

118^a
EDIÇÃO

Fevereiro de 2026
revistarenascer.com

2026 O ANO DE

SANTIDADE

IGREJA BATISTA RENASCR

R E V I S T A

Renascer

Vestidos de Cristo

Katia Regina Simplicio Martins



**ENTREVISTA COM
LEYDIANE RODOVALHO:
Volta às aulas: mais
do que material novo**

**NOVOS DILEMAS:
“Fé em modo avião”**
Danilo Teixeira

**QUERIDA AMIGA:
“Vista-se de força
e dignidade”**
Aryana Teodósia Lobo

HORÁRIOS DE CULTOS IBR

Rua 208, Nº 364 St. Leste Vila Nova,
Goiânia-GO | (62) 3202-4968
batistarenascer.com



IRS
Instituto Renascer Saúde

O Instituto Renascer Saúde conta com atendimentos especializados com os seguintes profissionais:

Psicólogo

- Neuropsicopedagogo
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Fonoaudiólogo

- Consulta em Pediatria
- Clínica Geral
- Consulta em Psiquiatria
- Otorrinolaringologista

Interessados, preencher as fichas de inscrição na recepção ou no site

BATISTARENASCR.COM

PROGRAMAÇÃO SEMANAL IBR:

Segunda-feira:

Culto de Cura e Libertação - 20h

Quarta-feira:

Culto da Vitória - 20h

Sexta-feira:

Nova Aliança - 19h30

Sábado:

Relógio de Oração - a partir das 06h
Unidos (Jovens) - 19h
Rad (Adolescentes) - 18h

Domingo:

Escola Bíblica Dominical - 10h
Cultos de Celebração - 17h e 19h

ÍNDICE

- 04 |** Carta da Editora:
Uma santidade perceptível
- 05 |** Receita de Casa:
Conchiglione: menos peso, mais sabor
Terezinha Dantas de Sousa
- 06 |** Novos Dilemas:
Fé em modo avião
Danilo Teixeira
- 07 |** Café Teológico:
Ester: vestida para se apresentar
Rosana Lemes de Oliveira
- 08 |** Visão de Mercado:
Como está a sua imagem profissional (de verdade)?
Liliane Bueno
- 09 |** O que leio, ouço e oro
- 10 |** Capa:
Vestidos de Cristo
Katia Regina Simplício Martins
- 12 |** Por Dentro e por Fora:
Depois do entusiasmo, o hábito
Lilia Morais
- 13 |** Querida Amiga:
Vista-se de força e dignidade
Aryana Teodósia Lobo
- 14 |** Palavra Pastoral:
Cuide bem do que restou
Pr. João Queiroz
- 16 |** Entrevista com Leydiane Rodovalho - Volta às aulas: mais do que material novo
- 17 |** Para Edificar a sua fé:
Novas vestes
Igor Leonardo Fernandes Castro
- 18 |** Histórias & Afins:
O retorno do pequeno herói
Dr. Aníbal Filho

Expediente:

Presidente: João Queiroz

Editora Responsável:
Marina Oliveira Lopes Coelho

Diagramação:
Felipe Tavares

Revista online:
Vinícius de Carvalho Santos

Página Amarela: Aníbal Filho

Impressão: Flex Gráfica
Tiragem: 1000 exemplares
Site: revistarenascer.com
Instagram: @revistarenasceribr

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

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



Carta da Editora

UMA SANTIDADE PERCEPTÍVEL

Querido leitor, querida leitora:
Esta edição nasceu de um detalhe.
Não de um grande evento, nem de
uma reunião planejada, mas de al-
go pequeno, quase imperceptível.
Em uma conversa simples com
uma amiga, ela me disse: *"Hoje em
dia, a fé é muito falada, mas pouco
percebida."* A frase ficou ecoando
em mim por dias, não como crí-
tica, mas como convite. Foi ali que
entendi: precisávamos falar sobre
uma santidade que se nota sem
precisar ser anunciada. Uma santi-
dade que se revela no cotidiano, no
comportamento, na postura, nas es-
colhas silenciosas. Assim nasceu a
edição nº 118 da Revista Renascer.
Enquanto organizava a pauta, per-
cebi que todos os textos, de alguma
forma, apontavam para a mesma
direção: aquilo que vestimos por
dentro sempre transborda para fora.
A santidade que professamos inevi-
tavelmente se torna visível, ou pela
coerência, ou pela ausência dela.
Não é algo abstrato, é perceptível.
A nossa matéria de capa, *Vestidos
de Cristo*, parte exatamente dessa
ideia. Inspirado em Colossenses
3:12, o texto nos convida a enten-
der santidade como identidade prá-
tica. Revestir-se de Cristo é uma
escolha diária que se expressa em
misericórdia, bondade, humildade,
mansidão e paciência. Não como
discurso, mas como vida vivida.
Uma fé que se usa todos os dias,

