



Alicerçando as **BASES** **FAMILIARES**

ATIVIDADES DIÁRIAS PARA
AS 52 SEMANAS DO ANO

Pr. Edvander son

Introdução

“Qualquer médico vai nos dizer que prevenir a doença é melhor do que tratá-la. Mesmo assim, muitos só vão ao médico depois de ficarem doentes – nunca. Infelizmente, o mesmo acontece em muitos casamentos. É mais fácil prevenir os problemas no relacionamento do que tentar consertá-los depois que se estabelecem. Mas muitos casais esperam a situação chegar a um ponto crítico para só então fazer alguma coisa.” (CARDOSO, Renato; CARDOSO, Cristiane. *120 minutos para blindar seu casamento*. 1. ed. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2013. p. 129.)

A família está no coração de Deus. Antes mesmo dEle criar igrejas, governos ou nações, Ele pensou na família. No Jardim do Éden, o Senhor uniu Adão e Eva e declarou que *“não é bom que o homem esteja só”* (Gn 2:18). Ali, com amor e perfeição, Ele desenhou a base mais importante da sociedade, um lar construído debaixo de suas asas. Não foi só a criação da família que Deus planejou, mas um projeto eterno para proteger, sustentar e habitar nela.

Porém, hoje enfrentamos tempos difíceis. A sociedade parece caminhar na direção oposta ao que Deus planejou. Valores eternos estão sendo desconsiderados, e a família, essa bênção divina, tem sido tratada como algo

descartável, opcional ou ultrapassado. Muitos lares se desmantelam por motivos triviais, os casamentos são vistos como contratos temporários, e a responsabilidade de criar os filhos muitas vezes é terceirizada para os avós, lares adotivos ou para o mundo. A cultura atual promove uma independência emocional que gera confusão de valores e relativismo moral. Não é exagero dizer que há uma verdadeira guerra espiritual contra os lares; vemos isso o tempo todo nos programas de tv, nas redes sociais, nos jornais e tudo o mais. E, nesse cenário, o silêncio pode ser fatal. A omissão, prejudicial. A passividade, um erro que não podemos cometer.

*“Liderar uma família atualmente, em meio ao caos reinante no que se refere a conceitos, valores, caráter e comportamento, é como dirigir uma pequena patrulha em território inimigo, ocupado por soldados bem treinados e armados, com a agravante de ser um campo infestado de minas mortais.” (KEMP, Jaime. *Pai inteligente influencia o filho adolescente: se você não fizer, alguém o fará*. São Paulo: Graça Editorial, 2013. p. 7.)*

De acordo com dados mais recentes computados sobre divórcios no Brasil, em 2023, para cada 100 casamentos registrados, aproximadamente 47 resultaram em divórcio. Esse índice reflete uma taxa de divórcio de

cerca de 47% sobre os casamentos, indicando que quase metade das uniões termina em separação. (Dados do IBGE divulgados em 2025)

Por isso, nasceu este projeto: “*Alicerçando as Bases Familiares*”. Este livro é uma resposta urgente ao colapso que ameaça nossas famílias. Não é uma leitura comum. É um manual de construção e reconstrução, um convite à mudança, uma ferramenta prática e espiritual para fortalecer os alicerces do seu lar. São dezenas de temas essenciais, pensados para serem trabalhados semanalmente e que estimulam o diálogo, restauram conexões, curam feridas, reestabelecem propósitos e reacendem a fé dentro de casa. A ideia é simples: parar, refletir e agir.

Cada tema foi escolhido com base nas maiores dores e desafios enfrentados por famílias e casais hoje. Meu objetivo é ajudar você a envolver Deus nas áreas mais escondidas e nevrálgicas do seu lar. Deus quer tocar exatamente esses lugares. Ele deseja transformar lágrimas em alegria, dor em perdão, frieza em calor, distância em abraço, rotina em propósito, água em vinho. Como diz o Salmo 30:5: “*O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.*”, e é essa manhã de alegria que Deus quer trazer sobre sua família.

