



ESTUDO BÍBLICO

# O propósito de Deus onde eu estou

*Débora, Jael e a coragem de responder ao chamado de Deus no lugar que ocupamos*

PRISCILA ABONDANZA

## Como caminhar por este estudo

Este estudo segue a inspiração do caminho que começamos juntas no estudo **Ezer Kenegdo — O socorro de Deus**. Lá, descobrimos que a mulher foi criada como uma força forte, uma presença correspondente, face a face. Agora, a pergunta muda:

*Como essa força se manifesta na vida real?*

Veremos que essa força não está limitada a um único lugar, função ou modelo de vida.

Você pode percorrer estas páginas de duas formas. **Sozinha**, no seu ritmo, com uma caneta por perto: os espaços de escrita fazem parte do estudo, e o que você registrar neles será o seu verdadeiro mapa. Ou **em grupo**, com outras mulheres: ao final, você encontrará um guia com sugestão de seis encontros.

Ao longo da leitura, você encontrará alguns tipos de caixa que se repetem. **Entenda o contexto** traz informações de história e cultura. **Observe o texto** destaca palavras e detalhes da narrativa bíblica. **Cuidado com a interpretação** sinaliza os pontos que pedem uma leitura mais atenta. **Trazendo para hoje** aproxima o texto da nossa vida. **Pausa para refletir** abre espaço para perguntas pessoais. E **Meu próximo passo** aponta para a ação prática.

### SOBRE AS TRADUÇÕES BÍBLICAS

Neste estudo, uso principalmente duas traduções da Bíblia em português: a Nova Versão Internacional (NVI) e a Almeida Revista e Atualizada (ARA). Elas podem utilizar palavras diferentes para comunicar o sentido do texto original, e isso vai nos ajudar a perceber algumas nuances preciosas ao longo do caminho.

Uma última coisa antes de começarmos: este não é um estudo para você terminar com a sensação de que precisa virar outra pessoa. É um estudo para você colocar a sua vida, exatamente como ela está hoje, diante de Deus.

*Não precisamos reproduzir a vida de outra mulher. Precisamos discernir quem Deus nos chama a ser neste tempo e responder a Ele com coragem, responsabilidade e inteireza.*

# O caminho desta leitura

Antes de começar

---

Parte 1 — Antes de olhar para Débora e Jael

---

1 · A pergunta que acompanha tantas mulheres

---

2 · Quando a escolha de outra mulher se torna uma medida

---

3 · Minha jornada entre maternidade, carreira e fé

---

Parte 2 — O tempo de Débora e Jael

---

4 · Um povo vivendo debaixo de opressão

---

5 · Débora: a mulher debaixo da palmeira

---

6 · Baraque: coragem também pode precisar de companhia

---

7 · Jael: quando a tenda se torna lugar de decisão

---

Parte 3 — Duas mulheres, dois lugares

---

8 · A palmeira e a tenda

---

9 · Quando transformamos uma escolha em regra

---

10 · Permanecer, mudar ou recomeçar

---

Parte 4 — Quando a coragem vem de onde não esperamos

---

11 · Amanda e a aula que mudou de direção

---

12 · Jeremias: quando a insuficiência parece maior que o chamado

---

Parte 5 — O propósito de Deus onde eu estou

---

13 · O que propósito realmente significa

---

14 · O propósito não depende de um cenário ideal

---

15 · Quem Deus me chama a ser neste tempo?

---

Meu próximo passo de coragem

---

Oração final

---

Uma carta para você

---

Guia para estudo em grupo

---

Minhas anotações

---

Referências

---

Sobre a autora

---

P A R T E U M

# Antes de olhar para Débora e Jael

*Sobre as perguntas que carregamos, as comparações que nos  
pesam e a história que cada uma de nós está construindo.*

## A pergunta que acompanha tantas mulheres

Ao longo da minha jornada, tive a oportunidade de conhecer mulheres extraordinárias. Mulheres que construíam histórias por onde passavam. Algumas lideravam equipes e empresas. Outras construíam lares que eram verdadeiros refúgios. Outras faziam as duas coisas em fases diferentes da vida.

E percebi algo que me marcou: por mais diferentes que fossem as trajetórias, as perguntas eram quase sempre as mesmas.

- Estou ocupando o lugar certo?
- Estou cumprindo o papel que deveria cumprir?
- É possível ser uma boa mãe e desejar uma carreira?
- Se eu me dedicar integralmente à minha família, estarei desperdiçando talentos?
- Posso mudar de ideia no meio do caminho?
- Existe uma única maneira de agradar a Deus?
- Será que estou confundindo chamado com desejo?
- Será que estou vivendo a vontade dos outros?

### PAUSA PARA REFLETIR

Qual das perguntas desta lista tem batido mais forte no seu coração ultimamente? Não responda rápido demais. Deixe a pergunta ficar um pouco.

Se alguma dessas perguntas já morou em você, este estudo foi escrito para você.

*Durante muito tempo, pareceu que deveria existir uma resposta única. Como se houvesse um modelo exato de mulher fiel, realizada e obediente a Deus.*

Esse modelo muda de rosto conforme o ambiente. Em alguns círculos, a mulher "certa" é a que se dedica integralmente ao lar. Em outros, é a que constrói uma carreira brilhante sem nunca demonstrar cansaço.

O resultado é quase sempre o mesmo: mulheres que se sentem insuficientes diante de um padrão que ninguém sabe exatamente quem definiu. A boa notícia é que a Bíblia não sustenta esse padrão único — e é isso que vamos descobrir em Juízes 4 e 5, ao lado de duas mulheres muito diferentes, usadas por Deus na mesma história.

---

## EXERCÍCIO 1

### As perguntas que surgem pelo caminho

Escreva com sinceridade. Ninguém vai corrigir estas respostas. Elas são o ponto de partida da sua caminhada neste estudo.

Qual pergunta sobre a minha vida tem se repetido?

---

---

---

---

Em qual área eu sinto mais culpa?

---

---

---

---

De quem eu acredito que preciso receber aprovação?

---

---

---

---

Qual escolha eu temo fazer?

---

---

---

---

Qual escolha eu temo desfazer?

---

---

---

---

## Quando a escolha de outra mulher se torna uma medida

Existe uma forma silenciosa de sofrimento que quase toda mulher conhece: medir a própria vida pela régua da vida de outra pessoa.

Nós nos comparamos com a mulher que trabalha e parece dar conta de tudo. Com a mulher que cuida da casa e parece ter uma paz que não temos. Com a que parece conciliar carreira, filhos e ministério sem despentear o cabelo. Com a que teve mais oportunidades. Com a que começou mais cedo. Com a que seguiu o caminho mais tradicional e parece mais aprovada por todos.

A comparação tem um detalhe cruel: ela sempre compara o nosso bastidor com o palco da outra. Nós conhecemos os nossos medos, as nossas noites difíceis e as nossas dúvidas por dentro. Da outra mulher, vemos apenas o resultado editado.

E há um agravante espiritual: quando a comparação se mistura com a fé, ela se disfarça de obediência. Passamos a acreditar que a escolha daquela mulher é a vontade de Deus para todas as mulheres. Que o formato da vida dela é a medida da fidelidade da nossa.