início do ano letivo. Falamos sobre preparar o coração, as emoções e os valores, porque formar pessoas também é ensinar limites, auto-controle e fé aplicada à vida real. Santidade também se aprende no ambiente familiar, nas conversas simples e nas atitudes repetidas. A coluna Querida Amiga, com o texto: *"Vista-se de força e dignidade"*, Aryana Lobo traz um diálogo sensível e necessário para este tempo. Um lembrete de que força não é dureza, dignidade não é perfeição e santidade também se manifesta na forma como a mulher se trata, se respeita e se posiciona diante das pressões do dia a dia.

No Café Teológico, a história de Ester nos conduz a um princípio profundo: *"Ester: vestida para se apresentar."* Um texto em que a autora nos lembra que Deus não apressa processos, e que antes da honra, há preparo. Antes da visibilidade, há formação. Uma santidade construída no secreto que sustenta o propósito no público.

A Palavra Pastoral, escrita pelo pastor João Queiroz, com o tema: *"Cuide bem do que restou,"* nos chama a valorizar aquilo que permaneceu depois das perdas, enquanto Por Dentro e por Fora, Lilia Morais nos convida a transformar entusiasmo em hábito neste mês de fevereiro, mostrando que constância também é expressão de maturidade.

Marina Oliveira Lopes Coelho
Editora-chefe – Revista
Renascer | Edição nº118



Foto: Arquivo Pessoal

nos ambientes mais comuns. Na entrevista deste mês, conversamos com a educadora Leydiane Rodovalho sobre: *"Volta às aulas: mais do que material novo"*, e ampliamos o olhar para além do dade.

Em Novos Dilemas, o texto: *"Fé em modo avião"*, provoca uma reflexão atual e necessária: até que ponto a nossa fé acompanha as nossas escolhas quando o ambiente

testa as convicções? Porque a verdadeira santidade não é circunstancial, ela se revela justamente quando é desafiada.

Querido leitor, querida leitora, esta edição não foi pensada para impressionar, mas para despertar. Para lembrar que a santidade mais poderosa é aquela que não precisa ser explicada, porque é percebida. Que se revela no jeito de falar, de trabalhar, de reagir, de amar e de permanecer fiel.

Que, ao percorrer estas páginas, você se veja, se ajuste e se forteleça. E que, ao fechar esta revista, alguém consiga enxergar um pouco mais de Cristo através da sua vida. Com carinho e propósito.

Boa leitura!

Boa Letra

CONCHIGLIONE: MENOS PESO, MAIS SABOR

O conchiglione tem origem na culinária italiana e carrega em seu próprio nome a inspiração do mar: conchiglia, que significa “concha”. Criado a partir das massas artesanais do sul da Itália, seu formato generoso foi pensado para acolher recheios fartos e criativos, transformando cada preparo em um gesto de cuidado e partilha.

Ao mesmo tempo, é uma receita de menos peso e mais sabor, justamente porque permite equilibrar quantidade e qualidade: cada concha recebe a medida certa de recheio, valorizando ingredientes leves, aromáticos e bem combinados, sem excessos.

Assim, o conchiglione representa mesa posta, tempo compartilhado e a tradição de reunir pessoas ao redor de sabores que aquecem a memória e o coração.



CONCHIGLIONI COM CARNE SECA E ABÓBORA

Ingrediente

500 gramas de macarrão tipo conchiglione
500 gramas de abóbora cabutíá
500 gramas de carne seca (dessalgada, cozida e bem desfiada)
1 cebola média picadinha
Salsinha ou coentro a gosto
Azeite
Requeijão cremosos
Um bom molho de tomate (faço o meu com tomate italiano ou tomate cereja assado)

modo de preparo

1. Cozinhe o conchiglione em água e sal, deixando ao dente.
 2. Depois, cozinhar a abóbora até ficar macia. Quando atingir o ponto certo, amasse com garfo e reserve.
 3. Pique a cebola e refogue no azeite até dourar. Depois acrescente a carne já desfiada e refogue.
 4. Em seguida, desligue o fogo e coloque a salsa ou coentro e a abóbora amassada, misturando.

do bem todos esses ingredientes.

