

# SÉRIE ESPECIAL PARA BIKERS



*"Fazendo do meu talento, meu Ministério"*



*Embarque nesta fantástica aventura*





# 01

## COMO TUDO COMEÇOU

(HISTÓRIA DA BIKE - HISTÓRIA DO PECADO)

Nossa primeira bicicleta nunca vamos esquecer, lembra da sua? Alguma marcou sua vida, ou a sua pele deixando alguma cicatriz? Faz parte da nossa infância e desenvolvimento quando aprendemos a andar de bicicleta sem rodinhas.

Mas você sabe quem inventou a bicicleta? Onde e quando aconteceu a primeira pedalada sobre duas rodas? Bicicleta é uma palavra que tem origem grega, bi (dois) e Kyklos (rodas). No francês bicyclette, e inglês bicycle foi adaptado no português como bicicleta.

No século XV o inventor Leonardo da Vinci elaborou projetos de uma bicicleta que nunca foram executados. Foi na França no ano de 1818, em Paris, que se originou a primeira magrela que foi chamada de "cavalinho-de-pau", pois era construída com madeira.

Em 1840 ela ganhou pedais que eram ligados diretamente à roda traseira, como os triciclos de crianças hoje, até então ela não tinha nem pedais nem correntes. O sistema de corrente ligado à roda, como vemos hoje, veio em 1874, dando maior estabilidade e segurança à bicicleta.



Bem semelhante a que vemos hoje, com guidão, pneus de borracha, quadro e pedais foi obra de um inventor inglês em 1880, e chegaram ao Brasil em 1898.

Hoje as bikes têm muita tecnologia. Sistemas de câmbios eletrônicos, materiais cada vez mais leves e resistentes e podem chegar a custar milhares de reais, algumas custam mais caro que muitos carros novos.

Conhecer a história nos permite ter mais clareza do nosso presente e daquilo que somos e temos hoje. Você já se perguntou como nosso planeta começou? Quem o criou e por que estamos aqui? A origem do mal e se há esperança de vida após a morte?

Começamos hoje uma trilha fascinante sobre a origem, propósito e futuro da humanidade. A cada "pedalada" você vai encontrar uma vista deslumbrante do maior construtor da história: Deus. Pegue o manual (bíblia) e vamos lá:

## 1. Quem criou o planeta Terra?

---

*No princípio, criou Deus os céus e a terra. **Gênesis 1:1***

*Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa, nem se fatiga? Não se pode esgarinhar o seu entendimento. **Isaías 40:28.***

## 2. Como se originou a humanidade?

---

---

*Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. **Gênesis 1:26 e 27***



### 3. Como surgiu o mal?

---

---

*Tu eras querubim da guarda ungido, e te estabeleci; permanecias no monte santo de Deus, no brilho das pedras andavas. Perfeito eras nos teus caminhos, desde o dia em que foste criado até que se achou iniquidade em ti. Elevou-se o teu coração por causa da tua formosura, corrompeste a tua sabedoria por causa do teu resplendor; lancei-te por terra, diante dos reis te pus, para que te contemplem. **Ezequiel 28:14,15 e 17***

*Houve peleja no céu. Miguel e os seus anjos pelejaram contra o dragão. Também pelejaram o dragão e seus anjos; todavia, não prevaleceram; nem mais se achou no céu o lugar deles. E foi expulso o grande dragão, a antiga serpente, que se chama diabo e Satanás, o sedutor de todo o mundo, sim, foi atirado para a terra, e, com ele, os seus anjos. **Apocalipse 12:7-9***

Fomos projetados pelo maior construtor do Universo, Deus. Temos a sua imagem e semelhança, e nascemos para viver para sempre. O mal surgiu como um intruso, mas no próximo tema vamos descobrir como escapar dele.

Saber nossa origem e descobrir que temos um criador que se preocupa conosco não é legal? Assim como uma bicicleta é projetada nos mínimos detalhes para ser mais eficiente nosso Criador se preocupa com cada detalhe da nossa vida, e mais, ele conhece a nossa história e deseja a nossa felicidade.

Na trilha dessa vida vamos subir montanhas, passar por rock-gardens (pedras e raízes) e talvez até cair. Mas nosso construtor estará ali como um carro de apoio para nos socorrer e até nos carregar se preciso. Por isso, pedale até o fim!



Leitura recomendada:

Gênesis 1 a 3 e Apocalipse 20.





02

## A MELHOR TRILHA DA HISTÓRIA

CRISTO - CALVÁRIO

Independente da sua modalidade sempre temos nossos trajetos prediletos. Geralmente os paraísos ficam mais afastados e com acesso limitado. Qual é seu pedal favorito? Alguma trilha ou local que marcou você de alguma forma?

Com certeza nunca é fácil chegar ao destino! As grandes subidas, os obstáculos no caminho, as descidas técnicas exigem muita concentração e esforço físico. Mas o sacrifício é compensado seja com uma linda paisagem ou aquele momento com os amigos de pedal.

Você já se perguntou qual a melhor trilha da história? Ou qual a melhor ciclovia? No oeste da Alemanha foi inaugurada a RS1, a primeira super ciclovia, uma espécie de autopista para bicicletas, para ligar seis cidades.

Na Holanda já existe uma super ciclovia solar, onde o piso é feito de painéis solares que geram energia e ao mesmo tempo servem de caminho. Na Coreia do Sul existe mais de dois mil quilômetros de ciclovias, e na Espanha existe até um ciclo túnel.

Para quem gosta de pedalar single-track existem verda-



deiros paraísos em meio a paisagens exuberantes. E para os aventureiros, em Santiago do Chile, se encontra a maior pista de downhill do mundo, que começa a mais de três mil metros de altura e tem 14,4 km de pista com muita inclinação, rock-gardens e um percurso extremamente técnico.

Mas a melhor trilha da história, partindo de um lugar mais alto que o maior pico do mundo, que exigiu o maior de todos os sacrifícios, não foi feito em cima de uma bicicleta, mas em uma cruz de madeira.

