

Modéstia Cristã

para meninas



**O que a Bíblia e a História
falam sobre o Vestuário
Feminino**

“A beleza de você deve estar no coração, pois ela não se perde; ela é a beleza de um espírito calmo e delicado, que tem muito valor para Deus.” I Pedro 3:4

Juliana Coutinho Oliveira

Olá meninas e mães,

É com muitas alegria que preparo esse material para vocês. Deus realmente tocou meu coração para escrever e diagramar uma apostila especial para falar do tema da modéstia cristã para as meninas.

É muito importante explicar de forma simples e didática a importância do vestuário para a mulher cristã e como a escolha de uma roupa pode afetar a saúde e a espiritualidade.

Uma menina modesta é uma joia preciosa nesse mundo corrompido. Por isso a importância de estudarmos esse tema com nossas filhas, para que elas não se vistam com aquilo que obrigamos elas a vestirem, mas que entendem de forma racional como é importante adorar a Deus através do que vestimos e assim possam escolher ser modestas por elas mesmas.

Nessa apostila vamos estudar a história do vestuário feminino nas últimas décadas e quais os princípios bíblicos devem nortear a escolha da nossa roupa.

Usamos como base passagens bíblicas e trechos dos livros de Ellen White falando sobre modéstia cristã.

Vale muito a pena embarcar nesse estudo juntamente com nosso querido amigo Espírito Santo, porque é Ele que nos convence e nos converte.

Ore, estude e reflita. Tenho certeza que Deus quer falar muito ao seu coração através desse tema!

Um grande abraço,



Juliana Oliveira

@verdadeiraeducacao
www.molecamodesta.com.br

Será que Deus se preocupa com o que eu visto?

“Portanto, quer comais quer bebais, ou façais, qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus.” 1 Coríntios 10:31

De acordo com essa passagem, tudo o que fazemos deve ser pra glória de Deus. Tudo deve ser dirigido por Ele. É muito importante que sejamos obedientes em tudo.

Da mesma maneira devemos cuidar da roupa que vestimos para que seja para a glória de Deus.

Atividade

Circle quais aspectos da nossa vida é importante para Deus e devemos obedecê-lo.



O que é uma roupa modesta?

“Que do mesmo modo as mulheres se ataviem em traje honesto, com pudor e modéstia...”
(I Timóteo 2:9)

Uma roupa modesta é aquela que mostra a **pureza e simplicidade**. Que se preocupa com a **saúde** e também que cubra as partes íntimas do nosso corpo.

Nosso corpo é o templo do Espírito Santo, ou seja um presente muito especial que deve ser cuidado e preservado de todo mal.

Quando somos pequenos o papai e a mamãe ajudam a cuidar do corpo, trocando a roupa e ajudando no banho. Quando maiores podemos fazer isso sozinhos. Nosso corpo é tão especial



que Deus pediu que nenhuma pessoa olhasse ou tocasse em nossas partes íntimas. Por isso ele nos revelou que devemos cuidar com as roupas que usamos para protegermos nosso maravilhoso presente que é nosso corpo.

Mesmo as crianças podem ser modestas e puras usando as vestimentas que nosso Deus indicou ser as melhores. Assim as pessoas sempre irão observar em primeiro lugar a beleza do caráter e a pureza do coração.



Quais são nossas partes íntimas?

