

99<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

Julho de 2024  
revistarenascer.com



2024 - O ANO DO  
*Amar*  
& SERVIR

R E V I S T A

# Renascer

## *O maná no deserto*

Ulysses Sardinha Almeida

Papo de Homem:  
**"Um amigo leal"**

Antonio Orestes

Crônicas & Contos:  
**"O manjar dos  
deuses de Deus"**

Anibal Filho

Palavra Pastoral:  
**"Enchei-vos do  
Espírito Santo!"**

Pr. João Queiroz

# Dízimos e Ofertas



No aplicativo do seu banco, escaneie o QR-Code ao lado.

PIX Igreja Batista Renascer  
**03.954.904-0001/44**



AG. 4384  
C/C 41.279-9



AG. 4148-3  
C/C 106.000-7



AG. 3300  
C/C 18348-2



AG. 2256  
C/C 1076-9 Op.003



AG. 2747  
C/C 37817-8

## ÍNDICE

- 04** Editorial:  
**O maná nosso de cada dia**
- 05** Casa & Sabor:  
**O tempero da vida**  
Janaína Andrade
- 06** Novos Dilemas:  
**Como identificar um falso ensino?**  
Rodrigo de Jesus Sousa
- 07** Reflexões Teológicas:  
**A amizade de Paulo e Timóteo**  
Sandra Cardoso Ribeiro
- 08** Entrevista:  
**Edmar Mendonça – Aprenda mais sobre milhas**
- 10** Capa:  
**O maná no deserto**  
Ulysses Sardinha Almeida
- 12** Corpo, mente e coração:  
**O perfeccionismo e suas consequências**  
Roberto Alves
- 13** Papo de Homem:  
**Um amigo leal**  
Antonio Orestes da Silva Junior
- 14** Palavra Pastoral:  
**Enchei-vos do Espírito Santo!**  
Pr. João Queiroz
- 16** Entre amigas:  
**Muita calma nessa hora**  
Kariny Bianca Gonçalves de Morais Freitas
- 17** Laços de Amor:  
**A arte do reparo**  
Danielle Fernandes Pires Sokolowskei
- 18** Crônicas & Contos:  
**O manjar dos deuses de Deus**  
Dr. Anibal Filho
- 19** História em quadrinhos:  
**Deus conosco!**

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:



Já pensou em transformar sua casa em um ambiente **PLANEJADO SOB MEDIDA** para você?

Com a **Moduli Planejados** os seus sonhos se tornam realidade!

Entre em contato conosco e **agende um orçamento.**

(62) 98490-0906

@moduli.planejados

**Moduli**  
Planejados



# Editorial

## O MANÁ NOSSO DE CADA DIA

Chegamos a 99ª edição da Revista Renascer! É tempo de provisão! Por isso, é com grande alegria que apresentamos uma edição rica em reflexões e ensinamentos valiosos. Os textos têm como objetivo trazer luz e entendimento sobre a provisão de Deus e como podemos aplicar esses ensinamentos em nossas vidas diárias.

Ulysses Sardinha nos conduz a uma profunda reflexão sobre a ansiedade enfrentada pelo povo de Israel em relação ao maná que caía do céu, conforme descrito em Êxodo 16. A desobediência e a falta de confiança na provisão do Senhor são questões atemporais, que ainda hoje desafiam a fé dos cristãos. O artigo de capa nos convida a con-

fiar na providência do Senhor e a descansar, sem nos preocupar com o amanhã.

Kariny Bianca escreve uma carta tocante de apoio a uma amiga em dificuldades financeiras. Ela lembra que, assim como Deus cuida dos pássaros e das árvores (Mateus 6:26-30), Ele também cuida de nós em todas as circunstâncias. É um lembrete reconfortante de que nunca estamos sozinhos. O Pastor Antônio Orestes aborda a importância de um relacionamento íntimo com Deus, destacando a fidelidade e lealdade do Senhor como um verdadeiro amigo. Ele destaca que Deus deve ser a primeira pessoa a quem recorreremos nos momentos de necessidade.

O Pastor Aníbal Filho nos apresenta com uma crônica envolvente que nos leva a refletir sobre as bênçãos e a provisão de Deus em nossas vidas, de uma forma leve e inspiradora.

Essas e outras matérias estão disponíveis também em nosso site: [revistarenascer.com](http://revistarenascer.com)

Que esta edição possa ser uma fonte de bênção e crescimento espiritual para todos vocês.

Boa leitura e que Deus os abençoe!

Equipe Editorial da  
Revista Renascer

### OBJETIVOS PARA O MÊS DE JULHO:

- Fomentar a confiança na provisão de Deus;
- Promover relacionamentos espirituais e apoio mútuo;
- Oferecer orientação prática e espiritual.

### VERSÍCULOS PARA O MÊS:

- Êxodo 16:4: *"Disse, porém, o Senhor a Moisés: 'Farei chover pão do céu para vocês. O povo sairá e recolherá diariamente a porção necessária para aquele dia. Com isso, os porei à prova para ver se seguem ou não as minhas instruções'."*
- Mateus 6:34: *"Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal."*
- Mateus 6:26: *"Observem as aves do céu: não semeiam, nem colhem, nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas?"*

## TEMPERO DA VIDA

O principal ingrediente para qualquer receita é o amor, seja ela da culinária ou da vida. Como uma receita que demanda ingredientes variados, que misturados com cuidado e criatividade, resultam em algo único e especial, assim também é a vida.

Saber "temperar a vida" é uma arte que nos permite descobrir novos sabores, texturas e aromas a cada dia, enriquecendo a nossa caminhada.

Como uma boa cozinheira por paixão que sou, acredito que precisamos exercitar a gratidão diária reservando alguns minutos do nosso dia para refletir sobre as coisas pelas quais nós somos gratos. Esse momento nos faz refletir sobre como Deus é bom e tem cuidado de nós nos pequenos detalhes. Isso pode mudar a nossa perspectiva e nos ajuda a apreciar mais o que já temos.

