como o evangelho os ajudou não apenas no esporte, mas também na vida.

## Casey Patterson:

Vôlei de praia

Nunca esqueci esta frase do discurso de uma conferência: "O trabalho árduo (...) é algo que devemos buscar 'de todo o coração, poder, mente e força' (Doutrina e convênios 4:2). Isso por si só constitui a diferença entre o mediano e o excelente" (F. David Stanley, "O princípio do trabalho", Conferência Geral de Abril de 1993).

Em meu esporte, concentro-me em ser resiliente e ter uma atitude positiva. É fácil olhar para uma criança que consegue pular mais alto que você ou se apresentar melhor, mas controlar sua atitude é o que realmente importa. O trabalho árduo é o fator determinante de seu destino. É importante se comparar a você mesmo e a mais ninguém.



### Sobre Casey:

- Joga vôlei há quase 25 anos.
- Tem três irmãs mais novas.
- Representa os Estados Unidos.
- Curiosidade: Sua mãe só permitiu que ele usasse o cabelo no estilo moicano depois de servir missão e se casar.



## Jason Smyth: Atletismo

Aos 8 anos de idade, recebi o diagnóstico de uma doença nos olhos e, com o passar dos anos, minha visão se reduziu a menos de 10 por cento. Mas tenho recebido muitas bênçãos por meio do esporte ao correr e competir nas Paraolimpíadas. Há alguns anos, uma lesão resultou em cirurgia e eu não tinha certeza se conseguiria competir novamente. Mas fui abençoado pelo Pai Celestial, curei-me bem e consegui continuar a competir.

Sei que o Pai Celestial me ama e quer o melhor para mim, e isso me traz consolo e a certeza de que o que acontece é o melhor para mim.



### Sobre Jason:

- Corre há 15 anos.
- Tem um irmão e três irmãs.
- Representa a Irlanda.
- Curiosidade: Participar dos esportes de elite oferece a ele a oportunidade única de compartilhar o evangelho.

## Mary Lake: Voleibol

Na infância e adolescência, muitas meninas sofrem ataques do adversário no tocante à autoestima. O mundo dá muita importância à nossa aparência e, se você for atleta, está sempre sendo observada. Senti muita ansiedade ao jogar vôlei na Universidade Brigham Young. Muitos olhares estavam sobre mim e isso me causava bastante insegurança. Orei muito para enfrentar as dúvidas que surgiram com essa insegurança. Não foi uma resposta imediata, mas sei que foram aquelas orações e o tempo com o Pai Celestial que me ajudaram a superá-las.

O Espírito me lembrou de que agora sou uma pessoa diferente do que era há quatro anos. Fazendo um retrospecto, vejo os momentos em que a influência do Pai Celestial me deu experiências e sentimentos que mostraram que tenho muito mais valor do que achava.

Sou muito mais do que atleta. Minha mãe diz que posso abandonar tudo aquilo do que as pessoas me rotulam, mas ainda posso ser uma pessoa incrível e uma filha maravilhosa. Minha família me trata como um ser humano e me ama por motivos que vão além do atletismo. Isso permitiu que eu aprecie ainda mais meu esporte, já que minha autoestima não depende em nada de



### Sobre Mary:

- Joga voleibol desde os 7 anos de idade.
- É a caçula de seis filhos — tem três irmãs e dois irmãos.
- Representa os Estados Unidos.
- Curiosidade: Adora os números e estudou contabilidade na Universidade Brigham Young.



meu desempenho. O voleibol constitui apenas alguns anos de minha vida, mas quem eu sou é infinito.

Sou procurada por moças mais jovens para conversar sobre o voleibol. Vislumbro quem elas são e como o Pai Celestial Se sente a respeito delas. Quero apenas que elas entendam que não precisam ser atletas universitárias ou fazer algo extraordinário para terem grande valor e serem amadas. Minha principal mensagem a elas é que perguntem ao Pai Celestial sobre seu valor e percebam que não está atrelado a nada do que elas fizerem.





## Jackson Payne:

### Ginástica

Tive a grande oportunidade de me qualificar para as Olimpíadas de Londres em 2012, mas, na competição mais importante, caí do aparelho. Perdi a chance de ir para as Olimpíadas. Eu estava do outro lado do mundo e os meus sonhos foram destruídos.

Logo depois daquele fracasso, decidi ir para a missão. Eu não teria ido se tivesse conseguido a vaga para as Olimpíadas, mas minha missão foi um milagre atrás do outro. Senti-me extremamente grato por essa oportunidade.

O evangelho me ajudou a tomar as decisões certas, principalmente nos momentos em que é difícil manter os meus padrões. Ele molda quem sou e todos os valores que tenho.



### Sobre Jackson:

- Faz ginástica há quase 22 anos.
- É o quinto de seis filhos — tem três irmãos mais velhos, uma irmã mais velha e uma mais nova.
- Representa o Canadá.
- Curiosidade: Conseguiu apertar a mão do presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) na dedicação do Templo de Edmonton Alberta.

# Como não ser enganado

Élder Gary E. Stevenson

Do Quórum dos Doze Apóstolos

---

**D**urante uma visita ao tio-avô Grover há alguns anos, nossos dois meninos queriam brincar do lado de fora da casa. O tio Grover disse a eles: “Cuidado — há muitos gambás lá fora”. Os meninos logo saíram para brincar.

No caminho de volta para casa, perguntei: “Viram algum gambá?” Um deles respondeu: “Não, nenhum gambá, mas vimos um gatinho preto com listras brancas nas costas!”

Os meninos não sabiam que tinham visto um gambá. Essa é uma história de confusão de identidade, isto é, presumir que a coisa real seja algo diferente do que é. Muitas pessoas atualmente lidam com esses mesmos problemas numa escala muito maior.

Satanás, o pai das mentiras e o grande enganador, quer nos levar a questionar as coisas como realmente são e ignorar as verdades eternas ou substituí-las por algo que pareça mais agradável. Ele passou milênios praticando a habilidade de persuadir os filhos de Deus a crer que *o bem é o mal* e *o mal é o bem*.

O Senhor providenciou um meio de resistirmos aos desafios e às tentações, muitos dos quais viriam como resultado direto das influências enganadoras do adversário e de seus ataques.

O caminho é simples. Deus Se comunicava com os profetas na antiguidade e lhes deu mandamentos

para que guiassem Seus filhos à felicidade nesta vida e à glória na vida vindoura. Deus continua a dar mandamentos a nosso profeta vivo hoje.

A obediência aos mandamentos revelados a nosso profeta é a chave para não apenas nos esquivarmos da influência do enganador, mas também para termos alegria e felicidade eternas.

No entanto, o adversário procura nos ludibriar. Ele dissimula as consequências destrutivas das drogas ilícitas e da bebida, e sugere que proporcionam prazer. Ele nos imerge nos vários conceitos negativos que podem existir nas mídias sociais, inclusive comparações debilitantes e realidade idealizada. Além disso, ele camufla outros conteúdos obscuros e prejudiciais encontrados na internet, como pornografia, ataques ostensivos a outras pessoas por meio do cyberbullying e informações erradas para causar dúvida e medo em nosso coração e em nossa mente.

Espero que reconheçamos as armadilhas de Satanás. Precisamos continuar sendo fiéis e atentos, pois esse é o único modo de discernirmos a verdade e ouvirmos a voz do Senhor por meio de Seus servos. Ao obedecermos aos mandamentos do Senhor, seremos sempre guiados no caminho correto e não seremos enganados. ■

*Extraído de um discurso proferido na Conferência Geral de Outubro de 2019.*

# Capitão Morôni



Ajudou a **acabar com uma rebelião** (ver Alma 62).



Tornou-se **capitão-chefe** de todos os exércitos nefitas com apenas 25 anos de idade (ver Alma 43:17).

Não gostava de violência, mas **lutou para proteger** seu povo.



