

96<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

Abril de 2024  
revistarenascer.com



2024 - O ANO DO  
*Amar*  
& SERVIR

R E V I S T A

# Renascer

## *Frutifique! O fruto do Espírito em ação*

Pablo Peixoto

Entre Amigas:  
**"Carta de uma mãe de autista para outra"**

Pollyanna Baltazar

Laços de Amor:  
**"Cultivando a longanimidade na família"**

Alline S. Pimentel

Palavra Pastoral:  
**"Qual a missão e o propósito da igreja?"**

Pr. João Queiroz

3º Congresso de *Intercessão* IBR

*"Eu, porém, olharei para o Senhor e esperarei no Deus da minha salvação; o meu Deus me ouvirá".*  
Miquéias 7:7

# O SEGRETO

DATA:  
10 E 11 DE MAIO  
CHECK-IN: 18H

ENTRADA:  
R\$ 70,00

LOCAL:  
IGREJA BATISTA  
RENASCER

PARTICIPAÇÃO:  
PRA. ROSSANA LIRA  
PR. ANDRÉ TORRES  
PR. DAMIÃO PIMENTA  
GISLAINE RODRIGUES  
(Louvor Adai)

## SAIA DE UM VISUAL GENÉRICO E AUMENTE A PERCEPÇÃO DE VALOR DA SUA EMPRESA

Transforme em realidade a essência única da sua marca, conectando-se de forma impactante com seu público.

Faça sua identidade visual conosco:

agenciazaion.com.br  
(62) 3261-4759 @agenciazaion

AGÊNCIA **zaion!**

# ÍNDICE

- 04** Editorial:  
**8 anos de Revista Renascer**
- 05** Casa & Sabor:  
**Como preservar a vitalidade de frutas, legumes e verduras?**  
Danilo Silva
- 06** Novos Dilemas:  
**Quem é a igreja do Senhor?**  
Jhonatan Cruz
- 07** Reflexões Teológicas:  
**Lições da vida de André**  
Marcelo de Freitas
- 08** Papo de Homem:  
**5 motivos para procurar o urologista**  
Dr. Flávio Marques dos Santos
- 09** Entrevista:  
**Selene Milhomem – Qualquer distração é TDAH?**
- 10** Capa:  
**Frutifique! O fruto do Espírito em ação**  
Pablo Peixoto
- 12** Corpo, mente e coração:  
**Os desafios do Alzheimer**  
Lília Moraes
- 13** Histórias de Fé:  
**Missão Vida: evangelismo, assistência e recuperação**  
Henrique dos Anjos
- 14** Palavra Pastoral:  
**Qual a missão e o propósito da igreja?**  
Pr. João Queiroz
- 16** Entre amigas:  
**Carta de uma mãe de autista para outra**  
Pollyanna Baltazar Magalhães Abdala
- 17** Laços de Amor:  
**Cultivando a longanimidade na família**  
Alline S. Pimentel Barcellos
- 18** Crônicas & Contos:  
**Uma resposta nas asas do vento**  
Dr. Anibal Filho
- 19** História em quadrinhos:  
**A cruz**

REVISTA  
**Renascer**  
DESDE 2016

## Expediente:

Presidente: João Queiroz

Editora Responsável:  
Marina Oliveira Lopes Coelho

Diagramação e criação:  
Felipe Tavares

Fotos:  
Gabrielle Fernanda Meschini

Revista online:  
Vinícius de Carvalho Santos

Produção: Deborah Luize  
Santana de Brito

Cronista: Anibal Filho  
Roteirista para história em quadrinhos: Diana Alves  
Ilustrador: Evander Mendonça

Impressão: Flex Gráfica  
Tiragem: 1000 exemplares  
Site: [revistarenascer.com](http://revistarenascer.com)  
Instagram: @revistarenasceribr

ZAION PUBLICIDADE E EDITORA  
CNPJ: 38.418.192/0001-23  
Rua 208 com 9ª Avenida, 364,  
Setor Leste Vila Nova, Goiânia-GO  
CEP: 74563-220  
Goiânia – Goiás – Brasil  
Site: [agenciazaion.com.br](http://agenciazaion.com.br)  
Instagram: @agenciazaion

Acesse o QR code para ler as matérias em inglês, espanhol e francês:



# Editorial

## 8 ANOS DE REVISTA RENASCER

Há oito anos nasceu um sonho, um projeto que tinha um propósito nobre e inegável: levar a mensagem do amor de Deus a todos os cantos, por meio das páginas desta revista cristã. Fundada em abril de 2016, a Revista Renascer nasceu como um projeto de comunicação para a Igreja Batista Renascer em Goiânia, e hoje não é apenas um veículo de informação, mas sim uma ferramenta de evangelização, um instrumento de Deus para comunicar o Reino. Cada matéria, artigo, coluna e entrevista são cuidadosamente elaboradas com o intuito de tocar vidas, inspirar almas e semear sementes de fé. Nossa missão é clara: transmitir a mensagem transformadora do Evangelho, levando luz onde há trevas, esperança onde há desespero e amor onde há solidão. Ao longo desses oito anos, teste-

munhamos, por meio das publicações, histórias de vida impactantes, experiências de fé inabalável e testemunhos de pessoas que leram as matérias e foram transformadas de alguma forma. Tudo isso nos deixa maravilhados! Por esse motivo, queremos expressar a nossa profunda gratidão a todos os leitores que nos acompanharam ao longo desses anos, aos colaboradores que tornaram possível cada edição, ao pastor João Queiroz que nos confiou esse projeto e, acima de tudo, ao nosso Deus que nos sustentou e nos conduziu na criação de cada edição. Que o Senhor continue abençoando a todos nós e que a Revista Renascer continue cumprindo a sua missão de comunicar o Reino.

