



# #FICADICA PRA SER MAIS FORTE

E D S T R A U S S



## FEITO PARA A AÇÃO

*Moisés foi educado em toda a sabedoria dos egípcios e veio a ser poderoso em palavras e obras.*

Atos 7.22

Certo dia, a filha do faraó estava descendo o rio Nilo quando encontrou aquela linda criança israelita flutuando numa cesta. Ela o adotou e o chamou de Moisés. Ele foi educado como um príncipe real — e, naquela época, os príncipes do Egito tinham uma ótima educação. Mas, além de esperto, Moisés também era forte. Ele adorava ação! Um dos esportes favoritos dos príncipes egípcios era a caça a hipopótamos. Consegue imaginar Moisés saltando sobre a pele espessa do animal com sua lança? Estou falando de ação — água borbulhante, cheia de sangue, barcos capotados, lanças afiadas, pernas quebradas...

Ok, talvez seja melhor esquecer esse negócio de caçar hipopótamos. O zoológico de sua cidade provavelmente tem algumas restrições contra espetar animais. Mas existem outras coisas legais e repletas de ação que você pode fazer: navegar em corredeiras (certo, talvez *ainda* não), dirigir kart, nadar, andar de bicicleta e, é claro, jogar futebol.

O corpo dos garotos está cheio de energia. Deus concebeu você pensando em ação; então, não passe o dia inteiro sentado em frente ao computador. Exercitar apenas seus dedos não conta. Você pode não gostar de esportes — talvez você prefira assistir à televisão. Tudo bem. Reserve tempo para ver TV ou usar o computador, mas você *também* precisa sair e se *movimentar*, senão ficará parecido com Jabba, o Hutt, aquele monstro de Star Wars.

Falando em personagens de filmes de ação, Deus fez você para ser um deles. *Mas ação de verdade, na vida real!* Você precisa se exercitar! Já fez isso hoje?

## DEIXE FLUIR

*Sansão bebeu, suas forças voltaram, e ele recobrou o ânimo.*

Juízes 15.19

Até mesmo o forte Sansão perdia sua força quando não bebia água. Ele havia acabado de matar mil filisteus; então, sentou-se ao lado da pilha de cadáveres e se perguntou: “Será que agora eu vou morrer de sede?”. (Ninguém respondeu; estavam todos mortos.) Felizmente, Deus lhe mostrou uma fonte, e Sansão se ajoelhou no chão e tomou aquela água gelada. Você pensou que a força de Sansão vinha apenas de seu cabelo? Ei, o cara também tinha de *beber água* para manter a energia!

A maioria das pessoas hoje não toma a quantidade necessária de água. Se você toma um copo de leite pela manhã, um copo de suco no almoço e um copo de água no jantar, você não tomou nem a metade do ideal! Seu corpo pode desidratar (secar) — e aí você está encrencado. Poderá ter dores de cabeça ou coisas ainda piores.

Quer evitar isso? Beba de seis a oito copos de líquido por dia. É claro, você irá mais vezes ao banheiro, mas Deus criou sua urina para que ela elimine dejetos venenosos de seu corpo. Beba pouca água e aquele líquido amarelo praticamente seca. Aliás, a maioria dos líquidos que você ingerir deve ser *água* — água mesmo, inodora, incolor, insípida. Beba muito refrigerante e seu nível de açúcar subirá nas alturas. Só tome cuidado para não bater a cabeça no telhado.

A Bíblia não diz “Deverás beber água”, mas o bom senso diz que você deve manter seu tanque sempre cheio.



## EM TREINAMENTO

*Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso.*

1 Coríntios 9.25

O apóstolo Paulo viveu na cidade de Corinto por dois anos e, depois de ter partido, continuou escrevendo para os cristãos que ali viviam. Veja que curioso: normalmente, quando explicava coisas espirituais para eles, Paulo usava a linguagem esportiva. Por quê? Porque os coríntios eram fãs de esporte. Eles não só treinavam para as Olimpíadas de quatro em quatro anos, mas também sediavam os Jogos Ístmicos a cada dois anos. E, assim como os demais em Corinto, os cristãos da região ficavam malucos na torcida.