## 1. Qual foi a missão de Cristo ao vir à Terra?

---

*Carregando ele mesmo em seu corpo, sobre o madeiro, os nossos pecados, para que nós, mortos para os pecados, vivamos para a justiça; por suas chagas, fostes sarados.. I Pedro 2:24;*

*Era desprezado e o mais rejeitado entre os homens; homem de dores e que sabe o que é padecer; e, como um de quem os homens escondem o rosto, era desprezado, e dele não fizemos caso. Certamente, ele tomou sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido. Mas ele foi traspassado pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados. Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas; cada um se desviava pelo caminho, mas o SENHOR fez cair sobre ele a iniquidade de nós todos. Ele foi oprimido e humilhado, mas não abriu a boca; como cordeiro foi levado ao matadouro; e, como ovelha muda perante os seus tosquiadores, ele não abriu a boca. Isaías 53:3 a 7.*

## 2. O que motivou a Deus a se sacrificar por mim e por você? João 3:16

---

*Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. João 3:16*



### .3. Qual a nossa parte na salvação?

---

---

*Aquele que crê no Filho de Deus tem, em si, o testemunho. Aquele que não dá crédito a Deus o faz mentiroso, porque não crê no testemunho que Deus dá acerca do seu Filho. I João 5:10*

*E, tendo sido aperfeiçoado, tornou-se o Autor da salvação eterna para todos os que lhe obedecem. ; Hebreus 5:9*

Partindo do mais alto Céu, Jesus baixou à Terra para cumprir sua missão. Ele percorreu a via dolorosa, e subiu ao monte Calvário e completou a melhor trilha da história, pois foi por ela que a salvação veio a nós hoje.

Da próxima vez que você for pedalar, seja numa ciclovia, estrada ou trilha, lembre-se que nenhuma subida ou descida difícil será mais dolorosa do que nosso Salvador sofreu em nosso lugar. Saiba que Ele viveu nossas lutas e sempre estará pronto a nos ajudar, em qualquer circunstância.



Leitura recomendada:

Isaías 53



03

## SINAIS IMPORTANTES

### DICAS DE SEGURANÇA DO CICLISMO URBANO - VOLTA DE JESUS

Alguma vez você já fez uso da bike para ir à escola ou trabalhar? Já dependeu dela como meio de transporte? Você sabe como andar com segurança nas vias públicas onde carros, motos e ônibus disputam espaço?

A bicicleta é um dos mais eficientes e saudáveis meios de transporte que existe hoje. Algumas das grandes cidades do mundo descobriram como esse transporte pode solucionar muitos problemas atuais como: mobilidade urbana, congestionamentos, aquecimento global, poluição, escassez de combustíveis fósseis e problemas de saúde associados às epidemias de obesidade e do sedentarismo.

Algumas dicas podem te ajudar a se locomover de bicicleta nas cidades com segurança:

- Use iluminação na bike. A luz deve ser piscante, pois atrai muito mais a atenção do motorista.
- Não ande na contramão. Esse mito foi aceito por algum tempo mas hoje está comprovado que é muito perigoso. Alguns motivos: Um pedestre que vai atravessar a rua geralmente só olha para o lado da mão dos veículos



e um carro que vai entrar em uma rua, ou sair de uma garagem ou vaga de estacionamento, também. Uma colisão de uma bike na contramão com um veículo vai somar a velocidade dos dois e potencializar os danos.

- Afaste das portas dos veículos estacionados.
- Ande à direita da via, mas não muito.
- Antes de atravessar na frente de um veículo faça contato visual para certificar que você foi visto.
- Sinalize sua intenção de conversão e obedeça aos sinais de trânsito.

Falando em sinais eles são importantíssimos, para você seguir de forma correta e com segurança. A bíblia fala de alguns sinais importantes que poderão nos dar segurança e nos proteger de enganos e falsos professores.

## 1. Qual foi a promessa que Jesus fez para nós?

---

*Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se assim não fora, eu vo-lo teria dito. Pois vou preparar-vos lugar. E, quando eu for e vos preparar lugar, voltarei e vos receberei para mim mesmo, para que, onde eu estou, estejais vós também. João 14:1-3*

*E eis que venho sem demora, e comigo está o galardão que tenho para retribuir a cada um segundo as suas obras. Apocalipse 22:12*

## 2. Quais são os sinais que Jesus está voltando para cumprir Sua promessa?

---

*No monte das Oliveiras, achava-se Jesus assentado, quando se aproximaram dele os discípulos, em particular, e lhes pediram: Dize-nos quando sucederão estas coisas e que sinal haverá da tua vinda e da consumação do século. E ele lhes respondeu: Vede que ninguém vos engane. Porque virão muitos em meu nome,*



*dizendo: Eu sou o Cristo, e enganarão a muitos. E, certamente, ouvireis falar de guerras e rumores de guerras; vede, não vos assusteis, porque é necessário assim acontecer, mas ainda não é o fim. Porquanto se levantará nação contra nação, reino contra reino, e haverá fomes e terremotos em vários lugares; porém tudo isto é o princípio das dores. Então, sereis atribulados, e vos matarão. Sereis odiados de todas as nações, por causa do meu nome. Nesse tempo, muitos hão de se escandalizar, trair e odiar uns aos outros; levantar-se-ão muitos falsos profetas e enganarão a muitos. E, por se multiplicar a iniquidade, o amor se esfriará de quase todos. Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse será salvo. E será pregado este evangelho do reino por todo o mundo, para testemunho a todas as nações. Então, virá o fim.* **Mateus 24:3-14**

### 3. Por que Jesus ainda não cumpriu sua promessa?

---

*Não retarda o Senhor a sua promessa, como alguns a julgam demorada; pelo contrário, ele é longânimo para convosco, não querendo que nenhum pereça, senão que todos cheguem ao arrependimento.* **II Pedro 3:9**

Assim como os sinais de trânsito nos ajudam a ter segurança ao se locomover nas cidades os sinais da volta de Jesus são a nossa garantia de que Deus está no controle da história desse mundo.

E você, está seguro da direção que tem andado? Consegue perceber como os sinais da volta de Jesus já estão se cumprindo e que logo poderemos estar sãos e salvos dos perigos desse mundo?



Leitura recomendada:

Mateus 24





04

## CADA UM NA SUA

MODALIDADES - DONS ESPIRITUAIS

Qual o tipo de bicicleta você curte mais? Prefere pedalar na cidade, na estrada ou nas montanhas? Gosta de competição ou prefere o lazer em cima da magrela? Escolheria um passeio no fim de semana ou pedalar centenas de quilômetros contra o relógio?

