



SÉRIE CHECKPOINT LIÇÃO 1: CHECK-UP DO CORREDOR 08 A 13 DE DEZEMBRO

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao primeiro Checkpoint da Corrida da Fé!

Durante o curso A Grande Corrida, entendemos que seguir Jesus é entrar numa maratona — não num sprint. É uma jornada de longa distância, que começa na conversão e no batismo e segue até o nosso encontro com Cristo. Hoje iniciamos a série **CHECKPOINT**, um tempo para parar, avaliar e ajustar o ritmo da caminhada espiritual.

Em qualquer corrida profissional, existem estações de controle — os **checkpoints**. São momentos estratégicos onde o corredor verifica o ritmo, hidrata, corrige a postura, respira fundo e se prepara para continuar bem. Se um corredor ignora os checkpoints, ele corre risco de desidratação, lesão, queda de desempenho ou até desistência.

Da mesma forma, na corrida da fé precisamos parar para avaliar: Como estou? Minha fé está saudável? Estou correndo sozinho? Tenho sido constante? Me sinto forte ou esgotado? O objetivo desta lição é simples: ajudar você a continuar correndo até o fim — e terminar como Paulo, dizendo:

2Tm 4:7 — “Completei a corrida e guardei a fé.”

QUEBRA-GELO

“Qual é o seu pace?” *Pace* é um termo usado pelos corredores para medir o ritmo: quantos minutos você leva para correr 1 km. **É o que define se alguém está correndo rápido, devagar, cansado ou constante.**

Dinâmica:

1. Divida a célula em duplas ou trios.

2. Cada pessoa deve “medir” o seu pace espiritual, respondendo em tom descontraído:

- Se sua fé fosse uma corrida, você estaria num pace acelerado (empolgado)?
- Num pace constante (disciplina)?
- Num pace oscilando (hora corre, hora para)?
- Num pace quase parado (cansado, desanimado)?

3. Depois, cada grupo compartilha uma palavra ou frase que resuma o momento espiritual.

HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ ESTÁ CORRENDO?

A corrida cristã não é igual para todos. Alguns começaram há pouco tempo e estão empolgados; outros já estão correndo há anos e enfrentam fases de cansaço, monotonia, desgaste ou até estagnação. Assim como o atleta aprende a reconhecer o momento da carreira esportiva, o cristão precisa discernir sua temporada espiritual.

A Bíblia fala sobre diferentes estágios:

“Irmãos, não lhes pude falar como a espirituais, mas como a carnis, como a crianças em Cristo.”

1 Coríntios 3:1

“Embora a esta altura já deveriam ser mestres, precisam que alguém lhes ensine novamente os princípios elementares.” Hebreus 5:12

Há momentos de crescimento rápido, fases de estabilidade e períodos em que a fé precisa ser renovada. Seja qual for sua fase, o checkpoint existe para que você perceba onde está e realinhe o propósito da corrida.

Também é importante cultivar gratidão pelo caminho já percorrido. Cada vitória espiritual — cada pecado vencido, cada passo de fé, cada mudança de vida — é a marca de quilômetros percorridos na direção certa. Um corredor que olha apenas para o cansaço perde a alegria; mas um corredor que olha para a distância já percorrida sente esperança para continuar. Até aqui, você acumulou vitórias, aprendizados, correções, milagres — sua história importa. Olhar para trás com gratidão renova forças para continuar avançando.

Perguntas para discussão:

Em qual fase da corrida você se encontra hoje?

Você se sente mais animado, constante ou cansado?

Do que você é grato e quais conquistas até aqui?

VOCÊ ESTÁ BEM?

Corredores fortes têm disciplina. Corredores lesionados precisam de cura.

1. Seus hábitos espirituais estão saudáveis?

Na corrida, os hábitos são o que sustentam o ritmo. Com a fé é igual. Sem disciplinas espirituais, ninguém amadurece, mesmo depois de muitos anos de caminhada. Ninguém vira atleta por acaso — e ninguém se torna maduro espiritualmente sem treino. Hábitos espirituais são os pilares da saúde cristã:

- **Leitura da Palavra — alimento diário**
- **Oração — respiração da alma**
- **Jejum — fortalecimento do domínio próprio**
- **Adoração — alinhamento do coração**
- **Descanso — cuidado da mente e do corpo**
- **Presença na igreja e na célula — ritmo coletivo**

Paulo orienta:

“Exercite-se na piedade.” 1 Timóteo 4:7

Jesus nos deu o exemplo:

“De madrugada, ainda bem cedo, Jesus levantou-se, saiu de casa e foi para um lugar deserto, onde ficou orando.” Marcos 1:35

Hábitos como leitura bíblica, oração, adoração, jejum, participação nos cultos e descanso espiritual são o “treino” diário que nos mantém fortes. Um corredor não pode treinar só quando tem vontade — e o cristão também não.

Perguntas para discussão:

Quais hábitos espirituais você tem praticado?

Qual disciplina tem sido mais difícil para você manter?

2. Seu coração está leve ou pesado?

Além do pecado, existem pesos que atrapalham a corrida. Pesos emocionais são tão perigosos quanto pecados ocultos. A Bíblia afirma:

“Livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta.” Hebreus 12:1

Perceba: existem pecados e existem pesos. Pesos podem ser: ansiedade, culpa, ressentimento, traumas, cansaço emocional, medo, comparação, exaustão, etc.

Jesus nos convida:

“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.” Mateus 11:28

Um corredor pode estar treinando, mas machucado por dentro. Um cristão pode estar ativo, mas emocionalmente ferido. Cuidar do coração é tão espiritual quanto orar.

