



SÉRIE “A GRANDE CORRIDA NA CÉLULA” LIÇÃO 3: AGC - EP 13 A 14 16 A 22 DE NOVEMBRO

Estamos entrando em uma das semanas mais importantes da série “A Grande Corrida”. Até aqui, aprendemos sobre fé, arrependimento e como seguir com Jesus, mas agora vamos falar sobre algo que muitas vezes nos impede de continuar correndo bem: os **pesos que carregamos do passado**. Nesta semana, vamos descobrir que Jesus quer nos ajudar a soltar as “bolas” dos **traumas, das feridas e das maldições** que têm nos prendido e cansado. Ele é o único que pode **curar o nosso coração, quebrar as correntes** e nos fazer correr livres e leves, como Deus planeja para cada um de nós.

Veremos os episódios **13 e 14 na célula** e convocamos todos a assistirem os episódios **15 (Corrida Paraolímpica: O Companheiro de Corrida)** e **16 (Corrida de Obstáculos: Inimigos da Jornada)** em suas casas ao longo da semana.

1. SUGESTÃO DE ESTRUTURA DA REUNIÃO

Exemplo de Reunião de 2 horas

- 30' – Recepção e lanche
- 5' – Louvor
- 5' – Explicação sobre a série e tempo para cadastros
- 45' – Exibição do vídeo “A Grande Corrida”**
- 25' – Conversa sobre o conteúdo - lição da Semana**
- 10' – Oração final, desafio e avisos

IMPORTANTE: nesta reunião, em especial, **o tempo de conversa e oração pode se estender além do habitual** devido à sensibilidade do tema. Por isso, sinta-se à vontade para ajustar a estrutura: se necessário, pule o quebra-gelo e o momento de louvor, avaliando aquilo que fizer mais sentido para o seu grupo.

2. 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 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 (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. 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 3 - Série AGC - Ep 13 e 14**.

Apenas assim, os participantes da célula receberão o status de “visto” das respectivas aulas dentro do Mova. Caso tenha alguma dificuldade, entre em contato com nosso suporte, que responderá em horário comercial: [Clique Aqui](#)

3. EPISÓDIOS DA SEMANA 3


Semana 3 — 17/11 a 22/11

Episódios:

- 13. A Bola dos Traumas**
- 14. A Bola das Maldições**

Aqui está um link único que contém os 2 episódios. Escolha a opção que mais se adequa à 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
Baixar (fazer download do vídeo para o computador)	<ul style="list-style-type: none"> • QUALIDADE 4K - maior qualidade, demora mais para baixar • QUALIDADE FullHD – boa qualidade, mais rápido para baixar 	https://bit.ly/mova-wk3-4k https://bit.ly/mova-wk3-fullhd
Apenas Visualizar (online)	<p>Streaming Online – 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 Transmitir/AirPlay (ícone de um retângulo com setinha para cima) e escolha a TV. Se não aparecer, confira se o celular e a TV estão no mesmo Wi-Fi. Em iPhone, você também pode usar Espelhar Tela na Central de Controle.</p> <p>Para células online essa opção é a ideal. Faça a reunião por Google Meet ou Zoom: compartilhe a guia do navegador onde o vídeo está aberto e ative o compartilhamento de áudio antes de dar play.</p>	https://vimeo.com/movacentral/agc-semana3

⚠ Estes links **não** podem ser compartilhados. Independente da forma, o recomendado é que você se prepare com **antecedência**. **Faça testes** de vídeo e som. Conforme orientado na [Cartilha](#), a forma mais estável e de maior qualidade é a transmissão do computador para a TV usando um **cabo HDMI**. Prefira a opção **“somente segunda tela”** e não “espelhamento” ou “duplicado”.

👉 **Se você possui dificuldade com tecnologia**, peça ajuda para alguém mais habilidoso da célula ou da sua família.

4. ROTEIRO DE DISCUSSÃO (25 MIN)

Nos episódios desta semana, vimos que, mesmo após começar a corrida da fé, muitos ainda carregam “bolas” presas aos pés, coisas do passado, dores, feridas e palavras que nos pesam e nos impedem de correr livres.

Mas Jesus veio para curar o coração ferido e quebrar toda maldição que ainda tenta nos prender.