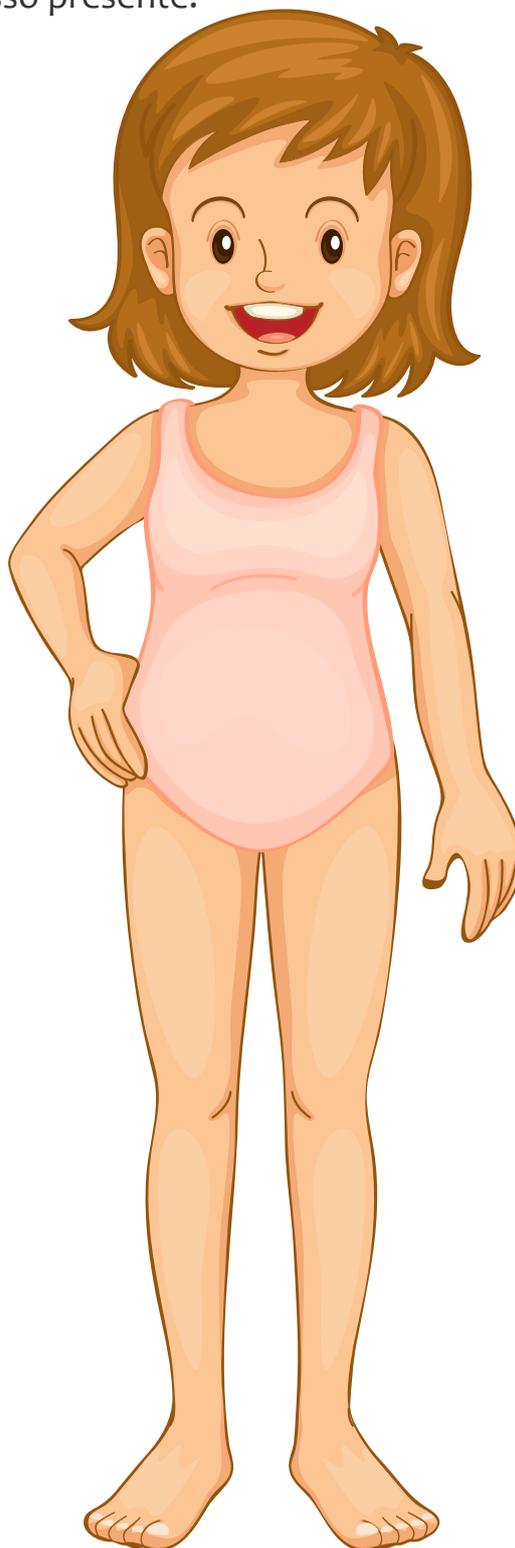
Deus criou o ser humano com suas partes íntimas que são presentes especiais. É importante protegê-las tanto para nossa saúde como para nossa felicidade. Adoramos a Deus quando protegemos nosso presente.

As partes íntimas de uma mulher são:

- O colo
- Os seios
- A barriga
- O quadril
- A vagina
- O bumbum
- As coxas

Atividade

Circule quais as área íntimas da menina.



Quais aspectos importantes devemos observar ao escolhermos uma roupa?

Simplicidade

“A simplicidade no vestir, aliada à modéstia das maneiras, muito farão no sentido de cercar uma jovem com aquela atmosfera de sagrada reserva que para ela será uma proteção contra os milhares de perigos.” - Ellen White, *Orientação da Criança*, p. 417

Uma roupa simples é aquela que não está cheia de ornamentos, brilhos, ou adereços que chamem a atenção das pessoas.

Simplicidade não significa roupa feia, pelo contrário, ela deverá ser de boa qualidade para durar bastante, com um tecido bom, com um corte adequado e comprimento também, cores alegres mas não fortes demais. Deve ser fácil para colocar e tirar e prática para se usar.



Quais aspectos importantes devemos observar ao escolhermos uma roupa?

Saúde

“Metade das doenças femininas são causadas por um vestuário não saudável.” - Ellen White, Healthful Living, p. 123

Para termos uma boa saúde é muito importante seguir alguns princípios:

1. A roupa deve estar igualmente distribuída por todo o corpo de modo que as extremidades estejam tão quentes quanto as partes centrais do corpo.
2. A roupa deve ser folgada. Não devem haver restrições ou elásticos apertados a ponto de deixar marcas na pele.

O que acontece quando as extremidades do nosso corpo ficam frias? (Mãos e pés)

- Inflamação das vias respiratórias
- Laringite, gripe
- Dores de cabeça, congestão
- Dificuldade na digestão

Roupa Apertada

“Faixas apertadas impedem o funcionamento do coração e dos pulmões, devendo ser evitadas. Parte alguma do corpo deve jamais ficar mal-acomodada por meio de roupas que comprimam qualquer órgão, ou restrinjam sua liberdade de movimento.” Ellen White, Ciência do Bom Viver, p. 382

Roupa Muito Comprida

Roupas muito cumpridas, arrastando no chão, fazem mal para a saúde porque carregam a sujeira da rua. O ideal é que a saia esteja pelo menos 1 palmo do chão tanto quando se está em pé ou sentado. É muito importante para a saúde que a roupa esteja sempre limpa.

Quais aspectos importantes devemos observar ao escolhermos uma roupa?

Beleza

Nosso corpo é o Templo do Espírito Santo, por isso é muito importante que a beleza venha do interior, de um caráter puro e reto. Nossas roupas não devem chamar a atenção dos outros ou a admiração. O mais importante é que as pessoas olhem para nós e vejam Jesus, saibam que servimos a Ele e que nos diferenciamos do mundo.

