

101<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

Setembro de 2024  
revistarenascer.com



2024 - O ANO DO  
*Amar*  
& **SERVIR**

R E V I S T A

# Renascer

## *A começar em mim*

Thiago Tiradentes

Papo de Homem:  
**"O problema do silêncio"**

Leonardo Gonçalves

Crônicas & Contos:  
**"O cisco e a trave"**

Anibal Filho

Palavra Pastoral:  
**"Estamos orando como Elias?"**

Pr. João Queiroz



RETIRO TRANSFORMADAS

# PERSEVERANÇA

07.SET

Portanto, também nós, visto que temos a rodear-nos tão grande nuvem de testemunhas, desembaraçando-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia, corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta.

PRISCILA DELMOND

NARCILENE MOREIRA

Horário: 08h30  
Valor: 120,00  
Local: Estância Real  
Saída para Nerópolis


MULHERES

MAIS INFORMAÇÕES:  
(62) 98208-3334

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



## ÍNDICE

- 04** Editorial:  
**Haja mais amor!**
- 05** Casa & Sabor:  
**Motivos para um lanche da tarde**  
Lourdes Marilac de Carvalho Santos
- 06** Novos Dilemas:  
**Eu e minha adoração superficial**  
Cristiano Torres (Quico)
- 07** Reflexões Teológicas:  
**Verdade sem amor?**  
Cidy Garcez
- 08** Histórias de Fé:  
**Um puxão de orelha**  
Renato Queiroz
- 09** Entrevista:  
**Dia Internacional da Alfabetização – Ana Paula Tavares**
- 10** Capa:  
**A começar em mim**  
Thiago Tiradentes
- 12** Corpo, mente e coração:  
**Burnout x Burn-on**  
Líbina Messac
- 13** Papo de Homem:  
**O problema do silêncio**  
Leonardo Gonçalves Hayne
- 14** Palavra Pastoral:  
**Estavamos orando como Elias?**  
Pr. João Queiroz
- 16** Entre amigas:  
**A beleza de ter um hobby**  
Larissa Silva Abreu
- 17** Laços de Amor:  
**Tempo de quantidade**  
Aryana Teodósia Lobo
- 18** Crônicas & Contos:  
**O cisco e a trave**  
Dr. Anibal Filho
- 19** História em quadrinhos:  
**Reobote**

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  
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

## HAJA MAIS AMOR!

Bem-vindos à edição de número 101 da Revista Renascer!

Vivemos em tempos onde o amor, muitas vezes, é substituído por indiferença, onde as relações estão cada vez mais superficiais e o perdão é raro. Por isso, esta edição foi cuidadosamente elaborada para nos levar a uma profunda reflexão sobre como o amor pode e deve transformar nossas vidas e o mundo ao nosso redor.

Na matéria de **capa**, abordamos o tema "A começar em mim", destacando o papel do cristão em ser o agente de mudança que tanto almejamos. O texto nos lembra que, para ver um mundo mais amoroso e justo, essa transformação deve começar dentro de cada um de nós. Na coluna **Entre Amigas**, Larissa compartilha a beleza de ter um hobby, um momento de cuidado e amor próprio que muitas mulheres

acabam negligenciando, em meio às responsabilidades do dia a dia.

**Papo de Homem** aborda um tema sério e urgente: "O problema do silêncio", especialmente no contexto do Setembro Amarelo. O texto do Dr. Leonardo nos chama a atenção para a importância de os homens buscarem ajuda e não se isolarem em momentos de dor.

A **História de Fé** desta edição, "Um puxão de orelha", escrita pelo pastor Renato, traz uma lição valiosa sobre correção com amor, um dos pilares da nossa fé.

Na coluna **Crônicas & Contos**, pastor Anibal Filho nos apresenta com "O cisco e a trave", uma crônica que nos convida a olhar para dentro de nós mesmos antes de julgar os outros.

A **Palavra Pastoral**, escrita pelo Pr. João Queiroz, nos faz refletir sobre a profundidade de nossas

orações, comparando nossa prática com a fervorosa oração de Elias.

Que esta edição inspire cada um de vocês a agir com mais amor, começando por si mesmos e permitindo que esse amor se espalhe por suas comunidades e famílias. Boa leitura!

Equipe Editorial da  
Revista Renascer

### OBJETIVOS PARA O MÊS DE SETEMBRO:

- Promover a reflexão sobre a prática do amor;
- Conscientizar sobre questões relacionadas a saúde e bem-estar coletivo;
- Fortalecer a prática de oração e adoração.

### VERSÍCULOS PARA O MÊS:

- **1 Coríntios 16:14:** "Façam tudo com amor."
- **Efésios 4:15:** "Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Cristo."
- **Tiago 1:19:** "Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se."

## MOTIVOS PARA UM LANCHE DA TARDE

O lanche da tarde é um momento especial que vai além de simplesmente matar a fome. É uma pausa no dia para recarregar as energias, desconectar-se das responsabilidades e, ao mesmo tempo, fortalecer os laços com os que estão ao nosso redor. Além disso, pode ser uma oportunidade para experimentar novas receitas e desfrutar de um momento de prazer gastronômico.

Pensando nisso, que tal preparar uma deliciosa Rosquinha Húngara? Esta receita clássica, com seu sabor irresistível e preparo simples, é a escolha perfeita para tornar o seu lanche da tarde ainda mais especial. Acompanhe a seguir os motivos para fazer desse momento uma pausa essencial no seu dia e aprenda como preparar essa delícia que certamente encantará todos à mesa. Segue alguns motivos para você começar a fazer hoje mesmo o seu lanche da tarde:

- **Pausa revigorante:** fazer um lanche da tarde oferece uma pausa revigorante no meio da rotina diária, ajudando a recarregar as energias;
- **Momento de desconexão:** é uma excelente oportunidade para se desconectar das atividades e responsabilidades, proporcionando um momento de relaxamento;
- **Fortalecer laços:** compartilhar um lanche da tarde com colegas, amigos ou familiares fortalece os laços e promove momentos de convivência e interação;
- **Criatividade e inspiração:** um intervalo para o lanche pode estimular a criatividade e trazer novas ideias, especialmente em ambientes de trabalho ou estudo;
- **Combater o estresse:** tomar um chá ou café acompanhado de um lanche pode ajudar a aliviar o estresse e a tensão acumulados ao longo do dia;
- **Momento de reflexão:** o lanche da tarde pode servir como um momento para refletir sobre o dia, avaliar o que foi realizado e planejar as próximas atividades.



