



UM ATO DE BONDADÉ

40 Ações.



Exército de Salvação Internacional
Desenvolvimento da Vida Espiritual

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.”

– I João 4:9 NVI-PT



Dia 1

“Um olhar amigo alegra o coração; uma boa notícia faz a gente sentir-se bem.” – Provérbios 15:30 NTLH-PT

Sorria para todos que encontrar hoje.

Dia 2

“Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito.” – Romanos 8:28 NVI-PT

Envie um recado ou uma mensagem de encorajamento para alguém que esteja passando por um momento difícil. Lembre-os desta promessa das Escrituras.



Dia 3

“Alegrem-se sempre. Orem continuamente. Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.”

– I Tessalonicenses 5:16-18 NVI-PT

Escreva três coisas pelas quais você é grato hoje e compartilhe sua lista com outra pessoa. Convide-a a refletir sobre as coisas pelas quais ela também é grata.



Dia 5

“Ele os amou e os escolheu para serem dele. Portanto, vistam-se de misericórdia, de bondade, de humildade, de delicadeza e de paciência.” – Colossenses 3:12 NVI-PT

Pratique intencionalmente a paciência e a gentileza em todas as suas interações hoje.

Dia 6

“Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens, sabendo que receberão do Senhor a recompensa da herança. É a Cristo, o Senhor, que vocês estão servindo.”

– Colossenses 3:23-24 NVI-PT

Envie uma nota de agradecimento a um funcionário local essencial ou da linha de frente (por exemplo, enfermeiro, médico, bombeiro, policial etc.).



Dia 7

“Ele te declarou, ó homem, o que é bom; e que é o que o Senhor pede de ti, senão que pratiques a justiça, e ames a beneficência, e andes humildemente com o teu Deus?”

– Miqueias 6:8 ARC-PT

Saiba mais sobre um problema social ou global. Explore maneiras de aumentar a conscientização ou contribuir para uma solução. Faça o que você puder hoje.



Dia 8

“Irmãos, honrem seus líderes na obra do Senhor. Eles trabalham arduamente entre vocês e lhes dão orientações. Tenham grande respeito e amor sincero por eles, por causa do trabalho que realizam. E vivam em paz uns com os outros.” – I Tessalonicenses 5:12-13 NVT-PT

Mostre ao(s) líder(es) de seu Corpo que você o(s) aprecia.

Dia 9

“Assim, meus queridos irmãos, sejam firmes e constantes, trabalhando com entusiasmo na obra do Senhor, pois sabem que nada do que fizerem para Deus será em vão.”
– I Coríntios 15:58 OL-PT

Demonstre gratidão a um mentor ou professor que tenha causado um impacto positivo em sua vida. Seja o mais específico que puder. Talvez você queira escrever uma carta ou falar com eles pessoalmente.



Dia 10

“Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência. Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou.”
– Colossenses 3:12-13 NVI-PT

Ofereça um gesto de bondade a alguém com quem você possa ter tido desentendimentos ou conflitos.

Dia de Reflexão

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.” – I João 4:9 NVI-PT

Como os atos intencionais de bondade em que você se envolveu durante a semana passada influenciaram seus relacionamentos?

Refleta sobre momentos específicos e considere como essas ações podem ter contribuído para sua jornada pessoal de crescimento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Dia 11

“Lembrem disto, meus queridos irmãos: cada um esteja pronto para ouvir, mas demore para falar e ficar com raiva.” – Tiago 1:19 NTLH-PT

Ouçam atentamente, sem interromper, a pessoa que precisa falar.

Dia 12

“Sempre que penso em vocês, eu agradeço ao meu Deus.”
– Filipenses 1:3 NTLH

Escreva uma nota de agradecimento a alguém que tenha causado um impacto positivo em sua vida.



Dia 13

“Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus.” – Mateus 5:16 NVI-PT

Ofereça-se para ajudar um companheiro ou colega de classe em uma tarefa ou projeto.



Dia 14

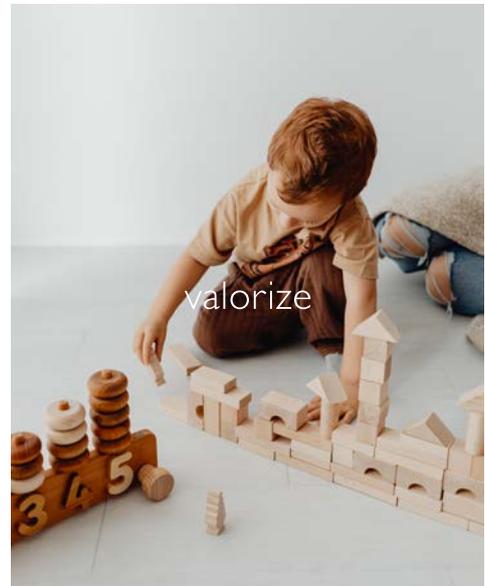
“Palavras bondosas são como mel: doces para a alma e saudáveis para o corpo.” – Provérbios 16:24 NVT-PT

Compartilhe uma mensagem positiva e edificante nas mídias sociais.