Pequenos gestos de bondade, como um elogio, uma ajuda inesperada ou até mesmo um sorriso, têm o poder de transformar tanto o dia de alguém, quanto o nosso. A gentileza é um tempero que torna qualquer relação mais agradável.

O meu conselho é para que dedique tempo às atividades que você ama. Seja cozinhar o seu prato predileto, pintar, ler ou caminhar. Essas pequenas coisas podem ser o tempero que dão um gosto especial aos nossos dias. Além disso, são uma oportunidade de nos desconectarmos do mundo digital. Uma oração, um bom livro, uma caminhada ao ar livre ou uma conversa cara a cara com amigos, filhos e familiares, são formas de recarregar as energias e apreciar as coisas simples da vida.

A rotina pode se tornar cansativa, mas experimentar algo novo como um prato diferente, um lugar que você nunca visitou, ou um curso interessante pode acrescentar uma pitada de emoção e curiosidade à nossa vida.

"Temperar a vida" e a comida é um ato de amor e criatividade. Espero que essas dicas e essa simples receita que vou deixar aqui pra vocês, tragam mais sabor e alegria para a sua vida.



## MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Para deixar as suas saladas ainda mais gostosas!  
Obs: Esse molho pode ser guardado na geladeira por até 4 dias.

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de mostarda amarela
- 1/2 xícara de mel
- Suco de 1 limão
- 1 fio de azeite
- Sal, pimenta do reino e salsinha a gosto

### Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma textura homogênea;
2. Sirva com a salada de sua preferência.

Foto: Arquivo Pessoal



Por **Janaina Andrade**  
Jornalista por formação e  
cozinheira por paixão.  
[@temperandocomjanainaandrade](https://www.instagram.com/temperandocomjanainaandrade)

# COMO IDENTIFICAR UM FALSO ENSINO?

*“O propósito é que deixemos de ser como crianças, levados de um lado para outro pelas ondas ou jogados para cá e para lá por todo vento de doutrina, pela astúcia e pela esperteza de homens que induzem ao erro. Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em todas as coisas naquele que é a cabeça, Cristo”. (Efésios 4:14-15).*

No texto desta edição, discorreremos brevemente sobre os sinais que indicam um falso ensino. Como sabemos, atualmente somos bombardeados com informações de várias fontes ao mesmo tempo, principalmente por meio das mídias e redes sociais. Por esse motivo, é comum que cristãos, especialmente os mais novos, fiquem perdidos no meio do desencontro de tantas referências.

Em primeiro lugar, é muito importante destacar que a melhor forma de um cristão evitar ser vítima de um falso ensino é ter tempo de qualidade investido no estudo da Palavra de Deus. É impossível que nós consigamos nos livrar de uma heresia se não conhecemos a Palavra do nosso Senhor. Em João 10:27, Cristo diz que as Suas ovelhas conhecem Sua voz e o seguem. Portanto, essa é uma questão de vital importância.

Outro ponto considerável é que o cristão precisa ponderar a diferença de um falso ensino para um erro ou divergência teológica. Nem toda discordância ou erro teológico

é, necessariamente, uma heresia. Deve-se levar em conta sempre que heresias são ensinamentos que contradizem pontos fundamentais da nossa fé, e estão diretamente ligados à nossa salvação.

Mas, há doutrinas sensíveis, essenciais e inegociáveis, quais sejam: doutrina da trindade, da divindade e humanidade de Jesus Cristo, da morte expiatória, ressurreição literal, segunda vinda de Cristo, inspiração e inerrância da Bíblia, que são consideradas justificadas somente pela fé.

Perceba o que o apóstolo Paulo diz sobre o tema: *“Mas, ainda que nós mesmos ou um anjo do céu vos anuncie outro Evangelho além do que já vos tenho anunciado, seja anátema. Assim como já vo-lo dissemos, agora de novo também vo-lo digo: se alguém vos anunciar outro Evangelho além do que já recebestes, seja anátema”.* (Gálatas 1:8-9).

Por outro lado, há pontos não essenciais, cujas divergências não indicam, necessariamente, uma heresia. Por exemplo: forma do batismo; usos e costumes, dons es-

pírituais, forma de celebração da ceia, dentre outros. Nesse sentido, é de se observar que, não havendo contradição dos pontos centrais, não se fala em heresia, mas em erro teológico.

Entretanto, como saber identificar isso? Imitando nossos irmãos be-reanos, que recebiam a mensagem que lhes era ensinada pelos apóstolos *“com grande interesse, examinando todos os dias as Escrituras, para ver se era verdade o que eles anunciavam”.* (Atos 17:11).



**Por Rodrigo de Jesus Sousa**  
Advogado e Coordenador da Câmara de Legislação e Normas do Conselho Estadual de Educação de Goiás, Presbítero na Igreja Batista Renascer.

# A AMIZADE DE PAULO E TIMÓTEO

*“A Timóteo, meu verdadeiro filho na fé: graça, misericórdia e paz, da parte de Deus, nosso Pai, e da de Cristo Jesus, nosso Senhor”.* (1 Timóteo 1:2).

Um dos grandes desafios da humanidade é estabelecer relacionamentos saudáveis, com bases sólidas, amor, respeito, altruísmo e confiança. Mas, infelizmente, o que presenciamos nos dias de hoje são amizades baseadas em interesses egoístas, que buscam apenas o benefício próprio.

A verdade é que ter uma amizade sincera, que está presente em todos os momentos, é um grande privilégio! Não importa se temos muitos ou poucos amigos. O importante mesmo é ter alguém em quem possamos confiar e que faça a diferença em nossas vidas.