O momento de agir é agora. Não amanhã, não quando as coisas ficarem piores, nem quando os filhos crescerem ou o tempo parecer mais disponível. Cada dia sem ação é uma rachadura a mais nos alicerces do lar. Esta é a sua oportunidade de ter em mãos um guia completo

para restaurar, proteger e aprofundar os laços dentro da sua casa. Se você sente que seu lar merece uma chance real de mudança, não deixe passar.

A Palavra de Deus nos lembra em Josué 24:15: “*Eu e a minha casa serviremos ao Senhor.*” Esse compromisso não começa na igreja, mas na sala, na cozinha, no quarto. Começa com conversas sinceras, gestos de perdão, disposição para ouvir, servir e amar. Deus quer ser o convidado permanente do seu lar. Ele deseja caminhar pelos corredores, sentar-se à mesa com você, ouvir as orações dos seus filhos e fortalecer o seu casamento. Mas alguém precisa dar o primeiro passo. Alguém precisa abrir a porta. Por que não você?

Com este livro em mãos, você não fará tudo sozinho. Você terá direção, propósito e, acima de tudo, a presença do Pai ao seu lado em cada etapa. Que cada semana seja um marco, que cada dia seja uma semente lançada no solo fértil de seu lar. E, certamente, os frutos virão – Deus garante!

Venha! Animadamente embarquemos nesta jornada de reformulação conjugal e familiar!



Como utilizar este livro de forma eficaz



Este livro foi cuidadosamente elaborado para ser um guia prático, profundo, bem como transformador, e por que não dizer *confrontador* para famílias e casais. Ao longo destas páginas, você encontrará 52 temas; um para cada semana do ano, onde deverá haver momentos de reflexão e ação em família. Há também 3 temas extras ao final do livro para substituir algum daqueles outros 52 que porventura não se aplique no seu caso. Além disso, para cada semana há 7 atividades práticas que devem ser

realizadas a cada dia. E como se não bastasse, ao final de cada semana faço uma recapitulação e sugiro atividades para serem realizadas em família, de acordo com a temática da semana.

A proposta é que cada semana seja dedicada a um único assunto, permitindo que sua família mergulhe de cabeça naquele tema, sem pressa. Os textos diários são curtos, objetivos e escritos de forma simples para facilitar a leitura, a compreensão e, principalmente, a aplicação no dia a dia. Mesmo com rotinas corridas, é possível encontrar tempo para ler e refletir juntos. O mais importante é que haja compromisso e constância nesse processo. Priorize de verdade estes momentos!

“Se o casamento não é a prioridade mais importante em sua vida, você nunca terá um casamento verdadeiro” ... (LEMAN, Kevin. O sexo começa na cozinha: pitadas de bom humor e doses de amor para renovar seu relacionamento. São Paulo: Mundo Cristão, 2009. p. 37.)

Este livro não foi feito para ser lido sozinho. Toda a família deve participar. Pais, filhos, cônjuges; todos têm um papel importante. O que vale é que cada membro da casa tenha voz, presença e disposição para viver os temas com amor e dedicação. Lembre-se: vocês não estão apenas realizando atividades, estão construindo uma base sólida, com fundamentos que durarão para sempre. Se deseja

entender melhor a importância de pilares sólidos, vigas bem dimensionadas, e a importância disso numa construção, acesse e assista alguns vídeos no endereço www.edvanderson.com.br/desabamento. Após assistir, imagine que cada uma das lições deste livro se assemelha a estas vigas e pilastras, e que negligenciar qualquer uma delas é assumir um risco muito grande de desabamento familiar.

Para que esse momento seja realmente eficaz, recomendamos que, sempre que possível, vocês fiquem *offline*. Desliguem os celulares, desconectem-se das redes sociais, desligue a tv e deixem as distrações de lado. Dediquem atenção total a esse tempo em família. Permitam que o Espírito Santo fale, oriente e traga à tona o que precisa ser curado, ajustado, transformado ou fortalecido.

