



## SÉRIE “A GRANDE CORRIDA NA CÉLULA” LIÇÃO 2: AGC - EP 7 A 9 10 A 15 DE NOVEMBRO

Na semana passada, entendemos que todos nós estamos correndo, mas nem sempre na direção certa. Agora chegou a hora de dar os primeiros passos na corrida da fé!

Nesta nova etapa da série “A Grande Corrida”, vamos aprender sobre o tênis certo para seguir com Jesus: o par de tênis da fé e do arrependimento. E também sobre o que nos mantém firmes na pista: a dieta do corredor, que é se alimentar da Palavra de Deus e da oração.

Prepare-se para ajustar o ritmo, fortalecer sua fé e correr de verdade com Jesus!

### 1. SUGESTÃO DE ESTRUTURA DA REUNIÃO

#### Exemplo de Reunião de 2 horas

- 30' – Recepção e Lanche
- 10' – Quebra-gelo
- 5' – Louvor
- 10' – Explicação sobre a Série e Tempo para Cadastros
- 50' – Exibição do Vídeo “A Grande Corrida”
- 20' – Conversa sobre o conteúdo - Lição da Semana
- 5' – Oração final, desafio e avisos

### 2. QUEBRA-GELO (10')

Peça aos participantes para se apresentarem e compartilhem:

- Conte uma situação engraçada ou marcante em que você saiu de casa **com o calçado errado** (por exemplo, chinelo em vez de tênis ou salto alto em vez de algo mais confortável).
- Como isso afetou o seu dia?

### 3. TEMPO DE CADASTROS

#### LEIA COM ATENÇÃO.

Líder, invista cerca de 5 a 10 minutos da sua reunião para um tempo de cadastros. Se os participantes não tiverem cadastro no Mova, eles não poderão dar prosseguimento na série de forma individual em suas casas.

Lembre-se: são dois cadastros distintos.

1) Cadastro dos **participantes** como membros da **célula** (o líder faz pelo [celula.in](https://app.celula.in) OU a própria pessoa faz por meio do QR Code da célula);

2) Cadastro no **Mova** (somente o participante pode fazer seu próprio cadastro).

É muito simples, porém tente pedir a ajuda de alguém que possui mais aptidão com tecnologia se você estiver inseguro.

**Para cadastrar pessoas na sua célula**, você pode usar o QR CODE de cadastro dos participantes do [eu.central.online/grupos](https://app.celula.in) (se você for supervisor ou coordenador, você deve filtrar sua célula) OU entre em <https://app.celula.in/app> e adicione os participantes que ainda não têm cadastro na célula. É fundamental que coloque **e-mail e número de celular (com DDD)**.

Depois do cadastro feito na célula, os participantes estarão aptos a se cadastrar no Mova pelo site: [mova.centra.online](https://mova.centra.online). Eles irão criar um login e senha. Peça que escrevam e não percam essa senha, pois é um problema bem comum.

**Obs.:** pode ser que leve alguns minutos para novos participantes cadastrados na célula sejam reconhecidos no Mova e apareça o erro “cadastro não habilitado”. Sendo assim, aguarde alguns minutos e tente novamente.

Líder, também é fundamental que você **lance a presença** no <https://app.celula.in/app> e marque corretamente a lição como **SEMANA 2 - Série AGC - Ep 7 a 9**.

Somente dessa forma que os participantes da célula receberão o status de “visto” das respectivas aulas dentro do Mova.

### 4. EPISÓDIOS DA SEMANA 2

#### Semana 2 — 10/11 a 15/11

#### Episódios:

- 7. O Tênis da Fé
- 8. O Tênis do Arrependimento
- 9. A Dieta do Corredor

**Aqui está um link único que contém os 3 episódios. Escolha a opção que mais se adequa a sua realidade.**

**ATENÇÃO:** recomendamos que faça **download do vídeo em 4K**, mas faça com **ANTECEDÊNCIA**. O arquivo é pesado e pode demorar mais de 1h para baixar.