Mórmon disse que, se todos fossem como Morôni, os **poderes do inferno seriam abalados para sempre** (ver Alma 48:17).

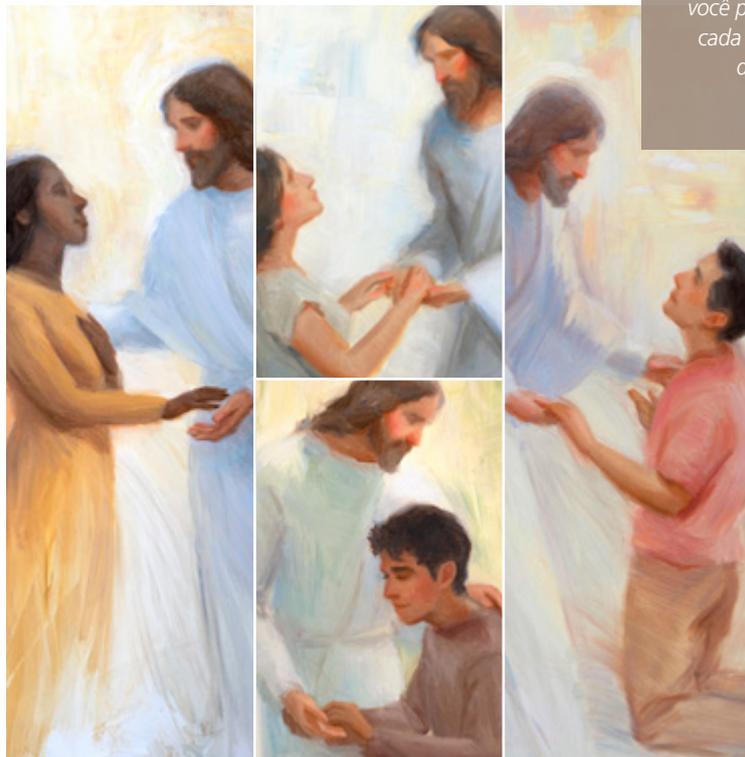


Criou um estandarte da liberdade **em memória de Deus, da liberdade e da família** (ver Alma 46:12).

PÔSTER

## O PLANO É SALVAR VOCÊ

*Esperamos que o pôster incluído nesta edição lembre você do amor de Deus. Na edição digital da Liahona em [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org) ou no aplicativo Biblioteca do Evangelho, você pode encontrar outras versões, cada uma mostrando uma pessoa diferente com o Salvador.*



JOVENS ADULTOS

**VIVER A LEI  
DA CASTIDADE**

12, 42

JOVENS

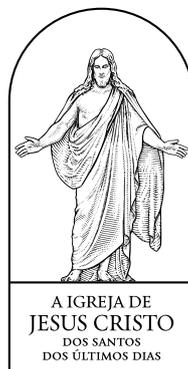
**CONVERSAR  
COM SEUS PAIS  
SOBRE SEXO**

52

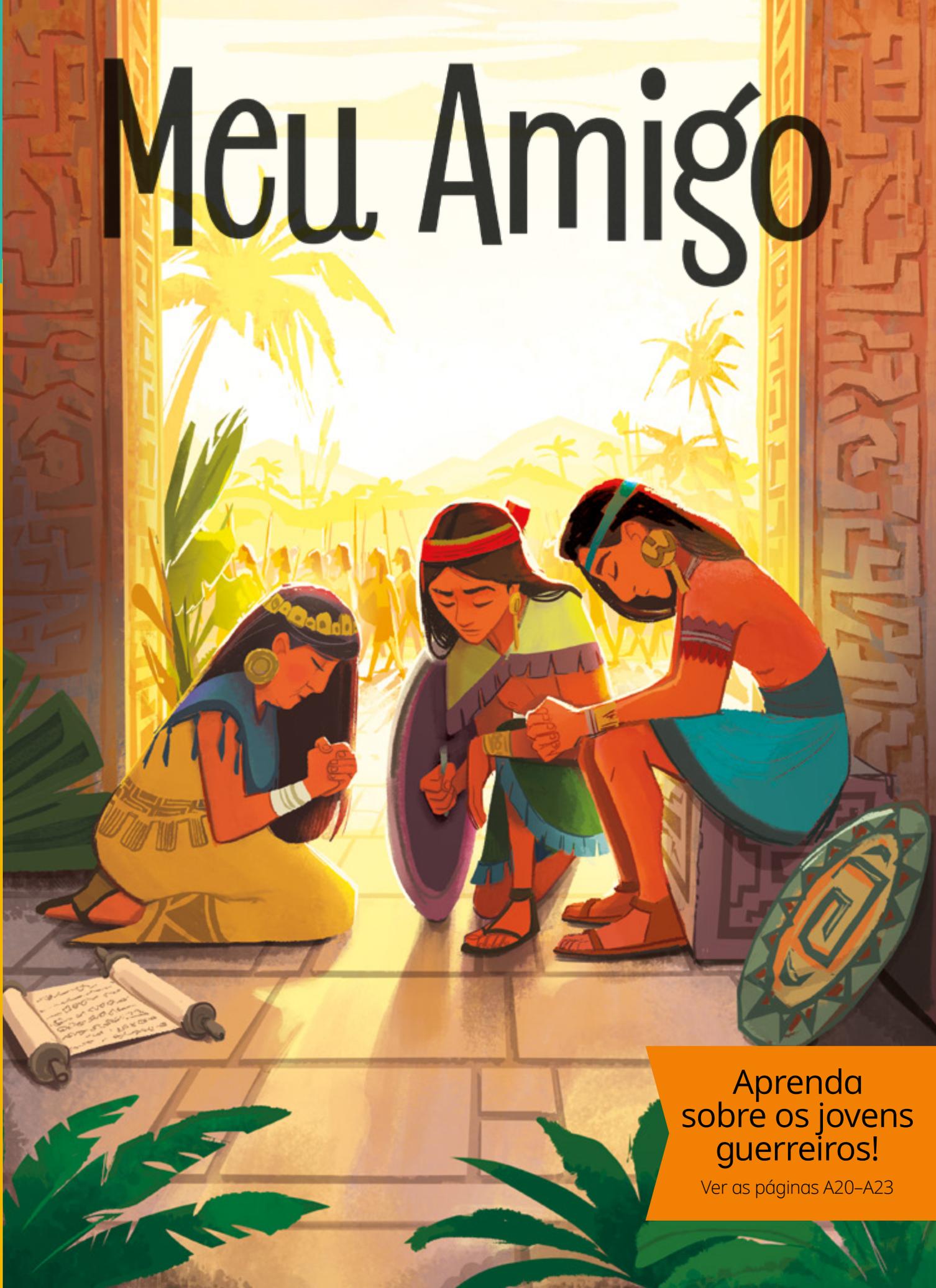
CRIANÇAS

**ATIVIDADE  
DE HISTÓRIA  
DA FAMÍLIA**

A16



# Meu Amigo



Aprenda  
sobre os jovens  
guerreiros!

Ver as páginas A20–A23



Presidente  
Russell M.  
Nelson

# Felicidade e obediência

Você é filho de Deus. Deus nos deu mandamentos para nos abençoar e trazer alegria. Às vezes as pessoas escolhem quais mandamentos querem cumprir e quais não. Tentar obedecer a *todos* os mandamentos de Deus vai:



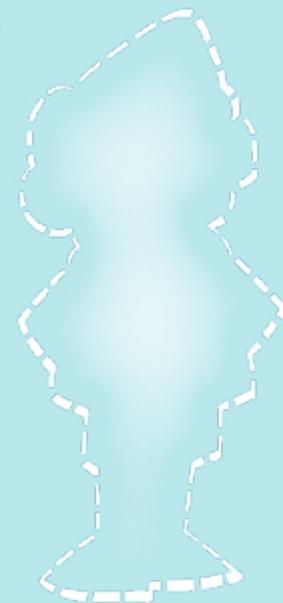
Abençoa-lo com luz e alegria.



