

# DOMANDO O CORAÇÃO IMPULSIVO

UM ESTUDO SOBRE NOSSAS ESCOLHAS





Domando o  
**Coração**  
**Impulsivo**

Um Estudo sobre nossas escolhas





## Sumário

Um Coração Impulsivo: .....	4
O Mundo Glorifica a Velocidade:.....	4
Construindo Fortalezas.....	6
Chamados para Frutificar .....	7
O fruto do Espírito Gálatas 5:22 .....	8
Conclusão: .....	12
Dinâmica: "Freio de Mão" na Comunicação ....	13
Bibliografia: .....	17
Autor .....	18
Créditos .....	20



# Um Coração Impulsivo:

**Lições de Esaú para os Dias de Hoje**

**Verso Base:** (Gênesis 25:29-34 e 27:41-45)

## Introdução

A história da perda da primogenitura de Esaú para Jacó é um ícone para o cristianismo. Nela aprendemos como a impulsividade pode trazer consequências por gerações.

## O Mundo Glorifica a Velocidade:

Vivemos em um mundo que glorifica a velocidade, a urgência e a gratificação instantânea. Essa cultura do imediatismo pode nos levar a agir por impulso, assim como Esaú, abrindo mão de bênçãos duradouras por satisfações passageiras. Neste estudo, mergulharemos na história de Esaú em Gênesis, extraíndo lições valiosas sobre a impulsividade e como podemos combatê-la com a ajuda de Deus.



## Dois pontos na história de Esaú e Jacó:

O **menosprezo** pela primogenitura: "de que me importa se estou morrendo de fome".

E a **ingratidão**: "trocou por um prato de guisado".

A **gratificação imediata** sem mesmo se **preocupar com a repercussão** mostra o **menosprezo** que Esaú teve sob sua benção.

A narrativa bíblica nos ensina que **Esaú não tinha gratidão** pela benção da primogenitura e até desdenhava dela, e Jacó mesmo com seus erros e de forma errada desejava a benção.

## Outros Exemplos da perda da primogenitura

- **Rubem, Simeão e Levi:** Rubem, o primogênito de Jacó, perdeu seu direito de primogenitura devido a um ato desrespeitoso com seu pai (Gênesis 35:22, 49:3-4). Seus irmãos, Simeão e Levi, também perderam privilégios por causa de sua crueldade (Gênesis 49:5-7). Judá, o quarto filho, se tornou o líder, e sua linhagem gerou o rei Davi.
- **Manassés e Efraim:** José, filho de Jacó, teve dois filhos: Manassés e Efraim. Embora Manassés fosse o primogênito, Jacó abençoou Efraim com a



primogenitura, profetizando que ele se tornaria uma grande nação (Gênesis 48:8-20).

O significado de Efraim é frutífero ou multiplicação. Por isso na morte de Israel ele se lembra das promessas que Deus fez ao seu patriarca Abraão e pela fé movido pelo Espírito de Deus, Israel antes chamado Jacó, troca as mãos e abençoa Efraim.

## Construindo Fortalezas

Outro problema é que muitas vezes construímos Fortalezas em volta dos nossos pecados e dos nossos erros. É uma forma de nos conformarmos a imagem e semelhança dos nossos desejos.

Quando somos confrontados sobre nossa impulsividade, utilizamos uma resposta automática para justificar a explosão, a raiva, as atitudes impulsivas. Ou Seja construímos fortalezas para justificar nossas atitudes. Adão quando questionado por Deus porque havia pecado e comido do fruto, respondeu imediatamente: "foi a mulher que você me deu".



## **Já viram o livro de Gary Chapman: As cinco linguagens do amor?**

Essa é uma forma de conformar o homem a sua própria natureza. Uma terapia que conforma o homem aquilo que ele ama e deseja. O Evangelho não te conforma aos seus próprios desejos mas ele mata sua velha criatura para construir um novo homem, pois não há nada de bom na velha criatura.

Jesus diz que é necessário nascer de novo. O Milagre do Novo Nascimento que opera em nós é a Ação do Espírito Santo através da nossa vontade. Temos volição, e por isso devemos desejar ser como Cristo para que o Espírito opere em Nós o milagre do novo nascimento.

Filipenses 2:13 ARC 'porque Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a sua boa vontade.'

## **Chamados para Frutificar**

Texto Base: João 15:1-5

Eu sou a videira verdadeira, e meu Pai é o agricultor. Todo ramo que, estando em mim, não der fruto, ele o corta; e todo o que dá fruto limpa, para que produza mais fruto ainda. Vós já estais limpos pela palavra que vos tenho falado; permanecei em mim, e eu permanecerei em vós.



Como não pode o ramo produzir fruto de si mesmo, se não permanecer na videira, assim, nem vós o podeis dar, se não permanecerdes em mim. Eu sou a videira, vós, os ramos. Quem permanece em mim, e eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem mim nada podeis fazer.

Somos chamados para frutificar. Como disse João Batista 'arrependei-vos e deem fruto de verdadeiramente convertidos'. Thiago também diz que somos feitos Nele para darmos frutos bons.