Se surgir alguma dúvida sobre algum tema, ou se você não souber como colocar em prática alguma atividade, ore. Peça a Deus discernimento, sabedoria e graça. Ele conhece cada detalhe da sua casa, sabe o que precisa ser restaurado e quer ser o seu maior Conselheiro nesse processo. Se necessário, peça a Ele estratégias específicas, orientações práticas para lidar com situações que só vocês conhecem.

Este livro é mais do que uma leitura; é um convite à reconstrução, ao aprofundamento e à renovação do que há de mais precioso: sua família. E lembre-se: toda casa construída sobre A Rocha permanece firme, mesmo diante das tempestades.

"Portanto, quem ouve estas minhas palavras e as pratica é como um homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, transbordaram os rios, sopraram os ventos e deram contra aquela casa, e ela não caiu, porque tinha seus alicerces na rocha." (Mt 7:24-25)

"Uma pessoa inteligente não muda os outros, muda a si mesma." (CURY, Augusto. *As regras de ouro dos casais saudáveis: um fascinante programa para desenvolver a emoção*. 3. ed. São Paulo: Academia, 2020. p. 75.)



Sumário

Introdução	2
Como utilizar este livro de forma eficaz	6
Semana 1 - Comunicação eficaz.....	13
Semana 2 - Finanças familiares.....	23
Semana 3 - Resolução de conflitos.....	36
Semana 4 - Intimidade e vida sexual.....	50
Semana 5 - Casamento e redes sociais	61
Semana 6 - Dividindo tarefas domésticas.....	68
Semana 7 - Quando o amor esfria	76
Semana 8 - Ciúmes e confiança.....	86
Semana 9 - Casamento e trabalho.....	95
Semana 10 - Crise no casamento.....	102
Semana 11 - Alinhamento de Projetos	111
Semana 12 - Síndrome do ninho vazio.....	120
Semana 13 - Relacionamento tóxico	129
Semana 14 - O Poder do perdão no casamento ..	141
Semana 15 - Casamento e rotina.....	152
Semana 16 - Sexo depois dos 50.....	160
Semana 17 - Casais que labutam fora.....	168
Semana 18 - Filhos únicos	174
Semana 19 - O poder do toque	182

Semana 20 – Drogas: vamos conversar?	188
Semana 21 - Família e alimentação saudável.....	196
Semana 22 - Família e sustentabilidade	204
Semana 23: Família e saúde mental.....	211
Semana 24 – Unidos, apesar de... ..	220
Semana 25 - <i>Bullying</i> : como ajudar seu filho	228
Semana 26 - Adoção e adaptação familiar	234
Semana 27 - Luto e perdas na família	240
Semana 28 - Filhos na era digital.....	246
Semana 29 - Autismo na família.....	252
Semana 30 - Avós na educação dos netos.....	259
Semana 31 - Família e espiritualidade	265
Semana 32 - Infidelidade.....	272
Semana 33 - Filhos e namoro	282
Semana 34 - Recasamentos.....	289
Semana 35 - Impacto dos games.....	299
Semana 36 – Dependência química na família ...	308
Semana 37 - Relacionamento com parentes.....	316
Semana 38 - Como lidar com um filho ' <i>difícil</i> ' ...	323
Semana 39 - Família e inclusão	330
Semana 40 - Maternidade e paternidade real	336
Semana 41 - Disciplina positiva.....	343
Semana 42 - Cuidados com os pais idosos.....	349

Semana 43 – Adolescência: Como lidar	357
Semana 44 - Relacionamentos à distância.....	363
Semana 45 - Violência doméstica	369
Semana 46 - A arte de ser vulnerável.....	377
Semana 47 - Amor, carreira e vida pessoal	383
Semana 48 - Ritualizando o amor.....	389
Semana 49 - A Linguagem secreta do amor	395
Semana 50 - Desafios do sexo	403
Semana 51 - Inteligência emocional	412
Semana 52 - Intimidade emocional	423
Extra 1 - Masculinidade e feminilidade	430
Extra 2 - Cicatrizes dos traumas	436
Extra 3 - Reescrevendo o contrato	443
Conclusão.....	450
Bibliografia:	453