OPÇÕES	DESCRIÇÃO	LINKS
<b>Baixar</b> (fazer download do vídeo para o computador)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>QUALIDADE 4K</b> - maior qualidade, demora mais para baixar ( 4,3 GB)</li> <li>• <b>QUALIDADE FullHD</b> – boa qualidade, mais rápido para baixar – ( 1,1 GB)</li> </ul>	<a href="https://bit.ly/499sZvC">https://bit.ly/499sZvC</a>  <a href="https://bit.ly/3Ls01NK">https://bit.ly/3Ls01NK</a>
<b>Apenas Visualizar</b> (online)	<p><b>Streaming Online</b> – exige boa internet - a qualidade da imagem se adapta à velocidade da internet - você também pode clicar na engrenagem e fixar a qualidade máxima.</p> <p>Para passar do celular para a TV, toque em <b>Transmitir/AirPlay</b> (ícone de um retângulo com setinha para cima) e escolha a TV. Se não aparecer, confira se o celular e a TV estão no <b>mesmo Wi-Fi</b>. Em iPhone, você também pode usar <b>Espelhar Tela</b> na Central de Controle.</p> <p>Para <b>células online</b> essa opção é a ideal. Faça a reunião por <b>Google Meet</b> ou <b>Zoom: compartilhe a guia do navegador</b> onde o vídeo está aberto e <b>ative o compartilhamento de áudio</b> antes de dar play.</p>	<a href="https://vimeo.com/movacentral/agc2">https://vimeo.com/movacentral/agc2</a>

## 5. ROTEIRO DE DISCUSSÃO PÓS-VÍDEO (10-20 MIN)

Nesta semana aprendemos que não basta apenas decidir correr, é preciso calçar os “tênis certos”. O tênis da fé e o tênis do arrependimento são o que realmente nos colocam na corrida com Jesus. Sem eles, não há corrida, não há salvação, não há vida cristã e nem transformação verdadeira.

E, para continuar firmes e avançar, precisamos também cuidar da dieta do corredor: viver nos alimentando com a presença de Deus, pela Sua Palavra e pela oração.

### Perguntas para Conversar

• O que você entendeu sobre “calçar o tênis da verdadeira fé”?

Qual é a diferença entre apenas acreditar e viver a fé bíblica?

• Por que tantas pessoas acham que estão na corrida certa, mas não demonstram transformação em suas vidas?

O que o “tênis do arrependimento” tem a ver com isso?

• Por que a “dieta do corredor” é tão importante?

Você se considera um corredor bem nutrido espiritualmente?

O que tem te impedido de se alimentar da Palavra e da presença de Deus com regularidade?

Por que a “dieta do corredor” é tão importante?

Você se considera um corredor bem nutrido espiritualmente? O que tem te impedido de se alimentar da Palavra e da presença de Deus com regularidade?

## **APLICAÇÃO**

Se você reconhece que estava na corrida da lama e das distrações, mas entendeu que somente Jesus — o homem sem pegadas — pode te salvar, e que Ele veio até nós, pagando o preço para nos colocar na Grande Corrida, então este é o momento de **virar a direção**.

**É hora de calçar o Tênis da Fé e do Arrependimento**, que são essenciais para a corrida que conduz à vida. Sem eles não há corrida, não há salvação, não há vida cristã, não há transformação.

Se você nunca tomou essa decisão publicamente, **hoje é a oportunidade que Deus está te dando**. Mas, ao invés d

e calçar os pés, vamos manifestar essa escolha com os nossos lábios, em oração.

**Vamos juntos fazer uma oração**, declarando que confiamos verdadeiramente em Jesus e que nos arrependemos dos nossos pecados para valer, chega de lama.

Além disso, faremos um compromisso com Deus de nos alimentarmos da sua Palavra e nos relacionarmos com Ele por meio da oração.