### ROSCA HÚNGARA:

#### Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo  
10g de fermento biológico seco  
1 ovo grande  
2 e 1/2 colheres de sopa de açúcar refinado (rasa)  
1 colher de chá de sal (rasa)  
1 e 1/2 colher de sopa de óleo  
3/4 de xícara de água gelada

#### Modo de preparo:

1. Em uma bacia misture a farinha e o fermento;
2. Em seguida, coloque o ovo, açúcar, óleo, sal, a água gelada e misture tudo bem;
3. Em uma bancada, sove a massa até soltar das mãos e, em seguida, coloque na bacia e cubra com plástico filme. Se o tempo estiver frio, coloque também um forro de mesa por cima e deixe a massa descansar por 40 minutos;
4. Depois desse tempo, abra a massa na bancada e faça dobras no sentido da lateral até o centro da massa, até formar novamente uma bola e coloque a massa para descansar por mais 15 minutos, cobrindo novamente.

#### Recheio:

1/2 xícara de manteiga s/ sal  
1 xícara de açúcar refinado  
1/2 xícara de coco ralado  
Misture todos os ingredientes e reserve

#### Montagem:

1. Abra a massa fina + ou - 37cm

2. Em seguida, pegue o recheio e espalhe sobre a massa, enrole como se fosse um rocambole, corte na espessura de 2 cm;
3. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, deixe crescer mais um pouco 15 min;
4. Depois, coloque as rosquinhas para assar por 25 a 30 min;
5. Depois de assada, ainda quente, jogue por cima de cada rosca a mistura de 1/2 xícara de água gelada com 1/2 lata de leite condensado e coloque o coco ralado por cima.

Essa receita renderá 20 rosquinhas!



Foto: Arquivo Pessoal

Por **Lourdes Marilac de Carvalho Santos**  
Diaconisa na Igreja Batista Renascer  
@delicesmarilac



# EU E MINHA ADORAÇÃO SUPERFICIAL

Nossos dias se tornaram interessantes. Vivemos tempos de pura estética e aparência e todos nós sabemos disso. Hoje em dia as pessoas colocam cílios nos cílios, cabelo no cabelo, unhas sobre as unhas. Aumentamos os seios, o bumbum, os lábios, pintamos as sobrancelhas e outros inúmeros procedimentos que mudam e moldam o exterior. Mas a verdade é que nada disso transforma o interior. Nada do que citei acima é errado ou pecado, mas precisamos entender o real motivo de tantas mudanças exteriores e quase nenhuma evolução ou crescimento interior. De fato, estamos vivendo o superficial e o oposto do que está escrito em II Coríntios 4:16 - *“Por isso não desfalecemos; mas, ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova de dia em dia.”*

Realmente o nosso homem interior está destruído, deprimido e fragilizado, mas o exterior está todo pleno! O grande problema com tudo isso, é que Deus escolheu se mover nessa terra através de nós! Ele decidiu que somos o sal da terra e a luz desse mundo! Somos a boca que Ele quer usar para pregar o Evangelho! Mas, será que eu e você te-

mos traduzido bem essa vida cristã em nossa caminhada? Estamos sendo verdadeiros ou superficiais? Se é nossa função e responsabilidade continuar o trabalho de Cristo aqui na terra, precisamos cuidar do nosso interior, para que de nós possam fluir rios de águas vivas. Mas, é importante destacar que só podemos repartir o que, de fato, somos e temos. Então, se queremos viver uma vida digna do Evangelho para o qual fomos chamados, precisamos, de forma constante e diária, fechar a porta do nosso quarto e buscar o Senhor.

Acredite: apenas a Palavra de Deus e um tempo de adoração e oração podem transformar verdadeiramente o nosso interior e nos fazer transbordar. Não existe outra alternativa. Nem o melhor guru ou curso online pode nos transformar! Apenas a presença do Senhor no secreto. O meu clamor a você que está lendo este texto é: vamos reconhecer que estamos vazios de Deus e cheios de nós mesmos. Vamos mudar nossas práticas e voltar o nosso coração e adoração ao Senhor! A boca fala do que o coração está cheio, então vamos voltar a nos encher de Sua Palavra e falar entre nós com salmos, hinos e cânticos espirituais. Um dia desses vi a frase de um

evangelista irlandês chamado Gypsy Smith que dizia o seguinte: *“Existem 5 evangelhos: Mateus, Marcos, Lucas, João e o Cristão (eu e você). Algumas pessoas nunca lerão os 4 primeiros!”*. Se não fizermos essa mudança, esse retorno ao Senhor, nossos cultos serão vazios e carregados de aparência, serão cheios de religiosidade e sem nenhuma vida. Serão esteticamente perfeitos, mas sem nada transformador para repartir e transbordar.



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Cristiano Torres – Quico**  
Pastor em Goiânia, formado em Administração de Empresas, Teologia, Inglês e Pós-graduado em Missiologia, atua também na área comercial. É casado com Luciana Torres, pai da Analu e da Lanna. @quicotorresoficial

# VERDADE SEM AMOR?

Em um mundo marcado pela rispidez das verdades nas mídias sociais e nas interações humanas, contrastamos essa realidade com os fundamentos bíblicos que nos ensinam a fazer tudo com amor. A realidade é que as nossas palavras e ações podem ser usadas para edificar, no lugar de destruir, assim como o amor pode transformar até os corações mais endurecidos.

É importante destacar que Jesus não deixou de apresentar a verdade por amor; pelo contrário, a verdade, quando apresentada com humildade e bondade, é uma forma de expressar amor. Por isso, Ele afirmou: *“Eu sou o caminho, a verdade e a vida”* (João 14:6). Compreendemos, então, que Ele é o único caminho para a salvação (Atos 4:12), e que somente Sua graça nos salva, permitindo que conheçamos a Sua verdade e vivamos de acordo com Sua vontade.

O fato é que a verdade sem amor leva a um legalismo asfíxiante, sufocando a vida espiritual. O chamado “amor” sem verdade leva ao sentimentalismo tolerante, sem consistência, deixando o indivíduo à deriva em um mar de incertezas. Ao contrário, a verdade apresenta-

da com amor leva a uma experiência cristã genuína que dá direção, propósito e certeza.

A verdade sem amor pode ser observada, tanto na realidade, quanto no ambiente virtual, onde muitos encontram um subterfúgio para expressar suas “verdades” sem pudor e sem se preocupar com os efeitos dessas palavras, o que se torna ainda pior quando feito de forma anônima.