Ao observar a amizade de Paulo e Timóteo, podemos identificar algumas características que nos ensinam o que é ser amigo. Vejamos:

- Paulo orava por Timóteo, desejava vê-lo e o tinha em alta estima (2 Timóteo 1: 3-5);
- Paulo ressalta as qualidades de Timóteo, mas também o exorta a viver uma vida espiritual reta diante de Deus (2 Timóteo 1:6-8, 13-14; 2:3-8,15-16, 22; 4:1-2).

Do outro lado, Timóteo responde a Paulo com suas atitudes:

- Ele ficou ao lado de Paulo quando outros o abandonaram (2 Timóteo 4:9-10, 14, 15). Assim, podemos concluir que é nos momentos difíceis que se prova a lealdade da verdadeira amizade. Um amigo permanece quando o outro está passando por problemas;
- Ele foi um amigo confiável (2Timóteo 4:11, 13, 21). Paulo confiava em Timóteo e pediu algumas coisas para ele, além de lhe fazer muitas recomendações pastorais;
- Ele era um amigo compreensivo, que renunciou aos seus próprios interesses para atender a um pedido: *“Apressa-te a vir antes do inverno”* (2 Timóteo 4:21).

Dessa forma, podemos concluir que uma verdadeira amizade é a base para um discipulado eficaz. Um amigo é aquele que está presente em todos os momentos, incentiva

o crescimento espiritual, exorta quando necessário e encoraja a viver de acordo com os princípios da Palavra de Deus.

Em nossa vida cristã, é imprescindível que tenhamos amigos e discipuladores que nos ajudem a cumprir o nosso chamado, ao passo que nós também devemos nos tornar igualmente discipuladores de outros.



**Por Sandra Cardoso Ribeiro**  
Pastora e líder do Ministério de Mulheres da Igreja Batista Renascer

# ENTRE VISTA

## EDMAR PEREIRA APRENDA MAIS SOBRE MILHAS

Por Deborah Luize Santana de Brito

Foto: Arquivo Pessoal

Nesta edição temos o prazer de conversar com Edmar Pereira da Silva Filho, uma figura polivalente que conjuga as funções de advogado, pastor e líder do ministério de louvor da Igreja Batista Renascer, com uma paixão peculiar por milhas aéreas. Nas suas horas vagas, Edmar mergulha no estudo das milhas, explorando todas as vantagens que podem ser extraídas desse fascinante mundo. Após colher os frutos pessoais de suas viagens beneficiadas por milhas, ele agora se dedica a compartilhar o seu conhecimento, oferecendo cursos que orientam outras pessoas a maximizar o uso de milhas. Confira esta entrevista rica em informações e descubra como transformar suas atividades diárias em oportunidades de viajar mais e melhor.

- **Embora muitas pessoas ouçam falar sobre milhas e seus benefícios, poucas realmente compreendem o que são. Então, o que exatamente são as milhas?**

Ao aprender a trabalhar com milhas, você perceberá como as atividades do seu dia a dia podem se converter em forma de benesses para você. Mas, antes de falar de milhas, é necessário entender o conceito de pontos, que são acumulados diariamente por meio de ações simples como o uso do cartão de crédito, pagamento de boletos, pedidos no iFood, ou compras online, seja por cartão ou Pix. Se realizadas corretamente, essas ações acumulam pontos que podem ser convertidos em milhas aéreas com

as companhias aéreas. Mas, o que são milhas? Milhas, de forma bem simplista, é como se fossem moedas que podem ser utilizadas para adquirir passagens aéreas, hospedagens em hotéis, ou até mesmo serem vendidas, transformando-se em dinheiro.

- **Assim como as milhas, os pontos também fazem parte de programas de bonificação. Mas, qual é a diferença entre eles?**

Sim, existem programas de pontos, como também existem programas de milhas. Os programas de pontos, normalmente são adquiridos em programas de fidelidade do seu cartão de crédito, ou de club de compras, como por exemplo: Lívolo, Curta Mais, Esfera, entre outros. Já os programas de milhagens podem ser obtidos junto com a sua companhia aérea de preferência, sendo elas: Tudo Azul, Latam Pass, Smile.

- **Há algum cartão que seja mais vantajoso para acumular milhas? E como podemos utilizar as milhas acumuladas no cartão de crédito?**

Sim, o mercado oferece cartões de crédito que variam amplamente em termos de pontuação. Alguns não oferecem pontos, enquanto outros podem oferecer até um ponto por real gasto. Isso geralmente depende do limite de crédito disponível e das políticas de pontuação do emissor do cartão. Portanto, é crucial verificar se o emissor do cartão

oferece bonificação antes de você se comprometer com um. Importante ressaltar que acumular pontos via cartão de crédito é apenas uma entre várias formas de pontuar, e muitas vezes não é a mais vantajosa.

- **Quais são os principais programas de milhas e como escolher o melhor?**

Acredito que a escolha do programa de milhas mais adequado depende das necessidades individuais. Algumas companhias aéreas concentram-se principalmente em rotas nacionais, enquanto outras oferecem ampla cobertura internacional. Compreender suas necessi-

dades e desejos de viagem é crucial para selecionar o plano de milhagem correto. Além disso, existem os programas de pontos, como Lívolo, Esfera, e Curta Mais. Entre esses, considero o Lívolo como o mais vantajoso.

- **Como acumular milhas rapidamente? É possível utilizar essas milhas para diversos serviços?**

Para acumular milhas de forma eficaz, é essencial fazer compras estrategicamente, aderindo aos programas mais alinhados com suas necessidades e desejos. Defina metas claras, conheça seus objeti-

vos e aprenda a maximizar os pontos acumulados, com estratégias que podem potencializá-los em até 140%, convertendo-os em milhas. As milhas podem ser usadas para diversos serviços, desde a compra de passagens aéreas até a reserva de hospedagem em hotéis de variados padrões de luxo. Também é possível utilizá-las para transporte, como serviços de Uber. No entanto, recomenda-se evitar trocar pontos ou milhas por eletrodomésticos, pois essa opção geralmente resulta em uma perda significativa de valor.