*O problema não está em aprender com a história de outra mulher. O problema começa quando transformamos a história dela em uma sentença sobre a nossa.*

Aprender com outras mulheres é bíblico e saudável. Somos formadas por exemplos, conselhos e histórias. A questão é a diferença entre inspiração e cópia. A inspiração nos move a buscar a Deus com mais coragem. A cópia nos move a reproduzir um resultado sem passar pelo discernimento.

Inspiração abre espaço para a pergunta: "Deus, o que o Senhor quer de mim?". A cópia já chega com a resposta pronta: "Quero a vida dela".

### TRAZENDO PARA HOJE

As redes sociais multiplicaram as vitrines de comparação. Em poucos minutos, vemos dezenas de vidas editadas e voltamos para a nossa rotina real. Não é à toa que tantas mulheres terminam o dia com a sensação de estarem atrasadas em uma corrida que ninguém sabe onde começa ou termina.

EXERCÍCIO 2

De quem estou tentando copiar a vida?

Preencha a tabela com honestidade. A terceira coluna é a mais importante: é nela que a admiração deixa de ser cópia e vira oração.

| O QUE ADMIRO EM OUTRA MULHER | O QUE TENTO REPRODUZIR | O QUE PRECISO DISCERNIR DIANTE DE DEUS |
|------------------------------|------------------------|----------------------------------------|
|                              |                        |                                        |
|                              |                        |                                        |
|                              |                        |                                        |
|                              |                        |                                        |
|                              |                        |                                        |

## Minha jornada entre maternidade, carreira e fé

Antes de abrirmos o livro de Juízes, quero abrir um pedaço da minha história. Não porque ela seja um modelo. Justamente o contrário: porque ela é apenas uma trajetória entre muitas possíveis.

Eu decidi construir uma vida como mulher, mãe e profissional. Desejei formar uma família, viver a maternidade, atuar no mercado, construir uma carreira, estudar, desenvolver projetos e exercer os talentos que Deus me deu.

Essa escolha trouxe alegrias imensas. E trouxe também questionamentos, inseguranças e o medo real de não conseguir conciliar todas as áreas. Houve fases em que a conta parecia não fechar. Houve noites de dúvida sincera: será que estou no caminho certo? Será que alguém consegue sustentar tudo isso?

Ao mesmo tempo, a vida me deu o presente de caminhar perto de amigas que fizeram escolhas diferentes das minhas. Algumas se dedicaram integralmente à maternidade. Outras interromperam a carreira por uma fase. Algumas retomaram a vida profissional depois de anos. Outras mudaram de ideia durante a jornada e seguiram caminhos completamente diferentes do que haviam planejado.

Eu poderia esperar que a vida delas parecesse incompleta em relação à minha, ou a minha em relação à delas. Não foi isso que encontrei. Em histórias muito distintas, eu via manifestações reais de abundância, sentido e realização. E também vi, em todas elas, os mesmos questionamentos que eu carregava.

*A abundância não estava presa a um único formato de vida. Ela aparecia quando uma mulher fazia sua escolha com consciência, temor de Deus, entrega e inteireza.*

Perceba: não estou dizendo que toda decisão é automaticamente certa, nem que basta escolher qualquer caminho com sinceridade. Estou dizendo que a abundância que eu testemunhei não dependia do formato, e sim da forma como cada mulher colocava o seu formato diante de Deus.

Foi essa percepção que me levou às duas mulheres deste estudo. Porque muito antes de nós, em um tempo muito mais duro que o nosso, Deus já havia escrito uma história com duas mulheres em lugares completamente diferentes — e nenhuma delas precisou virar a outra.

---

## EXERCÍCIO 3

### Minha história até aqui

Use este espaço como uma linha do tempo livre. Registre decisões importantes, interrupções, recomeços, perdas, mudanças, chamados percebidos, escolhas feitas por medo e escolhas feitas por convicção. Não precisa ficar bonito. Precisa ficar verdadeiro.

Decisões e momentos que marcaram minha jornada:

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolhas que fiz por convicção:

---

---

---

---

---

Escolhas que fiz por medo ou por pressão:

---

---

---

---

---

Recomeços e mudanças de rota:

---

---

---

---

---



PARTE DOIS

## O tempo de Débora e Jael

*Uma palmeira, uma tenda e um Deus que age nos dois lugares.*

## Um povo vivendo debaixo de opressão

O período dos juízes foi um dos tempos mais difíceis da história de Israel. Antes de existirem reis, o povo vivia ciclos que se repetiam com uma regularidade dolorosa: Israel se afastava de Deus; vinha a opressão por meio de nações inimigas; o povo clamava por socorro; Deus levantava um juiz para libertá-lo; e, tempos depois, o afastamento recomeçava.

Confesso que, quando leio essas histórias, chego a ficar aflita com um ciclo tão repetitivo. E, ao mesmo tempo, reconheço nele algo muito humano: quantas vezes nós também voltamos aos mesmos lugares dos quais Deus já nos tirou?

Juízes 4 começa exatamente em um desses ciclos:

### JUÍZES 4:1-3 · NVI (RESUMO COM CITAÇÃO)

*"Depois da morte de Eúde, mais uma vez os israelitas fizeram o que o Senhor reprova. Por isso o Senhor os vendeu a Jabim, rei de Canaã, que reinava em Hazor. O comandante do seu exército era Sísera [...]. Como Sísera tinha novecentos carros de ferro e por vinte anos oprimia cruelmente os israelitas, eles clamaram ao Senhor."*

Três informações desse texto merecem a nossa atenção: o nome do opressor, o tamanho da sua força e o tempo da opressão.

Jabim era o rei; Sísera, o comandante que executava a opressão. Os novecentos carros de ferro eram o símbolo do poder dele. E os vinte anos revelam que aquela não era uma crise passageira: era uma geração inteira aprendendo a viver com medo.

### ENTENDA O CONTEXTO

**O que eram os carros de ferro?** No mundo antigo, o carro de guerra era uma das armas mais poderosas de um exército: uma plataforma veloz, puxada por cavalos, reforçada com ferro. Para um povo que combatia essencialmente a pé, como Israel naquele momento, novecentos carros representavam uma superioridade militar e tecnológica esmagadora. É o suficiente para entendermos o essencial: humanamente, a conta não fechava para Israel. Digamos que a situação estava bem feia para o povo de Deus.

O cântico de Juízes 5 mostra como aquela opressão mudou a vida comum:

JUÍZES 5:6-7 · ARA (ADAPTAÇÃO COM CITAÇÃO)

*"Nos dias de Sangar [...], nos dias de Jael, cessaram as caravanas; e os viajantes tomavam desvios tortuosos. Cessaram as aldeias em Israel, cessaram; até que eu, Débora, me levantei; levantei-me como mãe em Israel."*

Repare no retrato: estradas abandonadas, viajantes buscando rotas alternativas, aldeias enfraquecidas. O medo tinha reorganizado a geografia de uma nação. As pessoas não passavam mais pelos caminhos principais.