O ambiente virtual tem encorajado as pessoas a serem arrogantes e prepotentes ao se expressarem umas com as outras. Os efeitos dessas “verdades” sem amor são indivíduos emocionalmente doentes, depressivos e cada vez mais insensíveis. A verdade sem amor é cruel, obsessiva e, na maioria das vezes, não gera mudanças, mas sim revoltas.

Além disso, é fundamental entender que a verdade, quando apresentada sem amor, pode se tornar uma ferramenta de opressão, afastando as pessoas em vez de aproximá-las. Nos ambientes virtuais, onde a comunicação se dá de forma rápida e muitas vezes impulsiva, essa falta de empatia e consideração pelo outro é ainda mais evidente. Quando

nos esquecemos de temperar a verdade com amor, corremos o risco de criar barreiras e desconectar-nos dos outros, ao invés de construir pontes que levem à compreensão e ao crescimento mútuo.

Portanto, antes de expor qualquer verdade, é essencial refletir e recalcular nossas palavras, assegurando que elas saiam de nossas bocas carregadas de amor e compaixão. Dessa forma, podemos realmente promover mudanças significativas e construir um mundo mais justo e harmonioso.



Foto: Arquivo Pessoal

**Por Cidy Garcez**  
Formado em Administração da Produção - Mercados e Oportunidades. Presbítero da Igreja Batista Renascer e colaborador do IBR Business.



# UM PUXÃO DE ORELHA

Muitas vezes, o Senhor nos dá um “puxão de orelha” para nos colocar no lugar que realmente precisamos estar. Foi exatamente isso o que aconteceu comigo recentemente, e quero compartilhar a minha história de fé com os leitores da Revista Renascer.

Em 2004, ainda morando no Brasil, recebi o chamado para pastorear, e a partir desse convite que tive uma forte cobrança de Deus para uma dedicação integral à obra d’Ele. Diante disso, resisti e continuei conciliando o meu trabalho e o auxílio a obra do Senhor. Em 2008, recebi o chamado missionário para a Bélgica e, mesmo mudando para outro país, ainda não me dedicava de forma exclusiva a este chamado como Deus havia me pedido.

Em 2014, conheci a Igreja Batista Renascer através de um amigo que estava pastoreando o ministério em Bruxelas. Na ocasião, eu estava orando a Deus para ter uma cobertura espiritual quando esse amigo me indicou e passou o contato do pastor João Queiroz. Após um primeiro contato por telefone, senti paz no coração.

No mês seguinte, Deus confirmou essa aliança com a ida do João Queiroz a Bruxelas. Na oportuni-

dade, além de nos encontrarmos pessoalmente, recebi a bênção espiritual para a filiação no ministério da Igreja Batista Renascer.

Assim caminhei, ainda conciliando o meu trabalho secular com a obra, mesmo ciente da vontade de Deus para a minha vida. Então, em uma reunião com o conselho da IBR em Bruxelas, o pastor João Queiroz me direcionou uma palavra específica, para que eu ficasse por tempo integral para a igreja.

Mais uma vez, Deus estava me alertando sobre a vontade d’Ele para a minha vida. Entretanto, persisti a não dar ouvidos e continuei com o meu trabalho secular. Então, em fevereiro de 2023, ao realizar alguns exames de rotina, recebi o diagnóstico de uma Leucemia Mieloide Crônica. Com essa drástica notícia, tive que parar todas as minhas atividades e fui hospitalizado por seis dias, período em que iniciei um tratamento para minha recuperação física.

Naquele momento, eu entendi que Deus estava chamando a minha atenção! Compreendi que o propósito daquela enfermidade era para que eu me voltasse para o Senhor, em dedicação exclusiva.

Diante disso, imediatamente pedi

perdão a Deus pela minha falha, reuni o conselho da igreja e pedi para que orassem comigo. Tomei um novo posicionamento e disse ao Senhor que a minha vida seria completa e exclusiva para Ele. A partir dessa decisão o milagre aconteceu. Fiz novos exames e os médicos ficaram surpreendidos com os resultados que apontavam para uma pronta recuperação. Mediante a obediência, e para a Sua glória, Deus operou um milagre. Hoje estou recuperado e a minha vida mudou para melhor. Portanto, vale a pena ser fiel e obedecer ao chamado de Deus!



**Por Renato Queiroz**  
Pastor na Igreja Batista Renascer de  
Bruxelas (Bélgica).

# ENTREVISTA

## ANA PAULA TAVARES DIA INTERNACIONAL DA ALFABETIZAÇÃO

Por Deborah Luize Santana de Brito

Foto: Arquivo Pessoal

Nesta edição, temos a honra de conversar com Ana Paula Tavares, uma pedagoga apaixonada pela educação, com mais de 15 anos de experiência na área. Casada e mãe de gêmeos de 15 anos, Ana Paula encontrou na alfabetização a sua verdadeira vocação, impulsionada por desafios pessoais enfrentados durante sua própria infância. Para ela, a educação vai além do simples ato de ensinar; é um processo que acontece por meio de experiências significativas, vínculos afetivos e, sobretudo, através de vivências que deixam marcas positivas na vida das crianças.

Nesta entrevista, Ana Paula compartilha suas perspectivas sobre a importância da alfabetização na sociedade atual, o papel crucial dos pais nesse processo, os desafios do analfabetismo funcional e as maneiras pelas quais a tecnologia pode se tornar uma aliada poderosa na educação infantil. Além disso, ela nos apresenta as tendências atuais em alfabetização, destacando métodos que têm ganhado destaque por sua eficácia comprovada. Confira a entrevista:

### • Como você vê a importância da alfabetização na sociedade atual?

Acredito que a alfabetização e o letramento desempenham papéis fundamentais na construção do indivíduo, o preparando para a formação e desenvolvendo habilidades essenciais para sua jornada acadêmica. Inicia-se ainda na Educação Infantil, com o desenvolvimento dos campos de experiência, cujo tempo de experimentação torna o aprendizado sólido, com base em habilidades que

impactarão no seu desempenho e formação.

### • Na sua opinião, qual é o papel dos pais e responsáveis no processo de alfabetização das crianças?

Essa é uma reflexão pertinente, partindo da compreensão de que esse é o primeiro ambiente social e cultural no qual a criança é exposta a experiências, ensinamentos, princípios e valores. Podemos considerar que, diante dessa realidade, o ambiente em que a criança está inserida reflete diretamente em seu desempenho acadêmico. Sem essa disposição e participação por parte da família, o desenvolvimento da criança torna-se deficiente, não alcançando habilidades necessárias para a progressão desse processo. Atualmente, é comum o abandono parental, onde as famílias, por estarem em um ritmo de vida acelerado, tendem a terceirizar a educação ou entregar as crianças a estímulos negativos, como telas. Isso tem impactado de forma direta o cotidiano social e desempenho educacional.

