



# TEMA: COMO CONSTRUIR UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Pr. Celso Martinez

Estudo Pequenos Grupos  
Julho 2010 – 03

## 1. COMUNHÃO (10 minutos)

*Qualquer um pode zangar-se – isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa – não é fácil. (Aristóteles)*

**LÍDER:** Pergunte aos membros do PG o que acham dessa frase, se todos concordam ou se alguém acha fácil o que Aristóteles colocou e por que. Pergunte ainda o que precisam fazer para que essa frase seja uma realidade em sua vida? Promova um momento em que todos possam falar, escute cada opinião com atenção, mas sem deixar que se estendam muito.

## 2. DISCIPULADO (35 minutos)

### Texto Bíblico: Eclesiastes 4:8-12

A essência da vida é relacionamento. **Quatro** dos dez mandamentos versam sobre nosso relacionamento com Deus, **seis** falam do nosso relacionamento com pessoas.

### ✓ **Relacionamentos e não realizações ou compra de bens são o que mais importa na vida.**

Quanto à sua profundidade o relacionamento pode ser:

- **Relacionamento superficial** – pouca intimidade, o nível de contato é em torno de coisas periféricas. É o tipo de relacionamento próprio dos clubes, agremiações, etc.
- **Relacionamento profundo** – muita intimidade  
Quanto mais o relacionamento se aprofunde, tanto mais há possibilidades de conflitos, visto que as inteligências *intrapessoais* vão se cruzar.

***Pessoas que se fazem felizes têm mais chances de fazerem o outro feliz.***

### **Há alguns fortes elementos que incidem sobre um relacionamento doente:**

1. Modelo familiar.
2. Natureza pecaminosa. *Tiago 4:13-18.*
3. A maledicência. *Prov. 26.20-22.*
4. A inveja: Saul sentiu ódio de Davi por inveja | *Samuel 18, Rom. 13:13; Filip. 1:15*
5. O orgulho. *Prov. 13:10*
6. Estresse.
  - *Prov. 14:29 “Quem é tardio em irar-se é grande em entendimento; mas o que é de ânimo precipitado exalta a loucura.”*

**Ninguém é igual ao outro.** Relacionar-se não é tão fácil, pela razão de que as respostas do ser humano aos mesmos estímulos, não são previsíveis. **Relacionar-se é uma habilidade!**

O que o texto nos ensina sobre relacionamento saudável?

### 1. **Todos temos necessidades de relacionamentos. Ecl. 4:8**

- O ser humano é relacional. Salmo 68:6
- 

### 2. **Relacionamento saudável se faz com unidade. Ecl 4:8.**

- No essencial tem de haver concordância.
- “...completai o meu gozo, para que tenhais o mesmo modo de pensar, tendo o mesmo amor, o mesmo ânimo, pensando a mesma coisa”; *Filipenses 2:2*
- No não essencial tem de haver respeito.

**3. Relacionamento saudável se faz com companheirismo.**

- Se um cair o outro o levanta.
- Não há relacionamento saudável sem solidariedade.
- Só é possível levantar quem cai se estivermos perto um do outro.

**4. Relacionamento saudável se faz com cumplicidade. 4:12**

- Se alguém quiser prevalecer contra um, os dois lhe resistirão.

**5. Como restaurar um relacionamento quebrado**

- ✓ Confrontação. **Mateus 18:15.**
- ✓ Tolerância. **Col. 3:12-13.**
- ✓ Perdão. **Col. 3:13**



Ei facilitador!

Todo **2º Domingo do mês** não se esqueça de motivar o seu Pequeno Grupo para arrecadar alimentos para o Ministério de Ação Social da SIB.

Seu envolvimento nesse projeto fundamental.

Deus o abençoe!

**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*



**Leitura Bíblica Diária**  
Como Construir  
Um Relacionamento Saudável  
Julho 2010

**Quarta** – Eclesiastes 4:1-12  
**Quinta** – Provérbios 26:20-28  
**Sexta** – Mateus 18:15-20  
**Sábado** – Colossenses 3:1-17  
**Domingo** – I Samuel 18:1-9  
**Segunda** – I Samuel 18:10-16  
**Terça** – Prov. 18:1-9;19-21

*“É melhor ter  
companhia do que  
estar sozinho, porque  
maior é a recompensa  
do trabalho de duas  
pessoas.” (Eclesiastes. 4:9)*