### **E o que significa frutos? Qual a lógica prática?**

Obras meus irmãos, apesar de não sermos salvos pelas obras, fomos salvos para fazermos obras ainda maiores dos que nosso Senhor fez. Nossa obras denunciam quem somos. Jesus disse que você conhece a árvore pelo fruto que ela produz. Alguém que está na igreja, diz ser cristão mas não gera frutos de um cristão deve se preocupar.

## **O fruto do Espírito Gálatas 5:22**

Para vencer nossos desejos, nossa impulsividade e todas as **obras da carne que são** :



Gálatas 5:19-21 - Ora, as obras da carne são manifestas: imoralidade sexual, impureza, devassidão, idolatria, feitiçaria, inimizades, desavenças, ciúmes, ira, egoísmo, dissensões, facções, inveja, embriaguez, orgias e coisas semelhantes a estas. Eu os advirto, como antes já os adverti: aqueles que praticam essas coisas não herdarão o reino de Deus.

**Precisamos do fruto do Espírito:** Mas o fruto do Espírito é caridade, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança. 23 Contra essas coisas não há lei. 24 Porém os que são de Cristo crucificaram a carne com as suas paixões e concupiscências. 25 Se vivemos no Espírito, andemos também no Espírito.(Gálatas 5:22-25)

### **O que aprendemos:**

Nossas atitudes de hoje podem gerar consequências por toda a vida, vamos dar alguns exemplos.

- **Impulsividade na Vida Amorosa,** adultério com a separação da esposa e filhos, isso pode ser a ruína de uma geração inteira.
- **Impulsividade nos Relacionamentos,** agressividade verbal, falta de diálogo, incapacidade de perdoar: as consequências relacionamentos



rompidos, solidão, conflitos familiares, relacionamentos destruídos.

- **Impulsividade na Saúde Física e Mental**, alcoolismo, tabagismo, noites mal dormidas, burnout: as consequências são ansiedade, depressão, diabetes, câncer e até morte.
- **Impulsividade nas Finanças**, gastos, falta de planejamento: as consequências são um endividamento e uma vida amargurada pela falta da qualidade de vida
- **Impulsividade Espiritual**, afastar-se de Deus ignorar o Espírito Santo: as consequências são esfriamento da fé, afastamento de Deus e a morte espiritual.

**TUDO ISSO PARECE ÓBVIO NÃO É?  
MAS COMO DISSE UM CERTO FILÓSOFO: O  
ÓBVIO PRECISA SER DITO**

**(John Piper) em seu livro: Em Busca de Deus, nos ensina a satisfação absoluta pela presença de Deus.**

- Esaú buscou satisfação imediata na comida, mas a verdadeira satisfação se encontra em Deus, se encontra nos relacionamentos que criamos, está na sua família.
- **Pergunta:** Quais são as "lentilhas" que temos buscado para satisfazer nossos



desejos imediatos, esquecendo da fonte da verdadeira alegria?

- **Aplicação:** Como podemos cultivar o contentamento em Deus em um mundo que nos bombardeia com mensagens de consumo e gratificação instantânea?

**(Timothy Keller)** Em seu livro: **Ego Transformado e deuses Falsos**, ensina que todo cristão precisa viver **Contra a Corrente da Cultura do Imediatismo**

Os Coaching modernos querem te ensinar a ser uma máquina de produção. Essa busca impulsiva pelo sucesso faz de muitas empresas máquinas de moer gente.

- **A cultura do imediatismo** alimenta a **impulsividade** em diversas áreas da vida.
- **Pergunta:** Como podemos resistir à tentação de buscar soluções rápidas e fáceis para nossos problemas?  
Aprendendo a esperar em Deus com paciência.
- **Aplicação:** Como podemos praticar a espera paciente em Deus em áreas como:
  - **Relacionamentos:** Buscando conhecer a pessoa com profundidade antes de tomar decisões precipitadas. Entender que todo resultado é parte de um processo. Alguns processos são



rápidos outros precisam de tempo para maturar a situação.

- **Trabalho/Carreira:** Perseverando em seus objetivos com esforço e dedicação, sem buscar atalhos.
- **Vida Espiritual:** Confiando no tempo de Deus e em Seus planos perfeitos.

## Conclusão:

A história de Esaú é um alerta atemporal sobre os perigos da impulsividade. Que possamos aprender com seus erros e buscar a Deus em primeiro lugar, cultivando o domínio próprio, a paciência e a satisfação nEle. Que nossas decisões sejam guiadas pela sabedoria divina, para que não venhamos a nos arrepender de escolhas precipitadas, mas colhemos os frutos de uma vida vivida em obediência e dependência do Senhor.

Estou feliz que tenha chegado até o final desse estudo. Te vejo no próximo Papo com Deus.

Pr. Max mendes



## **Dinâmica: "Freio de Mão" na Comunicação**

**Objetivo:** Conscientizar os casais sobre a importância de controlar a impulsividade na comunicação, exercitando a paciência e o ouvir atento.