Equipe Editorial da  
Revista Renascer

## Veja os nossos números:

- 8 anos
- 96 edições publicadas
- 1.100 matérias publicadas
- 350 autores
- 8.000 acessos em nosso site por mês



## COMO PRESERVAR A VITALIDADE DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?

Adentrar o mundo vibrante das frutas, legumes e verduras é abrir as portas para um universo de saúde e sabor. Mas como manter essa vitalidade, garantindo que cada mordida seja uma explosão de nutrientes e frescor? Segue algumas dicas preciosas:

- Faça escolhas sábias, atentando para os sinais de frescor e maturidade. Um abacate pronto para consumo, por exemplo, cede levemente sob a pressão dos dedos, enquanto o brócolis deve estar firme e com cor vibrante;
- Entenda as preferências de temperatura e umidade de cada item. Maçãs e uvas, por exemplo, devem ser mantidas na geladeira, enquanto batatas e cebolas preferem um ambiente fresco e escuro;
- Proteja os alimentos da luz e do ar, pois isso pode acelerar a deterioração e a perda de nutrientes. Armazene tomates maduros em locais frescos e escuros e cubra a parte exposta de abacates cortados com filme plástico;
- Lave os produtos cuidadosamente antes do arma-

zenamento. Seque bem as folhas verdes antes de guardar para evitar que fiquem murchas;

- Utilize recipientes adequados, como sacos de plástico perfurados para vegetais folhosos e caixas rasas para frutas como morangos, permitindo a circulação de ar;
- Ajuste o ambiente de armazenamento para atender às necessidades de umidade dos alimentos. Ervas frescas gostam de umidade, enquanto alimentos como alho e cebola preferem ambientes secos e bem ventilados;
- Ao congelar alimentos, como frutas maduras, corte em pedaços e evite o congelamento excessivo para preservar a textura e os nutrientes.

Adotando esses segredos em sua jornada culinária, você não apenas preserva a vitalidade dos alimentos, mas também nutre seu corpo e mente com a generosidade que a natureza nos presenteia. Que cada refeição seja uma celebração da saúde e do prazer!

### MUFFIN DE BANANA

#### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de banana bem madura amassada (cerca de 3 bananas)
- 1 xícara de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
- 3/4 xícara de fruta desidratada (banana, uva, tâmara, ameixa ou damasco)
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1 colher de (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento químico

#### Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco e as bananas;
2. Em seguida, adicione as farinhas, as frutas secas e bata;
3. Adicione o fermento e misture levemente;
4. Distribua a massa em forminhas de muffin;
5. Leve ao forno (pré-aquecido a 180° C por 20 minutos) e asse por 20 a 30 minutos;
6. Espere esfriar para desenformar e sirva.

Por Danilo Silva  
Nutricionista Clínico e  
Esportivo – CRN: 20533  
Ministro na Igreja Batista  
Capital – Brasília DF.  
Instagram: @osilva\_danilo



Fotos: Arquivo Pessoal

# QUEM É A IGREJA DO SENHOR?

Nos dias atuais, quando falamos ou lemos sobre “Igreja” ou “Igrejas”, no plural, devemos ter a atenção bíblica, e até mesmo teológica para discernir exatamente do que se trata. A afirmação de que “existem muitas igrejas” é verdadeira, mas apenas se estivermos falando das instituições humanas, organizações formais as quais damos uma nomenclatura, atribuímos símbolos e que, muitas vezes, são categorizadas dentro de denominações cristãs por suas origens, modelos de governança e ênfases teológicas. Existe, porém, em um sentido bíblico, uma única Igreja do Senhor estabelecida como organismo vivo e espiritual. No famoso texto de Mateus 16, ao responder a Pedro quem ele era, Jesus deixa claro que a igreja que Ele edificaria é fundada pelo próprio Filho de Deus, estabelecida como um organismo universal pelo qual Ele continuaria Sua obra na terra. Os textos do Novo Testamento nos mostram ainda que essa igreja é a noiva de Cristo, aquela que será resgatada por Ele, e que, segundo

Coríntios 12, é parte do corpo do próprio Cristo, ou seja, um organismo único em seus muitos membros, que se move de acordo com o cabeça, Jesus. Aquele que dirige todas as suas ações. Isso nos dá uma noção clara de identidade, propósito, bem como o método, ou seja, o “como fazer o que fazemos”.

Quanto à identidade, ela é parte de um mesmo corpo com Cristo, portanto, compartilha do mesmo DNA e move-se em uma mesma direção, que é, em suma, cumprir a vontade do próprio Deus Pai. Jesus Cristo, enquanto homem na terra, revelou que essa vontade é que todos sejam salvos, alcançados e transformados pela graça de Deus. Esse é o DNA da Igreja.

Já o seu propósito é ir, avançar, fazer discípulos de todas as nações, batizar e ensinar segundo as ordens do próprio Jesus, sabendo que Ele está com você em todo tempo, participando e coordenando a Sua obra.

Quanto ao modo de agir e à forma de ser, que é o método da igreja para realizar essa obra, a igreja de Atos, conhecida como Igreja primi-

tiva, tem muito a nos ensinar. Somos chamados a ser uma comunidade que serve em amor, que utiliza seus recursos e esforços para amar, acolher, anunciar as boas novas em todo tempo, não apenas com palavras, mas também por meio de nossas ações, manifestando assim o caráter de Cristo continuamente.

Que sejamos uma igreja que faz isso com alegria, afinal sabemos que as portas do inferno não podem nos resistir. Avancemos!



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Jhonatan Cruz**  
Esposo da Sara, pai da Melissa e Liz.  
Pastor na Igreja Batista Renascer  
Líder do Unidos  
Publicitário e Empresário.

# LIÇÕES DA VIDA DE ANDRÉ

André se destaca no Evangelho de João por ter características valiosas de serviço a Deus, especialmente dando exemplo de humildade e altruísmo. Seu nome vem do grego Andreas, que é traduzido frequentemente como viril. Antes, discípulo de João Batista, André demonstrou sua disposição em conhecer a vontade de Deus e seguir a Jesus, inclusive quando Ele é apresentado como o Cordeiro de Deus (João 1:37).

Mesmo que seja frequentemente mencionado após Simão Pedro, seu irmão mais famoso, ele não deixou que o *status* tirasse o seu propósito em servir. Quando reconheceu a importância do Messias, André conduziu o seu irmão até Jesus.

É interessante a interação de André com Jesus no Evangelho de João, quando ele questiona onde Ele mora e logo em seguida recebe o convite para “ver”. Esse chamado nos impulsiona também nos dias de hoje a buscar um relacionamento mais profundo com Deus.

Além das características já citadas, André também demonstrou fé e prontidão, quando no milagre da alimentação das cinco mil pessoas, ele conseguiu trazer a atenção de Jesus para o menino que tinha apenas cinco pães e dois peixes e, com isso, o grande milagre da multiplicação foi possível.

A liderança de André, apesar de mais sutil do que a de outros discípulos, é evidente, e vemos isso quando um grupo de gregos procurou Filipe para ver Jesus, pois logo Filipe os direcionou até André. Ainda que o seu trabalho não tenha sido explicitado nos Evangelhos de Mateus, Marcos e Lucas, podemos perceber no Evangelho de João a sua participação ativa na cooperação direta com o ministério terreno de Jesus.