Existem vários tipos de bikes e muitas modalidades. Nas olimpíadas de Londres em 2012, por exemplo, foram 20 provas em diversas modalidades. Elas basicamente podem ser divididas assim:

- Urbana - aquelas usadas para pequenas distâncias nas cidades e podem ser dobráveis.
- Estrada (Speed) – são leves e priorizam o desempenho nas estradas pavimentadas.
- BMX e Dirt – usada para competição específica dessas modalidades.
- Montanha (Mountain Bike) – bicicletas concebidas para trilas de todos os tipos.

As bicicletas de montanha (Mountain Bikes) também podem ser divididas em subcategorias, que basicamente são:



- Cross Country (XC) – Podem ser rígidas no quadro ou de suspensão dupla com pouco curso, até 120mm, usadas em terrenos mistos.
- Trail – Suspensão dupla de 130 a 150mm. Usadas em percursos múltiplos e terrenos acidentados. São boas em trilhas de montanhas.
- Enduro – São boas para trilhas técnicas e evoluíram para encarar descidas de montanha. Usam suspensão dupla de 150 a 180mm.
- Freeride – Ideias para bike parks, são resistentes e boas para saltos. Usam suspensão dupla de 160 a 200mm.
- Downhill – Específicas para descidas de montanha com obstáculos, saltos e rock-gardens. Usam suspensão dupla com mais de 200mm.

São muitas variedades e modalidades de bicicletas, e cada um tem suas preferências de acordo com seus talentos no pedal. A Bíblia fala de diferentes tipos de dons, e como essas diferenças são importantes para o desenvolvimento na vida cristã.

## 1. Com o que são comparados os diferentes tipos de dons?

---

*Porque assim como num só corpo temos muitos membros, mas nem todos os membros têm a mesma função, assim também nós, conquanto muitos, somos um só corpo em Cristo e membros uns dos outros, tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé; **Romanos 12:4-6***

*Porque, assim como o corpo é um e tem muitos membros, e todos os membros, sendo muitos, constituem um só corpo, assim também com respeito a Cristo. **I Coríntios 12:12***



## 2. Quais são alguns dos dons que Deus concede aos Seus seguidores?

---

---

*A uns estabeleceu Deus na igreja, primeiramente, apóstolos; em segundo lugar, profetas; em terceiro lugar, mestres; depois, operadores de milagres; depois, dons de curar, socorros, governos, variedades de línguas. Porventura, são todos apóstolos? Ou, todos profetas? São todos mestres? Ou, operadores de milagres? Têm todos dons de curar? Falam todos em outras línguas? Interpretam-nas todos?* **I Coríntios 12:28-30**

*Tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé; se ministério, dediquemo-nos ao ministério; ou o que ensina esmere-se no fazê-lo; ou o que exorta faça-o com dedicação; o que contribui, com liberalidade; o que preside, com diligência; quem exerce misericórdia, com alegria.* **Romanos 12:6-8**

## 3. Qual é o maior de todos os dons?

---

*Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; porém o maior destes é o amor.* **I Coríntios 13:13**

É só pedalando que descobrimos que modalidade gostamos mais e é só convivendo e participando das atividades recomendadas na Bíblia que vamos descobrir qual é o nosso dom. Nossos amigos também irão nos ajudar a perceber qual é o dom que Deus nos concedeu. Existem também testes que podem ajudar nessa busca, mas fique tranquilo, será algo natural e prazeroso descobrir qual é o seu dom, é só você se dispor.



Leitura recomendada:

I Coríntios 13



## 05

## USE O EQUIPAMENTO CERTO

### EQUIPAMENTOS PARA O PEDAL – ARMADURA CRISTÃ

Você já sofreu algum acidente de bike? Quando criança caiu e se machucou? Conhece algum amigo que se feriu gravemente numa queda de bicicleta? Já pensou nos riscos de pedalar sem os equipamentos necessários?

Cada modalidade exige uma quantidade e variedade de equipamentos de proteção para a maior segurança do ciclista. É verdade que talvez a maioria dos amadores, entusiastas e ciclistas esporádicos não levam isso a sério, pois sempre pensam que nenhum acidente vai acontecer.

Algumas modalidades são rigorosas no uso de equipamentos de proteção, como o Downhill, Enduro, BMX e Dirt Jump. Outras modalidades priorizam a performance e acaba sacrificando a proteção. Conheça os principais equipamentos de segurança disponíveis para os ciclistas nas mais variadas modalidades:

- Capacete – pode ser desde o tipo básico, ou mais abrangente como usado no enduro e o mais resistente usado no downhill, que protege todo o rosto.
- Luvas – com dedos vazados ou fechadas.



- Joelheiras – importantíssimas. Deveriam ser usadas na maioria das modalidades.
- Cotoveleiras
- Protetor cervical – obrigatórias nas modalidades mais extremas do Mountain Bike.
- Colete – protege o peito e as costas.
- Óculos
- Calçado apropriado – com ou sem clip.
- Vestuário apropriado.

Para os ciclistas casuais o capacete é essencial para proteção. Uma luva também faz muita diferença num pedal mais longo. Não tenha medo de parecer exagerado, melhor pecar pelo excesso do que sofrer as dolorosas consequências de um acidente.

A Bíblia apresenta uma série de equipamentos de proteção para os que querem seguir a Jesus, você sabe quais são? É uma verdadeira armadura, para proteger e atacar na guerra contra o mal. Vamos conhecer!

## 1. Por que devemos usar a armadura de Deus?

---

*Quanto ao mais, sede fortalecidos no Senhor e na força do seu poder. Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes ficar firmes contra as ciladas do diabo; porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne, e sim contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes. Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, depois de terdes vencido tudo, permanecer inabaláveis. Efésios 6:10-13*

## 2. Liste agora cada equipamento que faz parte da armadura de Deus:

---



*Estai, pois, firmes, cingindo-vos com a verdade e vestindo-vos da couraça da justiça. Calçai os pés com a preparação do evangelho da paz; abraçando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do Maligno. Tomai também o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus.* **Efésios 6:14-17**

### 3. Com que frequência devemos orar e vigiar?

---

*Com toda oração e súplica, orando em todo tempo no Espírito e para isto vigiando com toda perseverança e súplica por todos os santos.* **Efésios 6:18**

Não usar os equipamentos de proteção pode deixar um ciclista vulnerável e trazer serias consequências e até a morte em um acidente mais grave. Assim, desprotegido, também ficará uma pessoa que decide não usar a armadura de Deus. E a melhor notícia é que, ao contrário dos equipamentos de proteção dos ciclistas que são caros, a armadura de Deus é de graça, ou melhor, foi comprada por Ele quando deu Sua vida por cada um de nós. Portanto, é só usar.