TRAZENDO PARA HOJE

Esta é uma analogia, não uma equivalência: a guerra vivida por Israel não é igual aos nossos conflitos de hoje. Mas a imagem nos ajuda a refletir: nem toda opressão chega em carros de ferro. Algumas chegam na forma de culpa, medo, comparação, sobrecarga, expectativas sociais e da sensação de que não temos recursos suficientes para avançar. E algumas formas de medo também modificam nossos caminhos: fazem-nos evitar conversas, diminuir a voz, adiar decisões e viver por rotas alternativas.

---

#### EXERCÍCIO 4

### Quais são os meus carros de ferro?

Responda pensando na sua vida atual, não na de dez anos atrás.

O que parece grande demais diante de mim?

---

---

---

---

---

---

---

Que medo tem determinado os meus movimentos?

---

---

---

---

---

---

---

Que área da minha vida foi reduzida pelo medo?

---

---

---

---

---

---

---

Qual caminho eu comecei a evitar?

---

---

---

---

---

---

---



CAPÍTULO 5

## Débora: a mulher debaixo da palmeira

*Discernimento, coragem e uma liderança que não abriu mão do cuidado.*

Foi nesse cenário de vinte anos de medo que Deus levantou uma voz. E essa voz vinha de baixo de uma árvore.

JUÍZES 4:4-5 · NVI

*"Naquela época, Débora, profetisa, mulher de Lapidote, liderava Israel como juíza. Ela se sentava debaixo da tamareira de Débora, entre Ramá e Betel, nos montes de Efraim, e os israelitas iam até ela para que julgasse as suas questões."*

Na ARA, a árvore aparece como "palmeira" — a mesma árvore, que ficou conhecida como a Palmeira de Débora.

O texto apresenta Débora com quatro identidades ao mesmo tempo: profetisa, esposa de Lapidote, juíza de Israel e uma mulher procurada pelo povo. Em um período de opressão, ela se tornou referência de direção. As pessoas subiam até ela.

## O que vemos em Débora

**Discernimento.** Débora percebeu o momento histórico e reconheceu a direção de Deus. Enquanto uma nação inteira se acostumava com o medo, ela continuou ouvindo. O discernimento raramente nasce no barulho; nasce da fidelidade constante, no lugar onde estamos plantadas.

**Autoridade reconhecida.** O povo ia até ela para apresentar suas questões. A autoridade de Débora não foi imposta por um título: foi construída por uma presença confiável ao longo do tempo.

**Coragem.** Ela comunicou uma direção de ataque em um contexto de enorme ameaça. Falar em nome de Deus diante de novecentos carros de ferro não é retórica: é fé com consequências práticas.

**Capacidade de mobilização.** Débora não tentou realizar tudo sozinha. Ela chamou Baraque, transmitiu a palavra recebida e mobilizou o povo. O próprio cântico registra esse levantar: "Desperta, Débora, desperta! Desperta, desperta, entoa um cântico!" (Juízes 5:12).

**Presença.** Quando Baraque pediu que ela o acompanhasse, Débora aceitou ir. Ela não liderava apenas de longe.

**Humildade.** Quando a vitória chegou, o cântico de Juízes 5 não construiu uma narrativa centrada nela. A vitória foi atribuída ao Senhor, e a participação de muitos foi celebrada: "Assim pereçam todos os teus inimigos, ó Senhor! Sejam, porém, os que te amam como o sol quando se levanta no seu esplendor" (Juízes 5:31).

## Mãe em Israel

Há um detalhe no cântico que merece uma pausa. Débora se descreve assim: "levantei-me como mãe em Israel" (Juízes 5:7).

Uma mulher que liderava uma nação escolheu para si uma imagem de cuidado, proteção e responsabilidade pelo povo. Ela não disse "levantei-me como general" nem "como autoridade máxima". Disse "mãe".

Isso rompe uma falsa oposição que ainda hoje pesa sobre nós: a ideia de que força e cuidado não podem habitar a mesma mulher, de que liderar exige abandonar a ternura, de que cuidar exige abrir mão da força. Débora liderou como quem cuida. E cuidou como quem lidera.

### CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

**Débora não era uma executiva moderna.** Quando aproximamos Débora das mulheres que hoje lideram e trabalham, estamos fazendo uma comparação ilustrativa, não histórica. Ela pertencia a outro tempo, outra cultura e outro contexto. A comparação serve para um único ponto: mostrar que Deus atua por meio de mulheres em espaços públicos de decisão — não para transformar Débora em um perfil profissional contemporâneo.

E sobre a palmeira, vale dizer com clareza: a Bíblia não atribui àquela árvore nenhum poder espiritual. Era um lugar simples entre Ramá e Betel, que se tornou ponto de referência para uma nação inteira por causa de quem estava ali, com fidelidade, dia após dia.

*Não foi a palmeira que deu relevância a Débora. Foi a fidelidade de  
Débora que transformou aquele lugar em referência.*

---

## EXERCÍCIO 5

### O lugar onde minha voz já é procurada

Débora não começou liderando um exército. Começou sendo confiável no lugar onde estava. Olhe para a sua vida com essa lente.

Para que tipo de conselho as pessoas me procuram?

---

---

---

---

---

---

---

Que responsabilidade já foi colocada em minhas mãos?

---

---

---

---

---

---

---

Em qual ambiente a minha presença gera direção ou segurança?

---

---

---

---

---

---

---

Existe alguma capacidade que Deus me deu e que eu tenho diminuído?

---

---

---

---

---

---

---

## Baraque: coragem também pode precisar de companhia

Débora mandou chamar Baraque e transmitiu a ele a direção do Senhor: reunir dez mil homens no monte Tabor, porque Deus atrairia Sísera para o rio Quisom e o entregaria em suas mãos (Juízes 4:6-7).

A resposta de Baraque ficou famosa:

JUÍZES 4:8 · NVI

*"Baraque disse a ela: 'Se você for comigo, irei; mas, se não for, não irei.'"*

Seria fácil transformar Baraque em caricatura, como se ele fosse apenas um covarde escondido atrás de uma mulher. Mas o texto pede uma leitura mais equilibrada.

Baraque respondeu ao chamado. Reuniu dez mil homens. Desceu o monte Tabor quando Débora deu o sinal. Lutou a batalha até o fim (Juízes 4:12-16). Ele tinha uma responsabilidade real e a assumiu. O que sua resposta revela é outra coisa: ele reconheceu em Débora uma presença necessária para avançar naquele momento.

E Débora aceitou acompanhá-lo. Mas acrescentou uma palavra que muda o rumo da narrativa: por causa do caminho escolhido, a honra pela derrota de Sísera não seria de Baraque; o Senhor entregaria o inimigo nas mãos de uma mulher (Juízes 4:9).

Guarde essa frase. Ela prepara a cena mais inesperada da história.

PAUSA PARA REFLETIR

Pedir que alguém caminhe conosco nem sempre significa falta de fé. Pode significar reconhecimento dos recursos que Deus colocou ao nosso redor. A coragem nem sempre se apresenta como independência absoluta. Em determinados momentos, pessoas maduras reconhecem que precisam de companhia, conselho e presença.