### • No que diz respeito ao analfabetismo funcional, quais providências podem ser tomadas para que as crianças não fiquem nessa condição?

A alfabetização inicia-se na Educação Infantil, estabelecendo uma base para uma educação sólida. Nessa etapa, devemos desenvolver todos os campos de experiência, garantindo que a criança adquira habilidades para faixa etária, por

meio de experiências com foco na leitura, escrita e operações matemáticas. Nos primeiros anos do Ensino Fundamental, é importante que haja um ambiente lúdico e materiais que estimulem as crianças a ler e escrever, dando a elas a possibilidade de perceber o uso da leitura e escrita em seu contexto social.

### • Como a tecnologia pode ser uma aliada no processo de alfabetização?

A tecnologia pode contribuir para deixar as aulas mais lúdicas, interativas e atrativas para as crianças, uma vez que o contato com a tecnologia já faz parte do cotidiano e vivência delas, mesmo que de forma negativa. Devemos validar a importância dessa ferramenta, utilizando em sala de aula como um recurso enriquecedor, expondo a criança a uma grande variedade de letras, sons, desafios, gêneros textuais e experiências ativadoras no processo de alfabetização.

### • Quais as tendências atuais em alfabetização que estão ganhando destaque?

Atualmente têm-se frisado a importância de desenvolver habilidades essenciais para a comunicação e compreensão do mundo, através de métodos comprovados cientificamente, levando em consideração como a criança aprende. A alfabetização não se resume a um só meio ou abordagem, é um processo dinâmico, em que novos conhecimentos geram novas perguntas, nos levando a explorar mais e mais esse vasto cenário do desenvolvimento.



# A COMEÇAR EM MIM

“Somos corpo, e assim bem ajustado, totalmente ligado, unido, vivendo em amor. Uma família sem qualquer falsidade, vivendo a verdade, expressando a glória do Senhor”. Esta bela canção, lançada por Daniel Souza há exatos 20 anos, no álbum Frutos do Espírito em 1994, faz parte do repertório de muitas igrejas brasileiras. Se você é cristão há algum tempo, certamente já cantou ou pelo menos ouviu essa canção sendo entoada algumas dezenas de vezes ao longo dos anos. Certa vez, numa igreja onde congregava, ouvi de uma pessoa que essa canção devia ser abolida das igrejas, pois, segundo ela, a música não expressa a realidade, já que há muita falsidade e discórdia entre os irmãos. Portanto, cantá-la seria uma grande mentira entoada em comunidade.

Em uma primeira análise, a tendência que temos é de validar esse discurso, afinal, quem nunca teve um problema de relacionamento interpessoal ou uma discórdia dentro da igreja? Ou quem nunca deu vazão para uma fofquinha aqui ou ali? Então, se é assim, de fato estamos sendo mentirosos ao dizer que somos uma família “sem qualquer falsidade” ou até mesmo “vivendo em amor”. Certo?

Errado! O que cantamos, ou mesmo o que oramos, não necessariamente precisa ser o que de fato somos, mas expressa um ideal no qual nós lutamos diuturnamente para alcançar. Se analisarmos friamente as letras que cantamos, nos encontraremos em uma situação complicada, pois no momento do louvor dizemos a plenos pulmões que entregamos “tudo o que temos”, mas ao ofertar deixamos separado na carteira o dinheiro da pizza para depois do culto. Estaríamos mentindo?

Ou quando oramos, e diante de Deus, nos arrependemos pelos pecados que cometemos, mas logo em seguida tornamos a pisar na

bola e errar novamente. Fomos falsos? Não. Em ambas as situações nós apenas expressamos um ideal que queremos atingir, mas que não conseguimos por sermos humanos e cheios de falhas.

Ao vermos o exemplo da igreja primitiva descrita no livro de Atos, encontramos no capítulo 2 a afirmação de que “*todos os que criam estavam juntos, e tinham tudo em comum*”, e esse fato era preponderante para o crescimento da igreja. Entretanto, mesmo nessa igreja, tida por muitos como um modelo, havia problemas nas relações interpessoais, o que fica claro em situações como a inveja e a ganância de Ananias e Safira; ou quando os judeus de fala grega queixaram-se sobre o porquê suas viúvas estavam sendo esquecidas na distribuição diária de alimento.

O que quero deixar claro nesta reflexão é que a vida em comunidade nem sempre será um mar de rosas no que tange ao relacionamento entre os irmãos. Expressões como unidade, harmonia e comunhão sempre foram e serão um alvo a ser atingido. Mas nesse processo, encontraremos situações desafiadoras, que exigirão maturidade e compreensão mútua. Por isso, precisamos estar atentos ao que está acontecendo para não permitir que brechas de discórdias e desavenças sejam abertas em nosso meio.

Então, como podemos resolver essa questão? Simples... começando a partir de mim, pois não devemos esperar pelo outro. A verdade é que temos a tendência de esperar por uma atitude adequada de quem está ao nosso redor. Observamos a forma que nosso irmão age e logo imaginamos o quão melhor seria se ele agisse diferente, baseado em nossos padrões pessoais, e considerando que a melhor solução para um eventual conflito seria que essa pessoa mudasse.

Muitos de nós gostaríamos de viver em um mundo melhor; falamos

sobre como tantos têm se perdido no caminho e o quanto o amor tem se tornado raro. Entretanto, nós não temos atuado de forma genuína para alterar essa situação. Queremos que a nossa igreja seja um local de perdão, reconhecimento, serviço ao outro e transformação, mas apenas esperamos que isso aconteça, quando na verdade, tudo deveria começar a partir de nós.

Como diz a letra de uma outra canção, essa ainda mais antiga, gravada pelo grupo Vencedores por Cristo no ano de 1982: “*A começar em mim, quebra corações, pra que sejamos todos um como tu és em nós. Onde há frieza, que haja amor. Onde há ódio, o perdão. Para que o teu corpo cresça assim, rumo à perfeição.*” A letra dessa canção deve ser, na verdade, uma oração constante em nossas vidas.

Que sejamos capazes de clamar ao Senhor para que Ele quebre a nossa soberba e altivez, nos livre de nossa arrogância, a ponto de podermos caminhar rumo a uma comunhão plena que promoverá o crescimento do corpo de Cristo.