Semana 1 - Comunicação eficaz

Como evitar mal-entendidos e melhorar o diálogo

“A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto” (Pv 18:21)



“Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se.” (Tg 1:19)

“Falar e ouvir – parece tão simples. Se é assim, então por que, ao responderem em uma pesquisa à pergunta: “Por que seu casamento fracassou?”, 80% dos indivíduos divorciados disseram: “Falta de comunicação”. (CHAPMAN, Gary. As quatro estações do casamento. São Paulo: Mundo Cristão, 2006. p. 133.)

Sem medo de errar, afirmo que este é um dos temas mais poderosos deste livro (se não o mais importante). Afinal, saber manter uma boa comunicação num relacionamento conjugal é como uma das principais

colunas de uma construção forte e imponente, sem ela, tudo pode desabar.

Em Provérbios 18:21, está escrito que *“A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto”*. Já pensou na responsabilidade que pesa sobre os seus ombros — ou melhor, sobre a sua língua? As palavras que você escolhe podem alimentar sonhos ou destruí-los, podem edificar ou derrubar, levantar ou acabar com a autoestima do outro. E o problema é que muitas pessoas falam sem pensar, com a língua mais rápida que o próprio senso de responsabilidade, e acabam machucando quem está ao seu lado, às vezes de uma forma que pode deixar marcas para sempre.

Muitos adultos carregam feridas profundas, resultado de palavras que ouviram na infância, palavras que, ao invés de nutrir, destruíram. São pessoas que, hoje, se sentem limitadas, inseguras, traumatizadas, muitas vezes repetindo os mesmos erros dos pais, perpetuando sequelas emocionais difíceis de curar.

“Devia ser tão mais fácil. Todos esses séculos de desenvolvimento humano, socialização e civilização deviam contar alguma coisa. Nós mandamos os homens para o espaço, as mulheres para as cabines de votação e clonamos uma ovelhinha muito impressionante. No entanto, quando se trata da comunicação entre os sexos, por

que parece que ainda estamos na fase do “Mim Tarzan, você Jane?” (PAPADOPOULOS, Linda. O que os homens dizem, o que as mulheres ouvem. São Paulo: Academia, 2009. p. 12.)

A ausência de comunicação, ou uma comunicação cheia de ruídos e mal-entendidos, é como uma bomba-relógio prestes a explodir. Esses relacionamentos que frequentemente estão se deteriorando poderiam estar sendo salvos com apenas algumas conversas sinceras.

Sabemos que marido e mulher pensam de formas diferentes sobre inúmeros assuntos. Algumas diferenças podem ser compreendidas, aceitas. Mas há questões que podem gerar grandes conflitos: religião, número de filhos, finanças, criação dos filhos, relacionamento com sogros, e muitas outras. Discordar faz parte, é normal. Mas, ou aprendemos a dialogar com sabedoria, com inteligência emocional, superando as diferenças, ou o relacionamento vai sofrer.

Pensando nisso, quero propor algumas tarefas importantes para esta semana, todas com o objetivo de promover uma comunicação mais saudável, livre de ruídos que possam prejudicar o entendimento entre vocês.

Dia 1 — Olhos nos olhos

Hoje, mais do que nunca, é difícil manter uma conversa olho no olho. Quanto mais tempo passamos

grudados no celular, mais esquecemos de olhar nos olhos de quem está com a gente. Em casa, com seus filhos, cônjuge, pais, pratique isso: por algum tempo, desligue a TV, deixe o celular de lado, escute com atenção, observe a linguagem corporal. Especialistas dizem que 90% da comunicação é não verbal. Então, aprender a captar esses sinais, a ouvir de verdade, pode transformar seus relacionamentos. Este é o momento, o dia exato de cultivar esse hábito.