Leitura recomendada:

I Pedro 1





Shutterstock

06

## RISCO DE MORTE

Todo esporte ou atividade física carrega riscos de lesões ou acidentes, e no ciclismo não é diferente. Conhecê-los é a melhor forma de evitar alguma ocorrência desagradável ou alguma lesão grave.

O Jornal da Associação Médica Americana (Journal of American Medical Association -Jama) publicou um estudo onde foi confirmado um aumento de lesões e hospitalizações relacionadas ao ciclismo entre adultos no período de 1998 até 2013 nos Estados Unidos. Os ferimentos relatados aumentaram 28% e as internações resultantes 120%. Houve também um aumento de 40% para 56% de acidentes que ocorreram nas ruas. Mesmo com esses riscos o próprio autor do estudo afirmou que os benefícios para o sistema cardiovascular e outros benefícios para a saúde superam os riscos.

O estudo sobre esse tema de MATTHEW J. THOMPSON, M.B., CH.B, and FREDERICK P. RIVARA, M.D., M.P.H. da University of Washington School of Medicine, Seattle, Washington, apresenta dados interessantes.

### Fatores de risco:

1. Ciclista do sexo masculino



2. Idade entre 9 a 14 anos
3. Fim de tarde e início de noite
4. Não usar capacete
5. Automóvel envolvido
6. Ambiente inseguro
7. Ciclista portador de distúrbio psiquiátrico
8. Intoxicação por álcool ou outras drogas
9. Competições

### **Causa dos acidentes:**

1. Perda do controle da bicicleta
2. Tentativa de realizar manobras difíceis
3. Alta velocidade
4. Inexperiência
5. Obstáculos na pista como cascalho
6. Falha do motorista do outro veículo envolvido
7. Problemas mecânicos

A maioria dos acidentes fatais são causados pelas colisões com outros veículos, em estradas e cidade, por isso, todo cuidado e uso de equipamentos ao pedalar junto com carros, ônibus e caminhões é de extrema importância.

Você conhece alguém ou alguma história de algum acidente de bicicleta? Provavelmente sim, ou pode ter acontecido contigo, mesmo uma pequena queda que deixou algumas marcas em seus joelhos ou cotovelos.

Não gostamos de falar sobre isso, mas vivemos sempre com medo da morte, seja a nossa ou de algum querido. É muito doloroso perder alguém que amamos e convivemos. Os riscos de morte são inúmeros e quase tudo que faze-



mos ou até mesmo por deixar de fazer, pois hoje a falta de atividade física é um dos fatores de risco de morte. O que a Bíblia diz sobre a morte? Alguma boa notícia sobre esse assunto?

## 1. Como surgiu a morte e quem a venceu?

---

*E o SENHOR Deus lhe deu esta ordem: De toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque, no dia em que dela comeres, certamente morrerás. Gênesis 2:16 e 17*

*Portanto, assim como por um só homem entrou o pecado no mundo, e pelo pecado, a morte, assim também a morte passou a todos os homens, porque todos pecaram.*

*Se, pela ofensa de um e por meio de um só, reinou a morte, muito mais os que recebem a abundância da graça e o dom da justiça reinarão em vida por meio de um só, a saber, Jesus Cristo. Romanos 5:12 e 17*

## 2. O que acontece com o homem após a morte?

---

*Porque os vivos sabem que hão de morrer, mas os mortos não sabem coisa nenhuma, nem tampouco terão eles recompensa, porque a sua memória jaz no esquecimento. Amor, ódio e inveja para eles já pereceram; para sempre não têm eles parte em coisa alguma do que se faz debaixo do sol. Eclesiastes 9:5 e 6*

*Isto dizia e depois Ihes acrescentou: Nosso amigo Lázaro adormeceu, mas vou para despertá-lo. Disseram-lhe, pois, os discípulos: Senhor, se dorme, estará salvo. Jesus, porém, falara com respeito à morte de Lázaro; mas eles supunham que tivesse falado do repouso do sono. Então, Jesus Ihes disse claramente: Lázaro morreu; João 11:11 a 14.*



### 3. Existe esperança além da morte?

---

*Não queremos, porém, irmãos, que sejais ignorantes com respeito aos que dormem, para não vos entristecerdes como os demais, que não têm esperança. Pois, se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também Deus, mediante Jesus, trará, em sua companhia, os que dormem. Ora, ainda vos declaramos, por palavra do Senhor, isto: nós, os vivos, os que ficarmos até à vinda do Senhor, de modo algum precederemos os que dormem. Porquanto o Senhor mesmo, dada a sua palavra de ordem, ouvida a voz do arcanjo, e ressoada a trombeta de Deus, descerá dos céus, e os mortos em Cristo ressuscitarão primeiro; depois, nós, os vivos, os que ficarmos, seremos arrebatados juntamente com eles, entre nuvens, para o encontro do Senhor nos ares, e, assim, estaremos para sempre com o Senhor. Consolai-vos, pois, uns aos outros com estas palavras.*

I Tessalonicenses 4:13 a 18

*E lhes enxugará dos olhos toda lágrima, e a morte já não existirá, já não haverá* Apocalipse 21:14

Como é bom saber que a morte é apenas um sono inconsciente de espera da volta de Jesus. A morte foi vencida por Jesus quando Ele morreu de forma a nos substituir em nossa condenação e agora podemos escolher se queremos a vida eterna novamente.

Assim como no ciclismo precisamos conhecer os riscos e até a possibilidade da morte, muito mais quando falamos da vida ou morte eterna, conhecer os riscos de perder a salvação é fundamental para realizarmos escolhas certas. E você, já fez sua escolha?



Leitura recomendada:

Apocalipse 21





07

## CONHEÇA OS BIKE PARKS

### SANTUÁRIO

Você já pedalou em um bike park? Já teve a oportunidade conhecer algum ou mais de um? Sabia que eles estão crescendo em nosso país e talvez tem um pertinho da sua cidade? Não vou citar nenhum aqui, é só procurar por bike park na internet e você vai descobrir onde eles estão localizados e como chegar.