“Tudo que tenha o objetivo de chamar a atenção para a pessoa, ou provocar admiração, está excluído do traje modesto recomendado pela Palavra de Deus.”
Ellen White, Ciência do Bom viver, pág. 287

Escolher bem as roupas

Quando escolhemos a roupa que vamos vestir é importante também que ela esteja limpa, passada e que as peças combinem. A combinação de peças é muito importante para que a roupa não chame a atenção de forma negativa.

Estampas

É importante também escolher a estampa certa. Peças com muitas cores chamativas podem ser difíceis de combinar ou também serem exageradas e chamarem muito a atenção.

Peças Transparentes

Quando uma roupa é transparente ela mostra partes íntimas do nosso corpo que devem ser cuidadas e guardadas.

Busque observar se a peça que você deseja usar é transparente. Se for, busque alternativas como camisetas por baixo da blusa, ou bermudas por baixo da saia.

Decotes

A função do decote é chamar atenção para o seio da mulher. Como estudamos anteriormente o seio é uma parte íntima e deve ser guardado de forma especial.

Roupas apertadas

De nada adianta uma saia ter o comprimento correto mas ser apertada demais salientando assim as partes íntimas de nosso corpo. O ideal é que cada peça seja folgada suficiente para não chamar a atenção as nossas partes íntimas.

História do Vestuário

Esta é sua oportunidade de estudar um pouquinho da História do Vestuário durante os anos. Importante notar como os vestidos e saias ficaram mais curtos e como a mulher passou a se vestir muito parecida com o homem.

Lembrando que as saias que arrastam no chão e a cintura muito apertada também são prejudiciais a saúde.

1900 e 1910



História do Vestuário

1920 e 1930

COTTONS for a cool, smart summer!

A vintage advertisement for cotton dresses. The background is yellow with floral patterns. Six models are shown wearing different styles of dresses. Text labels and prices are scattered around the models.

- A** Only \$119 for this PRETTY FLORAL BATISTE worth \$200
- B** \$129 UP VAT DYE PIQUE in Regular and Extra Sizes
- C** Eyelet Emb'd BATISTE \$298 Ankle Length
- D** Imagine! POLKA DOT VOILE only \$129
- E** Candy Stripe "CORDELANE" (Super-Grade PIQUE) \$169
- F** Crispy ORGANDIE Printed or Plain \$100 each