Perguntas para Conversar

1. O episódio falou sobre a Bola dos Traumas. Que tipo de feridas, lembranças ou experiências podem estar pesando e te impedindo de correr leve? Jesus já curou a ferida de alguém presente aqui hoje? Compartilhe brevemente.

2. O que você entendeu sobre a Bola das Maldições? Existem palavras, padrões familiares ou mentiras que podem estar te pesando?

3. O que aprendemos nos episódios sobre como nos livrar dessas bolas para experimentarmos cura, liberdade e leveza na corrida da fé? Será que podemos dar um passo hoje mesmo?

APLICAÇÃO BREVE

Pegue um papel (ou notas do celular) e **escreva** se há **alguma ferida** que, ao ser tocada, **ainda dói**. Nomeie o fato e como você se sente.

Liste nomes:

- **Quem você precisa perdoar** (perdão ≠ reatar relacionamento).
- **A quem você precisa pedir perdão ou reparar** (mensagem, devolução, acerto).

Anote se há **algum padrão repetido** na família (vícios, rupturas, perdas, doenças, crises financeiras, violências) que **afeta você**, sinais/sintomas de possível maldição/ciclo.

Renuncie e substitua: escreva **mentiras** que você tem crido sobre **Deus** e sobre **sua identidade**; em seguida, **declare as verdades** da Palavra sobre você. Descarte objetos/práticas que te prendem.

Ore pedindo ajuda ao Espírito Santo: reconheça os pesos, **confesse, renuncie** pactos/práticas/objetos/

crenças que não honram a Cristo e **confie** que Ele tem poder para **libertar completamente** e conduzir a **vida abundante**.

Compartilhe com seu líder/discipulador, marque uma conversa de acerto se necessário.

Aprofunde a sua libertação:

Encontro com Deus <https://central.online/encontrocomdeus> (o próximo será no dia 29/11, sábado) Curso “Livre e Leve” com Pr. Magid no Nível 1 do Mova; Retiro de Cura e Libertação - Resgate

5. ORAÇÃO (10 MIN)

Lembre o grupo que Jesus levou sobre si não só nossos pecados, mas também as maldições e dores que nos prendiam.

Conduza todos a uma oração de confissão e renúncia, apropriando-se da liberdade conquistada por Cristo.

“Senhor Jesus, eu creio que o Senhor levou sobre si os meus pecados e também as maldições que pesavam contra mim.

Eu rejeito toda palavra, toda influência e todo padrão maligno sobre a minha vida e a minha família. Eu confesso os pecados cometidos pelos meus pais, meus avós e minhas gerações anteriores. Senhor, perdoa-os.

Que a partir de hoje, tudo isso seja quebrado na minha vida e na minha descendência, em nome de Jesus.

Eu declaro que em Cristo sou livre, sou perdoado e sou abençoado.

Todas as correntes foram quebradas na cruz.

Eu recebo agora a nova vida e todas as bênçãos que estão em Cristo Jesus.

Amém

PARA VER EM CASA

Nos próximos episódios (15 e 16) você vai entender **com quem você corre** quando faltam forças — e **o que realmente tenta te tirar da pista**.

No Ep. 15, conheça o **Companheiro de Corrida** prometido por Jesus — o Consolador que caminha ao seu lado, ajusta o ritmo, clareia a verdade e te dá força quando a vontade é desistir. Você vai ver como é possível ouvir Sua direção no cotidiano e correr em sintonia com Ele.

No Ep. 16, descubra por que a jornada é uma corrida de obstáculos e como lidar com três inimigos espirituais que tentam te paralisar de jeitos diferentes: moldando pensamentos, inflamando desejos e lançando acusações. Você vai receber estratégias práticas para passar por

cima desses obstáculos **sem sair da pista**.

Orientações ao líder:

Líder, garanta que as pessoas vão assistir os episódios

15 e 16 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 13 e 14 (Não envie o link da lição para a pessoa).

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

AVISOS

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.

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](#)

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

BATISMO

O último batismo do ano já tem data marcada: dia 06 de dezembro!

As inscrições já estão abertas, e essa é a sua oportunidade de dar um passo importante na fé antes de encerrarmos 2025.

Para participar, é necessário ter concluído o curso A Grande Corrida e participado do Encontro com Deus.

Acesse nosso site e saiba mais.

CIFRA VIVA ESPERANÇA

Acesse a cifra da nova música da Central Msc - Viva Esperança para tocar com sua célula

[Clique aqui](#)