

A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

PRESIDÊNCIA DA ÁREA BRASIL  
Av. Prof Francisco Morato, 2430  
Caxingui – São Paulo - SP  
CEP 05512-300 – Brasil

10 de novembro de 2020

Para: Setentas de área, presidentes de estaca e distrito, bispos e presidentes de ramo

**Assunto: Novo recurso de autossuficiência para fortalecer os membros –  
Resiliência Emocional**

Prezados irmãos,

Recentemente, a Primeira Presidência autorizou o uso do novo manual e a implantação dos grupos de autossuficiência com o tema “Resiliência Emocional”. Os manuais impressos em português serão enviados nas próximas semanas, a todas as estacas e distritos do Brasil, em uma primeira remessa sem custo. A versão digital já está disponível on-line no site:

[https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/topics/self-reliance/PD60010470\\_por.pdf?lang=por](https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/topics/self-reliance/PD60010470_por.pdf?lang=por)

Esse material foi desenvolvido para ajudar os membros a lidar melhor com as mudanças, desenvolver padrões de pensamento e relacionamento saudáveis, aprender habilidades para gerenciar melhor o estresse, a ansiedade, a depressão e a raiva, ao mesmo tempo em que desenvolve mais fé no Senhor Jesus Cristo.

Esse curso não é uma terapia de grupo ou um substituto para cuidados médicos ou aconselhamento profissional para pessoas com problemas de saúde emocional ou mental. Indivíduos com problemas emocionais devem procurar assistência profissional especializada em saúde mental.

Os líderes poderão coordenar com os gerentes de Bem-Estar e Autossuficiência de sua região os detalhes da implantação do novo grupo em suas unidades, que acontecerá nos moldes dos grupos de autossuficiência já existentes. Nos locais em que a reunião em grupos presenciais ainda não for viável ou aconselhável, os líderes da estaca poderão incentivar os encontros on-line por meio da tecnologia. As melhores práticas para a realização de reuniões virtuais foram incluídas na página do produto “Facilitando Grupos”, no seguinte link: <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/facilitators?lang=por>

Todos poderão ser beneficiados com o conteúdo desse material ao aprenderem habilidades básicas para lidar com os desafios da vida.

Recomendamos que divulguem amplamente esse novo recurso a todos os membros de suas respectivas unidades.

Muito obrigado pelo seu serviço dedicado,



Joaquin E. Costa



Adilson P. Parrella  
Presidência da Área Brasil



Joni L. Koch