Há decisões que não deveriam ser tomadas em isolamento. A pergunta madura não é apenas "eu consigo sozinha?", mas "quem Deus já colocou ao meu lado para esta travessia?".

---

## EXERCÍCIO 6

### Quem precisa caminhar comigo?

Pense em uma decisão que você está enfrentando agora e responda:

Há alguma decisão que estou tentando tomar completamente sozinha?

---

---

---

---

---

---

---

Quem são as minhas referências maduras — pessoas de sabedoria e fé?

---

---

---

---

---

---

---

De quem eu preciso de oração, conselho ou companhia nesta fase?

---

---

---

---

---

---

---

Quem não deve participar dessa decisão (vozes que confundem em vez de ajudar)?

---

---

---

---

---

---

---



CAPÍTULO 7

## Jael: quando a tenda se torna lugar de decisão

*A mulher inesperada e os recursos que já estavam em suas mãos.*

A batalha aconteceu, e o Senhor deu a vitória a Israel. O exército de Sísera foi derrotado junto ao rio Quisom. E então a narrativa faz um movimento surpreendente: sai do campo de batalha e entra em uma tenda.

Diante da derrota, Sísera, o temido comandante dos novecentos carros de ferro, fugiu a pé. E chegou à tenda de Jael, mulher de Héber, o queneu (Juízes 4:17).

Os queneus não eram israelitas: eram um povo seminômade que vivia em tendas. Havia relações pacíficas entre a casa de Héber e a casa de Jabim, e provavelmente por isso Sísera considerou aquele local seguro.

Acompanhe a sequência do texto (Juízes 4:18–22): Jael saiu ao encontro de Sísera e o convidou a entrar. Cobriu-o. Quando ele pediu água, ela ofereceu leite. Exausto da fuga, Sísera adormeceu. Então Jael tomou uma estaca da tenda e um martelo, aproximou-se em silêncio e matou o comandante inimigo. Quando Baraque chegou, perseguindo Sísera, foi Jael quem saiu ao seu encontro e mostrou o desfecho.

A palavra de Débora havia se cumprido: a honra daquela vitória pertenceu a uma mulher. E o cântico de Juízes 5 celebra Jael com palavras fortes:

JUÍZES 5:24 · ARA (ADAPTAÇÃO COM CITAÇÃO)

*"Bendita seja sobre as mulheres Jael, mulher de Héber, o queneu; bendita seja sobre as mulheres que vivem em tendas."*

#### CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Este episódio é parte de uma narrativa de guerra do mundo antigo, e a Bíblia o registra com a dureza que a guerra tem. Não vamos romantizar a violência desta cena, nem usá-la para incentivar qualquer forma de agressividade, vingança ou "guerra espiritualizada" contra pessoas. O que o texto celebra não é a brutalidade: é a coragem, a estratégia e a decisão de uma mulher inesperada no momento decisivo da libertação de um povo oprimido por vinte anos.

#### ENTENDA O CONTEXTO

**A vida em tendas.** Povos seminômades como os queneus viviam em tendas de tecido e couro, montadas com cordas e estacas fincadas no chão a golpes de martelo ou marreta. Montar, manter e desmontar a tenda fazia parte da rotina doméstica. Isso explica um detalhe importante da narrativa: a estaca e o martelo não eram armas. Eram ferramentas comuns do ambiente em que Jael vivia, objetos que as mãos dela provavelmente conheciam bem.

É aqui que a história de Jael fala tão de perto com a nossa. Ela não tinha um exército. Não tinha carros de ferro. Não tinha posição pública, título ou plataforma. O texto a apresenta em seu ambiente doméstico, dentro da tenda onde vivia. E foi a partir desse espaço que ela entrou na história da libertação de Israel.

*Jael não possuía os recursos de um exército. Ela utilizou aquilo que estava ao alcance de suas mãos.*

Um cuidado importante: isso não significa que objetos comuns escondem significados espirituais secretos, nem que basta "usar o que temos" para tudo dar certo. Significa algo mais profundo e mais simples: quando o momento decisivo chegou, Jael não se desqualificou pelo lugar que ocupava. Ela leu o momento, decidiu e agiu com o que tinha.

Depois daquele dia, Israel foi se fortalecendo, até que a opressão de Jabim chegou ao fim (Juízes 4:23-24). E a terra teve paz por quarenta anos (Juízes 5:31).

---

## EXERCÍCIO 7

### O que já está em minhas mãos?

Antes de pedir a Deus o que falta, reconheça o que Ele já entregou. Registre com generosidade — inclusive o que parece pequeno demais para contar.

Conhecimentos e habilidades que possuo:

---

---

---

---

Experiências que me formaram (inclusive as difíceis):

---

---

---

---

Relacionamentos e ambientes aos quais já tenho acesso:

---

---

---

---

Recursos e oportunidades disponíveis hoje:

---

---

---

---

Responsabilidades que já sustento:

---

---

---

---



PARTE TRÊS

## Duas mulheres, dois lugares

*O contraste que liberta: nenhuma precisou virar a outra para participar da mesma história.*

## A palmeira e a tenda

Agora coloque as duas histórias lado a lado. Olhe devagar.

| DÉBORA                    | JAEL                                      |
|---------------------------|-------------------------------------------|
| Debaixo de uma palmeira   | Dentro de uma tenda                       |
| Procurada pelo povo       | Surge inesperadamente                     |
| Liderança pública         | Ação no ambiente cotidiano                |
| Mobiliza outras pessoas   | Age de forma individual                   |
| Utiliza palavra e direção | Utiliza estratégia e recursos disponíveis |
| Participa da mobilização  | Participa do desfecho                     |

Duas mulheres. Dois lugares. Dois estilos completamente diferentes de presença. E uma única história de libertação, escrita por Deus com as duas.

*Deus não precisou transformar Jael em Débora para usá-la. E não precisou diminuir Débora para honrar Jael.*

Se a vitória dependesse de um único modelo de mulher, uma das duas teria ficado de fora. Se liderança pública fosse o único formato de propósito, Jael seria apenas uma nota de rodapé. Se o ambiente doméstico fosse o único lugar aprovado, Débora seria uma anomalia a ser corrigida.

Mas a Escritura honra as duas. O cântico de Juízes 5 celebra a mãe em Israel que se levantou e a mulher da tenda que não hesitou.

*A vitória passou pelo campo de batalha, mas também passou por uma palmeira e entrou em uma tenda.*

### As mulheres de hoje

Quando olho para essas duas mulheres, penso nas mulheres que conheço. Débora pode lembrar aquelas que trabalham, lideram, aconselham, empreendem, tomam decisões e exercem influência em espaços públicos. Jael pode lembrar aquelas cuja atuação acontece principalmente

dentro de casa, na maternidade, no cuidado, na administração do cotidiano, em batalhas pouco visíveis e decisões silenciosas que sustentam famílias inteiras.

E há algo que as duas têm em comum, mais importante do que tudo o que as diferencia: nenhuma delas se omitiu. Quando o momento chegou, cada uma respondeu do lugar em que estava, com o que tinha nas mãos.