O relato bíblico sobre André é sucinto, mas há registros posteriores, como o de Eusébio de Cesaréia, considerado primeiro historiador do Cristianismo, citando Orígenes, que menciona que depois de receber o Espírito Santo, ele foi evangelizar a Cítia, região que hoje corresponde à parte da Turquia, leste europeu e Mongólia, tendo chegado até a região da atual Romênia, Ucrânia e partes da Rússia.

A tradição cristã diz que André foi crucificado em Patras, uma cidade grega, por volta do ano 60 d.C. e que, como Pedro, ele não se achava digno de morrer da mesma maneira que Jesus. Por isso, foi amarrado a uma cruz em forma de X.

Esse discípulo fez o melhor uso da habilidade que conhecemos como “networking”, conectando as pessoas a Jesus. Nós também fomos chamados a servir, assim

como foram os discípulos e, por esse motivo, devemos nos dispor a cumprir esse chamado, lembrando o que Paulo diz aos Romanos, no capítulo 11, versículo 36: “*Pois d’Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas. A Ele seja a glória para sempre!*”

Na perspectiva do nosso tema anual “Amar e Servir”, aprendemos com André que a disposição em estar com Cristo deve ser sincera, entendendo que a vida cristã se desenvolve mais puramente longe dos holofotes.



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Marcelo de Freitas**  
Professor de História, corretor  
e avaliador de imóveis.  
Pastor auxiliar na Igreja  
Batista Renascer.  
Contatos: linktr.ee/ildoimoveis

# 5 MOTIVOS PARA PROCURAR O UROLOGISTA

A responsabilidade da figura masculina no ambiente familiar e na sociedade, levanta a questão sobre a importância de preservar a saúde e a longevidade do homem, a fim de exercer bem a sua função de guiar e proteger, segundo os valores cristãos. Nesse sentido, enumeramos os cinco principais motivos pelos quais o homem precisa estar atento para procurar o urologista.

1. A prevenção e tratamento de doenças da próstata é o principal motivo das consultas urológicas. Além das neoplasias (tumores), a próstata também é alvo de outras patologias, como infecções (prostatites) e hiperplasia (aumento de tamanho). Essas doenças podem provocar dificuldade para urinar, prejudicar o funcionamento dos rins, e mesmo levar à morte.
2. As disfunções sexuais (problemas com a libido e potência, distúrbios do orgasmo e ejaculação) são aspectos muito importantes na saúde. O tratamento desses distúrbios, ajuda o homem a atingir sua plenitude de bem-estar e felicidade, melhora o relacionamento

3. A prevenção e o tratamento das infecções sexualmente transmissíveis, nas diversas idades, colocam o urologista em contato com as situações de risco do comportamento sexual masculino. Além de tratar, o urologista orienta sobre medidas preventivas para impedir a disseminação dessas doenças.
4. Os adolescentes e adultos jovens também são um público importante para uma consulta urológica. Diversas preocupações atingem a saúde do homem nessa faixa etária: problemas com o desenvolvimento sexual, infertilidade, preocupações com o corpo e os órgãos sexuais. Isso reflete a grande quantidade de jovens que buscam tratamentos estéticos e fazem suplementação hormonal, na maioria das vezes, sem indicação e acompanhamento de profissional responsável, o que pode comprometer e causar danos à saúde pelo resto de suas vidas.
5. Outra doença que atinge os

homens em diversas idades, e também as mulheres, são os cálculos renais (pedras nos rins). Na maioria das vezes, estão associadas a fatores genéticos e hábitos de vida e podem causar a terrível cólica renal, e levar a outras situações de risco, como infecções e perda da função dos rins.

Portanto, a busca pela saúde urológica não se limita apenas à prevenção e tratamento de doenças físicas, mas também se estende ao bem-estar emocional e social do homem.



Por Flávio Marques dos Santos  
Médico Urologista, Especialista em Cirurgia Robótica  
Corpo clínico do Hospital Santa Helena, Hospital Israelita Albert Einstein e CEBROM Oncoclínicas

# ENTREVISTA

## SELENE MILHOMEM QUALQUER DISTRAÇÃO É TDAH?

Por Deborah Luize Santana de Brito

**H**á muitas informações disponíveis sobre questões psicológicas e distúrbios nos dias atuais, o que pode causar dúvidas acerca de sintomas e do momento certo para procurar um profissional. Nesta entrevista, convidamos Selene Milhomem, Psicopedagoga com 33 anos de experiência e estudante de Neuropedagogia, para explicar o que é o TDAH e como identificá-lo na individualidade de cada pessoa. A profissional também traz algumas dicas para aqueles que convivem com pessoas já diagnosticadas e têm dúvidas sobre como agir de forma acolhedora. Confira a entrevista:

**Atualmente, fala-se muito sobre o diagnóstico de TDAH. O que seria essa condição? Quais as principais causas e sintomas?**

O TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) é um distúrbio neurobiológico que, segundo estudos, é decorrente de uma predisposição genética e ocorrência de alterações em neurotransmissores que estabelecem as conexões entre os neurônios da região frontal do cérebro. É caracterizado por desatenção crônica, impulsividade e, em alguns casos, hiperatividade física. Para ser diagnosticado com TDAH, é necessária avaliação clínica e critérios específicos, essencialmente quando há interferência no desenvolvimento, nas relações interpessoais e no trabalho.

**Qual a diferença entre o déficit de atenção e a hiperatividade?**

A hiperatividade está relacionada a um nível excessivo de atividade motora. Geralmente, pessoas hiperativas têm dificuldade em ficar paradas, são agitadas e sentem uma necessidade constante de se movi-

mentar, parecendo estar sempre “ligadas”. Por exemplo, uma criança que não consegue ficar sentada na sala de aula, se levanta constantemente, mexe os pés e fala sem parar. Já o déficit de atenção é caracterizado pela falta de atenção em atividades rotineiras, uma vez que ocorre uma distração facilitada por estímulos do ambiente ou até mesmo por seus próprios pensamentos.