# O MANÁ NO DESERTO

*“Moisés deu mais instruções: ‘Isto é o que o Eterno ordena: ‘Guardem um jarro cheio de maná, um ômer, para que as futuras gerações possam conhecer o pão com que os alimentei no deserto depois de tirá-los do Egito. Moisés disse a Arão: ‘Pegue um jarro e encha-o de maná. Coloque-o diante do Eterno. O maná deve ser conservado para as futuras gerações. Arão fez o que o Eterno havia ordenado a Moisés, separando um pouco de maná e guardando-o com as tábuas da aliança. Os israelitas comeram maná durante quarenta anos, até chegar à terra na qual se estabeleceriam. Eles comeram maná até chegar à fronteira de Canaã’”. (Êxodo 16:32-35).*



O livro de Êxodo é o segundo da série de cinco livros escritos por Moisés. Inicialmente, esses livros foram escritos para um grupo de escravos recém-libertos, para entender a história, a natureza e o caráter de Deus. A família de Abraão, escolhida por Deus, tem sua descendência preservada e multiplicada mediante acontecimentos icônicos. Eles são levados para a proteção de um grande império, o Egito, durante uma seca devastadora, e por causa disso a linhagem é guardada. Anos depois, esse povo se tornou escravo e Deus decidiu libertá-los com demonstrações de poder e sabedoria incríveis, a fim de que todos saibam que Ele é o único Deus. É nesse contexto que encontramos a descrição dos primeiros dias do povo de Israel, agora recém-liberto, precisando lidar com uma grande necessidade: o que comer?

Há muitas coisas que nos chamam atenção no capítulo dezesseis do livro de Êxodo. A primeira é: como as pessoas que acabaram de ver uma série de acontecimentos divinos, sendo eles as pragas, o mar se abrindo e o mais recente deles, as águas amargas se tornarem próprias para beber, podem ainda não confiar que o Deus que os tirou da escravidão irá sustentá-los com o alimento?

A segunda coisa que nos chama a atenção é a forma como Deus decide lidar com o povo, pois Ele os testa. Por que o Senhor não deu a comida de uma vez? Por que colocar regras em como se deve colher e armazenar esse alimento? Eles já estão em um contexto difícil e Deus ainda estabelece restrições e burocracias?

A terceira e última coisa que nos chama a atenção é: Deus pede para que uma quantidade de comida seja guardada, para que as futuras gerações saibam como e com o que Deus sustentou o povo de Israel no deserto por quarenta anos. Nesse contexto é interessante destacar que a comida guardada de domingo a quinta estragava de um dia para

o outro, mas a comida guardada na sexta, em quantidade suficiente para o sábado, e a comida guardada de memorial para as futuras gerações não se estragava. Por quê? Precisamos entender que o povo de Israel estava conhecendo o caráter de Deus: quem Ele é, Sua natureza e como Ele age. Lembre-se que o povo passou quatrocentos anos no Egito, sendo boa parte disso como escravos, vivendo em uma cultura diferente do que Deus queria para a humanidade. Foi assim que o Senhor se revelou através das circunstâncias e o povo passou a viver e ser direcionado por Ele.

É interessante pensar também que Deus é longânimo com o povo, dando tempo para que eles demonstrem uma postura de confiança n'Ele. Deus não abriu mão do povo de Israel, mas os testou. Talvez seja difícil pensarmos em um Deus que nos testa, mas pensamos assim por conta da nossa visão corrompida. O que precisamos saber é que Deus é um Deus de testes, e que essa avaliação nos mostra a aprovação ou a reprovação d'Ele, e isso é ótimo!

Funciona mais ou menos assim: imagine que você tenha uma doença rara, você prefere ser tratado por um especialista em doenças raras ou um clínico geral? Claro que o especialista! Você irá confiar mais naquele que foi testado e aprovado. É por isso que em Apocalipse, Deus fala que aquele que vencer, herdará a vida eterna, ou seja, para aqueles que forem aprovados mediante o padrão de Deus. Assim, muito do que iremos viver com Deus aqui e na eternidade tem relação direta com a forma que somos testados e aprovados por Deus, pois os testes revelam a verdadeira intenção do nosso coração.

Além disso, por que guardar o maná? Através do povo de Israel, Deus está revelando quem Ele é. Assim, Deus quer que as futuras gerações saibam como o Seu amor leal agiu diante do povo no deserto. Portanto, essa história está registrada na Bíblia pelo mesmo mo-

tivo que uma porção do maná foi guardado: para que pudéssemos conhecer mais de Deus e confiar no Seu amor leal. Então, devemos nos perguntar: eu confio em Deus para o meu sustento diário? Quais os testes que Deus tem colocado em minha vida para provar o meu coração? Como eu tenho me posicionado diante dos testes? Tenho sido fiel a cada ordenança do Senhor em relação ao meu sustento?

A verdade é que um coração liderado pelo medo do amanhã, murmura sobre a situação atual e entra em rebelião contra Deus, pois não confia e nem aceita o processo. O medo do futuro revela a falta de segurança que temos em Deus e o apego que temos na criação e não no Criador. Porém, uma coisa é certa: o Senhor nos sustenta, mesmo quando imaginamos não haver mais saída, Ele provê tudo que é necessário para os Seus filhos.

Eu creio que muitas pessoas estão sendo testadas por Deus para que o seu coração seja revelado e redirecionado. Há sim um grupo de pessoas que têm experimentado a provisão do Senhor, têm retido o suficiente para dar bom testemunho da fidelidade de Deus e têm sido generosos com seu próximo, podendo ser uma referência da bênção de Deus para todos os povos. Mesmo estando passando pelo deserto, o maná vem!