Ajudá-lo a estar livre de  
hábitos prejudiciais.



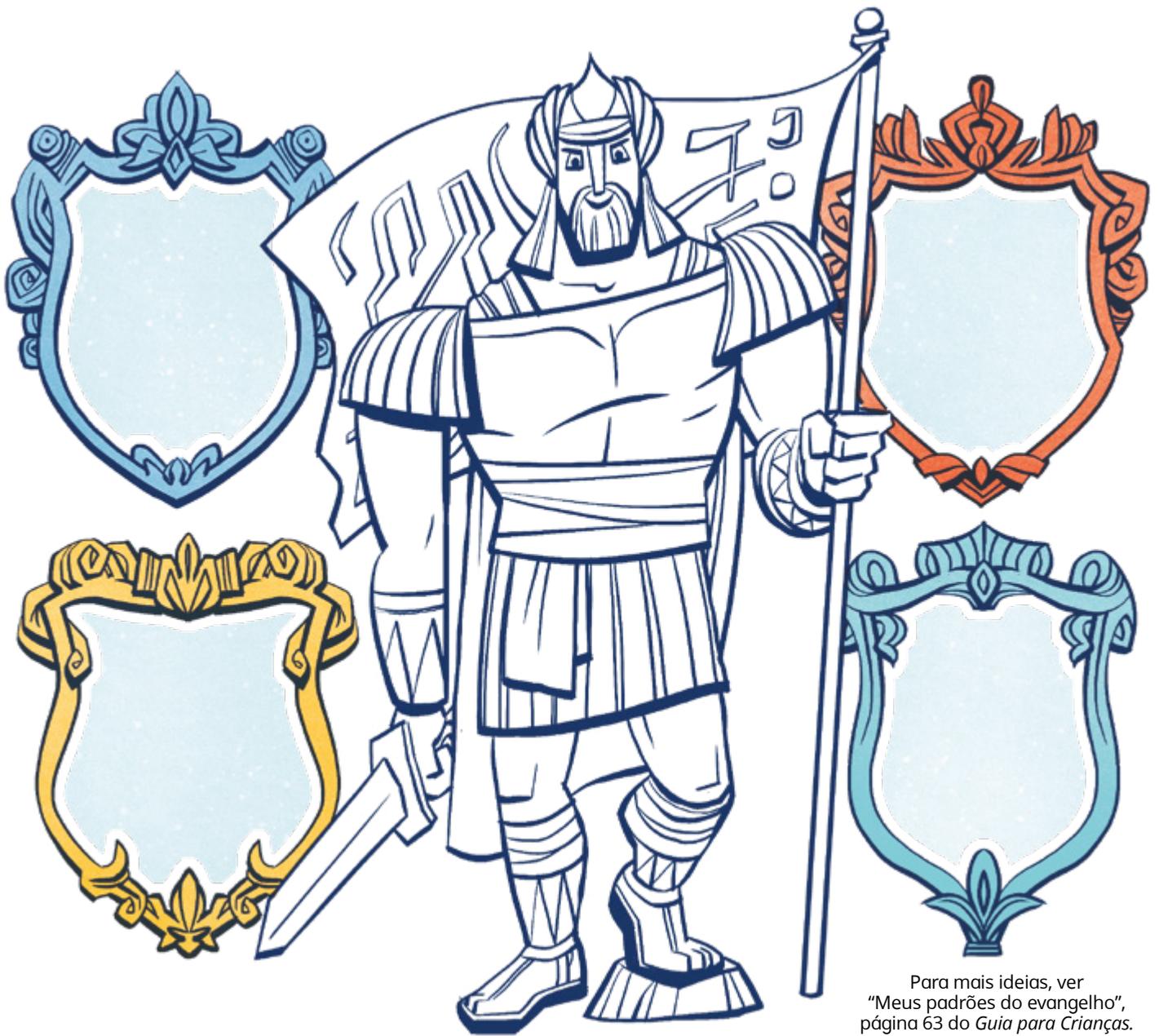
Proteger seu corpo.



Proteger seu espírito.

Lembre-se, Deus e Seus anjos estão sempre ao seu lado para ajudá-lo. ●

*Adaptado de "Encarar o futuro com fé", A Liahona, maio de 2011, p. 34.*



Para mais ideias, ver  
"Meus padrões do evangelho",  
página 63 do *Guia para Crianças*.

## NOSSOS ESCUDOS DO EVANGELHO

O capitão Morôni deu aos nefitas escudos para ajudar a mantê-los em segurança. Em cada escudo, escreva um padrão do evangelho da lista a seguir que pode ajudá-lo a se manter firme e em segurança.

 Dar ouvidos  
ao Espírito Santo.

 Vestir-se com recato.

 Ser honesto.

 Arrepender-se quando  
cometer um erro.

 Ouvir boa música.

 Tratar as pessoas  
com gentileza.

 Não dizer palavrões.

 Assistir a coisas boas.

 Guardar o Dia do Senhor.

 Usar o nome do Pai Celestial e de Jesus Cristo com reverência.



# O festival de bolinhos de lua

**Lori Fuller Sosa**

Revistas da Igreja

(Inspirado numa história verdadeira)

*“Não vos deixarei órfãos; voltarei para vós” (João 14:18).*

“**N**ão corra para muito longe!”, pediu o pai. “Está escurecendo, e não quero que você caia.”

Vincent parou e se virou. “Mas você está andando muito devagar. Quero chegar ao festival antes de acabarem todos os bolinhos de lua!”

“Eles não vão deixar acabar os bolinhos de lua”, garantiu o pai enquanto ele e a mãe se aproximavam. “Pelo menos, não até você chegar lá!”

Vincent conseguia ouvir os tambores tocando conforme se aproximavam do parque. As fitas das lanternas coloridas pendiam das árvores, iluminando a noite escura. As famílias estavam comendo sobre os cobertores, preparando-se para contemplar a lua cheia juntos.

A mãe encontrou um lugar vazio na grama e o cobriu com o cobertor. Ela deu a Vincent algumas moedas para comprar comida.

“Obrigado!” Vincent estava ansioso para explorar o local! Ele contou suas moedas enquanto andava. Vinte ringgits! Era o bastante para um bolinho de lua. Mas de qual tipo ele queria? De presunto, gema de ovo ou durião? Finalmente, ele pegou com recheio de pasta de





gergelim preto. Ele perambulava de barraca em barraca enquanto comia, observando todos os diversos tipos de alimentos. Pilhas de espetinhos de frango e panelas enormes de caldo picante e macarrão. Talvez ele pudesse tomar raspas de gelo com sorvete com suas últimas moedinhas!

Logo depois, ele entrou em uma área que não tinha tantas lanternas. A escuridão lhe deu uma ideia.

*Fiquei pensando até onde eu conseguiria andar com os olhos fechados.* Ele fechou os olhos e deu um passo. Depois outro. Em seguida, seu pé agarrou em alguma coisa. Ele estava caindo!

*Ai!* O queixo dele bateu em algo afiado. Era uma grande tampa de metal de um ralo! Ele ergueu a mão e tocou o queixo. Estava ensanguentado.

“Papai? Mamãe?”, gritou ele. Vincent correu de volta em direção às lanternas e alguém o ajudou a encontrar seus pais.

“Estávamos ficando preocupados!”, disse a mãe. E então viu o rosto dele. “Precisamos ir ao hospital.”

Logo depois, Vincent estava sentado com a mãe e o pai na sala de espera do hospital. Ele



estava com muito medo. Será que ficaria bem?

Ele cruzou forte os braços e pensou em Jesus. Ele e sua família tinham sido batizados alguns meses antes. Os missionários tinham dito que Jesus poderia ajudá-lo a sentir consolo.