Nos países onde há montanhas cobertas de neve os bike parks funcionam no verão, dividindo o mesmo local com as estações de ski no inverno. Isso ajuda porque os teleféricos usados no inverno para resgatarem os praticantes de ski levam as bicicletas no verão.

Aqui no Brasil, mesmo não havendo montanhas de neve, há muitos bike parks e a cada ano surgem novas opções, desde os mais simples aos mais sofisticados com resgate. A vantagem é a estrutura e comodidade do ciclista. Pistas bem cuidadas, suporte técnico e suporte em um eventual acidente.

O Canadá possui o melhor bike park do mundo, em Whistler, o sonho de muitos ciclistas é um dia pedalar lá.



São centenas de vias, para todos os gostos e níveis. Mas se você quiser um país mais perto e conhecer excelentes bikes parks, o Chile é a melhor opção da América do Sul. São dezenas de bike parks com teleféricos e toda estrutura necessária, e atende a todos os gostos e níveis do mountain bike.

Nada como um lugar específico e seguro para treinar e evoluir nesse esporte. A Bíblia fala de um lugar onde você pode conhecer de forma simples e ao mesmo tempo profunda, todo o plano de salvação de Deus para a humanidade, falo do Santuário.

O Santuário conecta todos os ensinamentos bíblicos e ilustra com maestria e em detalhes como Deus executou Seu plano de resgate do ser humano. Vamos à Bíblia conhecer um pouco mais desse local sagrado!

## 1. Quem projetou o Santuário e para que ele foi concebido?

---

---

*É me farão um santuário, para que eu possa habitar no meio deles. Segundo tudo o que eu te mostrar para modelo do tabernáculo e para modelo de todos os seus móveis, assim mesmo o fareis.*  
**Êxodo 25:8-9**

## 2. Quem é o verdadeiro Sumo Sacerdote que intercede por nós?

---

*Tendo, pois, a Jesus, o Filho de Deus, como grande sumo sacerdote que penetrou os céus, conservemos firmes a nossa confissão. Porque não temos sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; antes, foi ele tentado em todas as coisas, à nossa semelhança, mas sem pecado. Acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna.*



**Hebreus 4:14-16;**

*Ora, aqueles são feitos sacerdotes em maior número, porque são impedidos pela morte de continuar; este, no entanto, porque continua para sempre, tem o seu sacerdócio imutável. Por isso, também pode salvar totalmente os que por ele se chegam a Deus, vivendo sempre para interceder por eles. Com efeito, nos convinha um sumo sacerdote como este, santo, inculpável, sem mácula, separado dos pecadores e feito mais alto do que os céus que não tem necessidade, como os sumos sacerdotes, de oferecer todos os dias sacrifícios, primeiro, por seus próprios pecados, depois, pelos do povo; porque fez isto uma vez por todas, quando a si mesmo se ofereceu. Porque a lei constitui sumos sacerdotes a homens sujeitos à fraqueza, mas a palavra do juramento, que foi posterior à lei, constitui o Filho, perfeito para sempre. **Hebreus 7:23-28.***

**3. Onde está o Santuário onde Cristo está ministrando hoje e o que Ele fará depois?**

---

---

---

---

*Ora, o essencial das coisas que temos dito é que possuímos tal sumo sacerdote, que se assentou à destra do trono da Majestade nos céus, como ministro do santuário e do verdadeiro tabernáculo que o Senhor erigiu, não o homem **Hebreus 8:1***

*Era necessário, portanto, que as figuras das coisas que se acham nos céus se purificassem com tais sacrifícios, mas as próprias coisas celestiais, com sacrifícios a eles superiores. Porque Cristo não entrou em santuário feito por mãos, figura do verdadeiro, porém no mesmo céu, para comparecer, agora, por nós, diante de Deus; nem ainda para se oferecer a si mesmo muitas vezes, como o sumo sacerdote cada ano entra no Santo dos Santos com sangue alheio. Ora, neste caso, seria necessário que ele tivesse sofrido muitas vezes desde a fundação do mundo; agora, porém, ao se cumprirem os tempos, se manifestou uma vez por todas, para aniquilar, pelo sacrifício de si mesmo, o pecado. E, assim como aos homens está*



*ordenado morrerem uma só vez, vindo, depois disto, o juízo, assim também Cristo, tendo-se oferecido uma vez para sempre para tirar os pecados de muitos, aparecerá segunda vez, sem pecado, aos que o aguardam para a salvação.* **Hebreus 2; 9:23-28.**

Como é confortante saber que temos um intercessor que atualmente está fazendo de tudo para nos salvar. Jesus está no Santuário Celestial e quando terminar seu ofício ali voltará para cumprir Sua promessa.

O Santuário terrestre era apenas uma miniatura do Santuário verdadeiro que está no Céu, e o ritual que acontecia era uma ilustração do grande plano da salvação, pois cada sacrifício de cordeiros apontava para o verdadeiro Cordeiro de Deus que tira os pecados do mundo.



Leitura recomendada:

Êxodo 37





08

## MANDAMENTOS DO CICLISTA

Todos os esportes possuem regras essenciais para a segurança e bom desempenho das suas atividades. Seja os esportes coletivos ou individuais as normas protegem e nivelam as categorias para sejam universalmente praticáveis.

No ciclismo cada categoria tem suas próprias regras, mas vamos conhecer algumas das normas mais importantes para um pedal seguro e recreativo. Esses são os dez mandamentos do ciclista:

1. Não desrespeitarás o pedestre assim como gostaria que os motoristas não te desrespeitassem.
2. Não andarás na contramão. Antigamente se acreditava que essa prática dava mais visão ao ciclista, mas além de ser uma infração mais acidentes podem acontecer andando na contramão.
3. Não ignore uma boa alimentação antes de pedais mais longos. Não use estimulantes ou drogas para melhorar seu desempenho, pois seu corpo vai te cobrar no futuro.
4. Lembra-te de usar os equipamentos de proteção. Não saia sem capacete e dependendo da modalidade use joelheira, colete e protetor cervical. A maioria dos acidentes graves são pancadas na cabeça.