### **Materiais:**

- Cartolina ou papel cartão
- Canetas coloridas
- Tesoura
- Fita adesiva

### **Passo a Passo:**

1. **Confecção dos Freios de Mão:** Divida os casais em duplas e entregue para cada pessoa cartolina, canetas e tesoura. Peça que desenhem e recortem um "freio de mão" - vale ser criativo!
2. **Momento de Reflexão Individual (5 minutos):**
  - Cada pessoa escreverá no seu freio de mão **TRÊS GATILHOS** que geralmente a fazem "perder o freio" na comunicação com o parceiro (ex: quando estou cansada, quando ele se esquece de algo importante, quando me sinto criticada).



- No verso do freio de mão, cada pessoa escreverá **TRÊS ATITUDES** que ajudam a "acionar o freio", promovendo uma comunicação mais calma e respeitosa (ex: respirar fundo antes de falar, buscar entender o lado do outro, usar frases na primeira pessoa "Eu me senti...").

### 3. Compartilhando em Dupla (10 minutos):

- Os casais se reúnem e compartilham seus gatilhos e atitudes.
- Dicas: Enfatize a importância da escuta sem julgamentos e a validação dos sentimentos do outro.

### 4. "Acionando o Freio" na Prática (15 minutos):

- Proponha um tema leve e divertido para os casais conversarem por alguns minutos (ex: Planos para o próximo final de semana, um filme que assistiram juntos).
- Oriente-os a manter os "freios de mão" visíveis, e, caso algum dos gatilhos seja acionado durante a conversa, a pessoa levanta o freio como um sinal



para si mesma e para o outro de que é preciso pausar, respirar e colocar em prática as atitudes que ajudam a "controlar a impulsividade".

### 5. Fechamento (10 minutos):

- Reúna o grupo e promova um momento de partilha sobre a experiência.
  - O que foi mais desafiador?
  - Quais as maiores aprendizagens?
  - Como podemos aplicar o "Freio de Mão" na comunicação do dia a dia?

### Dicas:

- Adapte a linguagem e o tema da dinâmica de acordo com o perfil do casal.
- Crie um ambiente leve e descontraído, mas sem perder a profundidade da reflexão.
- Incentive a participação de todos, respeitando o tempo e o ritmo de cada casal.



Lembre-se: o objetivo é promover uma comunicação mais saudável e consciente nos relacionamentos, e o "Freio de Mão" é apenas uma ferramenta simbólica para auxiliar nesse processos.

Deus abençoe e até o próximo Papo com Deus.

**Pr. Max Mendes** - Fundador do Papo com Deus e do Instituto Bíblico Discipular



## Bibliografia:

- *Pr. Segundo Almeida, Coração Impulsivo – PIB Mogi das Cruzes*
- *Timothy Keller – O Ego Transformado*
- *Timothy Keller – deuses Falsos*
- *John Pipper – Em Busca de Deus*
- *Pr. Max Mendes – Estudo os Frutos do Espírito*
- *Pr. Max Mendes – Destruindo Fortalezas*



## Autor



**Maxwell Mendes** é pastor, escritor e educador teológico. Dedica-se ao aprofundamento e disseminação do saber teológico. Como fundador do Instituto Bíblico Discipular e idealizador do influente canal "Papo com Deus" no YouTube, Max também avança em seus estudos como Bacharelando em Teologia pela Unicesumar/PR.

Sua visão pedagógica e filantrópica se destaca na missão de democratizar o acesso ao conhecimento teológico, oferecendo uma vasta gama de recursos educacionais sem custos por meio de plataformas online.

Dentre suas contribuições literárias e acadêmicas, destacam-se:

- **A trilogia "Revista Ilustrada de Estudos Bíblicos",** que oferece insights visuais com Mapas Mentais e estudos exegéticos sobre as Escrituras.



- **"Esperança que vem do alto"**, uma obra que busca confortar e inspirar através dos princípios bíblicos.
- **"Panorama da Reforma Protestante"**, uma análise abrangente dos movimentos histórico-religiosos que moldaram o cristianismo contemporâneo.
- **"Interpretando o Apocalipse"**, que oferece uma hermenêutica acessível sobre um dos textos mais complexos da Bíblia.
- **Diversos Mapas de estudos bíblicos**, concebidos para facilitar a compreensão das narrativas sagradas.

Além disso, Mendes é prolífico na criação de materiais digitais, com mais de 300 e-books e 30 cursos de teologia disponibilizados gratuitamente, reforçando seu compromisso com a educação teológica acessível a todos.

Para mais informações sobre seus cursos e materiais didáticos, visite os websites [institutobiblicodisciplinar.com.br](http://institutobiblicodisciplinar.com.br) e [papocomdeus.com.br](http://papocomdeus.com.br).



## Créditos

Para reproduzir nosso material é necessário citar a fonte: Ministério Papo com Deus e Instituto Bíblicos Discipular na pessoa do professor Pr. Max Mendes.

---

### + de Nossos Conteúdos:

[Papocomdeus.com.br](http://Papocomdeus.com.br)

[Institutobiblicodiscipular.com.br](http://Institutobiblicodiscipular.com.br)

### Equipe Papo com Deus:

- Max Mendes
- Euber Lucas
- Vanessa Mendes
- Lucas Mendes
- Antonio Prado
- Ginis Carvalho