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Ulysses Sardinha Almeida**  
Missionário, diretor de Jovens  
com uma missão em Goiânia,  
casado e pai de dois filhos.  
Instagram: @ulyssessardinha

## ○ PERFECCIONISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Na era pós-moderna do século XXI, a inteligência artificial e as tecnologias avançadas na área de diagnósticos de saúde têm influenciado a cultura, incluindo a aplicação de testes psicológicos e o impacto dos influenciadores na formação da opinião pública. A verdade é que vivemos um período de ansiedade generalizada, impulsionados por um ritmo frenético que nos exige realizar múltiplas tarefas simultaneamente.

Esse cenário pode fomentar o desenvolvimento de traços de perfeccionismo e pensamento repetitivo negativo (PRN), categorizado na Classificação Internacional de Doenças (CID) sob o código F60.5, como um Transtorno da Personalidade. Esse transtorno é caracterizado por dúvidas persistentes, autoavaliação negativa e uma rigidez excessiva.

Em 2006, os especialistas J. Stoerber e K. Otto descreveram o perfeccionismo como uma "luta constante pela ausência de falhas e criação de metas altas e irrealistas". Freud, em 1919, observava que esses sintomas são semelhantes a uma máscara que oculta sentimentos de

insegurança e inadequação social originados na infância. Em 1927, Donald Winnicott descreveu o fenômeno da "falsa self", como sendo uma condição que surge quando uma criança, carente de aprovação, busca de forma compulsiva e inconsciente essa validação.

A verdade já constatada é que esse padrão de comportamento, se não resolvido, pode persistir na vida adulta, levando ao desenvolvimento de diversos sintomas psicológicos, como: ansiedade, frustração, cansaço mental e físico, práticas obsessivas e repetitivas, transtornos alimentares, emoções negativas e atos de violência autoprovocada, como automutilação e autoxtermínio, podendo manifestar-se de forma isolada ou combinada.

Nesse contexto, é recomendado que as intervenções preventivas e de apoio comecem na infância, envolvendo um olhar compreensivo por parte da família, colegas de escola, membros do ambiente corporativo e integrantes de comunidades de fé. Além disso, a intervenção de um psicólogo é indispensável, sendo também necessária a participação de um psiquiatra e de outros profissionais da saúde.

No ambiente terapêutico onde atuo, caracterizado por ser acolhedor e validador (validando a dor do paciente), a hipótese diagnóstica não é tratada de forma isolada, mas de maneira transdiagnóstica, considerando-a junto a outros processos psicossociais.

Assim, o tratamento terapêutico busca melhorar a qualidade de vida das pessoas como um todo, fomentando o autoconhecimento e a autogestão emocional, o que resulta em comportamentos mais saudáveis, incluindo a melhora do perfeccionismo. Por isso, não resista em procurar ajuda para as suas emoções.



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Roberto Alves**  
Psicólogo Clínico CRP – 09/18228  
Professor no Curso de Psicologia da UniEVANGÉLICA.  
Atendimento presencial e online.  
Contato: (62) 9 94181069.

## UM AMIGO LEAL

Você já parou para pensar que a simples ideia de ser amigo do Dono do universo já é algo extraordinário? Mas, ao mesmo tempo, precisamos entender que essa é uma amizade que precisa ser valorizada e protegida.

Antes de descrever a amizade na perspectiva espiritual, é necessário destacar que a ciência também evidencia o valor da amizade. Em 1937, pesquisadores da Universidade de Harvard lideraram um dos maiores estudos sobre a saúde humana e concluíram que amigos contribuem para a saúde e para a longevidade. Por outro lado, outra pesquisa feita nos EUA destacou que o número de amizades íntimas entre os americanos parece ter diminuído consideravelmente nas últimas décadas.

Logo, isso significa que a amizade é crucial para o ser humano, mas infelizmente, vive-se em um mundo onde as pessoas cada vez mais não se relacionam bem. Bom, se é assim entre pessoas, como então deve ser o relacionamento e a amizade com Deus? Será que as pessoas veem Deus como amigo? Ou será que as pessoas O veem apenas como um bombeiro para apagar os seus incêndios?

Nesse sentido, quero fazer algumas observações importantes:

- Não ter Deus como amigo é perder o melhor;
- Não desfrutar da amizade do

Eterno é o mesmo que ter asas e não voar;

- A relação com Deus é transformadora;
- Deus não tem filho predileto, mas tem filho que Lhe prefere mais.

Um personagem da Bíblia que é exemplo de amizade com Deus é Abraão. Por três vezes ele foi chamado de amigo de Deus (Leia II Crônicas 20:7; Isaías 41:8; Tiago. 2:23). Mas, o que é ser um leal amigo de Deus? Separei algumas atitudes essenciais para sermos amigos de Deus, vejamos:

1. **Crer n'Ele:** Abraão também é o pai da fé. Uma amizade tem como base a confiança, logo não é possível caminhar com Deus sem confiar n'Ele. "Abraão creu no Senhor, e assim foi considerado justo." (Gênesis 15:6).
2. **Andar com Ele:** amigos andam juntos. Na Bíblia, andar se refere a estilo de vida, ou seja, a vida do cristão deve agradar a Deus. "Quando atingiu Abraão a idade de noventa e nove anos, apareceu-lhe o Senhor e disse-lhe: Eu sou o Deus Todo-Poderoso; anda na minha presença e sê perfeito". (Gênesis 17:1).
3. **Conversar com Ele:** alguém já viu dois amigos que não se falam? Impossível! A marca

da amizade é capacidade de falar com o amigo aquilo que não se fala aos outros. "Quando terminou a conversa com Abraão, o Senhor partiu, e Abraão voltou para sua tenda". (Gênesis 18:33).

Portanto, ao nos esforçarmos para desenvolver essa relação com Deus, devemos lembrar que ser amigo d'Ele não é um status a ser alcançado, mas um caminho contínuo de fé, diálogo e dedicação.

"Ninguém tem maior amor do que este: de dar alguém a própria vida em favor dos seus amigos. Vós sois meus amigos, se fazeis o que eu vos mando. Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz o seu senhor; mas tenho-vos chamado amigos, porque tudo quanto ouvi do meu Pai vos tenho dado a conhecer". (João 15:13-15).