*A palmeira de Débora e a tenda de Jael tornaram-se lugares de propósito porque duas mulheres não se omitiram diante do momento que lhes foi apresentado.*

## Minha palmeira

A palmeira representa os espaços onde sua voz e sua presença alcançam pessoas. Talvez o seu seja grande, talvez seja uma mesa de café. Tamanho não é o ponto.

Onde a minha voz alcança pessoas?

---

---

---

---

---

---

---

Onde eu exerço influência, mesmo que informal?

---

---

---

---

---

---

---

Qual responsabilidade pública (trabalho, comunidade, igreja) eu possuo?

---

---

---

---

---

---

---

Em que lugar eu preciso parar de me esconder?

---

---

---

---

---

---

---

## Minha tenda

A tenda representa o que você constrói longe dos olhos: o trabalho invisível, as decisões silenciosas, os ambientes que você sustenta.

O que eu construo longe dos olhos das pessoas?

---

---

---

---

---

---

---

Quais decisões silenciosas sustentam minha família ou comunidade?

---

---

---

---

---

---

---

Que trabalho importante meu tem sido invisível?

---

---

---

---

---

---

---

Que recursos cotidianos posso utilizar com mais intenção?

---

---

---

---

---

---

---

## Quando transformamos uma escolha em regra

Se Deus agiu por meio de uma líder pública e por meio de uma mulher dentro de sua tenda, precisamos encarar de frente dois erros que ainda machucam muitas de nós. Os dois têm a mesma raiz: transformar uma escolha pessoal em regra universal.

### Erro 1 — Diminuir a mulher que trabalha ou lidera

É a ideia de que carreira é incompatível com fé. De que liderança feminina anula a feminilidade. De que desejar desenvolvimento profissional é necessariamente egoísmo. De que maternidade e trabalho são sempre adversários, e uma mãe que trabalha ama menos sua família.

A história de Débora não sustenta nada disso. Ela exerceu liderança pública sobre uma nação e se descreveu como mãe em Israel, na mesma canção. A Escritura não a repreende por ocupar aquele lugar: a Escritura a honra nele.

### Erro 2 — Diminuir a mulher que se dedica à família

É a ideia inversa, igualmente cruel: de que lar não é trabalho. De que cuidado não é produção. De que dedicação à família é falta de ambição. De que uma mulher sem carreira formal é uma mulher sem propósito.

A história de Jael não sustenta nada disso. Foi dentro de uma tenda, com ferramentas do cotidiano, que se decidiu o desfecho de uma opressão de vinte anos. A Escritura não diminui o lugar dela: chama-a de bendita entre as mulheres.

Sejamos honestas: nenhuma dessas escolhas está isenta de responsabilidades, limites e renúncias. Toda escolha real custa alguma coisa. A mulher que trabalha renuncia a algo; a que se dedica ao lar renuncia a algo; a que tenta equilibrar as duas coisas renuncia a algo. Maturidade é fazer essas contas diante de Deus, não fingir que elas não existem.

*O problema começa quando transformamos uma escolha pessoal em uma regra para todas as outras mulheres.*

#### OBSERVE O TEXTO

Repare que Juízes 4 e 5 não faz nenhum comentário comparando o "modelo" de Débora com o "modelo" de Jael. A narrativa não diz que uma estava mais certa que a outra. Simplesmente mostra Deus agindo por meio das duas, cada uma em seu lugar. O silêncio do texto sobre essa comparação é, em si, um ensino.

---

## EXERCÍCIO 9

### As regras que recebi

Complete as frases com a primeira resposta que vier à mente. Depois, releia com calma e faça a pergunta final.

Uma boa mulher deve...

Uma boa mãe nunca...

Uma mulher cristã precisa...

Uma mulher de sucesso deve...

Se eu mudar de ideia, significa que...

Se eu pedir ajuda, significa que...

Se eu priorizar minha família, as pessoas pensarão que...

Se eu priorizar minha carreira, as pessoas pensarão que...

**Agora, a pergunta decisiva:** quais dessas "regras" são realmente bíblicas — e quais foram apenas absorvidas ao longo da vida, de vozes que nem sempre falavam por Deus?

## Permanecer, mudar ou recomeçar

Este capítulo é para as mulheres em movimento. As que interromperam a carreira. As que retomaram os estudos depois de anos. As que mudaram de profissão. As que reduziram o ritmo para cuidar de quem amam. As que voltaram ao mercado. As que iniciaram um negócio. As que fecharam um ciclo. As que descobriram desejos novos em fases que pareciam definidas.

Se você está em uma dessas travessias, preciso lhe dizer duas coisas ao mesmo tempo.

A primeira: mudança de caminho não é fracasso automático. Não há mérito em permanecer em um formato de vida apenas porque foi o primeiro que escolhemos, ou porque os outros esperam que permaneçamos nele.

A segunda: mudança também não é automaticamente direção de Deus. Nem todo desejo de recomeço vem do chamado; alguns vêm do cansaço, da fuga ou da comparação. Por isso a palavra-chave desta fase não é "coragem" nem "cautela". É **discernimento**.

*Fidelidade não significa permanecer para sempre na mesma forma de vida. Em alguns momentos, ser fiel significará permanecer. Em outros, significará ter coragem para mudar.*

### Critérios de discernimento

Como discernir? Não existe fórmula, mas existem critérios sábios que podem ser colocados diante de Deus, em oração:

**Motivações.** O que realmente me move: convicção, chamado, fuga, medo, comparação, pressa?

**Responsabilidades.** Quem depende de mim? O que esta mudança exige das pessoas que amo? Que compromissos precisam ser honrados no caminho?

**Conselhos maduros.** O que dizem as pessoas sábias que conhecem a minha história e amam a Deus?

**Limites e realidade.** Minha saúde, meu tempo e minha realidade financeira sustentam esta decisão? O que precisa ser planejado antes?

**Tempo.** É o momento, ou é apenas a urgência falando? Existe diferença entre adiar com sabedoria e adiar por medo.

**Coerência bíblica.** Esta decisão é coerente com os princípios da Palavra e com o caráter de Deus?

Um alerta amoroso: cuidado com o critério único da "paz no coração". Sentir paz é precioso, mas decisões corretas também podem gerar temor e desconforto — Débora marchou para uma guerra, e é improvável que tenha sido um passeio tranquilo. Paz é um dos sinais, não o único. Ela precisa caminhar junto com oração, conselho, responsabilidade e coerência com a Palavra.

## Estou permanecendo por fidelidade ou por medo?

|                    |                 |                               |                     |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|
| O QUE DESEJO FAZER | O QUE ME IMPEDE | O QUE É RESPONSABILIDADE REAL | O QUE PODE SER MEDO |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|

P A R T E   Q U A T R O

## Quando a coragem vem de onde não esperamos

*Uma menina de dez anos, um profeta que se sentia jovem demais  
e a voz de Deus dizendo: "Eu estou com você."*

## Amanda e a aula que mudou de direção

Quero contar uma história que carrego comigo até hoje.

Quando eu era mais jovem, dava aulas para crianças na igreja. Em determinado momento, decidi fazer um convite a uma das minhas alunas, chamada Amanda: que ela preparasse um estudo sobre um trecho da Bíblia de que gostasse e o trouxesse para o nosso próximo encontro.