Nos dias de hoje, você ainda precisa treinar para competições. Não importa se você gosta de basquete, futebol ou artes marciais: é necessário dedicação e foco para chegar a um bom nível. Ajuda se você gostar muito do esporte, porque ficar repetindo o mesmos movimentos pode se tornar chato depois de algum tempo. Você também precisa conhecer as regras do jogo. Gostando delas ou não, elas determinam como o jogo é jogado: é por isso que seu técnico faz você decorá-las e exige que as siga.

Assim como nos dias de Paulo, a vida cristã hoje ainda é semelhante a um treinamento esportivo. Você precisa ser tão apaixonado por Jesus quanto os coríntios eram por esportes. Quando você gosta de algo, é fácil ser dedicado. E quando quer se dedicar a algo, aceita o treino repetitivo e as regras rigorosas como parte do pacote.

Continue dedicado, continue focado, e o resto vem na sequência. Funciona assim nos esportes, e funciona assim na vida cristã.

## A APARÊNCIA NÃO É TUDO

*Em todo o Israel não havia homem tão elogiado por sua beleza como Absalão.*

2Samuel 14.25

O rei Davi era um cara bonitão e se casou com Mical, a princesa de Gesur, linda de cair o queixo. Portanto, nenhuma surpresa que o filho deles, Absalão, fosse tão bonito! Do topo da cabeça até a ponta do dedão do pé, não havia nele uma falha sequer, nem uma manchinha fora de lugar. O problema é que Absalão amava sua aparência. Ele achava seu cabelo tão legal que o deixou crescer até o traseiro. Ele tinha quase *2 quilos e meio de cabelo!*

O exterior de Absalão podia ser perfeito, mas seu coração era muito, muito bagunçado. Esse cara matou seu irmão mais velho, tentou matar seu pai e teve relações sexuais com dez mulheres no terraço do palácio, onde todo mundo podia ver. Uau! Isso é que eu chamo de bagunça. Se você acha que Absalão era tipo um astro de Hollywood completamente maluco, acertou! Alguns caras não são bons exemplos a seguir, não importa que tipo de celebridade sejam.

É legal ser bonito, mas não é isso realmente que é importante. Se você não sabe a diferença entre o certo e o errado, a aparência pouco importa. Preste atenção nisto: a Bíblia diz que uma pessoa bonita sem caráter é como um anel de ouro preso no focinho cheio de ranho de um porco (Pv 11.22)!

Você pode ser normal, ou você pode ser bonitão: na verdade, não importa. O que é importante é ter um bom caráter.



## CHEIRO INDISFARÇÁVEL

*Ele se aproximou e o beijou. Quando sentiu o cheiro de suas roupas, Isaque o abençoou, dizendo: "Ah, o cheiro de meu filho é como o cheiro de um campo que o Senhor abençoou".*

Gênesis 27.27

Jacó queria ter a bênção de filho mais velho, mas havia um pequeno problema: seu irmão gêmeo, Esaú, era o mais velho. Isso significa que a bênção pertencia a *ele*. A mãe de Jacó, Rebeca, bolou um plano não muito honesto. Como Isaque era cego, Jacó se passaria por Esaú. Assim, "Rebeca pegou as melhores roupas de Esaú, seu filho mais velho, roupas que tinha em casa, e colocou-as em Jacó, seu filho mais novo" (Gn 27.15).

Jacó entrou na tenda de seu pai e, quando Isaque cheirou suas roupas, ele reconheceu o *cheiro inconfundível* de Esaú e deu a bênção a Jacó. Veja, Esaú era um caçador. Ele rastejava pela lama à procura de animais. Impossível sua mãe conseguir limpar o estrume de antílope de suas roupas. E aquelas eram as *melhores* roupas de Esaú. O que ele tinha na cabeça para vestir roupas tão sujas e fedidas?

E agora a grande pergunta: você faz a mesma coisa? Não, não precisa responder. Mas quando sua mãe disser para você tirar suas roupas boas, faça isso rapidinho. Dobre-as, pendure-as ou lave-as — qualquer coisa. Se você rastejar por aí usando suas melhores roupas, nem detergente eliminará o cheiro de estrume de cachorro.

Uma coisa engraçada sobre Esaú: ele tinha 77 anos e *ainda* não havia se ligado! Ei, mas não é tão tarde para você começar a cuidar de suas roupas.