5. Cuide da sua bike fazendo manutenção preventiva e usando peças de qualidade. Usar peças baratas pode sair caro depois, e nada pior que perder um pedal por problemas mecânicos.
6. Não se esqueça da hidratação durante o pedal. Leve água em abundância e hidrate-se constantemente.
7. Não use a bike apenas para lazer. Que tal ir trabalhar de bike se for possível? Ou fazer pequenas compras, ir à padaria ou ao banco sempre que possível.
8. Não pense em pedalar apenas como atividade física ou meio de transporte. Procure tornar essa atividade prazerosa. Por isso invista na sua bike e nos equipamentos.
9. Não desanime. Seja persistente nos treinos, respeitando seus limites, mas com força de vontade.
10. Não cobiçarás a bicicleta do seu próximo. Não importa se sua bike é simples, pesada e antiga. O mais importante é pedalar.

Esses são os mandamentos do ciclista, importantíssimos para proteção e manutenção do esporte. Que tal conhecer os mandamentos de Deus para você?

1. Quem escreveu os Dez Mandamentos e para quem foi entregue?

---

---

*E, tendo acabado de falar com ele no monte Sinai, deu a Moisés as duas tábuas do Testemunho, tábuas de pedra, escritas pelo dedo de Deus. Êxodo 31:18*

2. Quais são os Dez Mandamentos da Lei de Deus?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Não terás outros deuses diante de mim.**

**Não farás para ti imagem de escultura**, nem semelhança alguma do que há em cima nos céus, nem embaixo na terra, nem nas águas debaixo da terra. **Não as adorarás, nem lhes darás culto;** porque eu sou o SENHOR, teu Deus, Deus zeloso, que visito a iniquidade dos pais nos filhos até à terceira e quarta geração daqueles que me aborrecem e faço misericórdia até mil gerações daqueles que me amam e guardam os meus mandamentos.

**Não tomarás o nome do SENHOR, teu Deus, em vão,** porque o SENHOR não terá por inocente o que tomar o seu nome em vão.

**Lembra-te do dia de sábado, para o santificar.** Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou.

**Honra teu pai e tua mãe,** para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá.

**Não matarás.**

**Não adulterarás.**



*Não furtarás.*

*Não dirás falso testemunho contra o teu próximo.*

*Não cobiçarás a casa do teu próximo. Não cobiçarás a mulher do teu próximo, nem o seu servo, nem a sua serva, nem o seu boi, nem o seu jumento, nem coisa alguma que pertença ao teu próximo. Êxodo 20:3-17*

### 3. Quem deve guardar os Dez Mandamentos?

---

*Se me amais, guardareis os meus mandamentos. João 15:10*

*Vós sois meus amigos, se fazeis o que eu vos mando. João 14:15*

Os mandamentos de Deus foram elaborados pelo nosso Criador, ninguém melhor do que o fabricante para nos dizer o que devemos ou não fazer. Pedalar sem gostar é muito mais complicado do que pedalar por prazer. Da mesma forma o amor deve preceder a guarda dos mandamentos. E você, está disposto a receber a proteção de Deus guardando os Seus mandamentos?



Leitura recomendada:

Salmo 119





09

## O COMBUSTÍVEL CERTO

Quando compramos um veículo é essencial saber qual o melhor combustível para que o motor funcione bem. No caso da bicicleta nosso corpo é o motor, então nossa condição física vai determinar o rendimento do pedal.

Algumas dicas para você obter um bom rendimento nas pedaladas:

1. Não coma de forma exagerada antes de pedalar.
2. Não faça uso de estimulantes, eles vão te cobrar caro mais tarde.
3. Frutas e cereais são excelentes antes e durante um pedal.
4. Mantenha hidratado durante sua atividade.
5. Uma boa alimentação e a abstinência de bebidas alcoólicas e fumo são essenciais.

Além disso a magrela precisa estar com a manutenção em dia. Não tem coisa mais desagradável é uma bike quebrada durante seu passeio ou treino. Algumas dicas básicas e essenciais para o bom funcionamento do seu equipamento:



1. Tenha à sua disposição uma bomba de ar com a marcação de pressão da calibragem. Siga a recomendação do fabricante que fica bem visível na lateral do pneu. Pneu vazio atrapalha a rolagem da bicicleta, a estabilidade e o risco de furar é muito maior.
2. Verifique se a corrente está lubrificada. Use lubrificantes próprios vendidos nas lojas de bicicleta. Existe lubrificante para pista seca e para dias de chuva.
3. Evite ficar lavando a bicicleta, pois isso adianta a necessidade de lubrificação, pois água e o sabão vão removendo a graxa e lubrificantes dos componentes. Quando for preciso lavar, evite jatos de água com pressão nos componentes com rolamentos e retentores, como por exemplo os cubos, centro e suspensão.

Assim como a boa manutenção vai fazer toda a diferença no funcionamento da bicicleta, nosso corpo também precisa de cuidado para funcionar bem e por mais tempo. Você sabia que a Bíblia nos ensina a cuidar do nosso corpo? É isso mesmo, nosso fabricante, o Deus Criador, deixou uma lista de recomendações do que comer ou não, como nos vestir e outras recomendações necessárias para nossa vida. Vamos conhecer algumas delas!

1. Qual o princípio ou máxima que deve orientar nosso vestuário?

---

*Não seja o adorno da esposa o que é exterior, como frisado de cabelos, adereços seja, porém, o homem interior do coração, unido ao incorruptível traje de um espírito manso e tranquilo, que é de grande valor diante de Deus. I Pedro 3:3 e 4*

*Da mesma sorte, que as mulheres, em traje decente, se ataviem com modéstia e bom senso, não com cabeleira frisada e com ouro, ou pérolas, ou vestuário dispendioso. I Timóteo 2:9*



## 2. Que tipo de bebidas não devemos usar?

---

*Agora, pois, guarda-te, não bebas vinho ou bebida forte, nem comas coisa imunda. Juízes 13:4*

*O vinho é escarnecedor, e a bebida forte, alvoroçadora; todo aquele que por eles é vencido não é sábio. Provérbios 20:1*