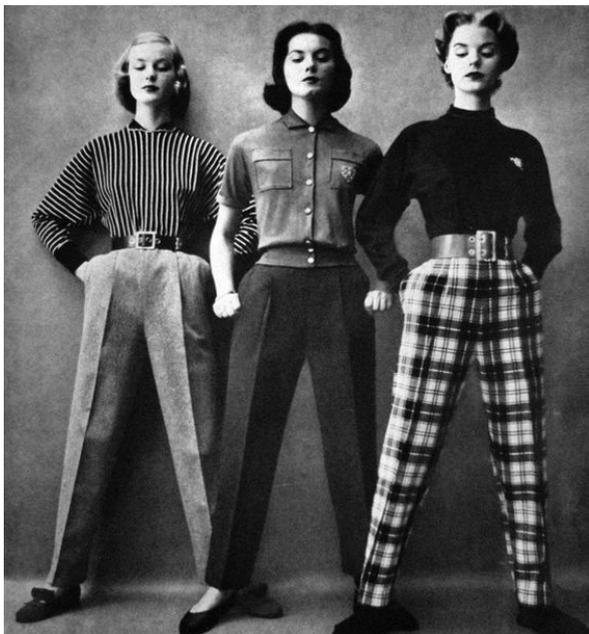
História do Vestuário

1940 e 1950



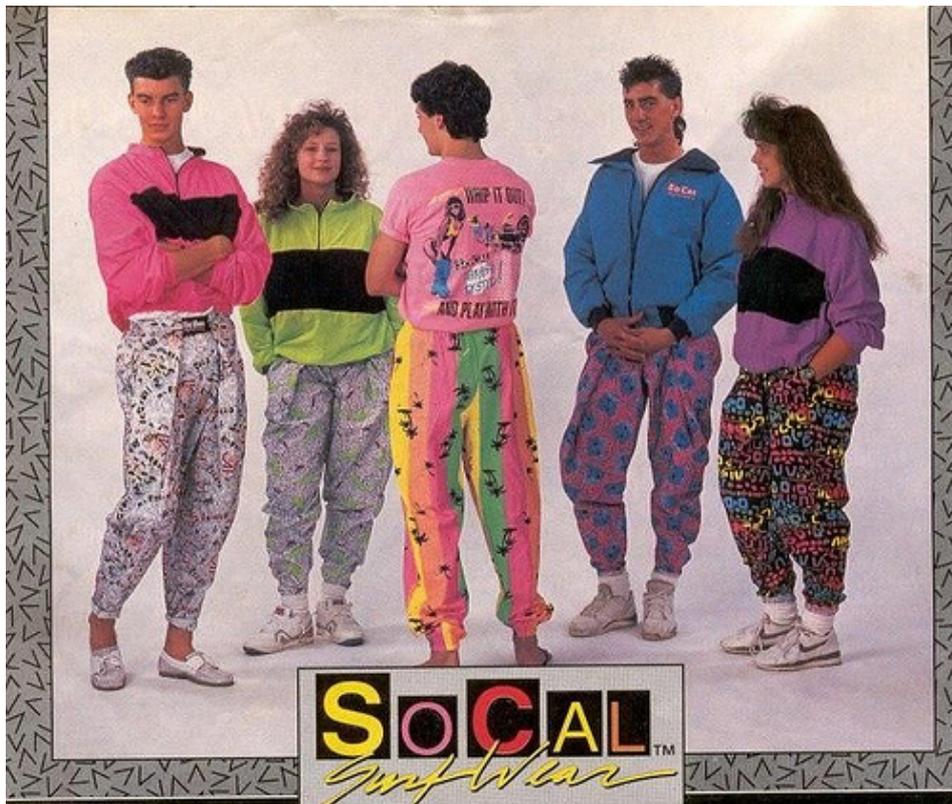
História do Vestuário

1960 e 1970



História do Vestuário

1980 e 1990



História do Vestuário

2000 e 2010



Semana Moda Masculina Verão 2011 Milão VERSACE

Por que devo usar saia?

Conforme o estudo sobre a história do vestuário, vemos que no decorrer do tempo as mulheres começaram a vestir roupas mais e mais parecidas com a dos homens. Hoje vemos mulheres vestindo roupa de homens e homens vestindo roupas de mulheres. A Bíblia é muito clara ao nos mostrar que isso não agrada a Deus. **“Não haverá traje de homem na mulher, e nem vestirá o homem roupa de mulher; porque, qualquer que faz isto, abominação é ao Senhor teu Deus.”** Deuteronômio 22:5



Na maioria das vezes essas roupas são apertadas, prejudicando a saúde e mostrando as partes íntimas do corpo, provocando assim a atenção e admiração de outras pessoas. Lembre-se que a beleza deve vir do coração, de um espírito calmo e delicado, assim como vemos em I Pedro 3:4.



Qual o comprimento ideal de saia?

Observando os princípios de modéstia, simplicidade e saúde as saias devem ser cumpridas o suficiente para não mostrar os joelhos tanto em pé quanto sentada. Também não devem ser compridas arrastando no chão.



Dicas de como usar saia no dia a dia

Como então usar saias em dias frios, onde nossas pernas e pés devem igualmente estar quentes?

1. Usando calça legging por baixo da saia, juntamente com uma meia.
Mas lembre-se que a calça não deve ser apertada.
2. Usando uma meia calça grossa. Caso você more numa região fria, tenha várias meias a disposição. Busque cores neutras para combinar com as cores das saias.



Dicas de calçado para o frio

1. Botas
2. Tênis cano longo
3. Pantufas (para usar dentro de casa)



Como usar saias em dias muito quentes?