## **NÃO ULTRAPASSE OS LIMITES**

*Nenhum atleta é coroado como vencedor, se não competir de acordo com as regras.*

2Timóteo 2.5

O apóstolo Paulo viveu durante o Império Romano, uma ótima época para se viver se você gostasse de esportes. Os romanos adoravam correr, lutar, pular, jogar discos e disputar corridas de bigas. Naquela época, ao vencer uma competição atlética, você ganhava uma coroa de folhas. Hoje em dia você ganha um troféu ou uma medalha. Mas, mesmo naquela época, todos os eventos tinham seu regulamento, e todos deviam competir de acordo com essas regras.

Se a sua escola tem uma pista de atletismo, e numa competição o garoto vence empurrando os adversários, você acha que ele ganhará a medalha? De jeito nenhum. Ele será desclassificado. Da mesma forma, trapacear pegando atalhos pode fazer você chegar primeiro, mas praticamente todos os espectadores vão pular de seus assentos e gritar: "Trapaceiro!". Machuque algum cara no futebol e você ficará com o traseiro estacionado no banco de reservas por um bom tempo.

Regras existem por boas razões e, se você não obedecer a elas, toda a sua habilidade e sua velocidade não servirão para absolutamente nada. Você pode ser o melhor jogador do seu time, mas se for expulso ou estiver suspenso, não participará do jogo. Seguir a Deus é a mesma coisa. As regras dele na Bíblia não estão lá para impedir sua diversão. Elas existem para manter você e os outros a salvo.

Quer ganhar o prêmio? Lembre-se das regras e não ultrapasse os limites.



## FUNGO ALIENÍGENA

*“Parece-me que há mancha de mofo em minha casa.”*

Levítico 14.35

Você sabe o que é mofo? É um negócio meio verde que de vez em quando aparece em paredes e telhados no interior das casas. Algumas vezes você vê um negócio preto aparecendo ali. Mofos e fungos eram um problema no antigo Israel, e ainda são uma dor de cabeça — principalmente se o seu quarto é quente e úmido e você nunca abre a janela para circular o ar. Seu quarto é seu lugar *privado*, certo, mas não precisa *cheirar* como uma privada.

Além de parecerem asquerosos, os mofos e fungos também podem causar problemas de saúde. Se você tem asma, eles podem deixá-lo muito doente. E bolor nos pratos largados pela metade embaixo de sua cama? Aquilo pode ser mortal. Meias suadas e sujas podem deixá-lo com frieira, e a coceira é de enlouquecer. A lista continua.

Ao perceber algo estranho, conte a seus pais. Pode ser um fungo alienígena tentando dominar o mundo, começando com seu quarto (brincadeirinha). Repare mais nas coisas e você resolverá seus problemas antes de eles começarem. Aproveitando a empolgação, leve a louça para a cozinha e coloque suas calças sujas para lavar. Se as meias estão fedidas e nojentas, passou da hora de trocá-las.

Se você pegar o hábito de ser cuidadoso com os detalhes, coisas boas vão acontecer e, conseqüentemente, coisas ruins vão parar de acontecer. Simples assim. Uma coisa é certa: o fungo alienígena não vai pegar você.



## O ACORDO DAS REFEIÇÕES COMPLETAS

*“Veja como meus olhos brilham desde que provei um pouco deste mel.”*

1Samuel 14.29

Certo dia, lá estavam os Israelitas lutando contra os filisteus, quando o rei Saul disse algo estúpido, mais ou menos assim: “Ninguém come até a batalha acabar!”. Aí acontece de os israelitas estarem perseguindo os filisteus pela floresta, mas ficam sem energia porque ninguém comeu por horas. De repente, veem mel caindo de uma colmeia de abelhas. Ninguém tenta comer o mel, exceto o príncipe Jônatas, e ele imediatamente ganha ânimo. Sua atitude foi algo como: “Lutaríamos bem melhor se não estivéssemos mortos de fome”.

Jônatas disse: “Veja como meus olhos brilham!”. Moral da história? Se você quer olhos brilhantes, coma mel. É por isso que os olhos dos ursos brilham no escuro (mentirinha!). Mas o fato é: quando você está cansado, um lanche pode dar aquela energia extra para seguir em frente. Na verdade, se você não tomar um bom café da manhã, seu cérebro não terá a energia necessária para funcionar adequadamente na escola. Pule o café da manhã com frequência e suas notas afundarão como o Titanic.