**Crianças são naturalmente mais agitadas e, devido à alta disseminação de informações, pode haver confusão sobre esse comportamento e as características do TDAH. Como diferenciar o que é comportamento normal da fase infantil e o que é patológico?**

A neurociência diz que todo comportamento, seja bom ou ruim, tem uma causa e uma reação e, a distinção entre o que é normal na infância e o que pode ser considerado patológico envolve uma análise cuidadosa dos fatores de intensidade e persistência. Comportamentos normais podem variar amplamente, mas costumadamente não causam sofrimento significativo ou interferem na vida diária de maneira prejudicial. Entretanto, quando determinada ação é intensa, persistente e prejudica o funcionamento, é essencial a investigação. É importante estar atento aos marcos do desenvolvimento propostos para cada idade, visto que, o que é normal para uma criança de dois anos pode não ser para uma de dez anos. Da mesma forma, destaco que a distração é uma experiência comum e que pode acometer qualquer pessoa, especialmente quando há sobrecarga de informações, falta de interesse na tarefa em questão ou rotina inadequada e, não necessariamente é TDAH. Sendo assim, considerar o contexto

é crucial, pois cada pessoa é única. Nesses casos, o acompanhamento e a investigação profissional é fundamental para determinar se há algum problema subjacente ou não.

**Quais são os tratamentos para quem é diagnosticado com TDAH?**

Há casos em que o tratamento para TDAH é realizado através de medicamentos psicoestimulantes prescritos por médicos que ajudam a aumentar a concentração, reduzir a hiperatividade e controlar a impulsividade. Além disso, há um trabalho multidisciplinar com psiquiatra, psicólogo, psicopedagogo e outros profissionais que, juntamente com a família, planejam estratégias e intervenções personalizadas e efetivas para a superação de desafios acadêmicos, sociais e emocionais, e compreensão de seu funcionamento.

**Como podemos lidar com pessoas que têm o diagnóstico de TDAH?**

Ao conviver com uma pessoa com TDAH, é muito importante saber que as dificuldades enfrentadas por ela são reais, e não uma questão de falta de esforço. Por isso, é preciso paciência e empatia, oferecendo um ambiente de compreensão e apoio, sem julgamentos. Ademais, procure destacar com mais frequência as conquistas e habilidades já alcançadas, não ressaltando as suas dificuldades, com a consciência que cada avanço é significativo. Busque manter uma comunicação com linguagem clara e aberta, rotina previsível, estruturada e flexibilidade, pois é comum a dificuldade em seguir instruções detalhadas, lembrar-se de tarefas e manter a organização. O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade não tem cura definitiva, mas é completamente viável gerenciar e melhorar os sintomas com abordagens adequadas.

# FRUTIFIQUE! O FRUTO DO ESPÍRITO EM AÇÃO

*“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.” (Gálatas 5:22).*

O fruto do Espírito, mencionado em Gálatas, capítulo 5, representa um conjunto de nove virtudes essenciais para uma vida cristã autêntica, sendo eles: amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.

Mas o que é um fruto? Ele é o resultado de um ciclo perfeito da vida de uma árvore, desde a semente na terra, até o seu crescimento e amadurecimento. Ele ainda simboliza a compatibilidade entre o tipo da semente que deu origem e a seiva que corre dentro da árvore. Lembrando que a árvore sempre é reconhecida pelo seu fruto, sendo a representação externa de uma obra interna e um ciclo perfeito.

Não existe um entendimento unânime entre os estudiosos sobre o fato de a palavra “fruto” estar no singular e representar essas nove virtudes, mas uma exemplificação didática que usamos muito nas igrejas é pensar nesse fruto com nove gomos, à semelhança de uma tangerina.

A singularidade do fruto faz pesar sobre nós um diagnóstico e uma responsabilidade. Um diagnóstico de quem habita em nós, que é o próprio Deus, e a responsabilidade de expressar o fruto em sua totalidade, sem preferência por uma ou outra virtude, dado que não temos margem para dizer que somos bons em ter paciência, mas falhos em domínio próprio, por exemplo. Nesse sentido, é cobrado de nós coerência e equilíbrio, em meio a uma geração que, inclusive, clama

por um cristianismo coerente com a Palavra de Deus.

É interessante entendermos também o contexto em que a passagem sobre o fruto do Espírito foi escrita e qual o seu objetivo. Vejamos: a carta aos Gálatas foi escrita por Paulo, e é um dos textos mais importantes do Novo Testamento, pois fornece instruções cruciais sobre a vida cristã e a missão da igreja. Logo, ela tem o propósito de levar uma mensagem de instrução sobre os perigos dos conceitos judaizantes que estavam trazendo confusão e discórdia no meio dos crentes e, dessa forma, reforçando as obras da carne, em oposição à vida no Espírito.

Paulo escreve essa carta com o objetivo de levar constância e estabilidade para uma igreja que estava se perdendo nos comportamentos e nos relacionamentos. Vejamos essas duras advertências que o apóstolo fez ao povo, no capítulo 5, versículos 15 e 25: *“Mas se vocês se mordem e se devoram uns aos outros, cuidado para não se destruírem mutuamente”*. *“Não sejamos presunçosos, provocando uns aos outros e tendo inveja uns dos outros”*.

É pertinente observar que a primeira virtude desse fruto é o amor e as outras são uma variação desta. Enquanto a última, domínio próprio, é como um resumo das outras, pois dominar o ego e ter autocontrole também é uma forma de amar a si mesmo e ao próximo. Essas características comportamentais se encaixam perfeitamente com a mensagem destinada aos Gálatas,

trazendo revelações profundas para os dias de hoje, no que diz respeito à conduta e estilo de vida.

Então, conclui-se que o fruto do Espírito é um “combo de virtudes” necessário para que tenhamos uma vida cristã equilibrada. Esses dons nos capacitam a expressar para as pessoas, principalmente aqueles que estão próximos de nós, como familiares, amigos, líderes ou liderados, a verdadeira liberdade, que se opõe às obras da carne e ao pecado.

Além disso, essas não são virtudes provindas do esforço humano, nem há mérito em seus resultados, pois elas são simplesmente uma obra do Espírito Santo em nós, viabilizada pela graça Divina, consequência do nosso relacionamento com Ele.

Portanto, se vivemos no Espírito e na verdadeira liberdade do Espírito Santo, devemos em todo o tempo, expressar essas virtudes, estando sempre em coerência com uma nova vida em Cristo Jesus.



Foto: Gabrielle Meschini

**Por Pablo Peixoto**  
Empresário e Pastor auxiliar  
na Igreja Batista Renascer.



# OS DESAFIOS DO ALZHEIMER

O Alzheimer é uma patologia neurodegenerativa que tem como característica a perda progressiva das funções cerebrais. É classificado como um tipo de demência mais comum no processo do envelhecimento, o qual afeta 1,2 milhão de pessoas no Brasil.