Amar e servir só faz sentido se forem direcionados àqueles que estão ao meu redor. Que sejamos capazes de expressar o nosso amor e dispor o nosso serviço em favor das pessoas que nos cercam, vislumbrando o crescimento do corpo de Cristo.

Foto: Paulo Rogê



Por Thiago Tiradentes  
Pastor e Líder do  
Ministério IBR Music  
@thiago\_tiradentes





## BURNOUT X BURN-ON

Burnout é uma palavra que descreve os casos de esgotamento e cansaço ocasionados pelo excesso de trabalho. Esse termo é conhecido como “*síndrome do esgotamento profissional*”, um distúrbio psíquico depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, relacionado ao estresse crônico. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o Burnout é frequentemente associado a profissões que atuam na área da saúde, educação e segurança, pois exigem acentuada interação humana.

Uma das principais características do Burnout é o interesse pelo alto grau de desempenho, o que o faz medir a sua autoestima pela busca de realização e sucesso, cargas de trabalho estressantes e prolongadas. Assim, o indivíduo entra em sofrimento, deixando suas atividades particulares em segundo plano, tais como o lazer, momentos de descontração e atividades prazerosas e saudáveis, o que ocasiona a diminuição de interesses motivacionais, sonhos e autoconfiança.

Todavia, atualmente constatou-se um novo termo, o chamado Burn-on. Este, por sua vez, é mais silencioso, porém caracterizado pelo excesso de zelo, busca pela excelência e envolvimento sem limites, assim como o primeiro citado. O Burn-on conta com a presença de uma sobrecarga e marca o quadro em que uma pessoa se encontra à beira do colapso, porém procura manter

uma aparência de produtividade e sucesso, mesmo enfrentando desafios, sente-se motivada pelos elogios do ambiente corporativo.

De acordo com a ANAMT (Associação Nacional de Medicina do Trabalho), o Burnout afeta cerca de 30% dos trabalhadores e vem confirmando uma alta nos diagnósticos, o que constata a relevância deste tema. É importante destacar, inclusive que no início, a pessoa realiza as suas atividades com satisfação e prazer, mas, ao decorrer do tempo, este se torna obstinação e compulsão.

A principal diferença entre estes conceitos está, então, no fato de que o Burn-on torna o trabalho o centro da vida, subestimando o cansaço e a fadiga emocional, se dedicando continuamente até a exaustão. Em ambos os casos, é essencial a autoavaliação e a autoconsciência, assim como a gestão de tempo e apoio psicológico (terapia), para alcançar uma mudança de mentalidade ao trabalhar a psicoeducação na busca de estratégias para estabelecer limites saudáveis, a fim de priorizar o autocuidado e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Nesse sentido, os sintomas mais comuns para estar em alerta são: intensas dores de cabeça, problemas digestivos, tremores, tonturas, distúrbios do sono, falta de ar, falta de concentração, irritabilidade, sentimento de frustração, bem co-

mo a diminuição da produtividade, baixa imunidade e até o isolamento social.

Assim, tanto o Burnout quanto o Burn-on são condições que exigem atenção e cuidado, pois afetam profundamente a saúde mental e física dos trabalhadores. Reconhecer os sinais de alerta e buscar estratégias para equilibrar a vida pessoal e profissional é fundamental para evitar que o trabalho se torne um fardo insuportável. A promoção do autocuidado e o estabelecimento de limites saudáveis são passos essenciais para prevenir o esgotamento e garantir uma vida mais equilibrada e satisfatória.



**Por Líbina Messac**  
Terapeuta Cognitivo Comportamental.  
Membro da Igreja Batista Renascer e pertencente ao quadro de profissionais do Instituto Renascer Saúde.

## O PROBLEMA DO SILÊNCIO



O suicídio é um fenômeno extremamente complexo que envolve vários fatores. Além disso, ele apresenta-se quase quatro vezes mais entre homens do que em mulheres, conforme informa a pesquisa do Ministério da Saúde no ano de 2019.

O Boletim Epidemiológico 33, publicado em 2021, também comprova esse dado e aponta que os homens apresentam um maior risco de morte por suicídio em relação às mulheres e que, dentre os fatores motivadores, está a falta de amizades e de pessoas próximas nas quais a pessoa possa se apoiar, o que a faz sofrer em silêncio, fechada em si mesma.

É interessante destacar que este fator se torna particularmente preponderante entre os homens, fruto de uma cultura que impõe que a figura masculina não pode demonstrar fraqueza, mas que a deve esconder e silenciar.

Na psicologia isso é chamado de crença disfuncional que, por sua vez, advém de aprendizados e experiências que adquirimos ao longo da vida, e fazem surgir formas de pensar que trazem angústias, sofrimentos e comportamentos desadaptados à realidade.

Historicamente, somos ensinados a ocultar os nossos sentimentos, reprimindo emoções negativas. Esse hábito acaba refletindo em dificuldades nas relações, estabelecendo

assim, um processo silencioso e autodestrutivo, que pode culminar em uma ação de autoextermínio, tendo como sinais de alerta os seguintes comportamentos:

- Tristeza frequente, sem vontade de se envolver em atividades sociais como antigamente, ficando longe dos amigos;
- Incapacidade de lidar com as outras pessoas ou com o trabalho;
- Alterações muito repentinas de comportamento, bem como de sono e apetite;
- Mudanças extremas na rotina, abandonando atividades que davam prazer;
- Queda de produtividade nos estudos e trabalho;
- Falta de interesse pelo próprio bem-estar.

Ao perceber esses sinais, é importante buscar ajuda e deixar de lado o estigma de que procurar auxílio e falar sobre o que está acontecendo é uma evidência de fraqueza. Assim, é importante que os homens mudem a forma de lidar com os problemas e conflitos, compartilhando as angústias e dificuldades, descobrindo as verdadeiras amizades e pessoas que realmente amam e se importam.

Neste contexto, percebo a importância da Igreja de Cristo, no sentido de um grupo de irmãos que caminham juntos, apoiando uns aos outros na caminhada cristã,

conscientes das fragilidades e limitações de cada um, assim como está escrito em: Romanos 12:15:

“*Comunicai com os santos nas suas necessidades; segui a hospitalidade; abençoai aos que vos perseguem, abençoai, e não amaldiçoeis. Alegrai-vos com os que se alegram; e chorai com os que choram*”.