1. Use saias com tecidos leves.
2. Sempre use uma bermuda por baixo da saia protegendo assim as partes íntimas.

Dicas de calçado para o calor

1. Sandálias
2. Sapatilhas
3. Chinelo (para usar dentro de casa)

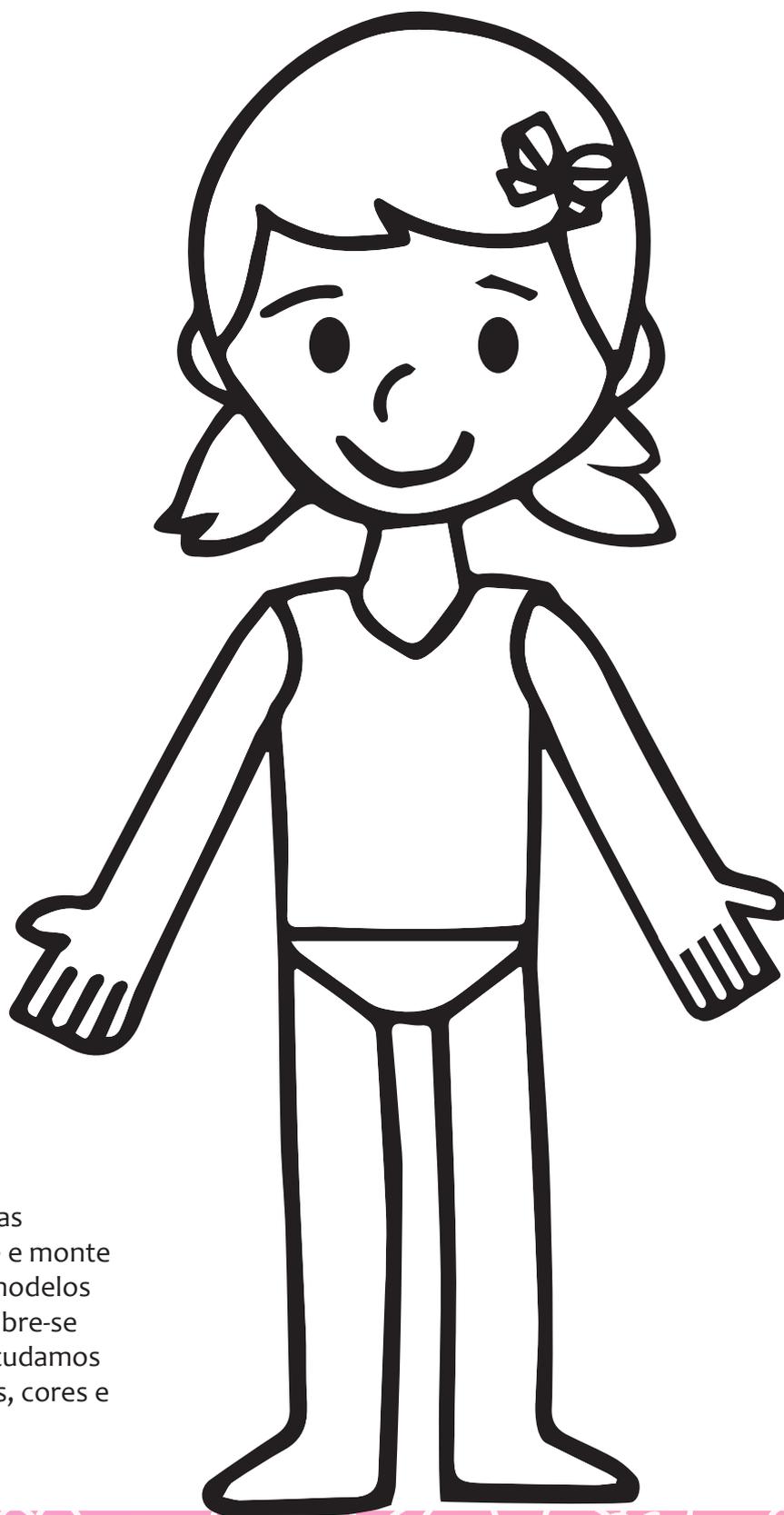
Dica: Atente-se para o comprimento da saia, para que mesmo sentada não fique acima do joelho.

Como usar saias para trabalhos como horta ou exercícios físicos?

1. Vestido ou Saia com uma legging por baixo para proteger do insetos e vegetação. (no caso de trabalho na horta)
2. Para exercícios você poderá usar uma bermuda por baixo, caso esteja caminhando, ou uma legging para outros tipos de exercício. Uma outra dica é comprar uma saia de tenista e colocar por cima da legging, funciona muito bem para academia.

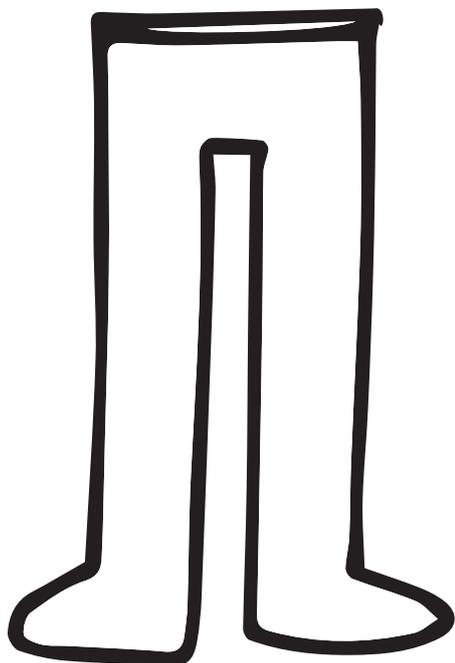


Esta é a Bia. Ela é uma menina cristã. Ajude-a a encontrar roupas modestas e bonitas para vestir.