As alterações cerebrais acometidas pela doença, causam a morte progressiva dos neurônios (ou células cerebrais) que resultam na perda de memória, cognição e raciocínio. Assim, o Alzheimer se divide em quatro estágios:

1. **Fase inicial:** mudanças de humor, dificuldade de noções temporais e espaciais, perda de memória recente e sinais de depressão.
2. **Fase moderada:** dificuldade em falar e realizar atividades diárias, agressividade, não reconhecer pessoas próximas e total dependência.
3. **Fase grave:** dificuldade para entender o que acontece em sua volta e prejuízos fisiológicos, como por exemplo a deglutição, perda motora progressiva e inatividade.

O que causa a Doença de Alzheimer ainda é desconhecido, entre-

tanto, acredita-se que alguns fatores podem desenvolver a doença, como a genética, hereditarismo, avanço da idade, sedentarismo e depressão. Excesso de álcool, baixa escolaridade, perda auditiva, isolamento social e poluição ambiental também têm relevância no risco, não só para o Alzheimer, mas também no surgimento de outras demências.

Existem inúmeros tratamentos com o objetivo de retardar a evolução da doença, como o tratamento medicamentoso, psicoterapias e terapias ocupacionais. Entretanto, a prática regular de atividades físicas é fundamental para o tratamento da doença, pois manter o corpo ativo melhora as características fisiopatológicas da doença de Alzheimer e podem beneficiar a saúde mental e cognitiva, aliviando sintomas como depressão, ansiedade e fadiga mental.

Em síntese, com alguns hábitos saudáveis pode-se prevenir da doença de Alzheimer, mantendo a cabeça ativa e desenvolvendo bons relacionamentos sociais para promover mais estímulos ao cérebro. Assim, leituras, jogos de raciocínio, palavras cruzadas e boas risadas com os amigos são uma excelente estratégia. Evitar o taba-

gismo e ter uma alimentação saudável, rica em nutrientes também pode ajudar a rejuvenescer a idade cognitiva.

Portanto, praticar atividade física, ter sono de qualidade e sempre respeitar os próprios limites físicos e da sua saúde mental são ferramentas essenciais para a prevenção da doença de Alzheimer.

E lembre-se: fazer *check-ups* regulares ajudam a identificar precocemente a doença, pois a saúde deve vir sempre em primeiro lugar.



Foto: Gabrielle Meschini

**Por Lilia Morais**  
Professora, Especialista em Gerontologia e Saúde, Exercício Físico e Reabilitação do Idoso. Sócia e proprietária da Saúde Sênior Exercício físico, reabilitação e bem-estar.  
@saudeseniorgo

# MISSÃO VIDA: EVANGELISMO, ASSISTÊNCIA E RECUPERAÇÃO

**Por Henrique dos Anjos**

Presidente Nacional e da Coordenação Executiva da Missão Vida, Engenheiro Civil e empresário. Casado com Bruna e membro da Igreja Presbiteriana Central de Anápolis/GO. Viaja pelo Brasil fazendo impactos e divulgando o ministério.

Um mendigo e um adolescente. Em comum, apenas a calçada que um usava como casa e o outro como rota para o primeiro emprego. Havia outros caminhos e outras calçadas, mas o menino escolheu a que o aproximou do homem sofrido, sujo, doente e malcheiroso. Coincidência? Não. Providência de Deus, porque daquele encontro nasceria uma amizade que, anos depois, se transformou em uma entidade filantrópica evangélica, reconhecida pelos resultados do serviço prestado. O Reverendo Wildo dos Anjos guardou em seu coração a experiência vivida na adolescência e, após seu encontro com Cristo, sentiu-se chamado a ajudar moradores de rua.

A iniciativa deu origem ao primeiro Centro de Recuperação de Mendigos do país e, algum tempo depois, à Missão Vida, instituição cristã, sem fins lucrativos, que atua junto a dois dos grupos sociais mais sofridos e vulneráveis: moradores de rua e crianças em condição de vulnerabilidade social.

Atualmente, são 14 unidades de triagem, recuperação e reintegração de homens em situação de rua nas cinco regiões do país, em 10 estados e 14 cidades: Anápolis e Cocalzinho/GO, Brasília/DF, Uberlândia e Governador Valadares/MG, Camaçari/BA, Grande Rio de Janeiro/RJ, Londrina e Rolândia/PR, Manaus/AM, Princesa /PB, São José do Rio Preto e Guapiaçu/SP e Caruaru/PE.

Além do trabalho com a população de rua, a Missão Vida oferece assistência educacional, psicológica

e espiritual para crianças e adolescentes carentes, além de formação técnico-profissional para adultos de baixa renda por intermédio do Centro Educacional Vida em Anápolis/GO e João Pessoa/PB. O projeto atua também na preparação de pessoas com o chamado para o campo missionário urbano, por intermédio do Seminário Reverendo Paulo Bronzeli. Por meio da Missão Vida Internacional, mais de 400 crianças são assistidas em Madagascar, na África.

Somando as vagas disponibilizadas em todos os núcleos de triagem, recuperação, reintegração e o trabalho com crianças, a Missão Vida acompanha cerca de 1.500 pessoas de forma direta, com uma equipe de mais de 200 missionários, obreiros, pastores e colaboradores. Mantida por meio de doações, todas as ações oferecidas pela Missão Vida são gratuitas.

Deus tem sido fiel à obra e, tudo isso é graças à Sua bondade, muito trabalho e fé. O que antes era um lugar que abrigava apenas doze homens, transformou-se em uma das maiores instituições filantrópicas do país.

Para mais informações, entre em contato por e-mail, telefone ou redes sociais:  
Instagram: @oficialmissaovida  
YouTube: Missão Vida Oficial  
WhatsApp: 62 99682 5972  
E-mail: mvida@mvida.org.br  
Site: www.mvida.org.br  
PIX Telefone: 62 98312 0154



Histórias de Fé:

Foto: Arquivo Pessoal



# QUAL A MISSÃO E O PROPÓSITO DA IGREJA?

*“Vocês são o sal da terra. Mas se o sal perder o seu sabor, como restaurá-lo? Não servirá para nada, exceto para ser jogado fora e pisado pelos homens. Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte.” (Mateus 5:13-14).*

**N**a Palavra Pastoral deste mês, gostaria de levantar uma reflexão profunda sobre o contexto atual e o papel da igreja do Senhor. Qual seria o nosso papel enquanto corpo de Cristo? Temos cumprido aquilo que nos foi designado? Em meio aos desafios e mudanças da nossa sociedade que está tão conturbada, é essencial que sejamos cuidadosos ao avaliar se estamos cumprindo efetivamente o propósito para o qual fomos chamados como igreja. Além disso, é fundamental examinarmos como podemos nos adaptar e responder de forma relevante aos anseios das pessoas à nossa volta, inclusive os membros da nossa própria casa. Então, a minha pergunta é: como podemos ser agentes de transformação no mundo em que vivemos?

