



Renovação Carismática Católica
São Paulo

e-book

É HORA DE PROVAÇÃO

GUIA DE PREPARAÇÃO HUMANA
E ESPIRITUAL PARA PROVAS



É HORA DE APRESENTAÇÃO

Caro(a) leitor (a),

Depois de muita pesquisa, estudo, anotações, exercícios Eis que é chegado o dia, o dia da prova! E aí, depois de tanto esforço, como se preparar bem para este momento?

É com muita alegria que disponibilizamos para você o e-book "É hora de provação: Guia de preparação humana e espiritual para provas".

Neste e-book, você vai encontrar orientações simples e práticas para você preparar-se bem para o tão esperado momento de uma prova, com dicas para o cuidado do corpo e da mente e um roteiro de oração pessoal, entregando sua vida e clamando a sabedoria e intervenção divina para este momento.

É tempo de prova! É tempo de provação! É tempo de preparação!
É tempo de oração!

Que o Espírito Santo de Deus ilumine sua mente e seu coração!
Que Nossa Senhora, Mãe e Mestra, interceda por ti!

Boa leitura! Deus abençoe!

*"Aja como se tudo dependesse de você, sabendo bem que,
na realidade, tudo depende de Deus."*

(Santo Inácio de Loyola)

Thiago Anjos

Vanessa Brambilla

Ministério Universidades Renovadas

Ministério Jovem



Renovação Carismática Católica
São Paulo

É HORA DE ^{e-book} PROVAÇÃO

GUIA DE PREPARAÇÃO HUMANA
E ESPIRITUAL PARA PROVAS

MEDITAÇÃO E ORAÇÃO PESSOAL

Faça seu momento de oração pessoal com a Palavra de Deus, clamando o Espírito Santo e a intercessão de Nossa Senhora

PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

Separamos algumas dicas para te ajudar a controlar o nervosismo e emoções que podem te atrapalhar na execução da prova.



REDE DE INTERCESSÃO

Deixe na caixinha virtual de “Pedidos de Oração” a sua intenção e os intercessores da RCC São Paulo se colocarão em oração por ela.



PREPARAÇÃO NUTRICIONAL

Aproveite o conteúdo nutricional e organize suas refeições para se preparar para o antes, durante e pós prova.

PREPARAÇÃO FÍSICA

Reserve um tempinho antes da prova, encontre um local tranquilo e realize os alongamentos que foram preparados para te ajudar a relaxar.

ORAÇÃO

SOS ORAÇÃO

Entre em uma sala virtual individual e um servo do Ministério de Oração por Cura e Libertação estará disponível para te ouvir e rezar por você.

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA RAZÃO

Física

Reserve um tempinho antes da prova, encontre um local tranquilo e realize os alongamentos que foram preparados para te ajudar a relaxar. Permaneça de 15 a 20 segundos em cada posição.



1. Coloque uma das mãos na cabeça e afaste a orelha do ombro (fazer dos dois lados);



2. Com as duas mãos atrás da cabeça, olhe para baixo tentando encostar o queixo no tórax;



3. Incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada e o pescoço esticado;



4. Entrelace os dedos e estique os braços à frente do corpo;



5. Entrelace os dedos e estique os braços atrás do corpo;



6. Com um dos braços esticados a frente do corpo, dobre o punho para cima e empurre os dedos das mãos para trás, depois para baixo;



7. Com o braço esticado a frente, tente trazê-lo para junto do corpo com o auxílio da mão;



8. Com uma perna esticada a frente, incline o tronco tentando encostar a mão na ponta do pé. A outra perna deve ficar levemente flexionada.



9. Para finalizar, entrelace os dedos e enquanto os eleva puxe o ar. Solte os braços enquanto solta o ar.

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA RAZÃO

Nutricional

ANTES DA PROVA

No dia anterior e no dia da prova, tente controlar a ansiedade tomando um chá de camomila, alecrim ou suco de maracujá. Consuma alimentos ricos em triptofano (banana, cacau, peixes, castanhas em geral), que auxiliam no controle do estresse, ansiedade e até mesmo da insônia.