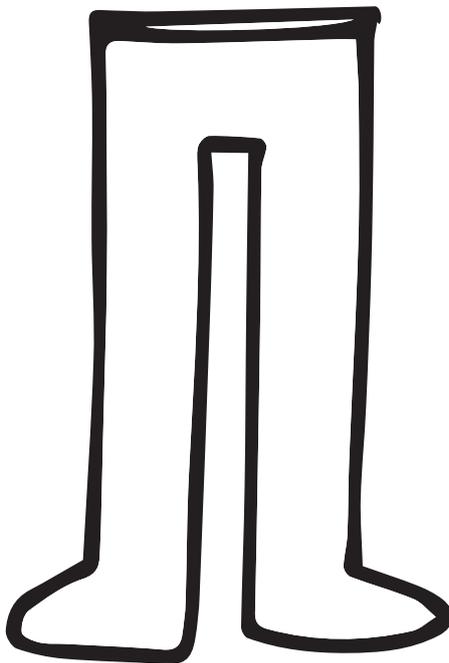


Pinte a Bia e suas roupas, recorte e monte seus próprios modelos modestos. Lembre-se sobre o que estudamos sobre estampas, cores e combinações.

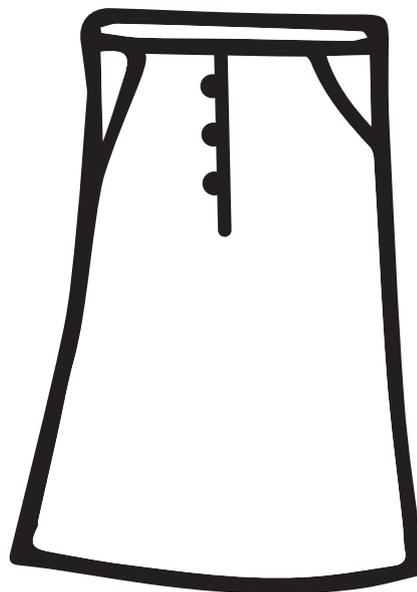
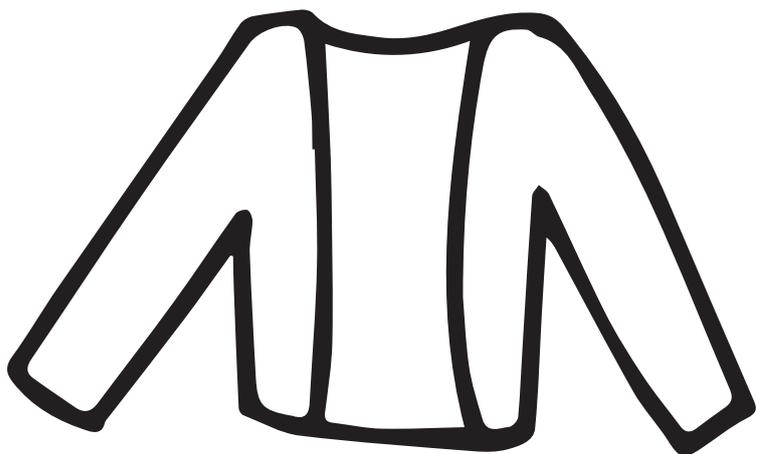
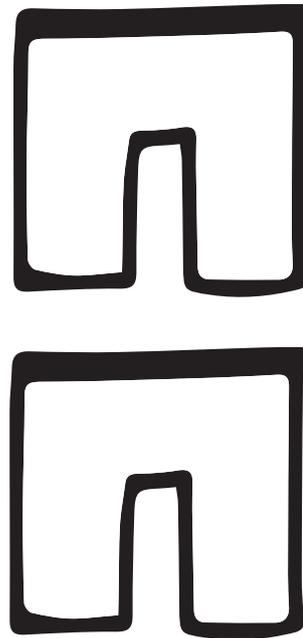
meia calça