Amanda tinha aproximadamente dez anos. E escolheu Jeremias 1.

No dia da apresentação, aquela menina falou sobre o chamado de Jeremias, sobre a insegurança dele diante da própria juventude e sobre a resposta de Deus. Falou com a seriedade de quem tinha entendido alguma coisa que muitos adultos passam a vida sem entender.

Eu havia preparado aquela atividade acreditando que ensinaria uma criança. Naquele dia, foi uma criança que colocou coragem dentro de mim.

*Naquele dia, eu havia pedido que uma criança aprendesse e ensinasse alguma coisa. Mas foi Deus quem utilizou aquela criança para ensinar e fortalecer a professora.*

Eu era a professora. Eu tinha preparado o convite, o formato, o encontro. E Deus, com a liberdade que só Ele tem, inverteu a direção da aula. A voz que me fortaleceu naquele período da minha vida não veio de um púlpito, de um livro ou de uma conferência. Veio de uma menina de dez anos com uma Bíblia na mão.

Guardo essa lembrança como um lembrete permanente: Deus não está limitado às vozes que consideramos qualificadas. Ele pode usar uma profetisa debaixo de uma palmeira, uma mulher dentro de uma tenda, um jovem inseguro e uma criança em uma sala de aula de igreja.



*Às vezes, a coragem chega pela voz que menos esperávamos ouvir.*

Representação artística. Esta imagem é a lembrança de uma menina que me impactou muito — não é a Amanda real, mas traz a memória de quem ela foi, com aquela Bíblia na mão, em minha vida.

Priscila Abondanza · @priabondanza

O propósito de Deus onde eu estou

## Jeremias: quando a insuficiência parece maior que o chamado

Vamos agora ao texto que Amanda escolheu. É uma das cenas de chamado mais humanas de toda a Bíblia.

JEREMIAS 1:4-8 · NVI

*"A palavra do Senhor veio a mim, dizendo: 'Antes de formá-lo no ventre eu o escolhi; antes de você nascer, eu o separei e o designei profeta às nações'. Mas eu disse: 'Ah, Soberano Senhor! Eu não sei falar, pois ainda sou muito jovem'. O Senhor, porém, me disse: 'Não diga que é muito jovem. A todos a quem eu o enviar, você irá e dirá tudo o que eu lhe ordenar. Não tenha medo deles, pois eu estou com você para protegê-lo', diz o Senhor."*

Deus chama, e a primeira resposta de Jeremias é uma lista de insuficiências: não sei falar; sou jovem demais.

OBSERVE O TEXTO

A Bíblia não informa a idade exata de Jeremias. As traduções refletem isso de formas diferentes: a NVI traz "ainda sou muito jovem"; a ARA traz "eu não passo de uma criança". O termo hebraico usado (na'ar) podia descrever desde um menino até um jovem adulto. O ponto central do texto não é a idade em si: é que Jeremias considerava sua juventude e sua inexperiência impedimentos para o chamado.

### Como Deus responde à insuficiência

Repare que Deus não nega os fatos. Jeremias era mesmo jovem. Provavelmente era mesmo inexperiente diante do tamanho da missão. A resposta de Deus não é um elogio para levantar a autoestima do profeta. É um redirecionamento completo do olhar.

Jeremias olhava para si: "eu não sei falar". Deus aponta para Si mesmo: "você irá", "eu o enviarei", "eu estou com você para protegê-lo". A pergunta muda de "quem sou eu?" para "quem está comigo?".

Em seguida, o texto registra um gesto de enorme ternura: "O Senhor estendeu a mão, tocou a minha boca e disse: 'Agora coloco em sua boca as minhas palavras'" (Jeremias 1:9). Exatamente no lugar da incapacidade declarada — a boca que "não sabia falar" — foi onde Deus colocou a Sua palavra.

*O sentimento de insuficiência pode explicar o nosso medo, mas não precisa determinar a nossa resposta.*

TRAZENDO PARA HOJE

O que Jeremias fez com a insegurança é o que muitas de nós fazemos com as nossas: transformou um dado real (a juventude) em uma sentença definitiva ("não posso"). Deus não pediu que ele fingisse maturidade. Pediu que ele não usasse a própria limitação como resposta final. Limitações são administradas; sentenças paralisam.

---

## EXERCÍCIO 11

### O que tenho usado como argumento para não avançar?

Complete apenas as frases que fizerem sentido para você:

Sou jovem demais para...

---

Sou velha demais para...

---

Não tenho formação suficiente para...

---

Não tenho recursos para...

---

Não tenho tempo para...

---

Não sou como...

---

Já errei demais para...

---

Tenho responsabilidades demais para...

---

### Agora releia suas respostas e separe:

O que é uma limitação real, que precisa ser administrada com sabedoria?

---

---

---

---

O que se tornou uma justificativa permanente?

---

---

---

---

## PARTE CINCO

# O propósito de Deus onde eu estou

*Do conceito à decisão: o que propósito significa, por que ele não espera o cenário ideal e quem Deus me chama a ser neste tempo.*

## O que propósito realmente significa

Chegou a hora de enfrentar a palavra que dá título a este estudo. "Propósito" virou uma palavra pesada. Para muitas mulheres, ela soa como uma prova a ser passada: uma única grande missão, escondida em algum lugar, que precisamos descobrir — e, enquanto não descobrimos, a vida real fica parecendo um ensaio sem valor.

Vamos desmontar essa ideia com calma. Propósito, na Escritura, não se parece com uma profissão perfeita, nem com uma missão única e secreta, nem com uma atividade necessariamente visível, nem com uma grande plataforma, nem com uma vida sem dúvidas, nem com um destino que elimina a rotina.

Propósito se parece com outra coisa: **uma vida vivida em resposta a Deus.**

Ele envolve quem estamos nos tornando. O uso responsável dos nossos dons. A maneira como tratamos pessoas. As responsabilidades que assumimos. Os ambientes que transformamos. O serviço. A formação de pessoas. A fidelidade no cotidiano. A coragem em momentos decisivos. E a disposição para mudar quando necessário.

*O propósito de Deus não começa apenas quando descobrimos uma grande missão. Muitas vezes, ele já está sendo vivido nas pequenas respostas de fidelidade que oferecemos todos os dias.*

Pense em Débora antes da guerra: anos julgando causas debaixo de uma palmeira. Pense em Jael antes daquele dia: uma rotina inteira de tenda, ferramentas e trabalho invisível. O momento decisivo de cada uma durou horas. A fidelidade que as preparou durou anos.

*Antes de ser um lugar de chegada, propósito é uma maneira de caminhar com Deus.*

### PAUSA PARA REFLETIR

Se propósito fosse apenas a "grande missão", só teria propósito quem chega lá. Mas se propósito é uma vida de resposta a Deus, então ele está ao alcance da mulher que está hoje na sala de reunião, da que está no quarto do bebê, da que está no hospital cuidando de alguém, da que está recomeçando do zero. A pergunta deixa de ser "quando minha vida vai começar?" e passa a ser "o que Deus já colocou diante de mim hoje?".