Porém, para que isso aconteça, é preciso permitir que nosso irmão compartilhe as suas necessidades, não apenas as alegrias, mas também os momentos de choro. Portanto, se estiver precisando, não se cale e busque um ombro amigo.



**Por Leonardo Gonçalves Hayne**  
Psicólogo Clínico Cognitivo comportamental, especialista em Neuropsicopedagogia e Gestão Estratégica de pessoas, Me. Em Tecnologia Emergentes em Educação com ênfase em IA e Neurocognição, diácono e Professor do Ministério Infantil da Igreja Batista Renascer



# ESTAMOS ORANDO COMO ELIAS?

*“Elias era um homem sujeito às mesmas paixões que nós e, orando, pediu que não chovesse e, por três anos e seis meses, não choveu sobre a terra. E orou outra vez, e o céu deu chuva, e a terra produziu o seu fruto.” (Tiago 5:17-18).*

**Q**ueridos irmãos, trago nesta edição da Revista Renascer uma palavra que tem inquietado profundamente o meu coração. Tenho refletido sobre a vida de Elias e do poder de sua oração, comparando-o com a forma em que vivem a grande e esmagadora maioria dos cristãos atualmente. Infelizmente boa parte das pessoas estão distantes da realidade e distraídas com as coisas deste mundo.

Elias foi um profeta que viveu em plena comunhão com Deus. Seu ministério se desenrolou em um período turbulento da história de Israel, quando Acabe, filho do rei Onri, e sua esposa Jezabel, introduziram a adoração ao deus Baal. Mesmo diante dessa adversidade, Elias permaneceu firme na oração, comprometido com o Senhor, e assim ele realizou feitos extraordinários e memoráveis.

Em 1 Reis 17, vemos Elias anunciar uma grande seca, que só cessaria segundo a sua palavra. Na cidade de Sarepta, ele profetizou que o azeite e a farinha da viúva que o hospedou jamais faltariam; e clamou a Deus pela vida do filho falecido daquela mulher, que foi restaurada. No Monte Carmelo, diante do povo de Israel e dos 850 profetas pagãos, Elias intercedeu, e o fogo desceu do céu, consumindo o holocausto e até lambendo a água ao redor. Logo em seguida, a seca em Israel chegou ao fim, pois ele creu que choveria ao ver uma pequena nuvem, do tamanho da mão de um homem.

Como é possível que um homem testemunhe tantas maravilhas? Que oração é essa que faz a natureza

responder? O que nos distancia e nos diferencia dessa realidade? Acredito que a resposta está no fato de que ainda não compreendemos o verdadeiro poder da oração.

Mesmo examinando a Bíblia, parece que não acreditamos plenamente em tudo o que lemos, pois muitas vezes somos tomados pela dúvida, e por isso não experimentamos o que nela está prometido. A verdade é que a cultura do mundo tem invadido os nossos corações, fazendo-nos crer que somos autossuficientes, tão fortes que não precisamos mais depender de Deus ou consagrar nossas vidas a Ele, e isso é um grande engano!

Entenda: não há nada no mundo que se compare ao poder da oração, nem mesmo as armas e os governos mais poderosos. Foi exatamente isso que aconteceu com Elias. É por esse motivo que precisamos reaprender o que é orar verdadeiramente, compreender que as nossas batalhas são travadas no espírito e na mente, constantemente atacados pelo inimigo. O que possuímos não é o que faz a diferença, mas sim a quem servimos. Somente Ele pode lutar por nós.

Nesse contexto, vejo também muitas pessoas que perderam o prazer pela vida, estão completamente desanimadas, apenas sobrevivendo, pois se esqueceram de Deus. Assim como uma árvore tirada da terra ou um peixe fora d'água, morremos ao nos afastarmos da presença do Senhor, mas não foi para isso que fomos chamados. Ele nos criou à sua imagem e semelhança para que frutifiquemos, ainda que o ambiente não seja favorável, mesmo em meio às dificuldades.

Todos os dias eu oro para que a Igreja do Senhor experimente milagres, assim como os que Elias testemunhou. Mas, para que esse tempo chegue, é necessário abandonar a dúvida, avaliar como está sendo o nosso tempo de oração e as intenções que têm dominado os nossos corações. Ademais, devemos estar cientes de que esse é um caminho turbulento que exige coragem e perseverança, pois nossas orações não serão atendidas logo no primeiro instante, e não viveremos o sobrenatural de Deus sem sacrificar os tronos que colocamos em nossas vidas e abdicar dos prazeres carnavais.

Sim! Vale a pena ter uma vida completamente rendida a Cristo!

Que possamos sair da incredulidade, buscar cada vez mais o conhecimento da Palavra de Deus e ter experiências sobrenaturais através da oração, assim como aconteceu com o profeta Elias.

Creia, não há limites para o nosso Senhor!

Deus abençoe a sua vida e a sua casa!

Foto: Paulo Rogê



**Pastor João Queiroz**  
Pastor Presidente da Igreja Batista Renascer.





# A BELEZA DE TER UM HOBBY

Por Larissa Silva Abreu  
Obreira do Ministério Unidos  
Co-líder do Ministério Essência  
Instrumentadora Cirúrgica  
Acadêmica de Enfermagem

Foto: Gabrielle Meschini

*Querida amiga,*

Qual é o seu hobby? Talvez seja difícil responder essa pergunta em meio à rotina atarefada, sem falar que mal temos tempo para nós. Não é verdade?

Mas acredite, minha amiga, podemos sim ter um hobby mesmo com a correria. Digo isso por experiência própria! Como você sabe, hoje trabalho na área da saúde e raramente tenho tempo, pois os meus horários não são fixos, mas ainda assim, eu amo a minha profissão e, mesmo com tantos afazeres, o meu hobby principal hoje é a dança!

Foi na dança que descobri excelentes benefícios, tanto físicos, como psicológicos, e gostaria de compartilhar com você.

A dança fortalece o sistema muscular, pois, durante os movimentos, diversos músculos são ativados, o que traz ganho de flexibilidade e mobilidade. Pesquisando, descobri que outros sistemas como o cardíaco e o respiratório do nosso corpo também são ativados.

Amiga, você acredita que também descobri que a dança me ajuda a manter a minha memória ativa? Pois é, a dança envolve movimentos dinâmicos, que estão sempre mudando e por esse motivo preciso acompanhar cada ritmo que a música possui. E claro, não posso deixar de mencionar que a dança melhorou a minha saúde mental, afinal

ela é uma parte muito importante em todos nós.