Dia 15

“Ao ver isso, Jesus ficou indignado com os discípulos e disse: “Deixem que as crianças venham a mim. Não as impeçam, pois, o reino de Deus pertence aos que são como elas.” – Marcos 10:14 NVT-PT

Incentive uma criança (de sua família ou da Igreja) com uma palavra ou um bilhete escrito para que ela saiba que é amada e valorizada.



Dia 16

“Livrem-se de toda amargura, raiva, ira, das palavras ásperas e da calúnia, e de todo tipo de maldade. Em vez disso, sejam bondosos e tenham compaixão uns dos outros, perdendo-se como Deus os perdoou em Cristo.” – Efésios 4:31-32 NVT

Escolha intencionalmente ser gentil em suas palavras e ações, especialmente em situações desafiadoras.

Dia de Reflexão

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.” – I João 4:9 NVI-PT

Como os atos intencionais de bondade em que você se envolveu durante a semana passada influenciaram seus relacionamentos?

Refleta sobre momentos específicos e considere como essas ações podem ter contribuído para sua jornada pessoal de crescimento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Dia 17

“Por isso, exortem-se e edifiquem-se uns aos outros, como de fato vocês estão fazendo.”

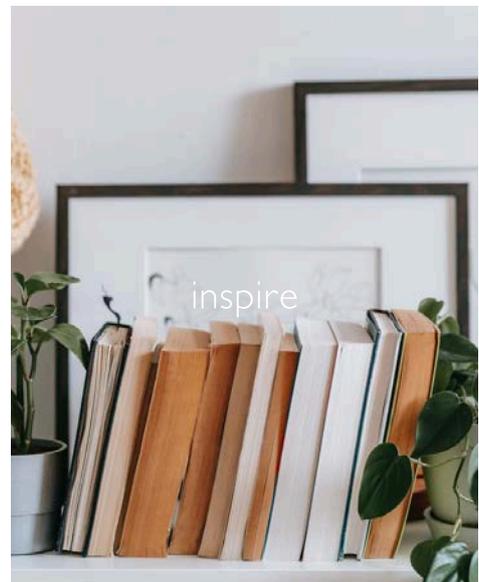
– I Tessalonicenses 5:11 NVI-PT

Ofereça palavras de afirmação e incentivo às pessoas ao seu redor hoje.

Dia 18

“Quanto lhe for possível, não deixe de fazer o bem a quem dele precisa.” – Provérbios 3:27 NVI-PT

Compartilhe um livro, um artigo ou um recurso que o tenha inspirado com alguém que possa se beneficiar dele.



Dia 19

“Não vivam ansiosos por causa de nada. Ao contrário, orem a Deus, em qualquer circunstância e peçam a ele o que vocês precisam. E façam isso sempre com ações de graça.” – Filipenses 4:6 VFL-PT

Ofereça-se para orar por alguém que esteja passando por um momento desafiador.





Dia 20

“O amigo ama em todos os momentos; é um irmão na adversidade.” – Provérbios 17:17 NVI-PT

Entre em contato com alguém com quem não fala há algum tempo e verifique como ele está se saindo.

Dia 21

“Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros.”

– Filipenses 2:4 NVI-PT

Observe as pessoas ao seu redor. Deixe alguém passar à sua frente em uma fila ou ceda seu lugar se estiver usando transporte público. Procure maneiras de fazer com que os outros se sintam especiais.



Dia 22

“Provem e vejam que o Senhor é bom! Como é feliz o que nele se refugia!” – Salmos 34:8 NVT-PT

Crie uma "caixinha de bênçãos" e incentive outras pessoas a contribuírem com bilhetes de gratidão e bênçãos ao longo do dia.

Dia de Reflexão

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.” – I João 4:9 NVI-PT

Como os atos intencionais de bondade em que você se envolveu durante a semana passada influenciaram seus relacionamentos?

Refleta sobre momentos específicos e considere como essas ações podem ter contribuído para sua jornada pessoal de crescimento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Dia 23

“Digo-lhes a verdade: O que vocês fizeram a algum dos meus menores irmãos, a mim o fizeram.”

– Mateus 25:40 NVI-PT

Visite ou ligue para alguém que possa estar se sentindo solitário ou precisando de companhia.

Dia 24

“Não façam nada por interesse pessoal ou vaidade. Pelo contrário, ajam com humildade e cada um considere os outros superiores a si mesmo.” – Filipenses 2:3 VFL-PT

Pratique a humildade colocando intencionalmente as necessidades dos outros antes das suas próprias.



Dia 25

“Este é o dia que o Senhor fez; nele nos alegraremos e exultaremos.” – Salmos 118:24 NVT-PT

Escolha estar totalmente presente e envolvido em suas interações com os outros hoje. Se necessário, deixe de lado os dispositivos ou qualquer outra distração.



Dia 26

“Portanto, assim como vocês receberam Cristo Jesus, o Senhor, continuem a viver nele, enraizados e edificados nele, firmados na fé, como foram ensinados, transbordando de gratidão.” – Colossenses 2:6-7 NVI-PT

Seja intencional e sincero ao dizer "obrigado" àqueles que o estão servindo hoje. Comece com o caixa do supermercado, o motorista do transporte público, o barista da sua cafeteria, a faxineira do escritório.