*Senhor Jesus,  
eu **reconheço** que tenho me distraído e seguido caminhos errados de lama.  
Eu **confesso** que pequei e que preciso do Teu perdão.  
Tenho me deixado levar pelas **distrações** deste mundo e, muitas vezes, corri longe de Ti.*

*Mas hoje eu decido mudar de direção.  
Eu me arrependo de todo pecado e de tudo que me afastou da Tua vontade.  
Perdoa-me, Senhor, e limpa o meu coração.*

***Eu quero** Te seguir de verdade.  
**Eu recebo** o Teu amor, a Tua salvação, Teu perdão e a nova vida que o Senhor me oferece.  
**Eu preciso** da Tua presença todos os dias para continuar firme nessa corrida.  
**Eu quero me comprometer** a buscar mais o Senhor por meio da Bíblia e da Oração.*

***Obrigado por** me amar, me perdoar e me dar uma nova chance.  
Em Teu nome, Jesus, eu oro.  
Amém.*

## **PARA VER EM CASA**

Nos próximos episódios (10, 11 e 12) você vai entender **por que muitos ainda se sentem travados** mesmo depois de “calçar os tênis certos”.

No **Ep. 10**, descubra as “bolas de ferro” invisíveis e como a liberdade é um processo de Deus.

No **Ep. 11**, veja como crenças/objetos religiosos e pendências do passado viram correntes, e passos práticos para fechar portas.

No **Ep. 12**, entenda como relacionamentos impróprios e vícios começam pequenos, tornam-se jugo, e como romper para correr leve de verdade.

## **Orientações ao líder:**

Líder, garanta que as pessoas vão assistir os episódios 10, 11 e 12 até a próxima reunião.

Isso é fundamental para que o grupo caminhe em unidade e todos cheguemos ao final juntos.

Se algum membro da célula tiver faltado a esta reunião, peça que assista também pelo MOVA, em casa, os episódios 7 a 9 (**não envie o link da lição para a pessoa**).

Acompanhe o andamento delas pelo [eu.central.online](http://eu.central.online)

## **AVISOS**

### **ENCONTRO COM DEUS**

Na jornada do curso A Grande Corrida, teremos duas edições do Encontro com Deus!  
Dias 15 e 29 de novembro.

#### **15 de novembro**

Central Luxemburgo  
Central Boulevard  
Central Contagem

#### **29 de novembro**

Central Pampulha

As inscrições já estão abertas!

Incentive os membros da sua célula que querem se batizar a viver um final de semana de transformação, renovo e encontro real com o Senhor.

[central.online/encontrocomdeus](http://central.online/encontrocomdeus)

### **ENCONTRO COM DEUS ADL**

Os adolescentes também terão seu tempo de Encontro com Deus, em dias especiais e inesquecíveis.  
De 28 a 30 de novembro, na Sede Campestre.  
Inscrições abertas no site da Central.

### **IMPACTO BRUMADO/26**

Uma semana para viver o amor de Deus na sua cidade  
De 18 a 24 de janeiro — nas ruas, praças e casas  
de Brumado

### **FORMATURA MOVA: 29/11**

sábado, 9 às 13, central sede santo Antônio,  
todos que concluíram o nível 2 e ainda não  
participaram da experiência de formatura.  
Convide líderes e familiares para te prestigiar  
nessa experiência.

### **EVENTO DOS HOMENS 29/11**

- Sábado, 29 de novembro
- 8h30 às 17h
- Central Contagem

Inscreva-se agora:

<https://eventos.central.online/evento/encontro-de-homens-das-celulas>

## **CAPACITAÇÃO ACOLHER**

No dia 15 de novembro teremos uma manhã de capacitação para aqueles que desejam servir na inclusão de pessoas atípicas na Central.  
Acesse o site e inscreva-se.

### **COLÉGIO CENTRAL | MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2026**

Fundamental Anos Iniciais - turmas de 1º, 2º e 3º ano do Fundamental.

INFANTIL 2 ao INFANTIL 5 (crianças de 2 a 5 anos completos até março de 2026).

Central Start - nosso programa recreativo, para crianças que completarão 2 anos entre 1/4/26 a 30/11/26 e que já estão andando.

Rua Guaicuí 629 - Luxemburgo  
31 3524-3826 | 31 99800-5286

[@central.colegio](https://www.instagram.com/central.colegio)

<http://www.colegiocentral.com.br>