5. Com essa misture, recheie os conchiglione.
 6. Depois, em um refratário, com o molho de tomate coloque pequenas porções de requeijão cremoso.
 7. Acrescente os conchigliones recheados com azeite e mais um pouco do molho para cobrir totalmente a massa.
 8. Espalhe mussarela ralada (no rolo grosso), depois regue com azeite e leve ao forno para gratinar.
 9. Depois é só servir e se deliciar!



*Terezinha Dantas
de Sousa*



FÉ & MODO AVIAO

Fevereiro chega trazendo um clima diferente. Para muitos, é tempo de descanso, festa e celebração. Para outros, especialmente no contexto cristão, esse período também desperta questionamentos internos. Não raramente, observa-se que a fé, mesmo sem intenção declarada, acaba sendo colocada em segundo plano. Como se, por alguns dias, fosse possível desligá-la, não abandoná-la, mas silenciar-la. Uma espécie de “modo avião” espiritual. Esse movimento nem sempre acontece de forma consciente. Ele se manifesta em pequenas concessões, em escolhas feitas sem reflexão mais profunda, em valores que antes eram claros e, de repente, passam a ser relativizados. O que muda não é apenas o ambiente, mas o comportamento. Surge, então, uma pergunta delicada, porém necessária: a fé que professamos é parte da nossa identidade ou apenas algo que ativamos em determinados contextos?

A fé cristã nunca foi pensada como algo fragmentado. Ela não se limita ao templo, ao culto ou a datas específicas do calendário. Pelo contrário, ela se expressa na vida cotidiana, nas decisões simples, nos limites que escolhemos respeitar e na maneira como nos posicionamos diante do mundo. Quando a fé

é vivida apenas em ambientes seguros, ela corre o risco de perder a sua força no dia a dia. Isso não significa viver em isolamento, nem adotar uma postura de julgamento em relação aos outros. Jesus nunca se afastou das pessoas, mas também nunca negocou sua essência para ser aceito. A verdadeira santidade não se manifesta na fuga do mundo, mas na fidelidade aos valores do Reino mesmo quando o ambiente desafia as nossas convicções.

É compreensível sentir a pressão para se adequar. Vivemos em uma sociedade que valoriza o prazer imediato e muitas vezes trata limites como algo ultrapassado. No entanto, ser cristão é, acima de tudo, assumir uma caminhada consciente. É reconhecer que nossas escolhas falam sobre quem somos e sobre o Deus que seguimos.

Colocar a fé em “modo avião” pode parecer uma solução temporária, mas, aos poucos, gera desconexão interior. A espiritualidade se torna frágil, dependente de circunstâncias, e a identidade cristã perde a clareza. Por outro lado, quando a fé permanece ativa, mesmo em tempos desafiadores, ela amadurece. Torna-se menos baseada em regras externas e mais enraizada em convicção, amor e compromisso com

Deus.

Talvez o convite deste tempo seja simples, porém profundo: viver uma fé que não precise ser pausada. Uma fé que caminhe conosco em todas as estações do ano, inclusive naquelas em que somos mais testados. Uma fé que nos ajude a fazer escolhas conscientes, não por medo, mas por amor. Porque, no fim das contas, não se trata apenas do que fazemos em fevereiro, mas de quem escolhemos ser todos os dias, diante de Deus e de nós mesmos.

Lembre do maior exemplo de todos, Jesus! Que entrou na casa de pecadores e não se contaminou, pelo contrário, transformou o ambiente.



Danilo Teixeira
Pastor na Igreja Batista Renascer
de Santo Antônio de Goiás
@opastordanilo

Ester: vestida para se apresentar

O livro de Ester nos apresenta uma das mais belas revelações sobre como Deus trabalha por meio de processos silenciosos, longos e profundamente formadores. Quando Ester entra na presença do rei, nada naquele momento é fruto de impulso, sorte ou improviso. Aquela cena, que aos olhos humanos parece repentina, é resultado de um caminho cuidadosamente conduzido por Deus, um percurso que envolveu preparação física, emocional, relacional e espiritual.