---

EXERCÍCIO 12

## Onde o propósito já está acontecendo?

Identifique, na sua vida de hoje:

Uma pessoa que estou formando ou influenciando:

---

---

Um ambiente que estou transformando:

---

---

Uma responsabilidade que estou sustentando:

---

---

Uma habilidade que estou desenvolvendo:

---

---

Um medo que estou enfrentando:

---

---

Uma decisão que preciso tomar:

---

---

## O propósito não depende de um cenário ideal

Agora reúna todas as histórias que caminharam conosco até aqui. Olhe para elas de uma vez.

Débora poderia ter considerado seu tempo hostil demais. Eram vinte anos de opressão e novecentos carros de ferro.

Jael poderia ter considerado sua tenda comum demais. Quem decide uma guerra de dentro de casa?

Jeremias considerou sua juventude insuficiente. E disse isso a Deus.

Amanda poderia ser considerada nova demais para ensinar algo capaz de marcar uma adulta por décadas.

E eu poderia ter considerado complexa demais a tentativa de ser mulher, mãe e profissional.

E você? Talvez esteja se considerando pequena demais. Velha demais. Jovem demais. Cansada demais. Atrasada demais. Comum demais. Ocupada demais. Despreparada demais. Ferida demais. Distante demais do cenário ideal.

*Deus não começa pelo tamanho dos recursos que temos. Ele começa pela nossa disponibilidade para ouvi-lo e responder.*

### CUIDADO COM A INTERPRETAÇÃO

Disponibilidade não elimina preparo. Ela nos torna ensináveis, responsáveis e dispostas a dar o próximo passo. Dizer "eis-me aqui" não substitui estudo, planejamento, conselho e maturidade — pelo contrário: quem se coloca à disposição de Deus geralmente é conduzida a se preparar melhor, não menos.

Você não precisa se tornar Débora para viver propósito. Não precisa se tornar Jael. Não precisa reproduzir a escolha de outra mulher, nem a da sua mãe, nem a da sua amiga, nem a da mulher que você admira nas redes sociais.

A pergunta decisiva não é "com quem devo me parecer?". É outra, e ela merece ser feita em oração, com a vida aberta diante de Deus:

*Deus, quem o Senhor me chama a ser neste tempo, neste lugar e com aquilo que colocou em minhas mãos?*

## Quem Deus me chama a ser neste tempo?

Este é o capítulo da síntese. Tudo o que caminhamos até aqui converge para uma avaliação guiada, feita em oração. Reserve um tempo sem pressa. Se possível, volte a este capítulo mais de uma vez.

### 1. Onde estou?

Descreva sua fase da vida, suas responsabilidades, seus limites atuais, suas oportunidades, suas relações e o ambiente em que você está inserida hoje.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. O que carrego?

Registre seus dons, conhecimentos, experiências, feridas já amadurecidas, recursos e desejos. Inclusive os desejos que você tem medo de admitir.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. O que Deus pode estar confrontando em mim?

Medo? Comparação? Orgulho? Culpa? Necessidade de aprovação? Pressa? Omissão? Seja específica.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. O que preciso fazer agora?

Permanecer, iniciar, interromper, conversar, pedir ajuda, estudar, organizar, descansar, reparar, avançar... O que desta lista é para você, nesta fase?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meu próximo passo de coragem

Este estudo não termina com inspiração. Termina com uma decisão. Não uma decisão gigante: **uma** decisão. Escolha apenas um passo — concreto, possível, datado. A regra é simples: nada de respostas abstratas como "vou confiar mais em Deus". Confiança se demonstra em movimento.

### MEU PRÓXIMO PASSO

A decisão que preciso colocar diante de Deus:

---

---

O medo que mais interfere:

---

A responsabilidade que preciso considerar:

---

A pessoa madura com quem conversarei:

---

O recurso que já tenho:

---

O primeiro passo concreto:

---

---

Quando farei:

---

Como saberei que avancei:

---

*Coragem não é resolver toda a jornada hoje. É oferecer a Deus uma resposta fiel no próximo passo.*

## No lugar em que estou

*Senhor, ajuda-me a reconhecer o propósito que pode ser vivido no lugar em que estou. Livra-me da comparação, do medo e da necessidade de reproduzir a história de outras mulheres. Dá-me discernimento como Débora, coragem como Jael e disposição para responder ao teu chamado mesmo quando me sinto pequena ou despreparada.*

*Mostra-me o que colocaste em minhas mãos. Ensina-me a permanecer quando for tempo de permanecer e a mudar quando for tempo de mudar. Que minhas decisões não sejam governadas apenas pelas expectativas das pessoas, pela culpa ou pela pressa, mas pela tua presença, pela tua Palavra e pela sabedoria.*

*Dá-me humildade para pedir ajuda, responsabilidade para considerar minhas escolhas e coragem para não me omitir. Que minha vida, no lar, no trabalho, na maternidade, nos relacionamentos ou em qualquer lugar onde eu estiver, seja uma resposta de fidelidade ao Senhor.*

*Amém.*



UMA CARTA PARA VOCÊ

## De mulher para mulher

*Antes de você fechar este estudo.*

Querida leitora,

Talvez sua história não se pareça com a minha. E esse é exatamente um dos motivos pelos quais este estudo existe. Você não precisa viver como eu, como suas amigas ou como as mulheres que admira. Precisa apenas permitir que Deus encontre você com sinceridade no lugar em que está.

Eu escrevi estas páginas entre as tarefas da minha própria vida real: família, trabalho, projetos, fé e as mesmas perguntas que talvez tenham trazido você até aqui. Não escrevi do alto de uma resposta pronta. Escrevi do meio do caminho.

Se este estudo cumpriu o seu papel, você não está fechando este material com um modelo novo para copiar. Está fechando com uma conversa aberta com Deus. É exatamente aí que tudo começa.

Débora não sabia que a palmeira dela entraria na Bíblia. Jael não sabia que a tenda dela seria lembrada por milênios. Amanda não sabia que uma apresentação de dez minutos fortaleceria a professora por décadas. Nenhuma delas viu o tamanho do que estava fazendo. Todas apenas responderam.

Que a sua resposta comece hoje, do tamanho que for possível hoje.

*A sua palmeira, a sua tenda, a sua sala de aula ou o seu lugar de hoje  
podem se tornar território de propósito quando sua vida responde:  
"Eis-me aqui."*

Com carinho,  
Priscila

## Seis encontros para caminhar juntas

Este estudo pode ser usado em pequenos grupos, grupos de mulheres, encontros em igrejas, mentorias e rodas de conversa. A sugestão abaixo divide o material em seis encontros. Adapte com liberdade ao ritmo do seu grupo.

### ENCONTRO 1 · A PERGUNTA SOBRE O LUGAR CERTO

**Capítulos 1 a 3 · Leitura bíblica:** Gênesis 2:18

**Abertura:** Que pergunta sobre a sua própria vida mais se repete na sua mente?

**Para conversar:** 1. Em que momento você percebeu que estava tentando viver a história de outra mulher? 2. Por que a comparação entre mulheres gera tanta culpa? 3. O que significa, na prática, colocar uma escolha "diante de Deus"?