“O mais importante na comunicação é escutar o que não se diz.” (PARROTT, Les; PARROTT, Leslie. Coloque-se no lugar dele, coloque-se no lugar dela: como entender melhor as necessidades e expectativas de seu cônjuge. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2015. p. 95.)

Especialistas em comunicação afirmam que mais de 90% da comunicação é não verbal. Note esse número. Mais de 90%! Coisas como: comportamento, tom de voz, olhar, expressões faciais e linguagem corporal são responsáveis por quase tudo que transmitimos. Nossas palavras carregam apenas 10% da nossa comunicação para a outra pessoa. Preste atenção em seu dia a dia, e verá o quanto essa definição é verdadeira. (CARDOSO, Renato; CARDOSO, Cristiane.

Casamento Blindado 2.0: o seu casamento à prova de divórcio. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2017. p. 256.)

Dia 2 — Sinceridade sem grosseria

Ser sincero não é usar palavras rudes ou machucar o outro. Infelizmente, muitas pessoas confundem sinceridade e honestidade com agressividade, grosseria, falta de educação, e acabam usando palavras que ferem, que destroem a autoestima e o respeito. Lembre-se: palavras duras podem deixar marcas profundas. O respeito deve sempre acompanhar a sinceridade. Como diz Provérbios 12:18: *“Há palavras que ferem como espada, mas a língua dos sábios traz a cura.”* Que tal refletir antes de falar? E, se precisar realmente falar, escolha palavras que edificam, que trazem cura, não feridas.

Dia 3 — Fale com quem precisa ouvir, e no local correto

Tenha muito cuidado ao compartilhar os problemas do seu casamento com familiares ou amigos próximos. Se não há total confiança nesta terceira pessoa, então essas questões devem ficar preferencialmente entre vocês, casal. Se não conseguirem resolver sozinhos, o ideal mesmo é procurar alguém imparcial, como um pastor, conselheiro conjugal, terapeuta ou psicólogo. Não deixe problemas sem soluções, mas não corram um risco desnecessário compartilhando com as pessoas erradas.

Também evite discutir os assuntos que devem ser privados ao seu relacionamento em ambientes inapropriados. Em algum momento vocês estarão com as questões resolvidas, mas as pessoas continuarão se lembrando e até comentando sobre o que presenciaram vocês fazerem em público.

“Roupa suja se lava em casa – Não discuta em público. Brigas familiares devem ser resolvidas em casa. É fácil ofender o cônjuge utilizando cinismo, sarcasmo, palavras ásperas. O pior é fazer tudo isso publicamente.” (KEMP, Jaime. *A arte de permanecer casado: guia seguro para quem deseja salvar um casamento*. São Paulo: United Press, 2007. p. 152.)

Dia 4 — Reclame menos

Você sabia que reclamar demais pode atrapalhar o seu relacionamento? Um exemplo inusitado é o do Sr. *Lawrence Ripple*, que em 2016 roubou um banco só para ser preso e ficar longe da esposa reclamona! (Confira esta história em www.edvanderson.com.br/lawrence) Embora a história seja engraçada, ela mostra que ficar reclamando o tempo todo é cansativo para ambos. Valorize o lado positivo do seu cônjuge, elogie mais, reconheça as qualidades do outro. Pequenos elogios fortalecem a autoestima e criam uma atmosfera de amor e respeito. Ah,

e sobre o Sr. Lawrence, o juiz o sentenciou a prisão domiciliar (risos).

Dia 5 — “*Para tudo há um tempo determinado...*”, até para falar

Tem dias em que não estamos bem: problemas financeiros, crises no trabalho, tensão pré-menstrual, alguma questão de saúde, enfim, situações que tornam difícil manter uma conversa tranquila. E, convenhamos, esses não são os dias ideais para uma discussão séria ou para reclamações.