Antes de ser coroada rainha, Ester passou por doze meses de purificação (Leia Ester 2:12). Esse detalhe, muitas vezes lido de forma apressada, revela um princípio profundo: Deus não acelera aquilo que precisa amadurecer. Os óleos, perfumes e cuidados iam além da estética; simbolizavam disciplina, formação e alinhamento. Ester estava sendo preparada para ocupar um lugar onde suas palavras, atitudes e decisões impactariam destinos, nações e vidas, por isso ela precisava estar vestida adequadamente para se apresentar. O chamado era grande demais para ser sustentado por alguém despreparado.

Durante esse processo, Ester não caminhou sozinha. Mardoqueu a instruía constantemente, e ela demonstrava algo raro: um coração ensinável. Mesmo escolhida pelo

rei, não se tornou autossuficiente. Sua postura revela que o favor não elimina a necessidade de submissão, ao contrário, o verdadeiro favor floresce em quem sabe ouvir, esperar e obedecer. Deus estava moldando nela não apenas uma rainha, mas uma intercessora, uma representante do Seu povo.

Quando chegou o momento decisivo, que foi o decreto de morte contra os judeus, Ester não agiu por impulso. Ela compreendeu que a presença sem preparo pode custar a vida. Jejum, oração e estratégia antecederam a sua ida ao trono. Ela se vestiu, sim, mas esse “vestir-se” vai além das roupas reais. Ester se revestiu de temor, coragem, discernimento e total dependência de Deus. Ela não entrou no palácio apenas bem apresentada, ela entrou alinhada a um propósito.

Esse é um princípio espiritual poderoso: Deus nunca nos expõe antes de nos preparar. O mundo valoriza o palco, mas Deus valoriza o processo. Na Escritura, a representação sempre vem depois da formação. Isso também aconteceu com José, que passou pelo cárcere antes do governo e com Davi, que foi pastor antes de ser rei. Ester foi órfã, serva e aprendiz antes de se tornar instrumento de salvação para uma nação.

Vestir-se para se apresentar, à luz

da Bíblia, significa estar revestido de caráter, santidade, maturidade e responsabilidade. Não é apenas ocupar um lugar visível, mas sustentar o peso do chamado, pois Deus confia destinos àqueles que Ele primeiro forma no secreto.

Que a história de Ester nos leve a refletir sobre o tempo em que estamos vivendo. Talvez você ainda esteja no processo, longe dos aplausos e do reconhecimento. Mas saiba: o silêncio de hoje pode ser a preparação para a responsabilidade de amanhã. Permaneça fiel, ensinável e alinhado, porque, quando Deus decidir abrir a porta, você não apenas será visto, pois estará pronto.



Rosana Lemes de Oliveira
Auxiliar do Ministério de Casais da
Igreja Batista Renascer - Bélgica



COMO ESTÁ A SUA IMAGEM PROFISSIONAL (DE VERDADE)?

Você já parou para pensar no que as pessoas falam sobre você quando você não está presente? Não sobre a sua aparência, mas sobre a sua postura, suas decisões e a forma como você se comunica e se posiciona no dia a dia.

No mercado de trabalho, a chamada “imagem profissional” vai muito além do visual. Ela está diretamente ligada à reputação que você constrói ao longo do tempo. Reputação é o resultado da experiência que as pessoas têm com você de forma recorrente, e é isso que sustenta, ou enfraquece a sua credibilidade, autoridade e o nível de confiança que o mercado deposita em você.

A forma como você fala, escuta, reage sob pressão, toma decisões difíceis, se posiciona em conversas delicadas e até as conversas que escolhe evitar comunicam o tempo todo. Mesmo em silêncio, a sua postura comunica. Sua organização comunica. Suas prioridades comunicam.

Muitos empresários e líderes se frustram por não receberem o reconhecimento que acreditam merecer ou por não perceberem o engaja-

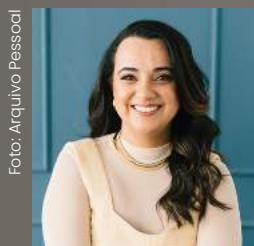
mento esperado da equipe. Poucos, porém, fazem a pergunta essencial: o que o meu comportamento diário tem ensinado as pessoas a esperar de mim? Será que a forma como eu me expresso revela, de fato, toda a minha intenção e competência?

A comunicação não é neutra. Ela sempre gera consequências. Você é livre para usar as palavras como quiser, mas é responsável pelo impacto que elas causam. O mesmo vale para suas atitudes. Quando há incoerência entre discurso e prática, o mercado percebe. Quando falta clareza, as pessoas se afastam. Quando há constância e alinhamento, a confiança cresce.