Dia 27

“Levantem-se na presença dos idosos, honrem os anciãos, temam o seu Deus. Eu sou o SENHOR.”
– Levíticos 19:32 NVI-PT

Ofereça-se para ajudar um vizinho idoso com tarefas domésticas ou recados.



Dia 28

“O Senhor Deus pôs o homem no jardim do Éden para que o guardasse, cultivasse e cuidasse dele.”
– Gênesis 2:15 OL-PT

Pratique a gestão ambiental participando de uma limpeza comunitária ou simplesmente recolhendo o lixo que encontrar ao seu redor.

Dia de Reflexão

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.” – I João 4:9 NVI-PT

Como os atos intencionais de bondade em que você se envolveu durante a semana passada influenciaram seus relacionamentos?

Refleta sobre momentos específicos e considere como essas ações podem ter contribuído para sua jornada pessoal de crescimento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Dia 29

“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo.” – Efésios 4:32 NVI-PT

Pratique o perdão, deixando de lado o rancor ou o ressentimento.

Dia 30

“Não deixem de fazer o bem e de ajudar uns aos outros, pois são esses os sacrifícios que agradam a Deus.”
– Hebreus 13:16 NTLH-PT

Cozinhe ou compartilhe uma refeição básica com alguém que possa estar passando por um momento difícil.



Dia 31

“Portanto, não nos cansemos de fazer o bem. No momento certo, teremos uma colheita de bênçãos, se não desistirmos.” – Gálatas 6:9 NVT-PT

Demonstre apreço por aqueles que servem em sua igreja, oferecendo-lhes um versículo das Escrituras como incentivo.



Dia 32

“Ajudem uns aos outros e assim vocês estarão obedecendo à lei de Cristo.” – Gálatas 6:2 NTLH-PT

Envie um pacote de assistência para um amigo ou membro da família que esteja passando por um momento difícil.

Dia 33

“Antes de tudo, recomendo que se façam súplicas, orações, intercessões e ações de graças por todos os homens; pelos reis e por todos os que exercem autoridade, para que tenhamos uma vida tranquila e pacífica, com toda a piedade e dignidade.”

– I Timóteo 2:1-2 NVI-PT

Entre em contato com o representante do governo local, com o conselheiro ou com o chefe da aldeia e diga-lhes que está orando por eles.



Dia 34

“Cada geração contará à seguinte as suas grandes obras, os seus atos poderosos serão sempre anunciados.”

– Salmos 145:4 VFL-PT

Faça questão de se conectar e afirmar alguém de uma geração diferente.

Dia de Reflexão

“Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele.” – I João 4:9 NVI-PT

Como os atos intencionais de bondade em que você se envolveu durante a semana passada influenciaram seus relacionamentos?

Refleta sobre momentos específicos e considere como essas ações podem ter contribuído para sua jornada pessoal de crescimento espiritual.

Grid of dots for reflection notes.



Dia 35

“Deem, e lhes será dado: uma boa medida, calcada, sacudida e transbordante será dada a vocês. Pois a medida que usarem também será usada para medir vocês.”

– Lucas 6:38 NVI-PT

Faça uma doação de bens ou dinheiro para sua instituição de caridade local, centro ou Corpo do Exército de Salvação.

Dia 36

“A tua palavra é lâmpada para guiar os meus passos, é luz que ilumina o meu caminho.” – Salmos 119:105 NTLH-PT

Compartilhe sua passagem favorita das escrituras com alguém.



Dia 37

“Se eu, o Senhor e o Mestre, lavei os pés de vocês, então vocês devem lavar os pés uns dos outros. Pois eu dei o exemplo para que vocês façam o que eu fiz.”

– João 13:14-15 NTLH-PT

Ofereça-se para lavar a louça ou fazer uma tarefa doméstica que você normalmente não faria em casa.



Dia 38

“Eu lhes dou este novo mandamento: amem uns aos outros. Assim como eu os amei, amem também uns aos outros. Se tiverem amor uns pelos outros, todos saberão que vocês são meus discípulos.”

– João 13: 34-35 NTLH-PT

Diga a alguém querido que você a ama.

Dia 39

“Portanto, se você estiver apresentando sua oferta diante do altar e ali se lembrar de que seu irmão tem algo contra você, deixe sua oferta ali, diante do altar, e vá primeiro reconciliar-se com seu irmão; depois volte e apresente sua oferta.” – Mateus 5:23-24 NVI-PT

Pratique o perdão e reconcilie-se com alguém, se possível.



Dia 40

“Assim, meus queridos irmãos, sejam firmes e constantes, trabalhando com entusiasmo na obra do Senhor, pois sabem que nada do que fizerem para Deus será em vão.”

– I Coríntios 15:58 OL

Compartilhe suas experiências com outras pessoas e expresse gratidão pela jornada.



Exército da Salvação
Desenvolvimento Internacional da Vida Espiritual

sar.my/spirituallife

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