Consumir alimentos ricos em Ômega-3 também pode auxiliar no controle emocional. Consuma abacate, castanhas, peixes como atum e sardinha. Além disso, esses alimentos contribuem para a função cerebral no geral, como concentração e memória.

Na véspera e no dia da prova, não experimente nenhum alimento novo, não coma alimentos muitos gordurosos e pesados como fast food, frituras e ultra processados, feijoada, churrascos e alimentos fermentativos como brócolis e couve-flor, para evitar algum desconforto e mal estar. Consuma alimentos leves e beba bastante líquido.

Evite tempos prolongados em jejum. Isso pode prejudicar o raciocínio na hora de absorver o conteúdo nos seus estudos por razão da hipoglicemia. No dia da prova também pode ser prejudicial, pois esse quadro provoca sonolência e falta de atenção.

DURANTE A PROVA

Evite levar alimentos muito açucarados, como bolachas, refrigerante, barras de cereal industrializadas, chocolate ao leite e o branco. Esses alimentos podem atrapalhar o desempenho na hora da prova por serem absorvidos com muita rapidez em nosso organismo, fazendo com que a necessidade de comer seja quase que constante.

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA RAZÃO

Opte por alimentos leves que vão te trazer saciedade, como nozes, castanhas, barra de cereal caseira, amendoim sem casca, frutas secas, frutas in natura, bolos caseiros e até mesmo sanduiche com vegetais.

Leve água ou água de coco.

Prefira o chocolate 70% cacau (ou mais), para recuperar a energia e ajudar na concentração. Porém, não exagere na quantidade!

Evite levar café, pois ele pode superestimular e atrapalhar na concentração. Prefira chás verde e preto que contém menos cafeína.

Faça uma composição balanceada no seu lanche na hora da prova. Sugerimos algumas combinações:

Sanduiche + chocolate 70% + água + frutas

Castanhas + chá + frutas

Bolos caseiros + água + frutas secas

Barra de cereal + água de coco + frutas + chocolate 70%

DEPOIS DA PROVA

Continue seguindo as dicas anteriores. Relaxe e tenha confiança no seu potencial!

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA RAZÃO

Psicológica

Se você é estudante, inevitavelmente em algum momento você vai se ver tendo que dar conta não só dos conteúdos acadêmicos, mas também de todas as emoções e inseguranças que surgem na época de provas. A ansiedade, a expectativa, a pressão, o medo e a insegurança podem acabar se tornando um verdadeiro pesadelo para algumas pessoas, e isso pode ser bastante prejudicial em sua vida de um modo geral e, principalmente, na hora de realizar seus exames.

Primeiramente, tenha em mente que a ansiedade é uma emoção. A função dela é de nos preparar para uma determinada situação, então precisamos aprender a utilizá-la ao nosso favor. Existem algumas estratégias que podem te ajudar a melhorar sua concentração e sua qualidade de vida no período de provas.

Algumas semanas antes das provas planeje seus estudos, selecione os conteúdos aos quais você irá se dedicar, os que você estudará com maior ênfase.

Uma das grandes causas do nervosismo no período de provas é a falta de planejamento e de organização na hora de estudar. Uma estratégia interessante é você ter em mente quantos dias você tem para estudar até o dia da prova, quantos e quais tópicos precisam ser estudados e quantas vezes você pretende repassar toda a matéria.

Crie uma rotina e coloque em prática! Procure ter uma rotina equilibrada, com tempo para lazer, passe tempo de qualidade com seus familiares e amigos. E lembre-se: você precisa descansar!! Se você estiver muito sobrecarregado não conseguirá absorver de maneira efetiva todos os conteúdos.

Na véspera tenha cuidado para não cair no desespero de querer aprender tudo que não conseguiu um dia antes da prova! Isso só vai te deixar ansioso, e com a sensação de que não aprendeu nada. Foque nos conteúdos e matérias que tem mais facilidade.

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA RAZÃO

Controle suas expectativas, confie no seu potencial! Lembre-se: você é humano e não uma máquina. Muitas vezes, o stress surge, pois somos excessivamente rigorosos conosco mesmo. É normal ter dificuldade em algumas matérias e se sentir desanimado e exausto. Nessas horas, foque em suas conquistas e pontos fortes e procure relaxar.