*Jesus Cristo vai me ajudar.*

*Jesus Cristo vai me ajudar,* pensou muitas e muitas vezes. E logo se sentiu um pouco mais

calmo. Parecia que o Espírito Santo estava ao seu lado.

O pai apertou a mão dele.

“Tudo vai ficar bem”, garantiu a mãe.

Vincent fez que sim com a cabeça. Ele sabia que ela tinha razão.

Quando chegou, a médica deu pontos no queixo dele. Doeu, mas não muito. Ela disse a Vincent que talvez ele fosse ficar com uma cicatriz. Mas ele nem se importou. Sempre que olhava a cicatriz, lembrava-se dos bolinhos de lua, do festival e de um momento em que sentiu o consolo de Jesus e do Espírito Santo. ●

**Esta história aconteceu na Malásia. Veja o próximo artigo para aprender mais sobre esse país!**

# Saudações da Malásia!



**Olá!**  
**Somos Margo e Paolo.**  
**Estamos visitando a Malásia!**

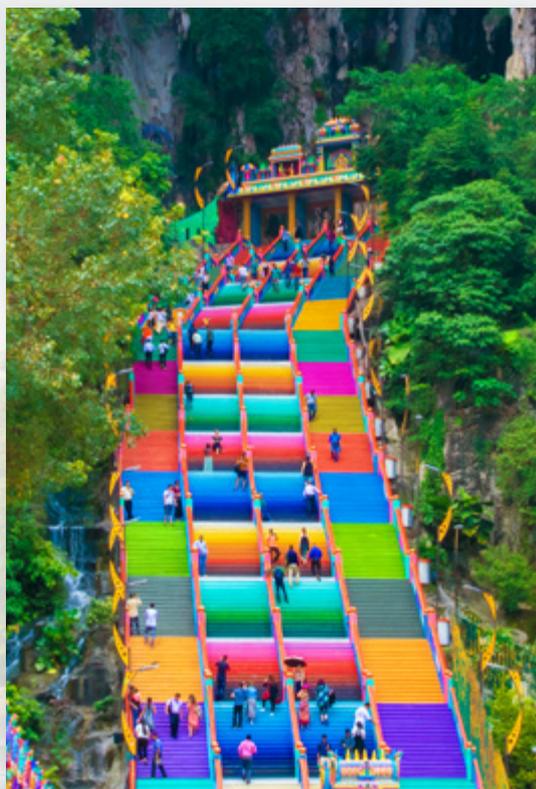
A **Malásia** é um lindo país do sudeste asiático. Há 10 mil membros e 33 ramos da Igreja na Malásia. A Igreja lá é pequena, mas forte!



*Keluarga* quer dizer "família" em malaio. Essa família gosta de brincar juntos no parque.



O durião é a fruta com o odor mais forte do mundo! Muitas pessoas na Malásia gostam muito dessa fruta suculenta. Ela é usada para fazer doces, sorvetes e outras guloseimas.



Na Malásia, as pessoas acreditam em muitas religiões diferentes, incluindo islamismo, budismo e cristianismo. Estes degraus coloridos conduzem às Cavernas de Batu. Ali dentro está um famoso templo hindu!





As famílias na Malásia gostam de sair para comer juntas. As pessoas podem comprar comida de rua o dia inteiro e a noite inteira.



Estas crianças da Primária estão sentadas em frente a uma placa da Igreja escrita em malaio e chinês. As pessoas na Malásia falam muitos idiomas. Na igreja, os membros ajudam a traduzir para que todos entendam.



Mais da metade da Malásia é coberta de florestas tropicais que abrigam animais interessantes como o tigre da Malásia e o macaco-narigudo.

## Conheça alguns de nossos amigos da Malásia!



Deus deseja que sejamos bondosos e guardemos os mandamentos.

**Anika C., 7 anos,  
Kuala Lumpur, Malásia**



Minha regra de fé favorita é a quarta: "Cremos que os primeiros princípios e ordenanças do Evangelho são: primeiro, Fé no Senhor Jesus Cristo; segundo, Arrependimento; terceiro, Batismo por imersão para remissão de pecados; quarto, Imposição de mãos para o dom do Espírito Santo".

**Leif C., 8 anos,  
Kuala Lumpur, Malásia**

**Você é da Malásia?  
Escreva para nós! Gostaríamos  
muito de receber notícias suas.**

**Obrigado  
por conhecer  
um pouco  
da Malásia  
conosco. Até a  
próxima!**



# Escolher o que é certo

*E se Bruna não quisesse mais ser amiga de Camila?*



**Shannon Tuttle Liechty**

(Inspirado numa história verdadeira)

*“Deus te protege, oh, faze o bem!*

*(Hinos, nº 147.)*

“Assisti a um programa de TV muito engraçado ontem. Você deveria dar uma olhada ou talvez pudéssemos assistir juntas qualquer dia desses!”, sugeriu Bruna.

Camila gostava muito de conversar com sua melhor amiga enquanto caminhavam juntas para casa depois da escola. Ela adorava o fato de terem muitas coisas em comum.

“Ótima ideia!” Ela se despediu com um aceno e entrou pela porta da frente de sua casa.

Depois de terminar a lição de casa, Camila ligou a televisão e encontrou o tal programa. Seria muito divertido conversar com a Bruna sobre isso no dia seguinte!

O programa era engraçado *mesmo*. Os personagens faziam tolices e contavam piadas. Camila riu muito, mas nem tudo o que disseram tinha graça. Eles usaram algumas

palavras que deixaram Camila muito incomodada. Elas não eram boas.

*O que devo fazer?*, ela se perguntou.

Camila sabia que essas palavras não eram corretas. Mas queria ver como o programa terminava. O que diria a Bruna se ela perguntasse sobre isso no dia seguinte?

Ela suspirou e desligou a televisão.

Depois que sua mãe chegou em casa, Camila a ajudou a arrumar a mesa para o jantar. “Como foi a escola hoje?”, perguntou a mãe.

Camila colocou os garfos e as colheres. “Foi ótima! Com exceção de que... Bruna me recomendou um programa. Comecei a assistir, mas tinha palavrões. Não me senti bem e desliguei.”

“Parece que você decidiu muito bem.”

“Mas Bruna quer assistir junto comigo. Somos melhores amigas! Gostamos das mesmas músicas, do mesmo sorvete, dos mesmos livros...”

A mãe colocou um prato de massa na mesa. “Verdade, mas não significa que vocês precisam fazer *tudo* igual. Principalmente se for algo com que não se sinta bem. É normal fazer escolhas diferentes das de um amigo.”

“Como assim?”, perguntou Camila.

“Bem, escolhemos evitar palavrões para podermos sentir o Espírito Santo, mas nem todos têm os mesmos padrões que nós. Isso não os torna pessoas ruins”, explicou a mãe.

Camila ainda estava preocupada com o que aconteceria quando Bruna perguntasse a ela sobre o programa. Elas conversavam sobre tudo! E se Bruna achasse que ela estava sendo infantil demais? Ou pior, e se ela não quisesse ser mais sua amiga?

Camila fez uma oração antes de dormir. *Pai Celestial, por favor me ajude a falar com Bruna amanhã. Por favor me ajude a ser corajosa.* Camila subiu na cama e esperava que tudo desse certo na escola.

“Camila!”, Bruna gritou do outro lado do pátio. Ela correu pela grama para encontrar Camila.

“O que você achou do programa? Muito engraçado, não é?”

Camila respirou fundo. “Na verdade, não deu para assistir muito.”

Bruna fez uma cara de confusa. “Por que não?”

Camila pensou um pouco. Deveria dizer que estava ocupada? O que Bruna diria? “Bem... Não assisti porque usaram palavras de que não gostei. Não me senti bem assistindo ao programa.”

“Ah”, disse Bruna em voz baixa. E depois falou: “Tudo bem. Não temos que assistir juntas. Podemos encontrar um programa de que nós duas gostamos ou fazer outra coisa juntas”.