Essa arte me faz tão bem! Sem falar que consegui transformá-la em adoração a Deus. Hoje, participando do Ministério de Louvor Essência da minha igreja, me sinto muito honrada em fazer parte.

É amiga, é meio óbvio dizer que o que gostamos pode nos trazer bem estar e tornar a nossa vida mais feliz e mais saudável, não é mesmo? Por isso, te escrevo neste dia para te encorajar a descobrir o seu hobby.

Comece fazendo uma lista de atividades que lhe chamem atenção e experimente cada uma delas. Dê-se a liberdade de explorar e descobrir o que realmente te cativa e lembre-se que o importante é fazer algo que possa te deixar feliz e que melhore a sua saúde.

Para te ajudar, vou mencionar algumas opções: esporte, musculação, dançar, escrever, desenhar, pintar, ler, tocar um instrumento musical, cantar e muitos outros. Seja livre para ter um hobby minha amiga!

Um hobby não é para quem tem tempo, mas sim para quem deseja cuidar da sua saúde física, emocional e mental.

*Um beijo da sua amiga.  
Deus te abençoe!*

## TEMPO DE QUANTIDADE

A modernidade nos leva a pensar que quanto mais rápidos e ágeis nos tornarmos, mais resultados alcançaremos. No entanto, a realidade não é bem essa! Os dados obtidos através de atendimentos realizados nos últimos meses, nos anos de 2023 e 2024, apresentam situações desastrosas no ambiente familiar e social. Por esse motivo, cabe a todos refletir sobre o que realmente faz sentido para a sua vida: devo investir em tempo de quantidade ou em tempo de qualidade?

De modo geral, as famílias estão cansadas e sobrecarregadas com uma rotina estressante e acelerada e, com isso, deveres e obrigações do dia a dia estão sendo atropelados por sentimentos que causam desconforto físico e espiritual. Circunstâncias como: impaciência na fala, intolerância nas situações de conflitos do cotidiano, pensamentos acelerados que causam esquecimento nas atividades, seja no lar ou no trabalho.

A que ponto chegamos? Viver ou sobreviver?

A verdade é que aquilo que antes era desfrute e prazer se tornou ações automáticas, sem as lembranças saudáveis que antes nos abasteciam emocionalmente. O

tempo de quantidade nos leva a estar mais tempo fazendo aquilo que nos faz bem, mesmo que seja necessário desacelerar no processo. É preciso retornar à prática do nível de satisfação e qualidade de vida.

A Neurociência veio para contribuir, nos indicando que, de fato, o ser humano não é multitarefas, pois na verdade ele alterna as tarefas. Pensando nisso, não se iluda acreditando ser um elogio quando alguém te disser: “Uau! Você é incrível, faz várias coisas ao mesmo tempo”. É pura fantasia.

Por isso, o meu conselho é para que você saia dessa prisão o quanto antes, ou possivelmente a sua saúde mental poderá ser comprometida. O que realmente importa é que aprendamos a priorizar ações importantes para a nossa família. Estudos mostram que pais acelerados moldam filhos acelerados, acarretando um nível de ansiedade altíssimo, e prejudicando até as relações sociais em família. Desta forma, sua aprendizagem e escolhas para seu futuro também são afetadas. É hora de PARAR!

Desacelere enquanto há tempo, aprenda a apreciar o seu dia com a sua família, afinal tudo passará, como num piscar de olhos. Mas, as

suas lembranças no tempo de quantidade com certeza irão perdurar na eternidade.

Veja o que diz em Efésios 5:33: “Portanto, cada um de vocês também ame a sua mulher como a si mesmo, e a mulher trate o marido com todo o respeito”. Feliz aquele que ama, respeita, ouve e participa de forma íntegra, dedicando o seu tempo de quantidade em prol do outro, a começar por nossa família. Pense sobre isso!



Foto: Arquivo Pessoal

Por Aryana Teodósia Lobo  
Pedagoga. Neuropedagoga.  
Psicopedagoga clínica. Mentora de família. Palestrante. Idealizadora do Projeto Mulheres da Realeza e Autora do Planner Notas de Esperança.  
Membro na Igreja Batista Renascer.  
Contatos: (62) 98461-7208  
@aryanalobo\_mentoria



# O CISCO E A TRAVE

Enquanto o pregador falava, ela parecia absorver cada palavra com um olhar petrificado e caneta em punho. Anotava compulsivamente fazendo um movimento afirmativo de cabeça, em silêncio, alternando expressões de espanto e assertividade. Quando o sermão acabou, ela dobrou cuidadosamente o papel e o colocou dentro da Bíblia.

No dia seguinte, tão logo chegou ao trabalho pela manhã, depois dos efusivos cumprimentos de bom dia de porta em porta, ela se dirigiu a uma sala nos fundos, onde uma cabisbaixa moça abria gavetas e retirava papéis e agendas, colocando-os sobre a mesa. Parecia absorta em pensamentos quando a amiga simplesmente enfiou a sala adentro, se achando o próprio raio de sol que corta a nuvem num dia nublado.

Um cumprimento eufórico veio em seguida. Um sorriso meio sem graça o recebeu, mostrando educação e pouco entusiasmo naquela segunda-feira de rotina. "Amiga, você tinha que estar lá" - disse a esfuziante visitante. "Era tudo pra você, até anotei" - disse estendendo uma folha dobrada à colega de trabalho que não parecia entender do que se tratava. "O sermão de ontem à noite na Igreja foi sob medida pra você, descrevia toda sua vida e tudo o que você tem passado! Me promete que vai ler e aplicar todos estes princípios? A sua vida vai mudar" - disse ensaiando uma saída, na direção do relógio de ponto fixado à parede no fim do corredor.

Um mês depois, as colegas de escritório comemoravam o aniversário de outra moça que enfrentava dias difíceis no casamento, no trabalho e nas finanças. Novamente, a eufórica e prestativa colega estava

lá, parecendo afita para entregar o seu presente, como se tivesse nas mãos uma chave que resolveria todos os problemas da amiga.

Tão logo a aniversariante desatou o laço que adornava o embrulho do presente, levantou os olhos e contemplou o sorriso exultante da amiga que dizia: "Este livro vai revolucionar a sua vida! Eu ganhei um exemplar no meu aniversário do ano passado, mas só recentemente praticamente o devorei em poucas horas. Coincidentemente, ele parece que foi escrito para você, pela vida que você tem levado". A aniversariante fez um gesto de aprovação e gratidão enquanto aguardava o próximo abraço da fila.