Tenha um boa noite de sono, vá dormir cedo, tente desconectar do celular.

Foque na respiração, quando estamos ansiosos tendemos a respirar de maneira mais acelerada, o que desperta uma sensação de tensão no corpo e na mente. Quando se perceber assim ofegante, procure expirar e inspirar mais devagar, contando de 0 a 10.

A pressão é grande, mas aprender a controlar o stress é fundamental para conseguir passar pelo período de provas sem sofrimento. Utilize as dicas acima e pratique o autoconhecimento, pois só você será capaz de descobrir o que funciona bem para acalmá-lo!

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA FÉ

Meditação e oração pessoal

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Veni Creator Spiritus!

*Vinde Espírito Criador, a nossa alma visitai
e enchei os corações com vossos dons celestiais.*

*Vós sois chamado o Intercessor de Deus excelso dom sem par,
a fonte viva, o fogo, o amor, a unção divina e salutar.*

*Sois o doador dos sete dons e sois poder na mão do Pai,
por Ele prometido a nós, por nós seus feitos proclamai.*

*A nossa mente iluminai, os corações enchei de amor,
nossa fraqueza encorajai, qual força eterna e protetor.*

*Nosso inimigo repeli, e concedei-nos a vossa paz,
se pela graça nos guiais, o mal deixamos para trás.*

*Ao Pai e ao Filho Salvador, por vós possamos conhecer
que procedeis do Seu amor, fazei-nos sempre firmes crer.
Amém!*

Leitura orante

"Dai-me a sabedoria que partilha o vosso trono." (Sb 9, 4).

Esse é seu momento pessoal com o Senhor...

Pai Nosso, Ave Maria, Glória ao Pai.

Oração de Nossa Senhora Auxiliadora

"Põe tua mão, minha Rainha. Põe tua mão antes da minha."

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA FÉ

Pedidos de oração

Diariamente uma rede de Intercessores da RCC de São Paulo, está em oração por cada pedido recebido na caixinha de intercessão especificamente.

Estamos todos unidos e em ordem de batalha por você!!



The image shows a WhatsApp chat interface with a background of a crowd of people with their hands raised. At the top, it says "REDE DE INTERCESSÃO". Below that is a green WhatsApp logo. In the center, there is a grey box labeled "PEDIDO DE ORAÇÃO" with an icon of hands being held together. To the right, there are three green chat bubbles, each with a request and a timestamp of 18:00 and a checkmark: "Pelo Papa Francisco e toda a Igreja", "Por todos os doentes", and "Pela minha família". Below the chat bubbles, it says "Pedidos de oração via Whatsapp" and the phone number "(18) 99174-8305". At the bottom right, there is a logo for "Renovação Carismática Católica São Paulo".

Clique no link abaixo e envie seu pedido:

<https://api.whatsapp.com/send?phone=5518991748305>

Atenção: Neste canal os pedidos são recebidos. Não existe interação no canal, você receberá a resposta direto do céu!

É HORA DE PREPARAÇÃO À LUZ DA FÉ

SOS Oração

O SOS Oração é um serviço do Ministério de Oração por Cura e Libertação da RCC São Paulo, um atendimento pessoal de oração individual, onde 2 (dois) servos ouvem sua partilha e oram por você particularmente.

O atendimento acontece através da plataforma ZOOM, numa sala individual. Fique atento aos dias e horários disponíveis do SOS Oração nas redes sociais da RCC São Paulo.

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

Facebook: [Renovação Carismática - Estado de São Paulo](https://www.facebook.com/Renovação%20Carismática%20-%20Estado%20de%20São%20Paulo)

A poster for 'SOS Oração' with a dark blue background and silhouettes of people. The text includes the title 'SOS ORAÇÃO', a quote from 1st Peter 5:7, and prayer times for January 13th. It also features logos for Zoom, App Store, and Google Play, a website URL, and the RCC São Paulo logo.