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Antonio Orestes da Silva Junior.**  
Bacharel em Direito, pastor, escritor, palestrante e influencer.  
Contatos: (21) 96568-7522  
Instagram: @antonio\_orestes  
Youtube: Antonio Orestes Oficial

# ENCHEI-VOS DO ESPÍRITO SANTO!

“E não vos embriagueis com vinho, em que há contenda, mas enchei-vos do Espírito”. (Efésios 5:18).

Vivemos em um mundo onde familiares, amigos, colegas de trabalho, redes sociais e autoridades influenciam constantemente os nossos pensamentos e comportamentos com seus conselhos e ensinamentos. Ao preparar esta Palavra Pastoral, senti a necessidade de compartilhar sobre a importância da nossa relação com o Espírito Santo e como aquilo que ouvimos molda as nossas ações e pensamentos.

Observe que em sua carta aos Efésios, capítulo 5, verso 18, Paulo instrui os fiéis a se encherem do Espírito Santo. Mas, o que isso realmente significa?

O Espírito Santo é uma pessoa dotada não só de poder, mas também de inteligência. Ele é parte da Trindade, unido a Deus e Jesus. Enviado após a ressurreição de Cristo, o Espírito Santo reside em nós, equipando-nos, guiando-nos e auxiliando-nos a viver para a glória de Deus. Ele atua de forma extraordinária como conselheiro, amigo e consolador, acompanhando-nos em todos os momentos.

Nesse sentido, cabe a nós entender

que a nossa vida reflete as vozes que escutamos, e é exatamente por esse motivo que é essencial buscar a presença do Espírito Santo. Ao tomar essa atitude diária, começamos a ouvir a Sua voz constantemente e assim podemos agir de acordo com Sua vontade.

Entenda que o Espírito Santo é uma pessoa, e por esse motivo encontramos n’Ele o relacionamento saudável que tanto buscamos em nossa vida. A verdade é que na maioria das vezes o ser humano nos deixa magoados e solitários. Já o Espírito Santo guia os nossos atos, fortalecendo o nosso presente e aprimorando o

nosso futuro, independente do nosso passado.

Como cristãos, sabemos que somos falhos, mas para termos uma vida mais assertiva em diversos aspectos, é essencial parar de ouvir vozes que não nos edificam e focar apenas na voz de Deus. Observe que frequentemente, quando pedimos socorro, Deus responde de maneiras inesperadas e talvez não do modo que gostaríamos que fosse. Assim, acabamos optando por caminhos divergentes, acreditando que os nossos desejos superam a vontade de Deus, e isso com cer-

teza nos leva ao fracasso.

Entenda que é gratificante viver sob a dependência

de Deus. Nesse estado, compreendemos que Suas ações podem parecer sem sentido aos olhos humanos, mas diariamente temos a oportunidade de sermos fortalecidos, pois o Senhor provê todas as coisas que precisamos e nos protege.

As histórias de Josué, marchando ao redor das muralhas de Jericó, e a multiplicação dos pães e peixes, exemplificam como Deus opera além da nossa compreensão.

Josué, seguindo a orientação de Deus, marchou ao redor das muralhas de Jericó, resultando em uma vitória milagrosa que não poderia ser explicada por táticas militares convencionais. Da mesma forma, a multiplicação dos pães e peixes por Jesus demonstrou um poder sobrenatural que desafia as leis naturais, alimentando milhares de pessoas com recursos limitados.

Essas narrativas bíblicas revelam um relacionamento íntimo com o Espírito Santo, o qual devemos buscar diariamente. Encontramos sossego e descanso no Criador, pois sabemos que Ele tem o controle de tudo. Nesse contexto, vejo o que está descrito em Isaías como algo que se aplica aos dias atuais:

“Porque assim diz o Senhor Jeová, o Santo de Israel: Em vos converterdes e em repousardes, estaria a vossa salvação; no sossego e na confiança, estaria a vossa força, mas não a quisestes”. (Isaías 30:15).

Portanto, é tempo de superar a dificuldade de confiar no tempo e na maneira de agir do Senhor, colocá-Lo como a bússola de nossas vidas e estarmos dispostos a enfrentar o

silêncio para ouvir Sua voz suave. É impossível permanecer o mesmo ao experimentar a presença de Deus. Assim, obedeça ao Senhor e siga as Escrituras diariamente, mantendo-se constante em jejum, oração e leitura, para experimentar a boa, perfeita e agradável vontade de Deus.

Aquiete o seu coração e saiba que Ele está com você. Fuja das distrações e esteja atento aos planos e propósitos de Deus para sua vida e família.

Ele continua provendo tudo aquilo que você precisa!

Que Deus o abençoe!

Foto: Paulo Rogê



Pastor João Queiroz  
Pastor Presidente da Igreja  
Batista Renascer.

# MUITA CALMA NESSA HORA

*Di, minha amiga, tudo bem por aí?*

Espero que sim! Por aqui estou organizando a minha mente em meio aos boletos vencidos, a fatura do cartão de crédito, o aluguel da casa e outras inúmeras contas que vencem todos os meses. Bom, eu imagino que na sua casa também tenha muitas contas a pagar, talvez em situações diferentes, mas a verdade é que as responsabilidades financeiras são inevitáveis.

Como me contou no nosso último encontro, você está passando por um momento complicado, por esse motivo, quero te dizer algo muito importante: Deus conhece as suas necessidades e proverá o que for necessário. Traga a memória o que o Senhor nos diz em Mateus 6, versos 26 a 30, que não precisamos viver ansiosas e nem preocupadas com o que vamos comer, beber ou vestir, pois se Ele cuida até mesmo das aves, quem dirá de nós, que temos imenso valor a Seus olhos.