Assumir uma posição de liderança não é apenas gerir resultados, mas ocupar um lugar de influência. Isso exige maturidade emocional, autorresponsabilidade e desenvolvimento contínuo. A verdade é que as habilidades técnicas que trouxeram você até aqui, muitas vezes, não serão suficientes para sustentar seu crescimento daqui para frente.

Assim, no fim das contas, a imagem profissional é construída por meio de uma comunicação intencional, consciente e estratégica. Por isso,

pergunta que permanece é: o quanto preparado(a) você está? Decida, a partir de hoje, investir no seu desenvolvimento e experimente uma nova percepção por parte de quem está ao seu redor.



Liliane Bueno

Especialista em Comunicação para Negócios e Fundadora da Speakers – Comunicação e Crescimento. Mentor, empresária e palestrante.

Criadora do Método Comunicação Inteligente, que já impactou mais de 16 mil pessoas no Brasil e em mais 3 países. Atua no desenvolvimento de líderes e empresários, ajudando-os a usar a comunicação como ferramenta estratégica para gerar confiança, influência e resultados.

Contatos:

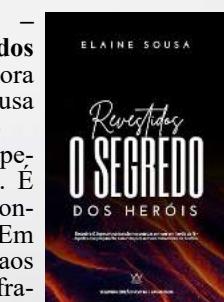
Email: liliane@lilianeabueno.com.br
Whatsapp: (62) 99940-8271
Instagram: @lilianeabueno

Foto: Arquivo Pessoal

O QUE LEIO, OUÇO E ORÓ

Nesta edição, o tema: “Vestidos de Cristo”, nos lembra que a santidade não é algo distante ou abstrato, mas uma identidade que se vive no cotidiano. Inspirados em Colossenses 3:12, somos convidados a refletir sobre o ato de nos revestirmos, todos os dias, de atitudes que tornam a fé visível: misericórdia, bondade, humildade, mansidão e paciência. Por esse motivo, aquilo que escolhemos ler, ouvir e orar molda não apenas nossos pensamentos, mas também nossas palavras, reações e postura diante da vida. Assim, este espaço reúne indicações que nos ajudam a alinhar o coração com Cristo e a transformar ambientes comuns em lugares de testemunho, onde a santidade se manifesta de forma simples, prática e acessível.

PARA LER:



“Revestidos – O segredo dos heróis” – autora – Elaine Sousa (141 páginas)

Este não é apenas um livro. É uma santa convocação. Em meio ao caos espiritual, à fragilidade emocional e à inversão de valores que marcam esta geração, esta obra surge como um clamor urgente do céu para os que não aceitam viver uma fé superficial. É um manifesto para homens e mulheres que anseiam por uma vida cheia do Espírito de Deus, que desejam caminhar com unção e autoridade, sem abrir mão do equilíbrio, da sabedoria emocional, da saúde física e mental, do amor pela família e da fidelidade inabalável à Palavra.

PARA OUVIR:

“Para onde eu irei? – Morada – Live Church)



VERSÍCULO PARA O MÊS DE FEVEREIRO

“Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de ternos afetos de misericórdia, de bondade, de humildade, de mansidão, de longanimidade.” (Colossenses 3:12).

ORAÇÃO:

“Senhor, hoje escolho me revestir de Cristo. Ensina-me a viver a santidade não apenas no que creio, mas no que faço, digo e sou. Reveste-me de misericórdia, bondade, humildade, mansidão e paciência, para que minha vida reflita o Teu caráter nos detalhes do dia a dia. Que minhas atitudes revelem quem Tu és. Amém.”

VESTIDOS DE CRISTO

O tema: Vestidos de Cristo é, antes de tudo, um convite profundo, um chamado à santidade. Não se trata de algo simples ou superficial, que possa ser apenas verbalizado. Falar sobre santidade exige experiências vivenciais, decisões concretas, atitudes consistentes e uma fé firme como pilar de sustentação. É um caminho que se percorre com consciência, entrega e perseverança.

A verdade é que essas experiências acontecem no relacionamento de aliança que construímos com Deus e com o outro. O nosso modo de agir e reagir diante das inúmeras situações e adversidades da vida torna-se um verdadeiro termômetro da nossa busca pela santidade. É no cotidiano, nas respostas silenciosas e nas escolhas diárias, que revelamos se estamos, de fato, vestidos de Cristo.