SOS ORAÇÃO

"Confiai-lhe todas as vossas preocupações porque Ele tem cuidado de vós".
(1ª Pedro 5, 7)

13 Manhã das 9h às 11h30
JAN Tarde das 14h às 16h30
Noite das 19h às 21h30

 


www.rccsp.org.br/sos-oracao/


Renovação Carismática Católica
São Paulo

Atenção: Se você for acessar pelo celular, é obrigatório baixar o aplicativo ZOOM, disponível para IOS e Android.

É HORA DE NOS CONHECERMOS

A RCC – Renovação Carismática Católica – é um movimento eclesial da Igreja Católica Apostólica Romana, que tem como missão evangelizar com renovado ardor missionário, a partir da experiência do Batismo no Espírito Santo, para fazer discípulos de Nosso Senhor Jesus Cristo. Tem como visão, tornar o Espírito Santo mais conhecido, amado e adorado, difundindo a espiritualidade de Pentecostes a partir do Grupo de Oração.

O Ministério Jovem é um serviço da RCC responsável por evangelizar toda a juventude. Em comunhão com diversos serviços da RCC, busca proporcionar e incentivar momentos de evangelização dos jovens, apoiando os grupos de oração nestas atividades, produzindo material e ajudando na formação de outros jovens evangelizadores.

O MUR - Ministério Universidades Renovadas - é um serviço da RCC que tem como campo de missão primário o âmbito universitário. Através dos grupos de oração (GOU Grupo de Oração Universitário; GPP - Grupo de Partilha de Profissionais e GOE -Grupo de Oração Estudantil) cada participante é levado a uma experiência com Nosso Senhor Jesus Cristo, através do Batismo no Espírito Santo. Sob à luz da fé e da razão, são todos chamados a ser tornarem Profissionais do Reino, contribuindo com suas vidas para a transformação da sociedade e a construção da Civilização do Amor.

Você já participa de um grupo de oração? Quer conhecer mais? Entre em contato conosco através de nossas redes sociais.



Instagram



facebook

[@rccsaopaulo](#)

[Renovação Carismática - Estado de São Paulo](#)

[@ministeriojovemp](#)

[Ministério Jovem RCC São Paulo](#)

[@mur.sp](#)

[Ministério Universidades Renovadas SP](#)



YouTube



Renovação
Carismática
Católica
São Paulo

[RCC São Paulo](#)

[Site Oficial RCC São Paulo](#)

É HORA DE AGRADECERMOS

Nós louvamos e bendizemos à Deus por esta inspiração e que pela intercessão de Maria este material possa trazer alento aos corações dos leitores.

Também louvamos e bendizemos à Deus por todo o Conselho Estadual da RCC São Paulo, todos os Ministérios Estaduais e em particular toda a Diretoria na pessoa do Presidente Marcelo Marangon.

Comissão de trabalho:

Alef Henrique Tedesco – Coord. Diocesano MJ Jaboticabal

Aline Scharr Rodrigues – Núcleo Estadual MUR SP

Beatriz Ferreira Alcantara – Nutricionista CRN 3 – 54437

Brenda Thâmaris de Souza Lorenzon – Núcleo Estadual MUR SP

Carolina Andrade Freire – Coord. Diocesana MUR Sorocaba

Gustavo Henrique C. Rodrigues – Coord. Diocesano MUR Franca

Iacy B. Garcia – Conselheira MUR / Coord. Min. Promoção Humana SP

Jéssica da Silva Santos – Coord. Diocesana MUR Jundiaí

Juliane Ferreira Santos – Coord. Diocesana MUR Osasco

Laís Helena André – Equipe Comunicação MUR SP

Letícia Andressa dos S. Silva – Educação Física 156136-G/SP

Maria Clara – Equipe Comunicação MUR SP

Mônica Cristine Travassos – Equipe Comunicação MUR SP

Narjara Ynghrid Silva Cardoso – Coord. Diocesana MUR Rio Preto

Rafaela Santos – Psicóloga CRP 06/155961

Thiago Anjos – Coord. MUR SP

Vanessa Brambilla Araujo – Coord. Ministério Jovem SP

*"Dele, por Ele e para Ele são todas as coisas.
A Ele a glória por toda eternidade! Amém."*

Romanos 11, 36