O capítulo 5 de Mateus registra as bem-aventuranças que, para mim, são um dos mais belos ensinamentos de Jesus. Observe que esse fragmento do Sermão da Montanha revela as doenças da nossa alma e nos oferece um remédio para restaurarmos a nossa relação com Deus e também com o próximo. Veja que nessa passagem Jesus afirma que somos sal e luz dessa Terra. Vamos entender:

O sal é uma substância que tem a capacidade de preservar os alimentos, portanto, no período em que não havia refrigeradores, por exemplo, essa era a forma que as pessoas usavam para armazenar a comida. Assim também, podemos afirmar que a Palavra de Deus é o sal de nossas vidas e, sem o conhecimento pleno dela, passamos a “cheirar mal” ao nos parecermos

com o mundo, sujo, perdido e distante da Verdade.

Todavia, a partir do momento em que temos conhecimento da Palavra de Deus (que é o sal), somos transformados e nos tornamos mais santos, compreensíveis e sensíveis. Não há como ter um encontro verdadeiro com Jesus e continuar sendo o mesmo, isso é um engano! Dessa forma, é dever do cristão conhecedor das Escrituras, salgar e temperar o caminho das pessoas que estiverem à sua volta, cumprindo assim o mandamento deixado por Jesus. Você consegue perceber a missão da igreja sendo esse sal na Terra? Eu não tenho dúvidas que a igreja tem um papel extraordinário nesse mundo, pois sem ela o caos e a miséria estariam cada vez mais instalados em nossa sociedade.

O outro elemento citado por Mateus é a luz. Interessante destacar que a função da luz é trazer revelação, pois ao iluminar, é descoberto aquilo que está escondido, obscuro. Da mesma forma, a luz não pode ser escondida, mas deve brilhar para iluminar as trevas ao seu redor. Então, ser luz significa viver de acordo com a Palavra de Deus, refletindo o amor, a bondade, a justiça e a verdade em todas as áreas da vida, inclusive dentro da nossa casa.

Observo que, muitas vezes, a razão pela qual a igreja não tem cumprido plenamente o plano e o propósito de Deus neste mundo é pela incompreensão de quem somos, pois não sabemos de fato sobre o poder que é ser sal e luz na Terra. Quando lemos a Bíblia vemos que quando Jesus esteve por aqui, Ele revelava o Seu Pai, que é luz (1 João 1:5),

e do mesmo modo, nós temos hoje essa mesma responsabilidade, pois fomos designados a iluminar a vida daqueles que ainda estão nas trevas.

Como pastor, vejo que a Igreja ainda tem falhado nesse sentido. Infelizmente, é comum observar membros da comunidade abandonando valores fundamentais como misericórdia, amor, compaixão e serviço a Deus, cedendo espaço para o pecado e para a negligência. Portanto, é uma responsabilidade coletiva batalhar para que o Reino de Deus se expanda, e, para isso funcionar, todos nós devemos fazer uma escolha genuína de ser luz e sal neste mundo, fazendo a diferença em todas as áreas da vida, seja em casa, no trabalho ou entre amigos.

Não permita que a sua casa seja morna, mas contribua para que todos amem a presença do Senhor com todo o seu ser, e que estejam dispostos a cumprir aquilo que foi ordenado, servindo com amor em todo o tempo.

Que a nossa igreja seja sal e luz! Deus te abençoe!

Foto: Paulo Rogê



Pastor João Queiroz,  
Pastor Presidente da Igreja  
Batista Renascer.





# CARTA DE UMA MÃE DE AUTISTA PARA OUTRA



*Dã, minha amiga precisa!  
Como você está?*

A tempestade chegou por aí, não é mesmo? Por aqui, ela veio trazendo um terremoto de dúvidas, incertezas, angústias e medo, muito medo do desconhecido. Porém, em proporção dobrada, a tempestade que atende pelo nome de Autismo, traz consigo uma inundação de amor, força, coragem e resiliência.

Quando perdemos um ente querido, temos a oportunidade de passar por todas as fases do luto (negação, raiva, depressão e aceitação). Entretanto, quando recebemos o diagnóstico de Autismo de um filho, sequer temos tempo para assimilar o que de fato é o Transtorno do Espectro Autista.

Em uma única vez, é derramado sobre nós que, nossa maternidade perfeita, tão sonhada e idealizada, jamais existirá. É como estar dormindo um sono profundo e despertar saltando de paraquedas, porém, sem o paraquedas. É uma queda livre rumo ao desconhecido, sem preparo e aviso prévio.

Mas, minha amiga, há beleza, vida e refrigério também na tempestade. Ela nos molda e nos prepara para os dias chuvosos e sem cor. Ela nos torna resilientes quando a casa é inundada pela exaustão, sentimento de fracasso, pelas exclusões e lutas por direitos.

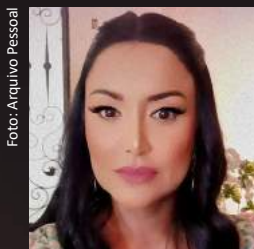
Não é e jamais será fácil, simples e corriqueiro ter um filho autista. Afinal, um filho atípico torna toda a família atípica também, pois ela precisa descobrir, sem teste drive, a viver essa nova realidade. Porém, o diagnóstico não determina quem nossos filhos serão. Seus dons, talentos, habilidades e conquistas diárias são infindáveis, mas ocorre a seu tempo e a sua maneira (quão lindo e gratificante é esse processo de conquistas, descobertas e superações!).

Nossos "filhos azuis", são bênçãos que Deus nos agraciou e nós, mães, somos responsáveis por ajudá-los a

caminhar nessa incrível estrada da vida, sendo voz, força, atitude ou apenas um colo em um dia de crise. Por isso, respire fundo minha amiga, sinte a vida entrando em seus pulmões e tenha certeza de que não será fácil, mas será intenso, vivo, pulsante e carregado de um amor mútuo, que transcende a explicação humana.