Sei que o que está enfrentando pode ser desafiador, mas lembre-se que somos valiosas e dignas de cuidado. Portanto, não se preocupe com o amanhã, foque em buscar o Reino de Deus e a sua justiça, e as demais coisas serão acrescentadas. Tenha fé e confiança de que as dificuldades financeiras são passageiras e que o cuidado de Deus estará sempre presente em sua vida. Não se esqueça que você é filha do Rei, preciosa aos olhos do Pai e que Ele está atento às suas necessidades. Ele cuida de cada detalhe!

Então, minha amiga, vá para o seu quarto, feche a porta e conte o que

você precisa, mesmo que Ele já esteja sabendo, pois o Pai cuida de você com carinho e tem o melhor plano para a sua vida.

Mais do que trazer de volta o tempo de bonança, a prosperidade ou suprir as suas necessidades, o Senhor quer que aprendamos a confiar n'Ele, assim como os pássaros o fazem. Então, muita calma nessa hora!

Minha amiga, confiar na provisão quando o desespero bate não é fácil, mas acredite: o socorro vem do alto. O Senhor nunca nos deixa só. Espero que em breve as coisas melhorem pra você.

*Um abraço de sua irmã em Cristo Jesus.*



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Kariny Bianca Gonçalves de Moraes Freitas**  
Jornalista, repórter no O Popular e autora do livro 'De Volta ao Palácio'. Diaconisa na Igreja Batista Renascer.  
Instagram: @bianca.kariny

# A ARTE DO REPARO

Costurar é mais do que unir tecidos, é tecer vínculos invisíveis, é fechar ao invés de escancarar, é reconstruir ao invés de desistir. Nas mãos habilidosas do costureiro, cada ponto é uma promessa de restauração, cada remendo uma prova de amor e cuidado.

Assim como na costura, nos relacionamentos também encontramos a necessidade de reparar, de juntar os pedaços quebrados, de reconstruir o que foi danificado. Os laços de amor são como peças de um tecido frágil, que podem se desgastar com o tempo, mas que podem ser fortalecidos com os cuidados certos.

Quantas vezes nos deparamos com pequenos desgastes, com botões faltando, com costuras soltas? São nesses momentos que percebemos a importância dos detalhes, dos gestos simples, dos pequenos reparos que podem salvar o que parecia perdido.

Os relacionamentos são como o crochê, construídos pouco a pouco,

atenciosamente, desfazendo alguns pontos para corrigir erros, ajustar medidas ou mudar o padrão quando necessário, pois cada detalhe importa. É preciso estar atento aos sinais de desgaste e às falhas que podem comprometer a integridade das linhas. É quando as identificamos, não podemos simplesmente descartar, mas sim dedicar-nos a reparar, a reconstruir, a fortalecer as costuras que nos fazem um.

A arte de reparar requer paciência, compreensão e perdão. É preciso estar disposto a perdoar as falhas, a superar os desafios, a reconstruir o que foi danificado, pois só assim poderemos manter vivos os pontinhos que nos unem, só assim poderemos cultivar relacionamentos duradouros e significativos.

Que possamos, como habilidosos costureiros, dedicar-nos à arte de reparar, de fortalecer as linhas e remendos que sustentam nossos relacionamentos. Que possamos enxergar nas pequenas falhas a oportunidade de crescimento, de

aprendizado, de renovação, pois é na arte de reparar que encontramos a verdadeira essência do amor, a capacidade de reconstruir, transformar e unir.

*"Acima de tudo, porém, tende amor intenso uns para com os outros, porque o amor cobre multidão de pecados". (1 Pedro 4:8).*



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Danielle Fernandes Pires Sokolowskei**  
Foi líder de casais e solteiros por mais de 12 anos junto com seu marido João Paulo. É empresária e mãe da Ana Luíza e do Estevão  
@dosesdiari apracontinuar