Durante aquela semana, enquanto se assentava para almoçar no restaurante coletivo da empresa, a senhora da recepção parecia estar triste e comovida, mexendo lentamente a comida no prato, totalmente desinteressada. A colega brotou sabe se lá de onde e se assentou a seu lado sem convite. Olha, disse quase tagarelando. "Eu vi uma produção cinematográfica no fim de semana passado e foi impossível não me lembrar da senhora e da multidão de problemas que têm batido à sua porta". Tomou um guardanapo, anotou uma frase que parecia ser o título de um filme e colocou na mão da jovem senhora que, educadamente o guardou na bolsa que repousava na cadeira ao lado. "Não deixe de assistir hein? Depois me conta" - disse a sorridente moça se afastando para retornar ao batente.

Sexta-feira. Ônibus lotado para voltar para casa, trânsito infernal. Um rosto cansado e aparentemente frustrado tinha o olhar perdido, contemplando as pessoas que se acotovelavam por um espaço no

corredor, estendendo a mão para segurar nas extremidades dos bancos ocupados. Tudo que vinha à mente daquela infeliz escriturária tão sorridente até algumas horas atrás, eram os atropelos em sua vida pessoal, as decepções nos relacionamentos, as dívidas que nunca cessavam, os problemas que se perenizavam.

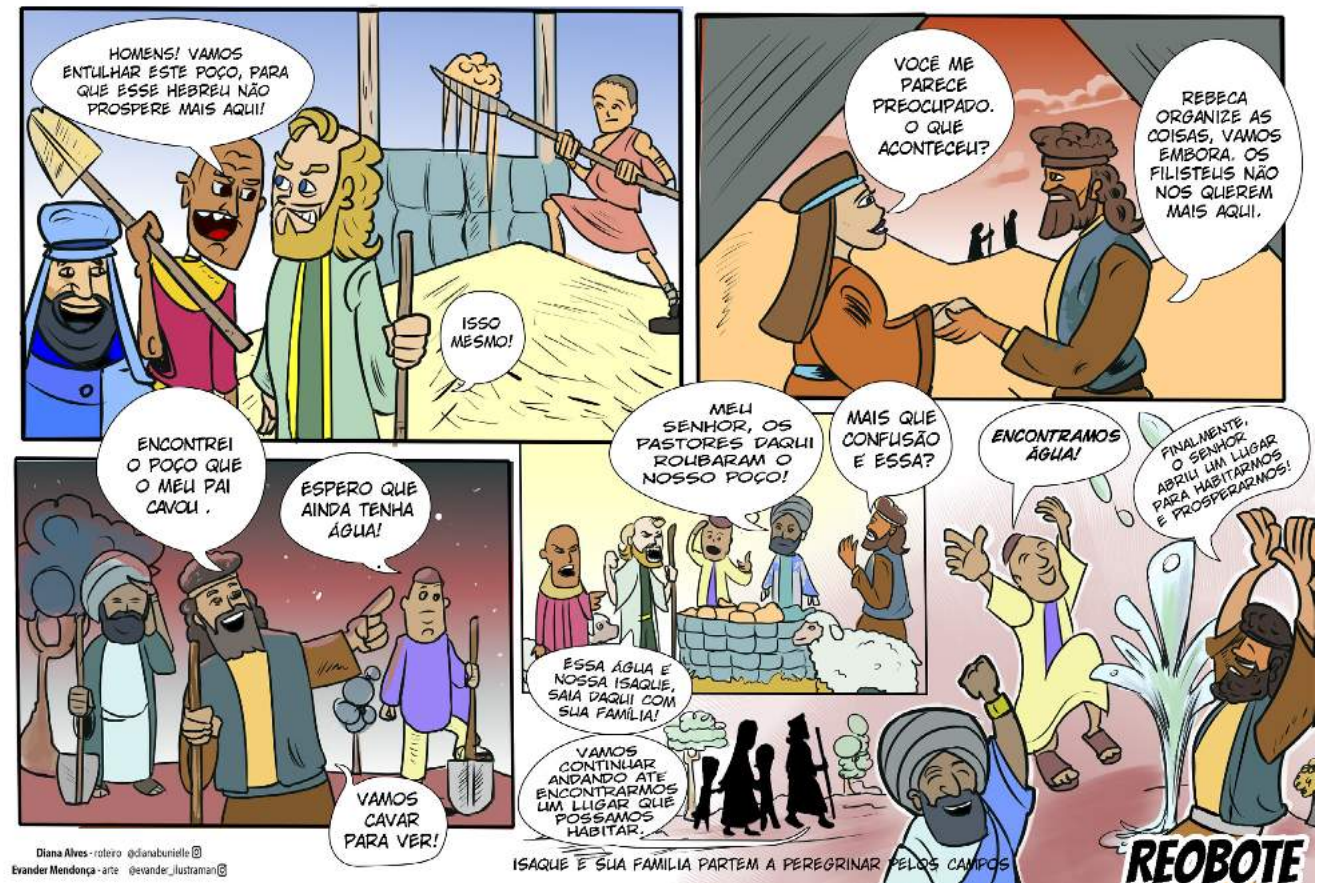
"Bem, posso viver uma vida caótica" - dizia para si mesma, "mas sou abençoada e ótima conselheira. Tomara que as anotações daquele sermão abençoado toquem o coração daquela moça, o livro que dei de presente promova uma verdadeira mudança na vida da amiga aniversariante e o filme que indiquei seja um divisor de águas na vida daquela senhora".

O ônibus se perdeu no emaranhado de carros e profusão de buzinas, faróis acesos, fumaça e roncos de motores apressados. Algumas horas depois ela vai entrar na sua bolha, para sair apenas na manhã da próxima segunda-feira, quando veste a roupa da personagem feliz e realizada, disfarçando a trave na sua mente e vendo no cisco do outro a oportunidade de se comportar como realmente gostaria e precisaria ser.



Foto: Arquivo Pessoal

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



Diana Alves - roteiro @dianaburiele  
Evander Mendonça - arte @evander\_illustration

ISAQUE E SUA FAMÍLIA PARTEM A PEREGRINAR PELOS CAMPOS

REOBOTE

RETIRO DE HOMENS 2024 - O HOMEM INTEGRAL

# BUSCANDO A SANTIDADE



PASTOR  
JOÃO QUEIROZ



PASTOR  
GILBERTO ARAÚJO



DOUTOR  
CÉLIO RIBEIRO

DATA:  
28 DE SETEMBRO

MAIS INFORMAÇÕES:  
(62) 98208-3334