Seu intestino transforma o alimento em açúcares naturais, que são responsáveis por manter seu corpo em funcionamento. Isso não significa que você deve comer somente doces e chocolates. Certo, eles lhe darão uma boa sacudida de energia, mas depois o deixarão ainda pior que antes. Você e seu corpo precisam fazer o acordo das refeições completas. Tudo: batata, carne, cenoura e fruta. Seu intestino sabe o que fazer com esses negócios, mesmo que você não saiba.

Quer olhos e cérebros brilhantes? Não pule suas refeições: tome café da manhã, almoce e jante.



## VIGOR SIGNIFICA PODER

*“De que me serviria a força de suas mãos, já que desapareceu o seu vigor?”*

Jó 30.2

Jó era um cara rico e, além de muitas outras coisas, tinha sete mil ovelhas. Ele precisava de pastores para cuidar delas; do contrário, lobos e leões iriam comê-las ou ladrões iriam roubá-las. Não era fácil cuidar de ovelhas, e os pastores precisavam estar em forma para lutar. Sim, Jó sempre ajudava os pobres, mas ele não dava o emprego para qualquer um. Alguns caras eram tão fracos que Jó não podia nem mesmo colocá-los para *vigiar* as ovelhas.

Acontece a mesma coisa hoje em dia. Você pode até precisar de dinheiro, mas nenhum adulto irá contratá-lo se você não tiver vigor ou poder. Se você está tão fora de forma que não consegue dar conta do trabalho, pode acabar perdendo atividades legais e chances de ganhar dinheiro. Você não tem culpa de ser menor que os outros garotos, mas *pode* cuidar do corpo que tem.

Se você não deseja perder o vigor, precisa fazer três coisas:

1. Comer alimentos de qualidade para se desenvolver da maneira adequada.
2. Dormir bem, porque você não pode ser forte estando exausto.
3. Fazer exercícios diários para se manter em forma.

Siga essas sugestões e, quando um bom trabalho aparecer, você estará apto para a tarefa.

Não quer perder a diversão? Mantenha-se saudável. Quer ganhar algum dinheirinho extra? Mantenha-se forte.

## PÂNICO DE ÚLTIMA HORA

*O preguiçoso não ara a terra na estação própria; mas na época da colheita procura, e não acha nada.*

Provérbios 20.4

O solo em Israel era tão duro e seco que mesmo com o arado era difícil amaciá-lo. Todo setembro, porém, as chuvas amoleciam o solo. Era nessa época que os lavradores saíam com seus bois e arados, semeando. Quer dizer, com exceção dos preguiçosos. Esses desocupados viviam deixando o trabalho de lado. Quando finalmente começavam sua tarefa, o chão estava endurecendo de novo. Aravam e plantavam sementes, mas quando chegava a época das colheitas — surpresa! — não nascia nada, ou o que nascia era pouco, mas muito, muito pouco.

Soa familiar? Em vez de fazer seu dever de casa ou seu relatório quando deveria, você deixa para fazê-lo no último minuto possível ou só se lembra dele na hora de ir dormir? Se o prazo é amanhã, você faz um trabalho apressado e tira uma nota baixa? O nome disso é *procrastinação*. O procrastinador sabe o que deve fazer, mas, como não quer fazer, ele fica se arrastando até que aquilo se torne uma emergência.

É fácil evitar esse pânico de última hora: faça seu dever de casa no momento devido. Ou, se você está indo à escola ou à igreja, concentre-se em vestir-se, pentear o cabelo e encontrar seu calçado. Assim você pode andar até o carro em vez de correr até lá descalço e com a camiseta do avesso.

Não seja preguiçoso. Arregace as mangas e faça seu trabalho na hora certa. Então, depois de concluído o dever, é hora de se divertir!

# #FICADICA PRA SER MAIS FORTE

A gente precisa se alimentar direito e fazer exercícios físicos pra deixar os músculos em dia, mas não só braços, pernas, abdome e costas devem ser trabalhados. A cabeça também precisa de exercício, afinal, também precisamos ser fortes por dentro!

*#ficadica pra ser mais forte* traz 90 dicas — criadas especialmente pros garotos — que contam histórias sobre homens fortes, grandes exemplos, com muitas lições importantes pra sua vida. Eles vão ajudar você a se tornar mais parecido com a melhor pessoa que já existiu neste mundo: Jesus.

Coloque a cabeça pra funcionar e seja um cara forte!

#ficadica

ISBN 978-85-7325-922-3



9 788573 259223

Adolescentes

Capa: Souto Crescimento de Marca

MC

mundocristão