## 3. Quais são os animais que Deus proibiu de comer por considera-los impróprios para nosso consumo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*todo o que tem unhas fendidas, e o casco se divide em dois, e rumina, entre os animais, esse comereis. Destes, porém, não comereis: dos que ruminam ou dos que têm unhas fendidas: o camelo, que rumina, mas não tem unhas fendidas; este vos será imundo; o arganaz, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; este vos será imundo; a lebre, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; esta vos será imunda. da sua carne não comereis, nem tocareis no seu cadáver. Estes vos serão imundos. De todos os animais que há nas águas comereis os seguintes: todo o que tem barbatanas e escamas, nos mares e nos rios; esses comereis. Porém todo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todos os que enxameiam as águas e todo ser vivente que há nas águas, estes serão para vós outros abominação. Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis e abominareis o seu cadáver. Todo o que nas águas não tem barbatanas ou escamas será para vós outros abominação. Das aves, estas abomina-*



reis; não se comerão, serão abominação: a águia, o quebrantosso e a águia marinha; o milhano e o falcão, segundo a sua espécie, todo corvo, segundo a sua espécie, o avestruz, a coruja, a gaivota, o gavião, segundo a sua espécie, o mocho, o corvo marinho, a íbis, a gralha, o pelicano, o abutre, a cegonha, a garça, segundo a sua espécie, a poupa e o morcego. Todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés será para vós outros abominação. Mas de todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés, cujas pernas traseiras são mais compridas, para saltar com elas sobre a terra, estes comereis. Deles, comereis estes: a locusta, segundo a sua espécie, o gafanhoto devorador, segundo a sua espécie, o grilo, segundo a sua espécie, e o gafanhoto, segundo a sua espécie. Mas todos os outros insetos que voam, que têm quatro pés serão para vós outros abominação. E por estes vos tornareis imundos; qualquer que tocar o seu cadáver imundo será até à tarde. Qualquer que levar o seu cadáver lavará as suas vestes e será imundo até à tarde. Todo animal que tem unhas fendidas, mas o casco não dividido em dois e não rumina vos será por imundo; qualquer que tocar neles será imundo. Todo animal quadrúpede que anda na planta dos pés vos será por imundo; qualquer que tocar o seu cadáver será imundo até à tarde. E o que levar o seu cadáver lavará as suas vestes e será imundo até à tarde; eles vos serão por imundos. Estes vos serão imundos entre o enxame de criaturas que povoam a terra: a doninha, o rato, o lagarto, segundo a sua espécie, o gecko, o crocodilo da terra, a lagartixa, o lagarto da areia e o camaleão **Levítico 11:3-30**

Nosso Criador se preocupou até com nossa alimentação, como os pais se preocupam com a alimentação dos filhos, isso é um ato de amor e cuidado. Como é bom cuidar das coisas que nós gostamos, não deveríamos ter todo o zelo com o nosso corpo? Você topa fazer um compromisso de seguir as recomendações do nosso Fabricante à cerca do nosso corpo?



Leitura recomendada:

Levítico 11





10

## NÃO PARE DE PEDALAR

Alguma vez você já perdeu o fôlego ao pedalar com uma marcha muito pesada? Já perdeu o embalo ao tentar trocar a marcha no meio do morro? Saber trocar as marchas da bicicleta de forma correta e saber usá-las corretamente é tão importante quanto ter força nas pernas. Muita força com a marcha errada fará você desperdiçar as energias.

Quando surgiram as bikes com câmbio ter uma com 18 marchas era fantástico! Elas foram evoluindo e chegaram a ter 33 marchas. Mas a tendência atual para as bicicletas de montanha são relações com uma coroa e 11 velocidades no cassete, para aliviar peso e tornar o sistema mais simples e funcional. Se você estiver pensando em comprar um bike nova prefira já nessa configuração.

Para os iniciantes algumas dicas importantes:

1. Marchas leves para subidas, marchas pesadas para ganhar velocidade.
2. Procure aliviar a força no pedal ao trocar marcha em uma subida. Se a subida for muito técnica troque antes.
3. Nas relações que usam 2 ou 3 coroas, evite usar coroa pequena com as catracas pequenas e coroa grande com as catracas grandes, isso vai poupar o sistema.



4. Cada modalidade tem suas peculiaridades, na bikes de Downhill por exemplo, a relação sempre visa ganho de velocidade e retomadas, nunca para subidas. No BMX uma marcha apenas é usada.
5. Mantenha o sistema de câmbio limpo e lubrificado. Use produtos específicos e faça manutenção preventiva para evitar maiores danos e gastos desnecessários.

Antes de sair para um pedal mais longo e técnico pratique a troca de marchas em lugares planos. Nessa questão a prática é insubstituível, como aprender a trocar marchas em um carro.

Assim como ter muita força, mas não saber usar as marchas fará você desperdiçar suas energias na vida também precisamos saber dosar nossos esforços. Além disso todo atleta sabe da importância do descanso entre os treinos, assim também precisamos descansar das atividades diárias e corriqueiras da nossa vida. Para isso Deus tem a solução, vamos conferir em Seu manual!

## 1. O que Deus diz sobre o trabalho em demasia e qual a Sua promessa para os seus amados?

---

---

*Se o SENHOR não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam; se o SENHOR não guardar a cidade, em vão vigia a sentinela.*

**Salmo 127:1 a 4**

*Porque Deus dá sabedoria, conhecimento e prazer ao homem que lhe agrada; mas ao pecador dá trabalho, para que ele ajunte e amontoe, a fim de dar àquele que agrada a Deus. Também isto é vaidade e correr atrás do vento.* **Eclesiastes 2:26**

## 2. Quem instituiu um descanso semanal e qual o dia escolhido?

---

*E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera,*



descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera. **Gênesis 2: 2 a 3**

Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou. **Êxodo 20:8 a 11**

### 3. É necessário guardar o mandamento do sábado ou isso foi abolido quando Jesus veio?

---

Não penseis que vim revogar a Lei ou os Profetas; não vim para revogar, vim para cumprir. Porque em verdade vos digo: até que o céu e a terra passem, nem um i ou um til jamais passará da Lei, até que tudo se cumpra. Aquele, pois, que violar um destes mandamentos, posto que dos menores, e assim ensinar aos homens, será considerado mínimo no reino dos céus; aquele, porém, que os observar e ensinar, esse será considerado grande no reino dos céus. **Mateus 5:17 a 19**

Pois qualquer que guarda toda a lei, mas tropeça em um só ponto, se torna culpado de todos. **Tiago 2:10**

Obedecer ao mandamento do descanso sabático é um privilégio e mostra nosso reconhecimento à soberania de Deus! Além de renovar nossas energias físicas e nos manter saldáveis obedecer esse mandamento nos torna fiéis seguidores de Cristo e aptos a recebermos sua marca de aprovação

Santificai os meus sábados, pois servirão de sinal entre mim e vós, para que saibais que eu sou o SENHOR, vosso Deus. **Ezequiel 20:20**



Como está seu ritmo de vida? Você consegue passar bastante tempo com sua família? Consegue se exercitar como gostaria? Em verdade a maioria das pessoas hoje vivem num ritmo frenético, sempre buscando mais dinheiro e poder. Mas Deus proveu uma solução para que nossa vida fosse mais agradável e esse ritmo desenfreado fosse quebrado: o descanso sabático!