“Certo.” Camila sorriu. Depois, as duas amigas caminharam juntas para a sala de aula, conversando e rindo o tempo inteiro. ●

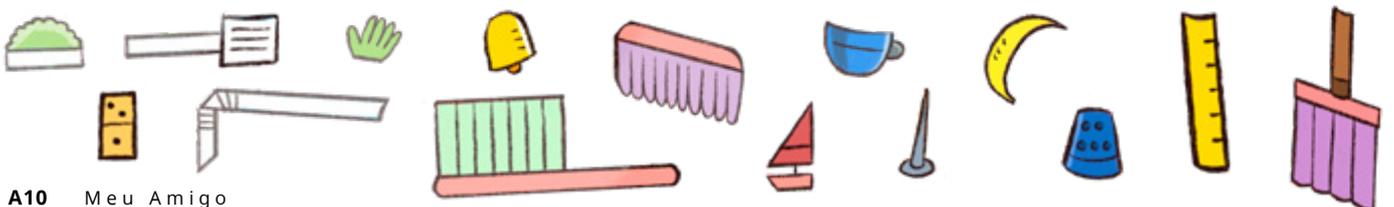
*A autora mora em Utah, EUA.*



Podemos escolher o que é certo mesmo que outros não o façam. O Pai Celestial vai nos ajudar a ser firmes.

# Encontre!

Abina gosta muito de trazer os amigos para a biblioteca! Ela os ajuda a encontrar um bom livro para ler. Encontre cinco livros vermelhos e cinco azuis. Depois, encontre os outros objetos.



Quando  
construo meu  
alicerce sobre  
Jesus Cristo,  
posso  
permanecer  
firme!

(Ver Helamã 5:12.)



# Um alicerce **FIRME**

Haley Yancey

**H**elamã ensinou que precisamos construir nossos alicerces sobre Jesus Cristo (ver Helamã 5:12). Isso significa fazer as coisas que nos aproximam mais Dele. Quando assim fizermos, conseguiremos suportar as coisas difíceis da vida.

## **Ler as escrituras**

(ver João 5:39)

## **Orar**

(ver Doutrina e Convênios 10:5)

## **Pagar o dízimo**

(ver Malaquias 3:10)

## **Ir à igreja**

(ver Morôni 6:5-6)

## **Viver a Palavra de Sabedoria**

(ver Doutrina e Convênios 89:18-20)

## **Ser batizado**

(ver 2 Néfi 31:5)

## **Seguir o profeta**

(ver Doutrina e Convênios 124:45)

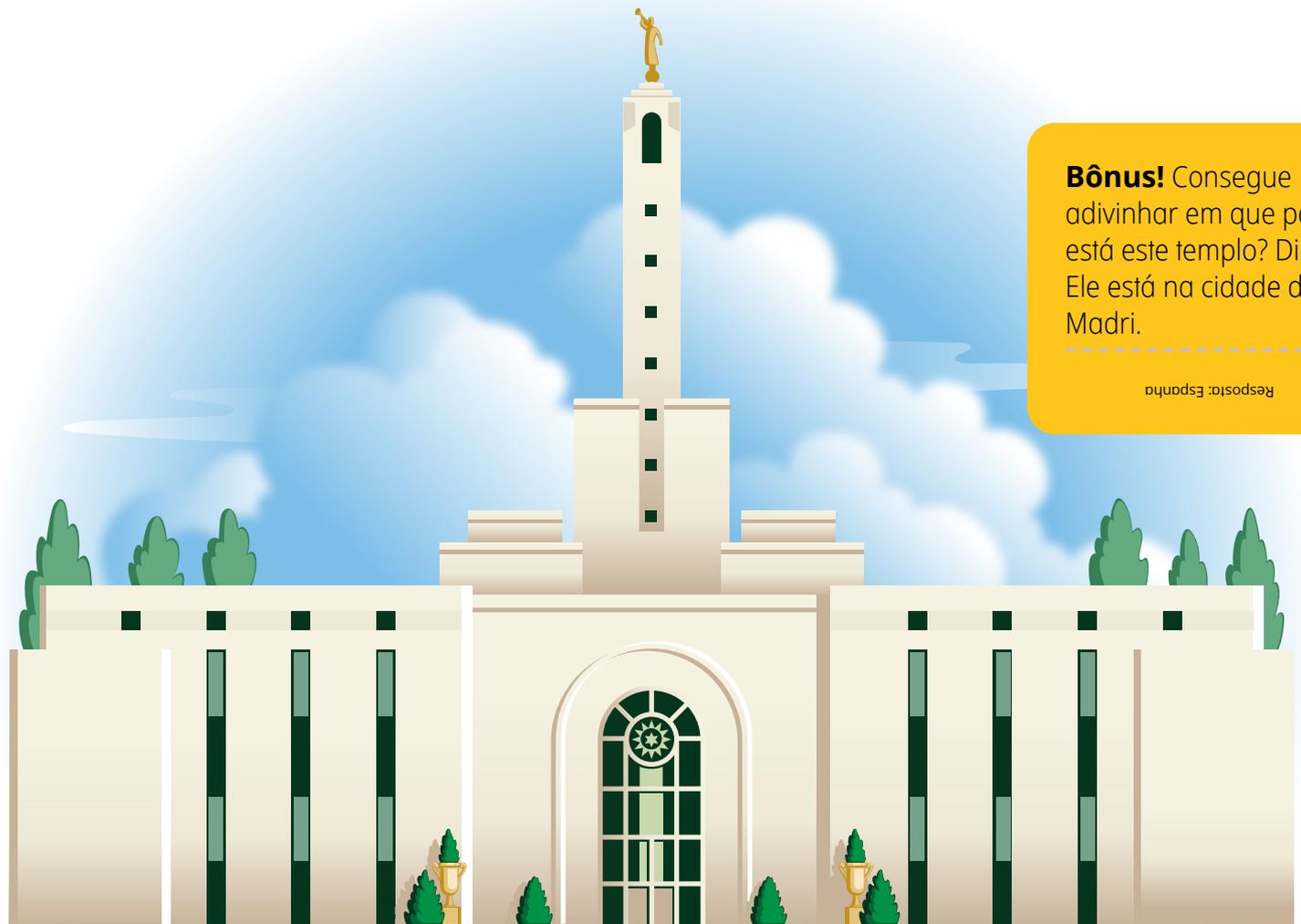
## **Arrepender-se**

(ver Atos 3:19)