Nesse contexto, é fundamental não confundir santidade com religiosidade. Enquanto a santidade aproxima o homem de Deus e do Seu propósito, a religiosidade o afasta, constrói relacionamentos adoecidos e o conduz a um lugar de ignorância quanto à verdade, que é a Palavra de Deus. Isso fica claramente evidenciado nos Evangelhos de Mateus 23, Marcos 3:20-30 e Lucas 11:37-44, quando os fariseus (religiosos da época), condenavam Jesus por Seus ensinamentos e ações.

Embora fossem profundos convedores da Lei de Moisés, a postura deles era legalista e gerava tensão diante da mensagem de Cristo. Eles O condenaram por enxergarem n'Ele uma ameaça à sua autoridade e à própria lei mosaica, ou seja, tinham conhecimento, mas não estavam vestidos de Cristo. Veja a comprovação desse fato em Marcos 3:20-23:

"E foram para uma casa. E afluiu outra vez a multidão, de tal maneira que nem sequer podiam comer pão. E, quando os seus ouviram isto, saíram para o prender; por-

"Portanto, como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência." (Colossenses 3:12).

que diziam: Está fora de si. E os escribas, que tinham descido de Jerusalém, diziam: Tem Belzebu, e pelo princípio dos demônios expulsa os demônios. E, chamando-os a si, disse-lhes por parábolas: Como pode Satanás expulsar Satanás?" (Marcos 3:20-23).

Como cristãos, precisamos entender que decisões concretas estão diretamente ligadas à forma como enxergamos o mundo natural e espiritual. A aplicabilidade prática desse olhar revela o quanto carregamos, de fato, as vestes de Jesus Cristo em nós. É fato que estamos sujeitos a tomar decisões equivocadas na mesma proporção em que tomamos decisões corretas, mas o que faz a diferença e gera discernimento são os princípios de Deus que trazemos no coração.

Esses princípios só são adquiridos por meio da busca constante e da perseverança na leitura da Palavra de Deus, na oração e na comunhão com Ele e com o próximo. Veja o que nos é ensinado em Atos: *"Eles se dedicavam ao ensino dos apóstolos e à comunhão, ao partir do pão e às orações."* (Atos 2:42).

Assim, atitudes consistentes revelam o nosso caráter em Cristo. A transformação da natureza adâmica para a natureza de Cristo começa em nós. O nosso proceder, nossas palavras e até o nosso olhar de gratidão têm o poder de transformar o ambiente em que estamos inseridos e, consequentemente, impactar a nossa vida e a vida do outro. É nesse processo que nos deparamos com vestimentas indispensáveis que Deus nos concede diariamente: a compaixão, a bondade, humildade, mansidão e a paciência. Essas devem ser as nossas vestimentas.

Refletido sobre isso, quero deixar uma pergunta que merece ser feita com sinceridade: até que ponto eu e você temos feito uso dessas vestimentas? Em Provérbios temos a resposta para nossa vida diária: *"Não deixe de fazer o bem aos que dele precisam, estando em sua mão o poder de fazê-lo. Não diga ao seu*

próximo: 'Vá e volte mais tarde; amanhã eu terei algo para dar', se você tem isso em suas mãos agora." (Provérbios 3:27-28).

Por fim, é importante ressaltar que a fé é base que nos alicerça e nos sustenta todos os dias. Fé é decidir confiar no que não é visível. É permitir-se chorar, não por falta de crença, mas por reconhecer que não somos apenas espírito: temos alma e corpo. Ainda assim, é manter a certeza de que a dor passa e que tudo ficará bem, porque é Deus quem dirige o leme.

As adversidades não surgem para nos destruir, mas para nos conduzir a um lugar chamado Altar, e é nesse lugar que encontramos as vestes que nos revestem e nos impulsiam a continuar. *"Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam e a prova das coisas que não se veem."* (Hebreus 11:1).

Que este texto não seja apenas uma leitura, mas um convite à reflexão sincera. Vestir-se de Cristo é uma escolha diária, vivida no secreto e revelada nas atitudes. Que possamos, juntos, permitir que Ele nos revista por completo, por dentro e por fora, e nos conduza a uma vida que glorifique o Seu nome.