Viva um dia de cada vez. Permita-se sentir todos os sentimentos e emoções de cada dia. Aprenda a não dar importância às opiniões alheias. Foque em sua família, em suas necessidades e em seus prazeres (ser egoísta também faz parte). Quando o sentimento de fracasso chegar derrubando tudo, tenha consciência de que, em nossa incapacidade, Deus nos capacita, pois Ele não escolhe os capacitados, mas capacita os escolhidos. Não se cobre tanto, pois a perfeição não existe e, quem cuida, também precisa de cuidado.

*Estou com você nessa!  
Conte comigo!  
Um abraço da sua amiga.*



Por Pollyanna Baltazar Magalhães Abdala  
Auxiliar do Ministério Alianças na Igreja Batista Renascer,  
Corretora imobiliária e mãe da Mariana e do Miguel

Foto: Arquivo Pessoal

# CULTIVANDO A LONGANIMIDADE NA FAMÍLIA

A longanimidade é um fruto do Espírito Santo, citado no livro de Gálatas, capítulo 5, versículo 22. Mas, o que significa longanimidade? Essa palavra significa ser "vagaroso em irar-se", ou seja, é quando uma pessoa age de forma corajosa, generosa e bondosa, sempre demonstrando paciência, serenidade e misericórdia.

Esse fruto do Espírito é extremamente necessário para construir e manter relacionamentos saudáveis, principalmente familiares, onde somos provados na paciência e no amor diariamente.

Podemos ver e exercer a longanimidade entre família quando somos desaprovados, excluídos, contestados e contrariados. Nesses casos, a vontade comum é de revidar, vingar, "dar o troco" e se afastar, mas a pessoa longânima não age assim, pois ela se coloca no lugar do outro e sempre pensa antes de falar e agir. Além disso, uma pessoa longânima reconhece o valor das pessoas e leva em consideração o estado emocional do outro na hora do conflito. Assim, ela protege as suas emoções para não permitir que as palavras e ações do outro a contaminem ou atinjam a ponto de influenciar suas atitudes.

Quem tem o fruto da longanimidade é manso, mas, ao contrário do que muitos pensam, não é ser "ingênuo" e aceitar tudo, e sim perceber tudo ao seu redor e escolher agir com prudência e sabedoria, pois sabe que as suas atitudes podem resultar em consequências negativas para a família e para os relacionamentos caso decida agir pelo impulso ou pela emoção. É por esse motivo que agir através da longanimidade exige inteligência emocional e espiritual.

Um outro ponto interessante para se destacar é que qualquer pessoa pode ter esse fruto do espírito, desde uma criança até o idoso. No en-

tanto, para desenvolver a longanimidade é necessário buscar e estar aberto a aprender todos os dias.

Na prática, podemos exercer a longanimidade quando presenciamos injustiças, quando alguém levanta o tom de voz, ou ainda quando alguém disser palavras ofensivas, provocando um estresse familiar, por exemplo. Nesse momento, em fração de segundos, você pode escolher elevar a voz também e continuar a discussão, ou respirar fundo, olhar para a pessoa com o olhar longânimo e decidir se colocar no lugar dela, olhando-a com a "lente" do amor e do perdão. Nessa situação, o autocontrole e o tom de voz mais baixo, ajudam a acalmar a fúria do momento.

Assim, a família que tem como princípio a longanimidade, tem também a harmonia, visto que vivem em paz e são felizes, apesar dos problemas do cotidiano. Por esse motivo, este é um atributo essencial na construção e na manutenção de uma família saudável.

Por isso, peça ao Senhor esse fruto do Espírito Santo e busque ser uma pessoa que age através da longanimidade. Acredite: a sua família será muito mais feliz se você colocar em prática essas ações.

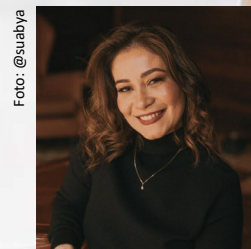


Foto: @suabya

Por Alline S. Pimentel Barcellos  
Psicóloga, psicoterapeuta, especialista em maternidade e relacionamento familiar CRP 09/4806  
Presbítera na Igreja Fonte da Vida  
Contatos: @allinebarcellospsicologa / (62) 9 8516-6842