**Aplicação:** Durante a semana, anote toda vez que se pegar comparando sua vida com a de outra mulher.

**Oração:** Peçam juntas discernimento para distinguir inspiração de cópia.

### ENCONTRO 2 · O TEMPO DE DÉBORA

**Capítulos 4 a 6 · Leitura bíblica:** Juízes 4:1–10

**Abertura:** O que na sua vida hoje parece "novecentos carros de ferro"?

**Para conversar:** 1. O que mais chama sua atenção na atuação de Débora? 2. O que a expressão "mãe em Israel" ensina sobre força e cuidado? 3. Pedir companhia, como Baraque, é fraqueza ou maturidade? Quando?

**Aplicação:** Identifique um lugar onde sua voz já é procurada e sirva ali com intenção nesta semana.

**Oração:** Peçam coragem para falar e agir com fidelidade nos lugares onde já estão.

### ENCONTRO 3 · A CORAGEM DE Jael

**Capítulos 7 e 8 · Leitura bíblica:** Juízes 4:17–24; 5:24–27

**Abertura:** Qual é o trabalho mais invisível que você realiza?

**Para conversar:** 1. O que a história de Jael ensina sobre recursos comuns? 2. Qual é a sua palmeira e qual é a sua tenda hoje? 3. Por que tendemos a valorizar mais um dos dois espaços?

**Aplicação:** Escolha um recurso cotidiano que você já possui e use-o com mais intenção esta semana.

**Oração:** Agradeçam pelo que já está nas mãos de cada uma.

### ENCONTRO 4 · ESCOLHAS QUE NÃO DEVEM VIRAR REGRAS

**Capítulos 9 e 10 · Leitura bíblica:** Juízes 5:6–9

**Abertura:** Que "regra" sobre ser mulher você recebeu e nunca questionou?

**Para conversar:** 1. Por que mulheres com escolhas diferentes podem sentir culpa? 2. Quando uma decisão pessoal se transforma em julgamento sobre as outras? 3. Qual é a diferença entre mudar por coragem e mudar por impulso?

**Aplicação:** Revise uma "regra" absorvida que precisa ser colocada diante da Palavra.

**Oração:** Peçam liberdade da comparação e sabedoria para as que estão em transição.

### ENCONTRO 5 · AMANDA, JEREMIAS E A INSUFICIÊNCIA

**Capítulos 11 e 12 · Leitura bíblica:** Jeremias 1:4–10

**Abertura:** Que voz inesperada já trouxe coragem para a sua vida?

**Para conversar:** 1. O que Jeremias 1 ensina sobre insuficiência? 2. Qual argumento você tem usado para não avançar? 3. O que muda quando a pergunta deixa de ser "quem sou eu?" e passa a ser "quem está comigo?"

**Aplicação:** Separe uma limitação real (a administrar) de uma justificativa permanente (a entregar a Deus).

**Oração:** Orem umas pelas outras, nomeando os medos diante de Deus.

ENCONTRO 6 · MEU PRÓXIMO PASSO DE CORAGEM

**Capítulos 13 a 15 e Desafio final · Leitura bíblica:** Juízes 5:31

**Abertura:** Se propósito é "uma maneira de caminhar com Deus", como está a sua caminhada?

**Para conversar:** 1. O que mudou na sua definição de propósito com este estudo? 2. Qual próximo passo concreto você precisa dar? 3. Como o grupo pode acompanhar você nesse passo?

**Aplicação:** Cada participante compartilha (se desejar) o seu "próximo passo de coragem" e uma data.

**Oração:** Terminem com a oração final do estudo, feita em voz alta, juntas.

# O que Deus falou comigo neste estudo

---

---

---

---

---

---

---

# Pedidos, respostas e próximos passos

---

---

---

---

---

---

---

## Fontes e notas deste estudo

### Referências bíblicas utilizadas

Gênesis 2:18 · Juízes 4:1–3 · Juízes 4:4–10 · Juízes 4:12–16 · Juízes 4:17–24 · Juízes 5:6–9 · Juízes 5:12 · Juízes 5:24–27 · Juízes 5:31 · Jeremias 1:4–10.

### Traduções

As citações bíblicas seguem principalmente a Nova Versão Internacional (NVI) e a Almeida Revista e Atualizada (ARA), conforme indicado em cada ocorrência. Onde marcado como "adaptação com citação", o texto foi condensado para fins editoriais, preservando o conteúdo e indicando a referência para leitura integral.

### Notas históricas essenciais

O período dos juízes corresponde ao intervalo entre a conquista de Canaã e o início da monarquia em Israel. Os ciclos de afastamento, opressão, clamor e libertação estruturam o livro de Juízes (ver Juízes 2:11–19).

Os carros de guerra reforçados com ferro representavam superioridade militar significativa contra tropas de infantaria no período. A descrição de Juízes 4–5 destaca essa desproporção de forças.

Os queneus eram um povo seminômade, ligado por relações de parentesco à família de Moisés (Juízes 1:16; 4:11). Viviam em tendas, cuja montagem e manutenção faziam parte da rotina doméstica.

Sobre a idade de Jeremias em seu chamado: o texto não a informa. O termo hebraico na'ar admite uma faixa etária ampla; as traduções refletem essa abertura ("muito jovem", NVI; "criança", ARA).

### Sobre as imagens

As imagens deste estudo são representações artísticas criadas para apoiar a narrativa. Não são registros históricos nem retratos das personagens bíblicas ou das pessoas reais mencionadas.

### Para aprofundar

Para estudo adicional do livro de Juízes, recomenda-se a leitura em mais de uma tradução e a consulta a comentários bíblicos e dicionários bíblicos reconhecidos, disponíveis em edições em português, com atenção ao contexto histórico do período dos juízes.

## Priscila Abondanza

Priscila Abondanza é executiva sênior, fundadora da Mentisup e escritora. Foram 30 anos de carreira no mundo corporativo, liderando times, transformação digital e experiência do cliente — muitos deles em ambientes desafiadores e predominantemente masculinos.

Com pós-graduação em Neurociência e Psicologia Aplicada, ela dedica esta nova fase da vida a unir o que aprendeu nesses três mundos: a ciência que explica a mente, a fé que sustenta a alma e a prática que transforma o dia. É autora do livro **O Jardim de Abundância**, sobre emoções positivas, vida plena e bem-estar com base em neurociência e espiritualidade cristã.

Casada há mais de 25 anos, mãe de três, ela escreve a partir da vida real — inclusive das travessias. Este estudo nasceu de uma delas: a tentativa, cheia de perguntas, de ser mulher, mãe e profissional diante de Deus.

*Ciência, fé e vida real — na prática.*



@PRIABONDANZA

O P R O P Ó S I T O D E D E U S O N D E E U E S T O U

## Débora, Jael e a coragem de responder ao chamado de Deus

*Deus não precisou transformar Jael em Débora para usá-la. E não precisou diminuir Débora para honrar Jael. Onde quer que você esteja, não se diminua, não se compare e não se omita.*

P R I S C I L A A B O N D A N Z A