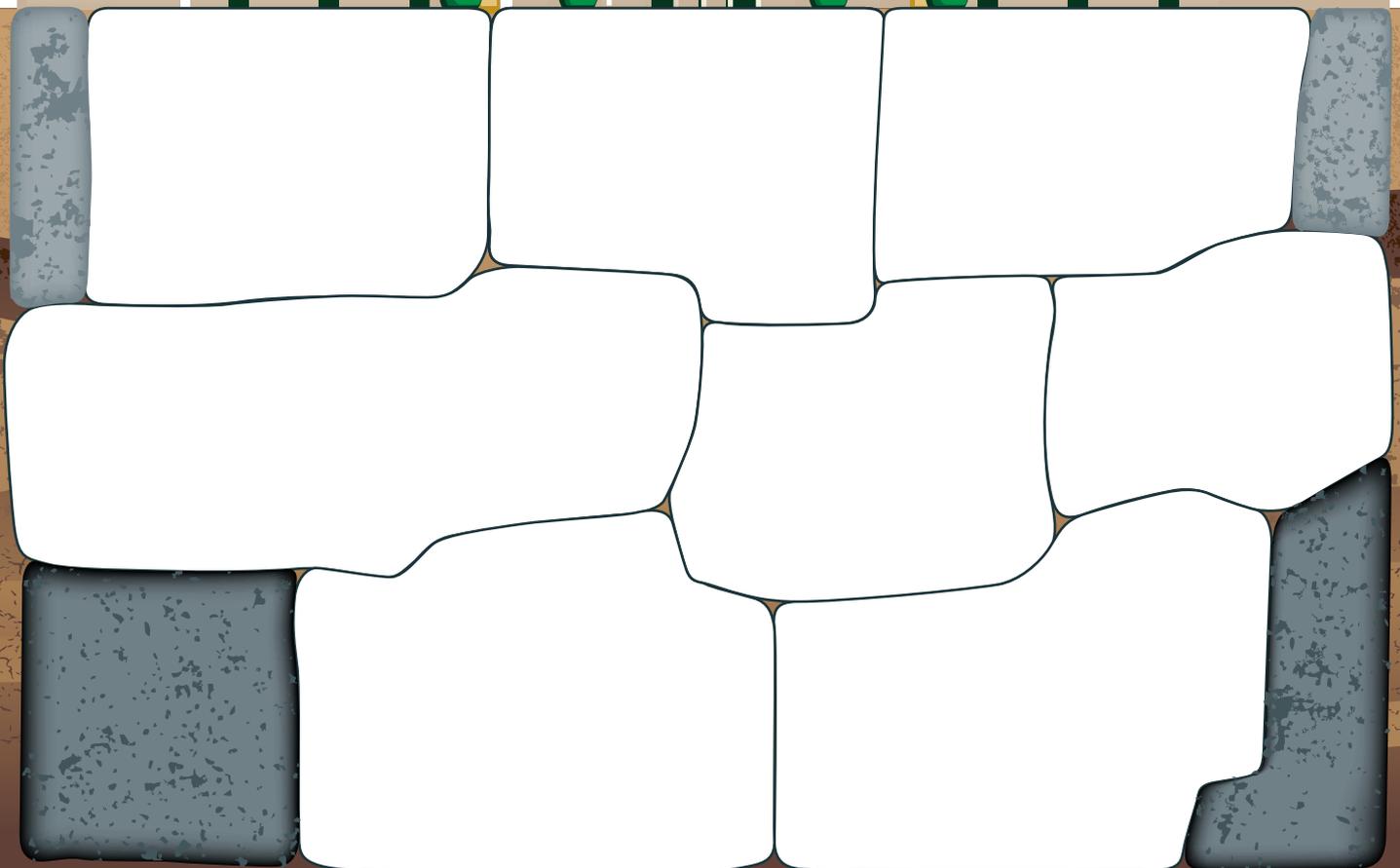
1. Recorte as pedras nesta página.
2. Escolha uma pedra e leia a escritura que está nela. Como isso o torna forte e mais próximo de Cristo?
3. Coloque a pedra debaixo do templo para construir um alicerce firme. Continue jogando até que todas as pedras estejam no lugar.

A autora mora em Utah, EUA.



**Bônus!** Consegue adivinhar em que país está este templo? Dica: Ele está na cidade de Madri.

Resposta: Espanha



**David Dickson**

Revistas da Igreja  
(Inspirado numa história verídica)

Donovan apontou o estilingue para a lata de sopa vazia em cima do toco.

Ele puxou a borracha do estilingue para trás.

“O que você está fazendo?”, perguntou Dana, sua irmã mais nova.

“Veja isto!”, disse ele.

*Donovan soltou a borracha!*

Em seguida, ela voltou ao lugar, fazendo a pedrinha voar. Algumas folhas de uma árvore próxima fizeram barulho, mas a lata não se

mexeu. Donovan enfiou o estilingue no bolso traseiro. Ele havia errado o alvo. De novo!

Dana inclinou a cabeça. “Era para eu ver o quê?”

“Nada”, respondeu Donovan. “Venha. Vamos para casa.” Eles começaram a voltar para casa.

Donovan chutou um pedaço de pau no caminho. Por mais que tentasse, não conseguia usar o estilingue do pai direito. E ele adorava aquele estilingue! Ele sempre gostava de



O  
melhor  
estilingue  
da  
Jamaica

usar o estilingue quando o pai estava viajando a trabalho, como dessa vez. Isso o ajudava a se sentir próximo do pai quando não podia vê-lo.

Ele retirou o estilingue do bolso e o girou lentamente na mão. A casca áspera tinha ficado lisa havia muito tempo. O pai tinha feito o estilingue com o galho forte de uma árvore e usado por anos antes de dá-lo a Donovan.

Naquele dia, o pai apontou para a lata de sopa e disse: “Quando nos concentramos, coisas maravilhosas podem acontecer”. Donovan ainda se lembrava do que aconteceu depois. Papai apontou o estilingue e acertou a lata de sopa. De uma vez só! Parecia fácil para ele. Donovan sentia muitas saudades dele.

Ele ainda estava pensando no pai quando adormeceu naquela noite.

Na manhã seguinte, Donovan levou o estilingue para onde ficava seu grupo de árvores favorito a fim de fazer outra tentativa.

“Concentre-se...”, disse Donovan enquanto mirava na lata. Ele colocou outra pedrinha no estilingue e puxou a borracha para trás.

*Papai nunca desiste, mesmo que as coisas nem sempre deem certo*, pensou Donovan.

Donovan tentou parar de pensar em todas as vezes que sua pontaria falhara. Fechou um olho, do jeito que o pai ensinou e se concentrou *de verdade*. Donovan não olhou para mais nada além da lata de sopa.

Depois de respirar fundo, soltou a borracha.

Zás!

Pumba!

Donovan piscou surpreso quando a lata caiu do toco. “Consegui!”, comemorou ele. “Acertei!”

Mais tarde naquela noite,

Donovan se sentou ao lado da mãe depois do jantar e levantou o estilingue.

“Finalmente consegui acertar a lata hoje”, disse sorrindo.

“Muito bem!”, exclamou a mãe.

“Sabe de uma coisa, este estilingue é a coisa de que mais gosto no mundo inteiro”, comentou Donovan.

“É mesmo?”, perguntou a mãe.

“É. Porque me faz me lembrar do papai e sentir que estou perto dele.”

A mãe sorriu. “Acho que ele vai ficar feliz de saber que você se sente assim. E sabe da maior? O papai vai chegar em casa daqui a apenas três dias. Você pode

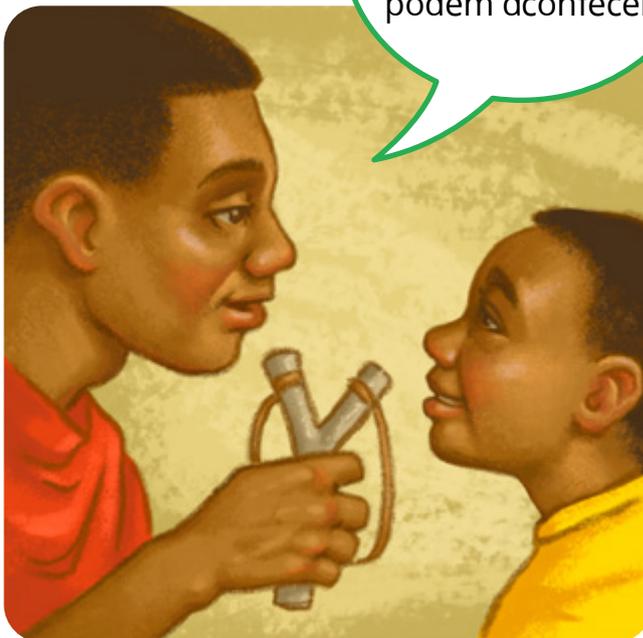
mostrar a ele suas novas habilidades.”

Donovan mal podia esperar! “Isso me deu uma ideia”, disse ele.

Ele correu ao encontro de Dana. Ele poderia ensiná-la a usar o estilingue do mesmo jeito que o pai o ensinara!

“Ei, Dana”, disse ele. “Quer aprender a usar o melhor estilingue da Jamaica?” ●

Quando nos concentramos, coisas maravilhosas podem acontecer.