# UMA RESPOSTA NAS ASAS DO VENTO

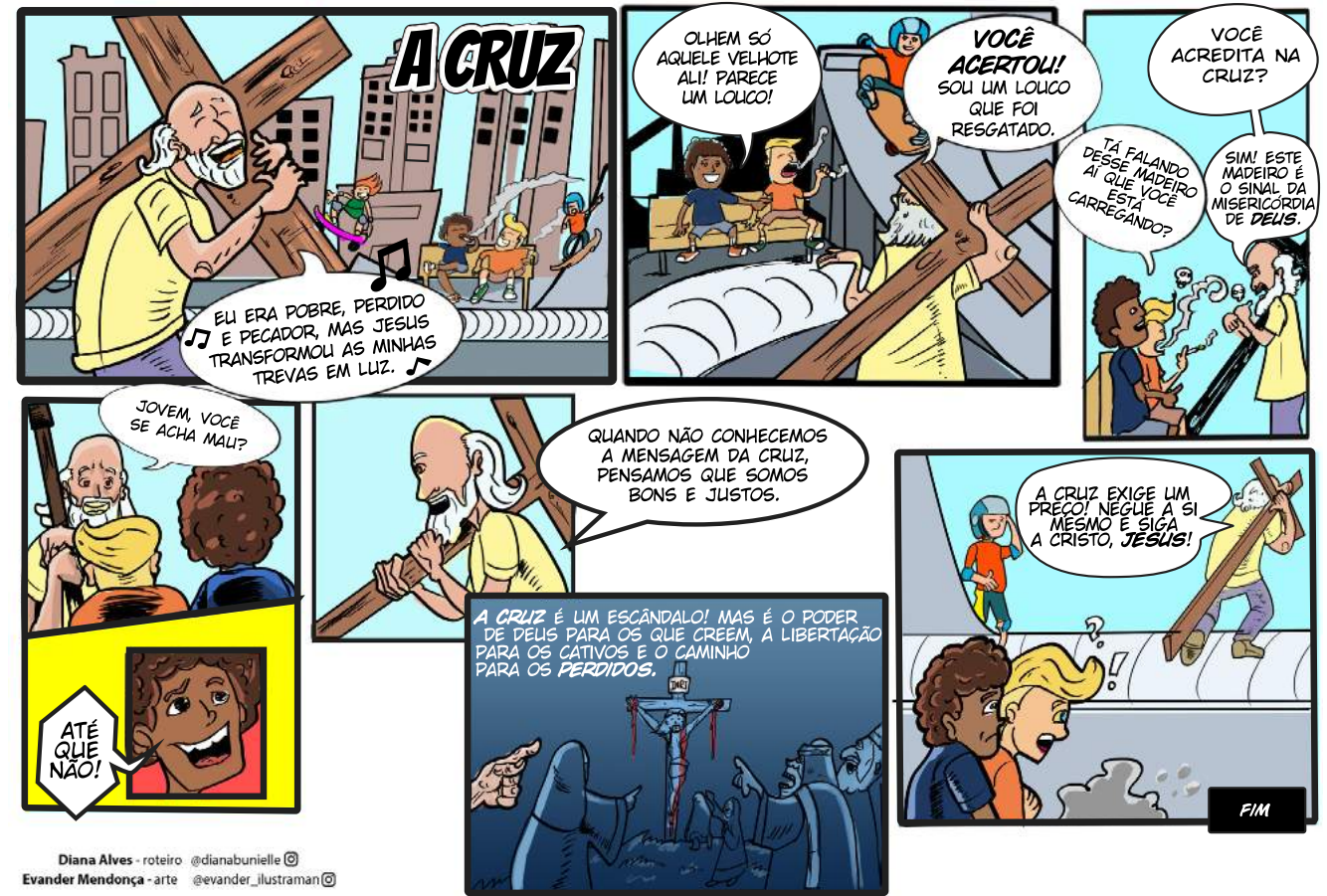
**D**o alto do monte dava para ver as luzes da cidade e os faróis dos carros ruidosos que pareciam voar pela rodovia ao longe. O capim já começava a acumular as gotas de orvalho da noite e havia uma pequena clareira onde, de vez em quando, as pessoas se reuniam para orar até de madrugada. A baixada fluminense era conhecida pelas histórias de violência, sumiços de pessoas e crimes bárbaros. Ainda assim, aqueles destemidos jovens, fervorosos estudantes que eram, se juntavam aos finais de semana, longe dos muros da Universidade onde se alojavam para estudar tão longe de casa, para terem comunhão e orarem juntos. Eram meses sem ver os pais e irmãos, então o jeito era se apoiarem mutuamente, literalmente, no partir do pão e nas orações, como no tempo dos apóstolos. Mas aquela noite seria marcada para sempre, pelo menos para aquele que abraçava o violão e cantava fitando as estrelas com os olhos marejados. Já era quase cinco meses longe da humilde casa há mais de mil quilômetros, no interior do Brasil. Era o dia do aniversário de seu irmão mais velho e ele aproveitou para interceder. Olhou no relógio de pulso. Uma da manhã em ponto! Uma oração fluiu de seus lábios num lampejo de dúvida se Deus realmente ouvia as suas preces, se valia a pena estar ali, se realmente se importava. Quero um sinal - ele orou. Bem longe dali, numa casa humilde sem reboco e sem energia elétrica, se ouvia o ressonar de todos que, certamente cansados da jornada diária, agora repousavam ao som das criaturas da noite, sob o manto estrelado do céu. O farfalhar das

copas das grandes árvores de frente à casa, as janelas fechadas, o silêncio da madrugada, cenário bucólico, uma noite como tantas. De repente, uma rajada de vento, sabe se lá vindo de onde, parecia ter uma única direção: a janela do quarto de casal, a qual se abriu quase que instantaneamente, causando um arrepio na boa senhora que dormia ao lado do marido já de meia idade. Foi rápido, como uma massa invisível que entrou delicadamente no quarto, lambeu as paredes e os móveis, varreu a cama e saiu por onde entrou... O silêncio voltou a reinar. O que terá sido isto? Perguntou a senhora a si mesma enquanto aproveitou para tomar um copo d'água na cozinha antes de retornar à cama e se recobrir. Ador-meceu pensativa, mas sem medo, em paz até, como se tivesse sido abençoada por aquilo. Fim de ano, férias escolares. Seriam dois meses para ficar em casa, conseguir uma atividade temporária, provavelmente no campo, e juntar algum dinheiro para as despesas do semestre seguinte. A viagem era longa, mas o último trecho, apesar de se chacoalhar pela estrada de terra que à época completava o trajeto à sua cidade, parecia ser o mais feliz. Longos meses de espera pelo momento de saborear a comida da mãe, se juntar ao numeroso grupo de irmãos e passear na fazenda dos avós, quando sobrasse um tempinho que fosse. Em uma noite, quando quase todos já tinham se recolhido, o jovem estudante de férias se recostou às costas da boa senhora que parecia tentar apagar as brasas do fogão à lenha antes de dormir. "Aconteceu algo muito estranho outro dia, que até hoje não entendi" - disse a mãe como quem conta algo com o que

ficou intrigada. "Um vento abriu subitamente a janela do quarto, deu uma volta sem causar transtorno e pareceu bater em retirada". O jovem ficou pensativo por um instante e, de sobressalto, só conseguiu perguntar: "Sabe o dia e a hora, mãe?" Ela não titubeou e respondeu em seguida. "Fácil lembrar. Era a madrugada do dia de aniversário de seu irmão, exatamente uma hora em ponto. Eu tenho certeza, porque a primeira coisa que faço quando acordo de madrugada é olhar para o relógio de parede para ver quanto tempo ainda falta para amanhecer". Ele se arrepiou todo. Foi exatamente o sinal que pediu na oração: que o anjo do Senhor visitasse a minha casa naquela mesma data e no mesmo horário, de forma que eu saiba que realmente aconteceu! Foi difícil pegar no sono aquela noite, as lágrimas impediam. "Deus me ouve, me ama, se importa comigo... repetia baixinho para si mesmo sob as cobertas! Ele nunca parecia precisar de um sinal, mas este, sem dúvida, avivou a chama ardente em seu jovem coração!



Por Anibal Filho  
Pastor na Igreja Batista Renascer  
@pr.anibalfilho



Diana Alves - roteiro @dianabunielle  
Evander Mendonça - arte @evander\_ilustraman

ACAMPAMENTO | RAD 2024 - CHÁCARA AMAZING GRACE - 30 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2024

ACAMPAMENTO | RAD 2024

# ATÉ QUE ELE VENHA

30 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS!!

MAIS INFORMAÇÕES: (62) 9 8339-6579

AQUELE QUE TESTIFICA ESTAS COISAS DIZ: CERTAMENTE CEDO VENHO. AMÉM. ORA VEM, SENHOR JESUS. APOCALIPSE 22:20