Perguntas para discussão:

Seu coração está leve ou pesado?

Qual peso Deus está lhe pedindo para deixar no checkpoint de hoje?

VOCÊ ESTÁ CONECTADO?

Os maiores corredores treinam em equipe. Sozinho, ninguém chega longe. A corrida da fé NÃO foi projetada para ser solo. A Bíblia declara:

“É melhor ter companhia... se um cair, o outro ajuda a levantar.” Eclesiastes 4:9-10

Um crente isolado perde motivação; perde proteção; perde direção; perde cuidado; perde a alegria da jornada.

A célula é o time que Deus nos deu. A igreja é o clube de corrida da fé. Deus nos dá irmãos para correr ao nosso lado, além de nos colocar junto a um líder para nos treinar e discipular. Paulo treinava Timóteo. Barnabé treinava Paulo. Moisés treinava Josué.

“Consideremos uns aos outros... para nos encorajarmos.” Hebreus 10:24

Sem treinador, o atleta se machuca. Sem equipe, o atleta desanima. A fé é fortalecida em relacionamento. Veja o poder da conexão em sua célula e igreja local:

1. Traz cura (Tiago 5:16)

2. Traz proteção (1Pe 5:8 – o inimigo ataca o isolado)

3. Traz encorajamento (Hb 3:13)

4. Traz ritmo (Pv 27:17 – “ferro afia ferro”)

5. Traz perseverança (Hb 10:25)

Perguntas para discussão:

Você está correndo sozinho ou em equipe?

Quem corre ao seu lado?

Quem é o seu treinador espiritual?

Você tem pedido ajuda quando precisa?

CHECK-UP DO CORREDOR

Avalie cada item de 1 a 5 (1 = muito fraco / 5 = muito forte)

A. Ritmo

- () Tenho avançado espiritualmente
- () Caminho com clareza de propósito
- () Reconheço progresso e celebro conquistas

B. Hábitos

- () Leitura bíblica diária
- () Oração diária
- () Participação semanal nos cultos e na célula
- () Jejum regular
- () Práticas de descanso/sabático

C. Emoções

- () Tenho paz interior
- () Lido bem com ansiedade
- () Não carrego culpas ou pesos
- () Tenho equilíbrio emocional

D. Conexão

- () Faço parte de um time
- () Tenho discipulador/mentor
- () Tenho amigos espirituais próximos
- () Não corro sozinho

CHECKPOINT - Some sua pontuação e planeje ações de melhoria

0 a 20 pontos — Ritmo crítico

Você precisa parar no posto de saúde espiritual AGORA.

Passos sugeridos:

- **Converse imediatamente com seu líder ou discipulador**
- **Priorize apenas duas disciplinas espirituais esta semana**
- **Participe da célula e culto sem faltar**

Peça oração pela sua área mais fraca

Evite correr sozinho

21 a 40 pontos — Ritmo instável

Você está correndo, mas com desgaste emocional ou espiritual.

Passos sugeridos:

- **Escolha um hábito para fortalecer nos próximos 7 dias**
- **Marque um encontro de discipulado**
- **Tire um tempo intencional de descanso e oração**
- **Identifique o maior peso emocional e entregue a Jesus**

41 a 60 pontos — Ritmo saudável, mas precisa ajustar áreas específicas

Passos sugeridos:

- **Fortaleça sua área mais fraca**

Aumente um nível de disciplina (ex: 10 min a mais de oração)

Ore por alguém e ofereça ajuda a outro corredor

Estabeleça metas para o próximo mês

61 a 80 pontos — Ritmo de alto desempenho espiritual

Passos sugeridos:

Comece a discipular alguém

Continue treinando seus hábitos

Assuma algum serviço ou responsabilidade na igreja

Seja o encorajador da sua célula

AVISOS

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

<https://eventos.central.online/evento/impacto-brumado-2026>

COMUNIDADE START MISSION

faça parte da comunidade que trará conteúdos
exclusivos sobre a visão missionária e a escola
de missões da central.

[https://chat.whatsapp.com/
LufeMLNZez85VrvRUX5nu7?mode=wwc](https://chat.whatsapp.com/LufeMLNZez85VrvRUX5nu7?mode=wwc)

LANÇAMENTO NOVO ÁLBUM CENTRAL MUSIC

Novo clipe Central Music

Na última semana, a Central Music lançou mais um clipe
do álbum "Viva esperança". Acesse o link e escute junto
com sua célula a canção "A Fenda", com uma mensagem
tão poderosa de louvor a Deus.

<https://youtu.be/93eaDFAL4us?si=vBJcZA3sC0RM88km>

MUSICAL DE NATAL 2025

Esse ano a Central Artes terá 3 produções de Natal. A já
tradicional na Central Luxemburgo e também na Central
Boulevard e Central Contagem.

Confira a programação e convide sua célula e amigos
para assistir!

• Musical O Trono de Palha

5 apresentações:

-Dias 18, 19 e 20/12 - às 20h

-Dia 21/12 - às 11h e 18h

Na Central Luxemburgo (Rua Elias Antônio Jorge, 37,
Luxemburgo)

• Musical O Primeiro Natal

3 apresentações:

-Dia 20/12 - às 19h

-Dia 21/12 - às 9h e 18h

Central Boulevard (Av do Contorno, 3239)

• Musical Serra da Promessa

3 apresentações:

-Dia 20/12 - às 19h

-Dia 21/12 - às 9h e 18h

Central Contagem (Av Maria da Glória Rocha, 100, Centro
- Contagem)

CULTO DA VIRADA

No dia 31 de dezembro estaremos reunidos para
celebrar e consagrar mais um ano novo ao Senhor!
Em breve traremos mais informações.