Claro que há assuntos que realmente não podem esperar, mas há outros que podem ser deixados para um momento mais tranquilo, um ou dois dias de espera, com sabedoria, podem fazer toda a diferença. É preciso aprender a discernir o que exige resolução imediata e o que pode aguardar um pouco mais.

Quando eu era criança, muitas vezes quis conversar sobre algo mais delicado com meu pai, ou pedir algo, mas minha mãe me orientava a falar com ele em outro momento. Ela dizia: “*Hoje não é um bom dia. Seu pai não está bem. Se você pedir algo agora, além de receber um ‘não’, vai ouvir um monte de coisas que não precisa. Espere um momento melhor.*” Foi ali que aprendi que há um tempo certo para cada conversa; isso é estratégia, isso é sabedoria.

Hoje quero que você comece a treinar essa leitura dos sinais. Assim, seus diálogos e pedidos terão mais sucesso e menos chances de gerar conflitos desnecessários.

Lembre-se do que diz Eclesiastes 3:7: “*Há tempo de falar e há tempo de calar.*”

Dia 6 — Clareza ao falar

Muitas vezes, a comunicação entre marido e mulher é cheia de equívocos e mal-entendidos, são os ‘ruídos’. Isso acontece quando usamos indiretas, meias palavras, mentiras, omissões ou acusações. Uma das formas mais comuns, especialmente entre mulheres, é falar nas entrelinhas, ‘*jogar verde*’, esperar que o outro capte a mensagem sem que ela seja clara de verdade. E aí, quando o ‘caldo entorna’, a frustração explode: “*Por que ele não me entende?*”

Infelizmente, muitas acreditam que, se o marido realmente as amasse, saberia o que ela está sentindo ou desejando, mas isso é um erro. Comunicação não é telepatia, leitura de pensamentos, é diálogo claro e direto, até porque homens têm dificuldade em decifrar enigmas e mensagens nas entrelinhas. Acredite! Sei bem como é!

Por isso, é fundamental que tudo seja conversado de forma aberta e transparente. Quando não fica claro, a confusão se instala, e os conflitos aumentam.

Que tal começar hoje mesmo a exercitar a clareza na sua fala? Afinal, “*o que é combinado não sai caro*”.

Dia 7 — Deixe o passado no passado

Você não vai esquecer o que te machucou, isso é natural, você não teve amnésia. Mas guardar mágoa, reviver dores antigas toda vez que há uma discussão, só piora as coisas. Cada vez que você traz à tona algo que passou, é como se removesse a casca da ferida, dificultando a cicatrização total.

Perdoar é um ato de liberdade: ao perdoar, você libera o coração para seguir em frente. Se você realmente perdoou, é melhor deixar o passado pra trás, sem ficar revivendo lembranças ruins. Quanto mais você rememora e 'joga na cara', mais adia a completa cura.

Lembre-se do que diz Mateus 6:14-15: *"Pois, se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também perdoará vocês. Mas, se não perdoarem, o Pai não perdoará as ofensas de vocês."*

Perdoar é um presente que damos a nós mesmos. Então, deixe o passado onde ele deve estar, no passado.

Resumindo: Prossigam praticando uma comunicação sincera, clara, livre de ruídos, amorosa, assim vocês fortalecem uma das principais bases do relacionamento. Nunca esqueçam que nossas palavras têm o poder de transformar vidas, edificar ou destruir. Usem-nas com sabedoria e tenham uma vida plena e feliz!

Sugestões de atividades:

- Conversem sem distrações (celular, TV), procurando manter o contato visual durante a conversa. Observe também sinais não verbais (expressões faciais, gestos);
- Escolham um local da casa que seja seguro para estabelecer discussões privadas;
- Reprimam reclamações e elogiem-se mais. Que tal três elogios para começar a quebrar o gelo?
- Sejam claros e diretos ao expressar sentimentos e necessidades, evitando indiretas ou suposições;
- Compartilhe algo que te incomoda;
- Decida perdoar algo que o outro fez e que te feriu de alguma forma.

Semana 1 concluída em ____ / ____ / ____

