

DESAFIO

Homem Íntegro

por Erick Charles

40

D I A S

26.10 → 04.12.2026

ESPÍRITO · ALMA · CORPO

“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.”

1 TESSALONICENSES 5:23 · ARA

ESTE CADERNO PERTENCE A

POR QUE 40 DIAS

Antes de começar

Faz 16 anos que eu estou com a minha esposa, 10 deles casados. E faz quase o mesmo tempo que eu sei o que precisava mudar. Orar de verdade, e não só antes de dormir. Chegar em casa e estar em casa. Cuidar do corpo que Deus me deu.

Saber nunca foi o problema. O problema era fazer todo dia, principalmente nos dias em que ninguém estava olhando.

Agora a minha esposa está grávida. E eu quero que o homem que vai receber a nossa filha seja melhor do que o homem que eu sou hoje.

Por que 40? Porque na Bíblia o 40 aparece nos momentos de preparação. Moisés ficou 40 dias no monte. Elias caminhou 40 dias até o Horebe. Jesus passou 40 dias no deserto antes de começar o ministério.

E porque 40 dias cabem na vida de um pai de família. Existe um desafio americano de 75 dias que pede dois treinos por dia. Eu tentei encaixar isso num dia com trabalho, casa e esposa, e não fechou.

Não vou fazer como quem já chegou lá. Vou fazer junto com você, falhando em alguns dias e contando o que aconteceu.

Erick Charlles

AS REGRAS

Cinco compromissos por dia

Todo dia, os cinco. Não existe dia de folga. Os três primeiros duram 40 minutos, o mesmo número do desafio.

Treino 40 MIN · CORPO	Devocional 40 MIN · ESPÍRITO	Família 40 MIN · ALMA	Jejum 40 DIAS · ESPÍRITO	Água 2 LITROS · CORPO
---------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

01 · CORPO

40 minutos de treino

Qualquer atividade física contínua que te faça suar. Pode ser academia, corrida, caminhada rápida, bicicleta, futebol, treino em casa.

CONTA

- Os 40 minutos de uma vez, em qualquer horário
- Caminhada rápida, se você está começando agora
- Treino leve ou alongamento nos dias de dor ou lesão

NÃO CONTA

- O tempo de ir e voltar da academia
- Somar pedaços de 10 minutos ao longo do dia
- O esforço do trabalho braçal, se ele já faz parte da sua rotina

02 · ESPÍRITO

40 minutos de devocional

Três partes, na ordem que você quiser: o capítulo do dia na Bíblia (NVI), 5 páginas do livro *Homem ao Máximo*, de Edwin Louis Cole, e oração.

CONTA

- Bíblia de papel ou no celular, só com o app da Bíblia aberto
- Oração em voz alta, em silêncio ou escrita
- Dividir em dois momentos: leitura de manhã, oração à noite

NÃO CONTA

- Pregação ou podcast no carro
- Ler com o WhatsApp apitando do lado
- Pular a oração porque a leitura demorou

O capítulo e as páginas de cada dia estão no plano de leitura (folha 7). Até o seu livro chegar, leia 5 páginas de outro livro cristão que você tenha em casa.

03 • ALMA

40 minutos com a família

Atenção inteira, sem celular na mão. Conversar, brincar no chão, jantar à mesa sem TV, orar junto, dar uma volta no quarteirão.

CONTA

- Esposa, filhos, ou os dois juntos
- Dividir em dois blocos de 20 minutos
- Ir ao culto juntos, lado a lado e sem celular
- Se você não é casado: pais, irmãos ou avós
- Uma ligação de vídeo, se a família está longe

NÃO CONTA

- Assistir TV juntos
- Estar na mesma sala, cada um no seu celular
- O trajeto de levar o filho na escola

04 • ESPÍRITO

Jejum de 40 dias

No dia 1 você escolhe uma coisa pra ficar sem até o dia 40. As opções e o que conta em cada uma estão na próxima folha.

05 • CORPO

2 litros de água

Ao longo do dia. Uma garrafa de 1 litro cheia duas vezes resolve a conta.