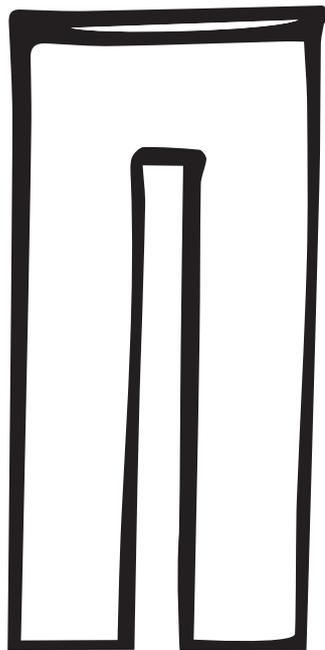
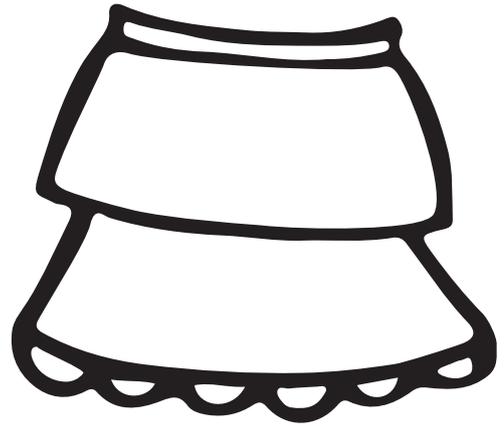
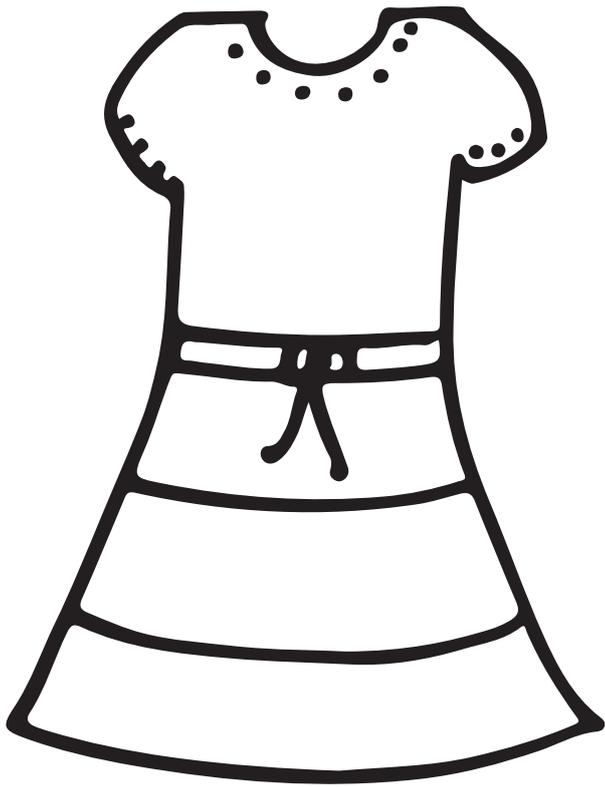


