

# Roteiro de Células

Quinta-feira, 26 de Junho de 2025



**TEMA: O poder curativo das palavras**

**TEXTO BÁSICO: Provérbios 16.24**

## IDEIA CENTRAL

Você já sentiu o poder de uma palavra amiga em um momento difícil?

Este versículo, parte de uma coleção de provérbios que oferecem sabedoria prática para a vida diária, destaca o impacto positivo das palavras gentis e encorajadoras.

## DESENVOLVIMENTO

### 1. A Imagem do Favo de Mel.

O mel é doce, saboroso e atrativo, além de ser nutritivo e fortalecer o corpo. É natural, puro e benéfico. Da mesma forma, as palavras agradáveis também são doces e agradáveis de ouvir. Elas nutrem a alma e fortalecem o espírito. Elas são puras e benéficas para quem as recebe. Portanto, Salomão compara as palavras amáveis ao mel: assim como o mel agrada ao paladar e fortalece o corpo, as palavras agradáveis trazem alegria e bem-estar à alma.

As palavras amáveis não apenas elevam o espírito e trazem alegria, mas também promovem a saúde física. Estudos têm demonstrado que o estresse e a negatividade podem ter um impacto negativo sobre o sistema imunológico, enquanto a alegria e o otimismo podem fortalecê-lo.

### 2. Doçura para a Alma (Impacto Emocional).

As palavras agradáveis também trazem alegria, conforto e esperança. Elas aliviam a tristeza, a dor e o desânimo e também edificam a autoestima, a confiança e o amor próprio. Uma palavra de encorajamento para alguém que está passando por dificuldades é um bálsamo para a sua alma. Um elogio sincero para alguém que se sente inseguro é algo que trás vida. Efésios 4:29 diz: "Não saia da

*vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que seja boa para a edificação, conforme a necessidade, para que ministre graça aos que a ouvem."*

### 3. Saúde para o Corpo (Conexão Mente-Corpo).

O estresse e a negatividade podem enfraquecer o sistema imunológico, enquanto que a alegria e o otimismo podem fortalecê-lo. As palavras agradáveis podem promover a saúde física: elas reduzem o estresse e a ansiedade, aumentam a produção de hormônios do bem-estar e fortalecem o sistema imunológico.

## APLICAÇÃO PRÁTICA

Seja mais intencional em usar palavras agradáveis em seus relacionamentos. Evite palavras duras, críticas e negativas. Seja você uma fonte de encorajamento e apoio para os outros. Este provérbio nos lembra que nossas palavras têm poder. Podemos usá-las para edificar e encorajar os outros, ou para ferir e destruir. A escolha é nossa. Quando escolhemos usar palavras amáveis, estamos semeando alegria, esperança e cura no mundo ao nosso redor.

## QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

### PARA REFLETIR E COMPARTILHAR

1. Como as palavras podem afetar nossas emoções, pensamentos e atitudes?
2. Como o estresse, a ansiedade e a negatividade podem afetar nosso corpo?
3. Que ações práticas você pode tomar para se tornar uma fonte de doçura e saúde para aqueles que o rodeiam?