Katia Regina Simplicio Martins
Terapeuta Tanatóloga - Formada pela SAPDH (Sociedade de Análises Psicanalítica e Desenvolvimento Humano) e Terapeuta Cristã.
Pastora da Igreja Batista Renascer, líder e integrante de treinamentos de cursos da Universidade da Família no Ministério de Mulheres. Pedagoga e aposentada pela Polícia Federal

DEPOIS DO ENTUSIASMO, O HÁBITO

Janeiro foi o mês dos começos. O mês das listas, das metas, das promessas cheias de empolgação. Começamos o ano acreditando que agora vai: vamos nos exercitar todos os dias, comer melhor, dormir mais cedo, cuidar de nós com a dedicação que a correria do ano anterior não permitiu. Mas, então, chega fevereiro. E com ele, a rotina real. O trabalho apertado, o cansaço acumulado, os compromissos que se sobrepõem e o tempo que, mais uma vez, parece não dar conta de tudo.

É justamente em fevereiro que a saúde é colocada à prova. Não porque faltem boas intenções, mas porque o entusiasmo, sozinho, não sustenta mudança nenhuma. O que sustenta é o hábito.

Existe uma ideia perigosa de que cuidar do corpo precisa ser algo grandioso: treinos longos, dietas rigorosas, uma transformação radical. E, quando percebemos que não conseguimos manter esse ritmo, desistimos. Não por falta de capacidade, mas por termos apostado mais no impulso do que na constância.

A saúde não se constrói em picos de motivação. Ela se constrói na repetição de gestos simples, possíveis e

adaptáveis à vida real. Caminhar dez minutos a mais por dia. Subir escadas em vez de usar o elevador. Alongar-se enquanto o café passa. Parar dois minutos para respirar e se movimentar entre uma tarefa e outra. Esses pequenos movimentos, quando feitos com regularidade, mudam mais do que imaginamos.

Eles devolvem energia, melhoram o humor, aliviam tensões e criam um diálogo mais gentil com o próprio corpo.

Não se trata apenas de músculos ou de números na balança. O corpo em movimento influencia diretamente a mente. Quem se movimenta com regularidade dorme melhor, lida melhor com o estresse, tem mais clareza para resolver problemas e se sente mais disponível para a vida. A constância cria um efeito dominó: o físico se fortalece, o emocional se estabiliza e a qualidade de vida se expande ao longo do ano.

Fevereiro não é o mês do fracasso das promessas. É o mês da escolha consciente: ou continuamos esperando o próximo surto de motivação, ou decidimos transformar o

cuidado em parte da nossa rotina, do nosso cotidiano, da nossa identidade. Talvez o segredo não seja fazer mais, mas fazer sempre. Não perfeito, mas possível. Não extraordinário, mas constante. Porque, no fim das contas, não é o entusiasmo de janeiro que constrói uma vida saudável. É o hábito silencioso de fevereiro que sustenta o ano inteiro.

Foto: Arquivo Pessoal

**Lilia Moraes**

*Professora Especialista em Gerontologia, Exercício Físico e Reabilitação do Idoso e Neurociência do Envelhecimento. Sócia-proprietária da Saúde Sênior – Exercício Físico, Reabilitação e Bem-Estar
@saudesenioro @profililiamoraes*



VISTA-SE DE FORÇA E DIGNIDADE

Querida amiga,

Hoje escrevo para você com o coração cheio de esperança, tranquilo e com a alma atenta, pensando em tudo o que este início de ano costuma despertar: planos, sonhos, cobranças silenciosas, expectativas pessoais e alheias e, às vezes, aquela sensação de que precisamos “dar conta de tudo” com um sorriso no rosto e, aparentemente, tudo sempre sob controle. Hoje me lembrei de você ao ler Provérbios 31:25: “Ela se veste de força e dignidade, e sorri sem medo do futuro.” Como essas palavras são fortes, profundas e regadas de fé. Porque se vestir de força e dignidade não tem a ver com aparência, desempenho ou perfeição. Tem a ver com escolhas internas, com aquilo que você decide colocar sobre o coração todos os dias.

Força, querida amiga, não é dureza. Não é engolir o choro, não é ser invencível, nem carregar o mundo sozinha. Força é saber quando parar, quando pedir ajuda e, principalmente, quando dizer “não” sem culpa e “sim” com verdade. É continuar caminhando mesmo com o coração cansado, mas sem perder a ternura, a graça e a fé.

Dignidade também não é perfeição. Não é nunca errar, nunca falhar ou nunca precisar recomeçar. Dignidade é consciência de valor. É saber quem você é em Deus, mesmo quando tudo ao redor tenta te medir, comparar ou diminuir. É se tratar com respeito quando ninguém está olhando. É não negociar a sua identidade para caber em expectativas que não foram feitas para você.