meia calça

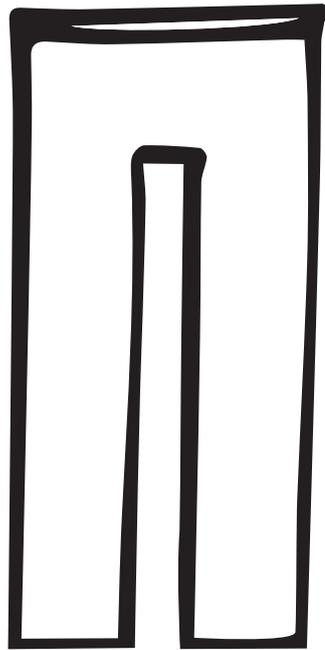


bermudas

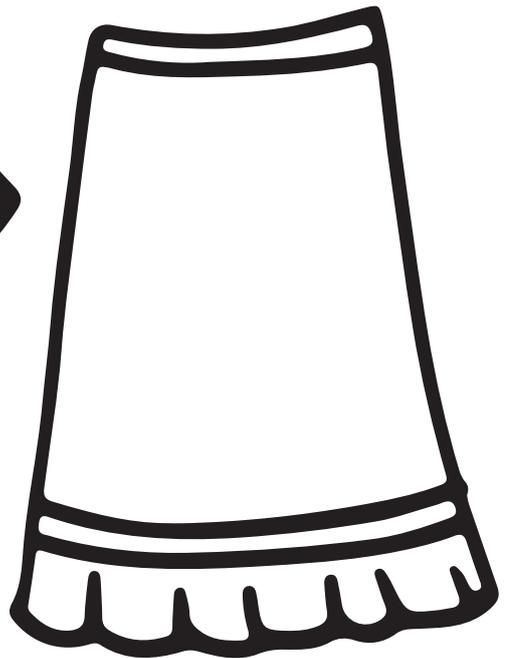
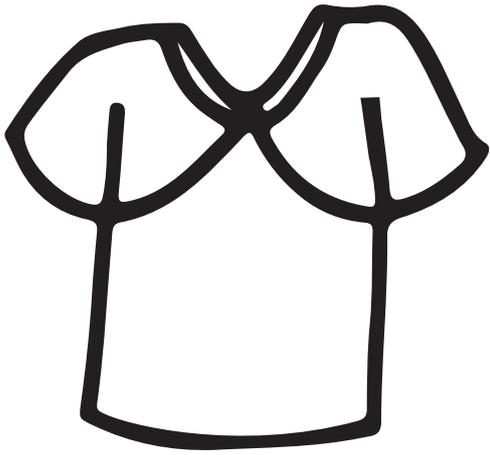


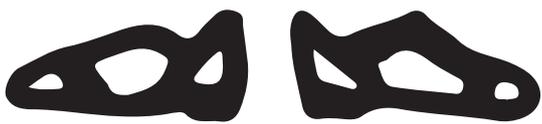
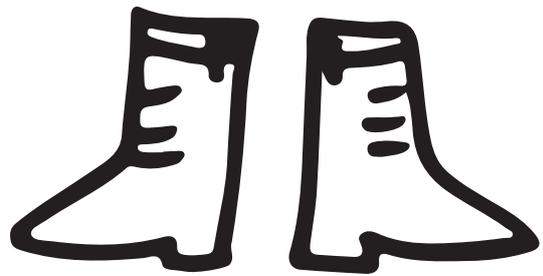
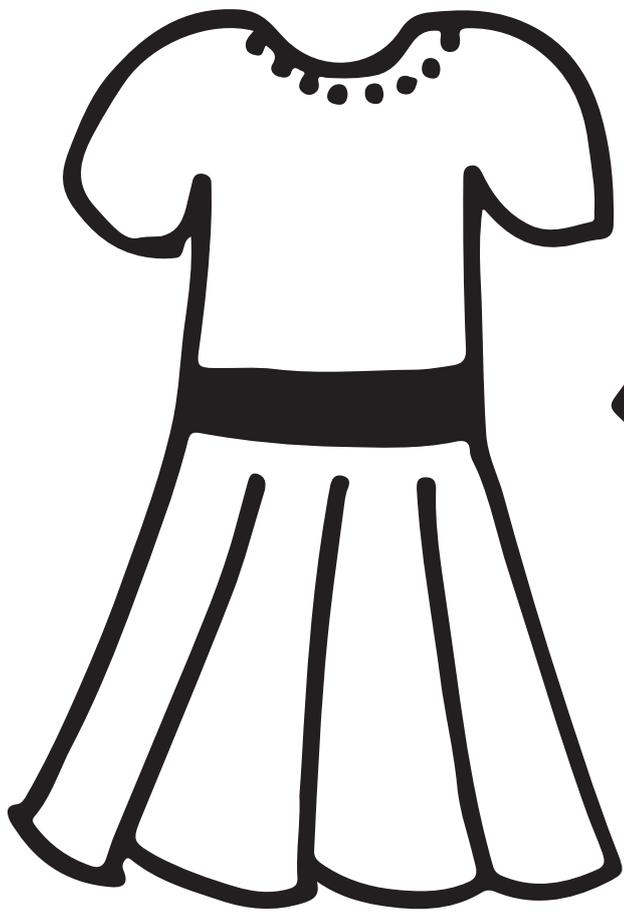


legging



legging





Para atender as meninas que querem se vestir de forma bonita e modesta criamos a Moleca Modesta, uma marca de roupa especial para você.

Vísite nosso site e nos siga nas redes sociais! Seja uma Moleca Modesta. Entregamos para todo Brasil!



www.molecamodesta.com.br

Instagram: @molecamodesta

Face: /molecamodesta

Whatsapp: (11) 9 3453-5109

Email: contato@
molecamodesta.com.br