Esse é o dia para se encontrar com Deus e passar tempo diante dEle. Para não parar de pedalar o descanso sempre será indispensável entre os treinos, assim também em nossa vida, não perca esse presente do descanso do sábado do Senhor.



## Leitura recomendada:

Mateus 12:1 a 12





## 11

## A ESCOLHA CERTA

Escolher a bike certa para começar a pedalar pode fazer toda a diferença na motivação para seguir pedalando. A tentação de comprar uma bike tomando como parâmetro o baixo custo pode ser a causa da desmotivação, pois um equipamento ruim vai tornar tudo mais difícil e desconfortável.

Alguns critérios devem ser considerados para escolher a bike certa:

1. Seu tamanho e características físicas. Existe hoje um processo de adequação bike-ciclista chamado Bike Fit. Lojas especializadas vão analisar seu tamanho, biótipo e outras características físicas para escolher e ajustar os componentes da bicicleta para obter conforto e performance.

Algumas marcas de bicicletas especializadas já têm linhas diferentes de equipamentos para homens e mulheres, já considerando as diferenças físicas entre os sexos. Quando não existe essa adequação a pedalada é mais difícil e desconfortável, desanimando o iniciante ao esporte. Coisas simples como o ajuste do selim e o uso correto do câmbio pode ser o motivo da descontinuidade no treino.

2. Seu estilo. Assim como a roupa, corte de cabelo, opções de cores são questões individuais, o estilo da pedalada segue a mesma linha. Alguns preferem pedalar em ruas pavimentadas, outros nas trilhas de montanhas, outros nas ciclovias e assim por diante. Comprar uma bicicleta de montanha para pedalar no asfalto é como comprar um carro off road para usar em um autódromo, ou seja, o carro certo na pista errada.

Qual é o seu estilo? Urbano ou rural? Asfalto ou terra? Trilhas planas ou montanhas? Tradicional ou radical? Tenha isso em mente antes de escolher sua bike para não correr o risco de errar.

3. Seu bolso. Não existe milagre nessa questão. Um bom equipamento, com peças duráveis e que funcionam bem custam caro. Você não precisa comprar a bike mais cara para ter uma boa performance, mas existe um mínimo necessário para um pedal seguro, confortável e que te motive a continuar praticando. Escolha uma marca confiável e com tradição no esporte.

Depois de escolher a bicicleta certa pedale. Uma dica para se manter motivado é andar com um amigo ou em grupo. Quase todo bairro ou cidade tem alguém que gosta de pedalar e só falta um convite. Hoje todos são conscientes da necessidade da prática de exercícios.

Escolher a bike certa é tão importante como a primeira pedalada. Na vida as escolhas determinam nosso destino, e algumas escolhas podem ter consequências eternas. Uma delas é a escolha certa na religião, não como instituição, mas como estilo de vida e relacionamento pessoal com Deus. Note o que a Bíblia tem a dizer sobre algumas escolhas.



## 1. Por que o arrependimento é tão importante para Deus?

---

---

*Arrependei-vos, pois, e convertei-vos para serem cancelados os vossos pecados. Atos 3:19*

*Respondeu-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para remissão dos vossos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo. Atos 2:38*

## 2. Qual decisão devemos tomar para sermos salvos?

---

---

*Quem crer e for batizado será salvo; quem, porém, não crer será condenado. Marcos 16:16*

*E agora, por que te demoras? Levanta-te, recebe o batismo e lava os teus pecados, invocando o nome dele. Atos 22:16*

## 3. Por que uma decisão urgente sobre a salvação é tão importante?

---

---

*Em verdade, em verdade vos digo: quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou tem a vida eterna, não entra em juízo, mas passou da morte para a vida. João 5:24*

*E do modo por que Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do Homem seja levantado, para que todo o que nele crê tenha a vida eterna. Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. João 3:14-16*

Você já tomou alguma decisão errada na vida e pagou caro por isso? Já sofreu ou sofre consequências de escolhas erradas? Por outro lado, pense agora nas escolhas cer-



tas, como elas te ajudaram ou te fizeram mais feliz? Se nas pequenas escolhas já fazem grande diferença em nosso presente e futuro, imagina errar na escolha mais importante da vida que é a questão da salvação!

O batismo nas águas é a decisão correta para a salvação. O batismo não salva, mas define qual caminho você escolheu trilhar. Como é bom pegar a bike, seguir o caminho certo e chegar ao destino planejado! Muito mais emocionante é seguir o caminho da salvação e chegar ao destino mais almejado por quem crê na Bíblia: a Terra Prometida. E você, que seguir na trilha de Jesus?



Leitura recomendada:

João 3



## **EXPEDIENTE**

Autor: Pr. Yuri Ravem

Projeto gráfico: Marcos Castro

Colaboradores:

Pr Roney Lopes - MoSR

Pr. Marcelo Dadamo - ACSR

Pr. Eduardo Machado - ASR

Pr. João Nicolau - AC

Pr. Jefferson Fortes - AC

Pr. Lucas Araújo - ANC

Pr. Osvaldo Rodrigues - ASP

Pr. Julio Diniz - ACP

Pr. Herminio Correa - AOP

Pr. Adilson Gonçalves - ANP

Coordenação: Pr. Mitchel Urbano

Conselho Administrativo:

Pr. Marlinton Souza Lopes

Pr. Charles Rampanelli

Pr. Edson E. Medeiros

Fotos: Pexels, Wikimedia.

Vetores: Freepik

Esta é uma publicação do Ministério do Evangelismo da União Sul Brasileira da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Rua João Carlos de Souza  
Castro, 562 - CEP 81520290  
Curitiba - PR - 41 3217-7700

“Porque evangelista é todo aquele que usa o dom que Deus lhe deu de maneira intencional para salvar outros para Cristo”

“Fazendo do meu talento, meu Ministério”







UNIÃO SUL  
BRASILEIRA

**DEPARTAMENTO DE EVANGELISMO**