CONTA

- Água pura, gelada ou natural
- Água com gás

NÃO CONTA

- Café, chá, suco ou refrigerante
- Água do treino, se você não chegou nos 2 litros no total

Saúde em primeiro lugar. Este desafio é um compromisso de disciplina e fé, não um programa de saúde. Se você tem algum problema de saúde, está parado há muito tempo ou tem dúvida sobre treino ou jejum, converse com um médico antes de começar. Orientação médica vale mais que qualquer regra deste caderno.

COMPROMISSO 04

Escolha o seu jejum

Um só, escolhido no dia 1 e mantido até o dia 40. Escolha o que vai te custar de verdade, e não o mais fácil. Marque aqui:

☐**Pão e massa**

Qualquer pão (francês, de forma, integral, pão de queijo, torrada) e qualquer massa (macarrão, lasanha, pizza).

☐**Café**

Coado, expresso, solúvel e cápsula. Nos primeiros dias, dor de cabeça é comum.

☐**Redes sociais**

Instagram, TikTok, Facebook, YouTube e X. Exceção: abrir o Instagram uma vez por dia só pra postar o seu check-in e sair.

☐**Carne vermelha**

Boi, porco e cordeiro, inclusive em lanche e embutido. Frango e peixe estão liberados.

☐**Doce**

Sobremesa, chocolate, bala, bolo e refrigerante comum. Fruta está liberada.

A REGRA DA GRAÇA

Falhou um dia? Não volta pro zero.

O dia fica marcado com um X no quadro e você segue no dia seguinte. Ninguém reinicia, ninguém fica pra trás.

Mas o selo de Homem Íntegro é só de quem fizer 40 de 40. Cair não te tira da caminhada, e também não finge que você não caiu.

O CHECK-IN

Ninguém faz sozinho

O desafio acontece no Instagram. Todo dia eu posto no **@erickcharlles** o capítulo do dia e como está sendo pra mim, inclusive nos dias em que eu falhar. Ative o sininho do perfil pra não perder.

E todo dia, até as 23h59, você posta o seu check-in no story e me marca. Eu reposto os homens que estão firmes.

MODELO DO CHECK-IN NO STORY

Dia 5/40 · Homem Íntegro

Treino ☒

Devocional ☒

Família ☒

Jejum ☒

Água ☒

5/5

@erickcharlles

#HomemÍntegro40

Falhou em algo? Troca o ☒ por ☐ e o placar fica 4/5. Não precisa explicar.

Prefere não postar? Tudo bem. Marque o quadro da geladeira (folha 8) com honestidade. O placar é seu.

PLANO DE LEITURA

Provérbios e Eclesiastes

Bíblia NVI. Páginas do livro pela edição impressa de 2016. No Kindle ou em outra edição, siga 5 páginas por dia a partir de onde parou.

DIA	DATA		BÍBLIA	LIVRO
1	26/10	seg	Provérbios 1	1–5
2	27/10	ter	Provérbios 2	6–10
3	28/10	qua	Provérbios 3	11–15
4	29/10	qui	Provérbios 4	16–20
5	30/10	sex	Provérbios 5	21–25
6	31/10	sáb	Provérbios 6	26–30
7	01/11	dom	Provérbios 7	31–35
8	02/11	seg	Provérbios 8	36–40
9	03/11	ter	Provérbios 9	41–45
10	04/11	qua	Provérbios 10	46–50
11	05/11	qui	Provérbios 11	51–55
12	06/11	sex	Provérbios 12	56–60
13	07/11	sáb	Provérbios 13	61–65
14	08/11	dom	Provérbios 14	66–70
15	09/11	seg	Provérbios 15	71–75
16	10/11	ter	Provérbios 16	76–80
17	11/11	qua	Provérbios 17	81–85
18	12/11	qui	Provérbios 18	86–90
19	13/11	sex	Provérbios 19	91–95
20	14/11	sáb	Provérbios 20	96–100