Que coisas especiais o ajudam a se sentir próximo de alguém da sua família?



# A história da família usando os cinco sentidos

Você leu sobre o estilingue de Donovan na página A14? Quais são algumas coisas que o ajudam a se aproximar de sua família? Escreva ou desenhe algumas delas a seguir.



## Tato

Encontre um objeto que possa segurar e que seja importante para você ou sua família. Faça um desenho dele aqui.



## Audição

Ouçá um familiar contar uma história ou prestar testemunho. Escreva aqui.



## Paladar

Que comida seus familiares gostam de comer juntos? Faça um desenho ou escreva uma receita aqui.



## Visão

Pense numa recordação especial e faça um desenho dela aqui. Agora você vai poder se lembrar dessa época sempre que olhar esta página!



## Olfato

Qual é seu cheiro favorito? Existem cheiros que fazem você se lembrar de sua família? Escreva-os aqui.



# Mostrar e contar



**P**erdi a jaqueta de meu irmão quando minha família saiu para passear. Oramos para que o Pai Celestial nos ajudasse a encontrá-la. Sentimos que deveríamos refazer o mesmo caminho e achamos a jaqueta! Isso me ajudou a perceber que tudo em minha vida é importante para o Pai Celestial e Ele sempre está pronto para me ajudar.

**Timothy M., 8 anos, Distrito de Kiev, Ucrânia**



e tento fazer o que é certo para ser um bom missionário.

**Jonathan M., 11 anos, Sololá, Guatemala**

**A**s regras de fé me inspiram a ser um menino melhor



**E**stas crianças da Primária em **Cebu, Filipinas**, estão aprendendo que, quando fortalecem sua fé em Jesus Cristo, estão trilhando o caminho do convênio.



**O**uvimos a parábola de Jesus sobre o semeador e decidimos plantar sementes de girasol. Não é muito quente nem ensolarado onde moramos, por isso ficamos animados quando as sementes brotaram. As plantas ficaram cada vez mais altas até florescerem, assim como as sementes na história de Jesus!

**Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. e Sibyl S., 7, 9, 6, 1, 5 e 4 anos, Renfrewshire, Escócia.**



**Samuel S., 11 anos, Minas Gerais, Brasil**



# Crescer com boas metas

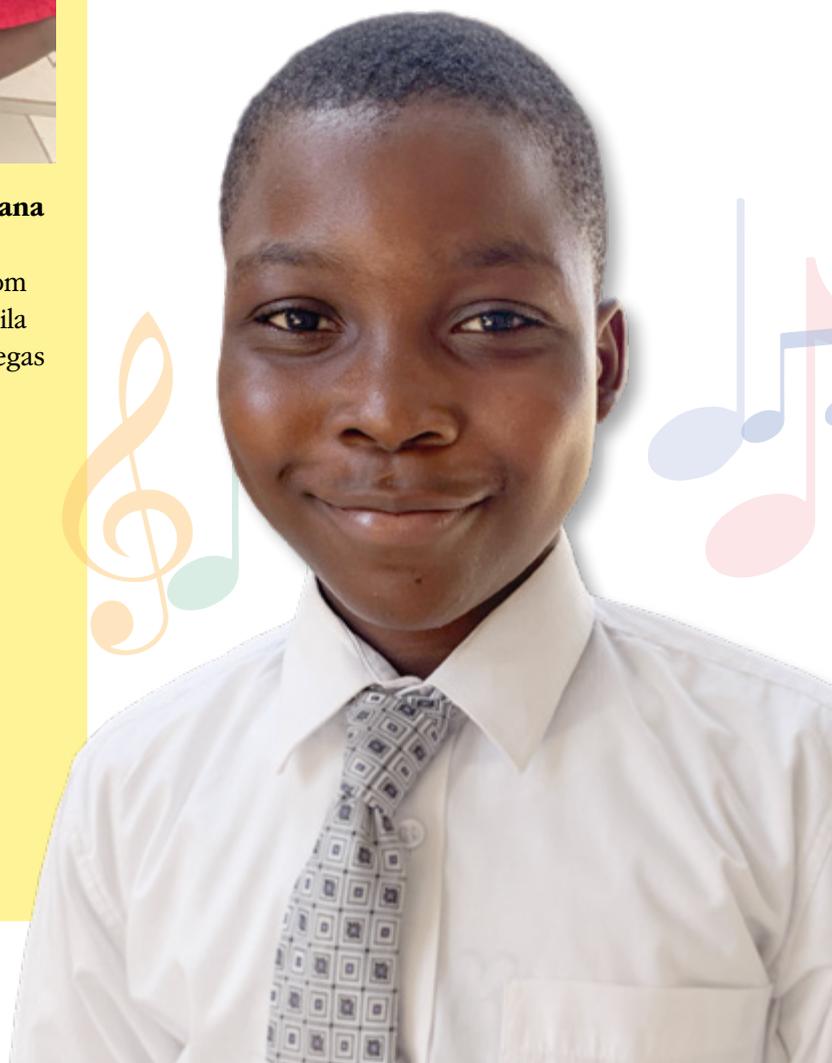
*Crianças em todo o mundo estão usando o Guia para Crianças para experimentar coisas novas e crescer, assim como Jesus!*

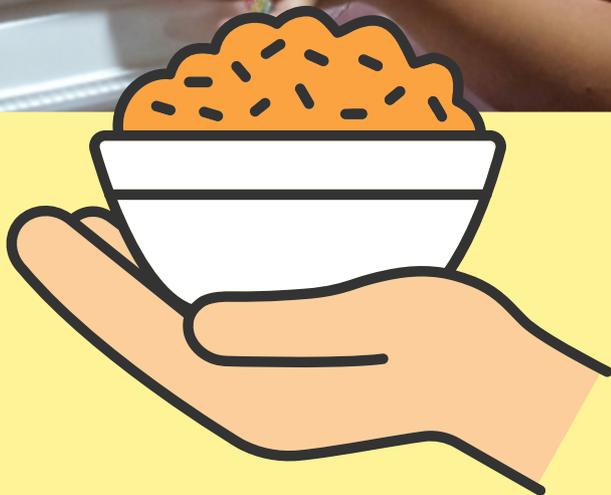


**Jessica B., 10 anos, mora na região metropolitana de Acra, Gana.** Ela traçou a meta de fazer novos amigos, bem como de compartilhar o evangelho com eles. Ela leva um exemplar de *Meu Amigo* na mochila e lê a revista na escola. Ela mostra a revista aos colegas e conversa com eles sobre o evangelho. “Sinto-me feliz”, diz Jessica.



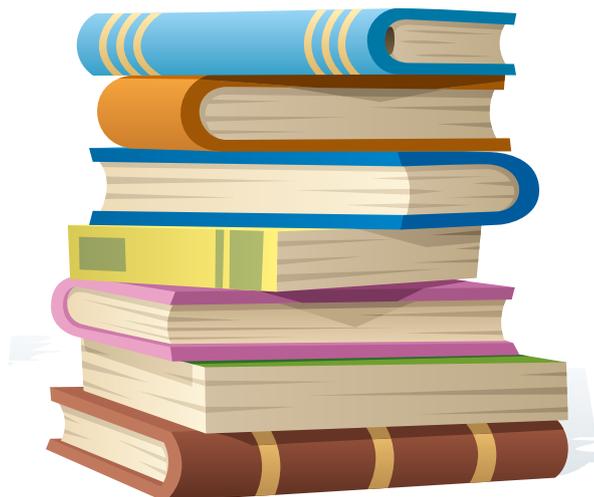
**Prophet M., 12 anos, mora na região metropolitana de Acra, Gana.** Depois de aprender a tocar piano, ele fez a meta de ensinar outras pessoas a tocar também! Convidou conhecidos para fazer aulas de piano com ele e seus amigos. “Hoje, mais de 50 alunos estão fazendo aulas conosco”, explica Prophet. Oito deles foram batizados!