# O MANJAR DOS DEUSES DE DEUS

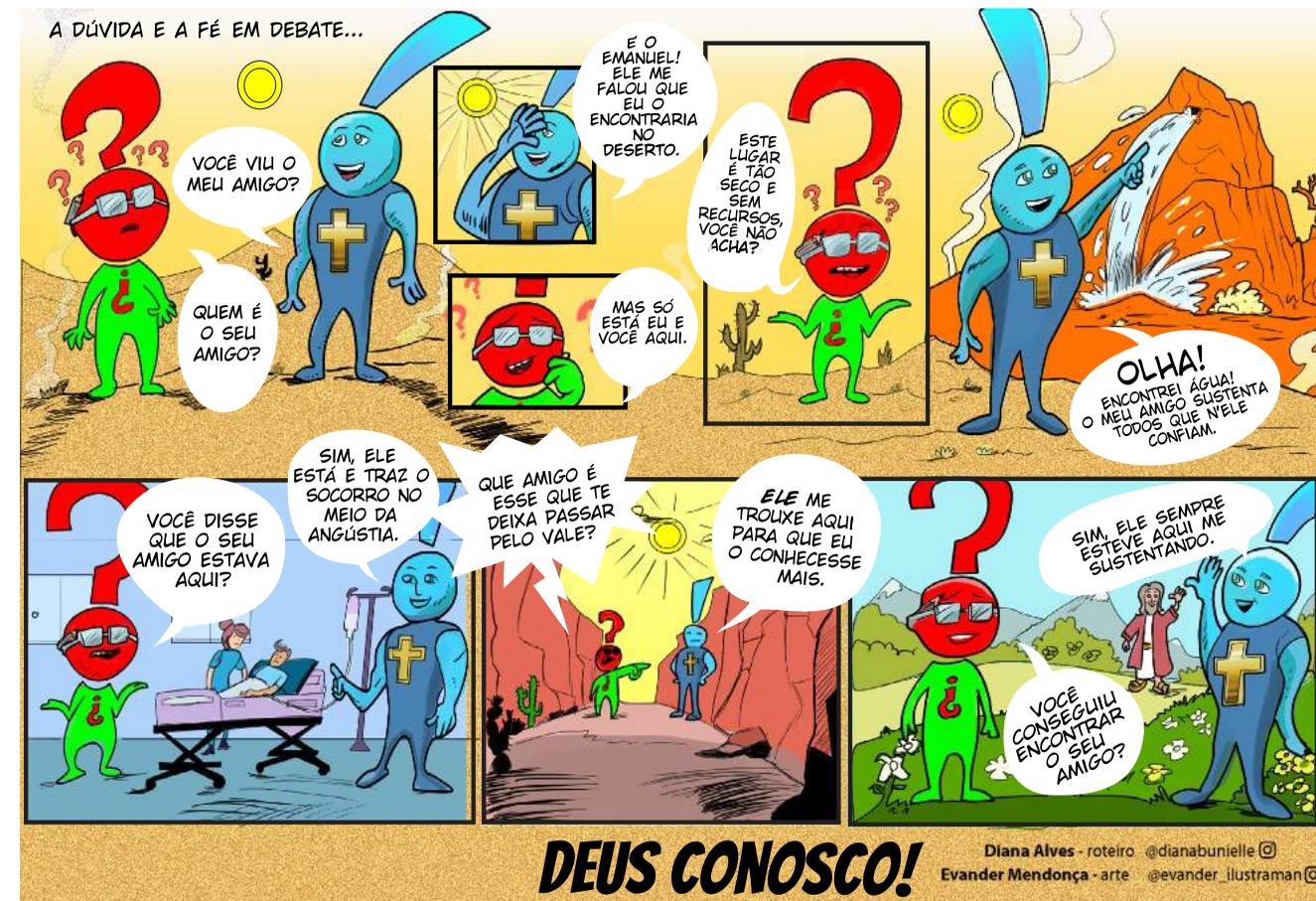
Havia uma época do ano em que a madame chegava em seu carrão e estacionava embaixo das frondosas árvores em frente à humilde casa. Sua presença ali, conversando com a mãe de dez filhos, era observada meio à distância, e celebrada em silêncio, pelo menos até ela ir embora levantando poeira da rua, que ainda demoraria décadas para conhecer o asfalto. Ela veio por alguns anos seguidos. Dona Trindade era uma daquelas pessoas que todas as crianças amavam, generosa que só. A casa humilde e sempre inacabada, sem luz elétrica, sem água encanada, às vezes com cortinas de chita no lugar das portas, parecia se iluminar com visitas assim, que tentavam amenizar um pouco a dureza daquelas vidas simples, na penosa labuta pela sobrevivência e acalento dos sonhos mais bonitos. Quando, enfim, aqueles dez pequenos tesouros eram distribuídos, a reação de cada um dos meninos e meninas ia de contemplação a exultação, de ansiedade a euforia, mas, com certeza, com sentimento de gratidão. Eram chocolates. Um bombom era coisa raríssima por ali, um verdadeiro presente dos céus, de tão saboroso e tão desejado que era! As pequenas barras vinham delicadamente embrulhadas em papel celofane e parecia que até aquele embrulho era especial, de tão colorido, cristalino e fascinante, em contraste com o ambiente de pobreza. Havia quem abria logo o pacote

e devorava logo todo o conteúdo, havia quem escondia uma parte para só depois de muitos dias exibir o que ainda tinha, e havia quem apreciava cada naco devagar, sem pressa, sentindo a explosão do sabor na boca, fechando os olhos pra imaginar como seria bom se todos os tijolos visíveis da parede fossem assim feitos! Coisa de criança, diriam alguns, coisa de criança muito pobre, diriam outros, coisa de criança com imaginação fértil, diriam os sonhadores. Guardar uma parte pros dias seguintes (muito bem escondida, até debaixo do travesseiro sob vigilância ostensiva) e ir devorando aos poucos aquela iguaria parecia ser o mais sensato. Cada embalagem esvaziada ganhava uma profunda inalada antes do descarte. Era como um ritual. Quando Dona Trindade cessou as visitas anuais, era uma saudade bem lembrada nas rodinhas de conversas em meio às estrepolias. Há quem esfrie rapidamente o café na xícara e sorve tudo em um só gole. Há quem não tem paciência e logo quebra a bala nos dentes ao invés de gastar um tempo explorando seus açúcares, há quem queime os lábios no afã de acabar logo com a sopa, pra voltar pra correria. Todavia, há quem se demore degustando cada nuance da pastilha de hortelã, quem prefira uma colher bem pequena para o sorvete demorar a se acabar, quem explore as delícias de uma sobremesa saboreada pra gastar mais tempo à mesa da comunidade. Alguns são do time daqueles

que um sabonete é apenas algo pra lavar a pele, outros, da turma que distingue cada fragrância, cada deslize sutil e macio pelo corpo. Pra terminar a conversa, não dá pra esquecer aqueles que se demoram sentindo o cheiro dos cadernos, da borracha e da tinta guache na avidez pela volta às aulas, quanto para a maioria, além de ser tedioso, curtir essas coisas é falta do que fazer. A Verdade seja dita: Até hoje a Trindade Divina nos presentearia com verdadeiros tesouros chamados milagres. Para muitos, são até imperceptíveis, mas para outros tantos, o que deveria ser regra e não exceção, acabam por devolver, na forma de louvor, a expressão da gratidão pelo oxigênio, pelos órgãos do sentido, pelo cuidado e, principalmente pelo alimento mais precioso: Jesus, a Palavra, o Pão da Vida!



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



## O que está esperando para gravar o seu curso?

Na **Zaion** temos tudo o que você precisa para executar o seu projeto!

- Espaço para aulas presenciais
- Aula com transmissão AO VIVO
- Gravação de cursos
- Emissão de certificados
- Edição de todo o material
- Projeto e ações de divulgação

Entre em contato conosco e **agende um orçamento:**

(62) 3261-4759  
 @agenciazaion

AGÊNCIA  
**zaion!**