DIA	DATA		BÍBLIA	LIVRO
21	15/11	dom	Provérbios 21	101–105
22	16/11	seg	Provérbios 22	106–110
23	17/11	ter	Provérbios 23	111–115
24	18/11	qua	Provérbios 24	116–120
25	19/11	qui	Provérbios 25	121–125
26	20/11	sex	Provérbios 26	126–130
27	21/11	sáb	Provérbios 27	131–135
28	22/11	dom	Provérbios 28	136–140
29	23/11	seg	Provérbios 29	141–145
30	24/11	ter	Provérbios 30	146–150
31	25/11	qua	Provérbios 31	151–155
32	26/11	qui	Eclesiastes 1 e 2	156–160
33	27/11	sex	Eclesiastes 3 e 4	161–165
34	28/11	sáb	Eclesiastes 5 e 6	166–170
35	29/11	dom	Eclesiastes 7	171–175
36	30/11	seg	Eclesiastes 8	176–180
37	01/12	ter	Eclesiastes 9	181–185
38	02/12	qua	Eclesiastes 10	186–190
39	03/12	qui	Eclesiastes 11	191–195
40	04/12	sex	Eclesiastes 12	196–200

Homem Íntegro · 40 dias

26.10 → 04.12.2026

NOME

MEU JEJUM

T treino 40 min · D devocional 40 min · F família 40 min · J jejum · A água 2 L

DIA		T	D	F	J	A
1	26/10	☐	☐	☐	☐	☐
2	27/10	☐	☐	☐	☐	☐
3	28/10	☐	☐	☐	☐	☐
4	29/10	☐	☐	☐	☐	☐
5	30/10	☐	☐	☐	☐	☐
6	31/10	☐	☐	☐	☐	☐
7	01/11	☐	☐	☐	☐	☐
8	02/11	☐	☐	☐	☐	☐
9	03/11	☐	☐	☐	☐	☐
10	04/11	☐	☐	☐	☐	☐
11	05/11	☐	☐	☐	☐	☐
12	06/11	☐	☐	☐	☐	☐
13	07/11	☐	☐	☐	☐	☐
14	08/11	☐	☐	☐	☐	☐
15	09/11	☐	☐	☐	☐	☐
16	10/11	☐	☐	☐	☐	☐
17	11/11	☐	☐	☐	☐	☐
18	12/11	☐	☐	☐	☐	☐
19	13/11	☐	☐	☐	☐	☐
20	14/11	☐	☐	☐	☐	☐

DIA		T	D	F	J	A
21	15/11	☐	☐	☐	☐	☐
22	16/11	☐	☐	☐	☐	☐
23	17/11	☐	☐	☐	☐	☐
24	18/11	☐	☐	☐	☐	☐
25	19/11	☐	☐	☐	☐	☐
26	20/11	☐	☐	☐	☐	☐
27	21/11	☐	☐	☐	☐	☐
28	22/11	☐	☐	☐	☐	☐
29	23/11	☐	☐	☐	☐	☐
30	24/11	☐	☐	☐	☐	☐
31	25/11	☐	☐	☐	☐	☐
32	26/11	☐	☐	☐	☐	☐
33	27/11	☐	☐	☐	☐	☐
34	28/11	☐	☐	☐	☐	☐
35	29/11	☐	☐	☐	☐	☐
36	30/11	☐	☐	☐	☐	☐
37	01/12	☐	☐	☐	☐	☐
38	02/12	☐	☐	☐	☐	☐
39	03/12	☐	☐	☐	☐	☐
40	04/12	☐	☐	☐	☐	☐

Cumpriu, marque ✓. Falhou, marque X e siga.

PLACAR FINAL: ____ /40

TERMO DE COMPROMISSO

Diante de Deus e da minha casa

Eu, _____, começo o Desafio Homem Íntegro em 26 de outubro de 2026. Durante 40 dias, vou treinar, buscar a Deus, estar presente com a minha família, manter o meu jejum de _____ e cuidar do meu corpo. Quando eu falhar, vou marcar o dia com honestidade e continuar.

MINHA ASSINATURA

TESTEMUNHA: ESPOSA OU ALGUÉM DA FAMÍLIA