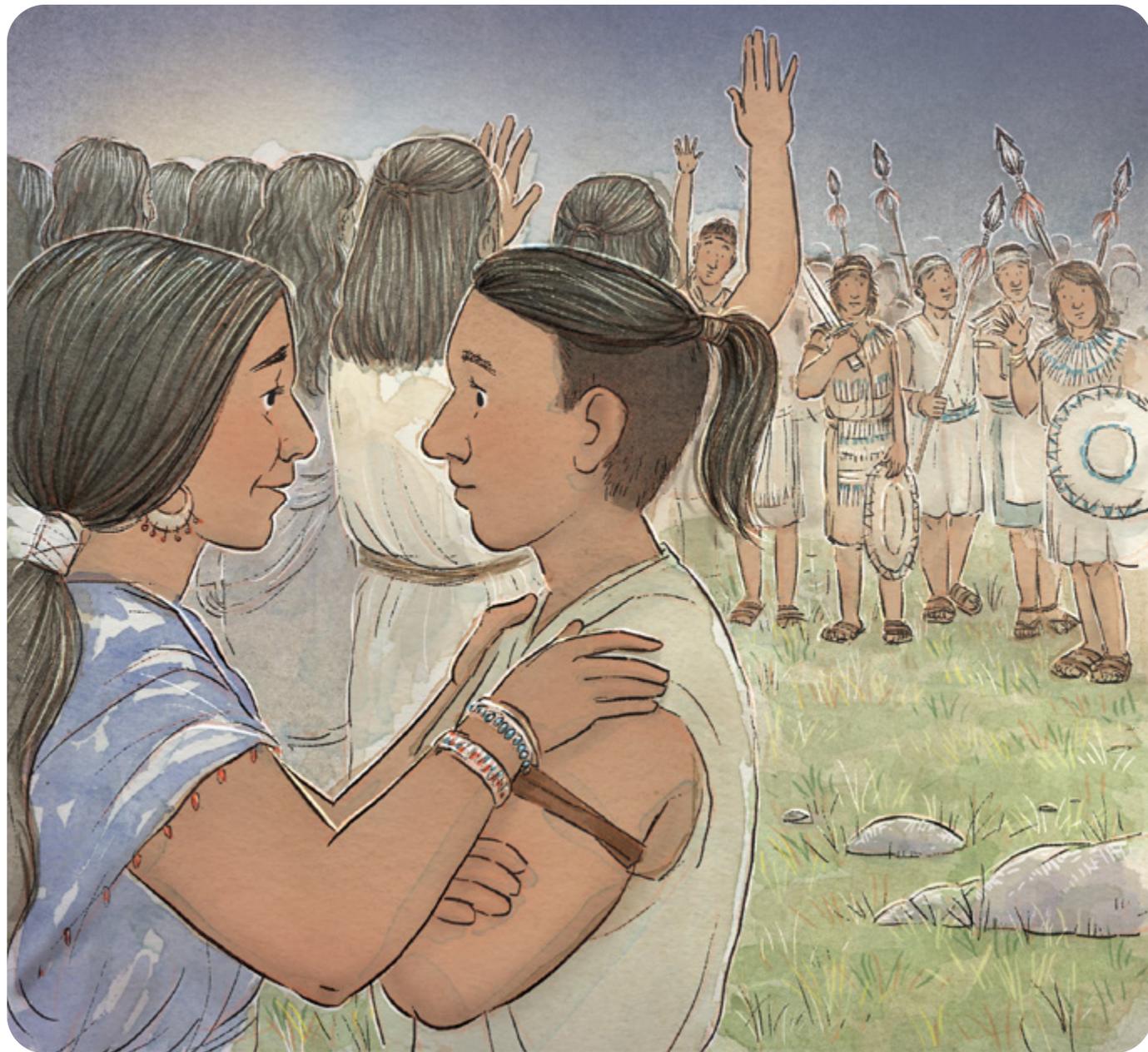
**Danielle P., 8 anos, de Cebu, Filipinas,** desejava dar comida às pessoas que moravam nas ruas. “Quero alimentá-las para que sejam felizes e durmam com o estômago cheio”, diz ela. Quando sobra comida no negócio da família, eles dirigem pelos arredores e dão às pessoas que estão com fome.

**Peter G., 9 anos, de Ohio, EUA,** tinha dificuldades para ler. Ele precisava ser aprovado num teste importante de leitura na escola para passar de ano. Portanto, fez a meta de ler com a mãe e as irmãs todos os dias por 20 minutos. “Pedi ao Pai Celestial que me ajudasse”, conta Peter. Por fim, quando teve que fazer o teste, ele passou!



Você pode assistir a vídeos sobre algumas dessas crianças em [childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org](http://childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org)! A quais metas você está se dedicando?

# Os jovens guerreiros



O Livro de Mórmon fala sobre alguns rapazes que precisaram pegar em armas para proteger seu povo e sua família. Eles são chamados de jovens guerreiros.



Estes jovens soldados nunca tinham lutado antes, mas foram comandados por um bom capitão. E se lembraram do que suas mães lhes tinham ensinado.

Elas os ensinaram a confiar em Deus. Portanto, os jovens pediram a Deus que os ajudasse. Eles obedeceram ao capitão e lutaram corajosamente.



Eles venceram a batalha! Alguns deles ficaram feridos, mas nenhum morreu. Foi um milagre!



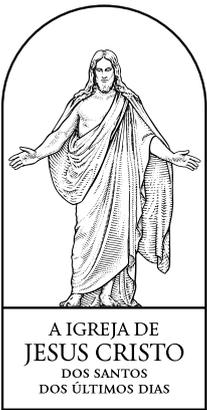
Posso ouvir as coisas boas que meus pais e líderes ensinam.  
Deus vai me ajudar a defender o que é certo. ●

*Leia sobre esta história em Alma 56-57.*

# Os jovens guerreiros eram corajosos



Como o Pai Celestial ajuda você a ser corajoso?



# Prezados pais,

A revista deste mês traz histórias de pessoas que fizeram coisas difíceis. Camila parou de assistir a um programa ruim mesmo quando sua amiga não fez o mesmo (página A8). Os jovens guerreiros protegeram sua família apesar do medo que sentiram (página A20). Deus vai nos ajudar a fazer coisas difíceis também. Toda vez que lerem sobre alguém corajoso, seus filhos podem desenhar uma estrela na página. E se lembrem de que Deus nos ama!

Sejam corajosos!

*Meu Amigo*

## COMO ENVIAR UM DESENHO OU UMA EXPERIÊNCIA DE SEU FILHO PARA A LIAHONA

Acesse [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) e clique em “Enviar um artigo ou comentário”. Se preferir, envie um e-mail para [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) com o nome de seu filho, sua idade, cidade em que reside e esta permissão: “Eu, [insira seu nome], dou permissão para A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias usar o desenho/experiência de meu filho nas revistas e nos sites da Igreja, bem como em plataformas de mídia social e possivelmente em outros materiais da Igreja”. Aguardamos sua contribuição!

## SUMÁRIO

- A2** Da Primeira Presidência: Felicidade e obediência
- A4** O festival de bolinhos de lua
- A6** Saudações da Malásia!
- A8** Escolher o que é certo
- A10** Para brincar
- A11** Ideia brilhante
- A12** Um alicerce firme
- A14** O melhor estilingue da Jamaica
- A16** A história da família usando os cinco sentidos
- A17** Mostrar e contar
- A18** Crescer com boas metas
- A20** Histórias das escrituras: Os jovens guerreiros
- A23** Página para colorir: Os jovens guerreiros eram corajosos



**Encontre a Liahona  
escondida aqui dentro!**

**NA CAPA DE MEU AMIGO**  
Ilustração: Melissa Manwill