Talvez este ano tenha começado te convidando a se despir de algumas coisas. Quem sabe da culpa por não ter sido tudo o que esperavam. Da comparação que insiste em roubar a sua paz, a sua beleza única e sua identidade, em desacordo com as verdades bíblicas. Do medo de não ser suficiente, de não chegar lá, de não conseguir. Despir-se dói, eu sei. Mas é necessário para que você possa se revestir do que realmente importa: coragem para enfrentar o que vier,

equilíbrio para não se perder de si mesma e respeito por quem você é hoje, em processo, em construção, amada e cuidada por Deus.

Santidade, querida amiga, também se revela nisso: na forma como você se olha com mais graça do que acusação, na maneira como se posiciona com firmeza sem perder a mansidão, no jeito simples e fiel de caminhar, mesmo quando o caminho não é fácil. Querida amiga, em minha jornada, em várias decisões precisei agir assim. E, por vezes, para prosseguir, me adornei dos princípios e valores que preencheram o meu coração nas noites compridas e frias, enquanto aguardava o meu Senhor, meu papaizinho, aquecer a minha alma. Seja você assim também.

Vista-se, hoje e todos os dias, da força que vem de Deus e da dignidade que nasce da sua identidade n’Ele. E siga. Com passos possíveis, com fé viva e com a certeza de que você não precisa provar nada para ser valiosa. Você já é.

Com carinho,
Sua amiga.



Foto: Arquivo Pessoal

Aryana Teodósia Lobo.

*Pedagoga. Neuropedagoga. Neuroscopédagogista clínica. Master kids/Teen Coach. Palestrante. Autora do Planner: “Notas de Esperança”. Membro na Igreja Batista Renascer. Contatos: (62) 98461-7208
@aryanalobo_mentoria*

CUIDE BEM DO QUE RESTOU

“Sê vigilante e fortalece o que restou, que estava para morrer.” (Apocalipse 3:2).



Há palavras que não surgem de forma apressada. Elas nascem no silêncio, amadurecem na oração e ganham forma na experiência. Esta é uma dessas palavras que tenho meditado nos últimos meses. Uma mensagem que fala sobre perdas, mas não se limita a elas. Fala, sobretudo, sobre aquilo que permanece depois do impacto, depois da dor, depois do desgaste. Fala sobre o que ainda resta, e sobre como Deus trabalha exatamente a partir disso.

A fé cristã nunca foi apresentada como um conto de fadas e nem tampouco um caminho isento de dificuldades. Seguir a Cristo não significa ausência de lutas, pelo contrário, muitas vezes, significa enfrentá-las com mais profundidade. Precisamos entender que Deus não está interessado em nos oferecer uma vida confortável, mas em formar em nós uma fé madura, resistente e perseverante.

Deus vê a sua reação e a sua fé quando o cenário muda, quando os recursos diminuem e quando as respostas não chegam no tempo esperado. Foi assim com Daniel, com os apóstolos e com o próprio Jesus. A fé verdadeira não se prova na facilidade, mas na permanência. A verdade é que todos nós, em algum momento, experimentamos perdas. Perdemos pessoas, oportunidades, recursos, saúde, tempo. Há perdas visíveis e há aquelas silenciosas, que ninguém percebe, mas que drenam a alma por dentro. Muitas vezes seguimos funcionando, sorrindo, cumprindo agenda e rotinas, enquanto algo em nós vai se apagando aos poucos. E é exatamente nesse ponto que precisamos ter discernimento: não permitir que aquilo que se perdeu defina o que ainda pode florescer.

Vejo que o erro mais comum das

pessoas após uma perda é tentar se agarrar ao que já se foi. Mas Deus não opera a partir do que acabou, Ele age a partir do que restou e a Escritura Sagrada nos mostra isso repetidas vezes, como por exemplo: a viúva socorrida por Elias tinha apenas um pouco de farinha; a viúva atendida por Eliseu possuía somente um pouco de azeite; um menino tinha cinco pães e dois peixes; Bartimeu era cego, mas tinha voz e audição. Observe que nenhum desses casos apresentados na Bíblia, as pessoas se concentraram no que faltava, todos colocaram diante de Deus aquilo que ainda possuíam, e foi exatamente ali que o milagre começou.

A Palavra de Deus é clara ao nos orientar: é tempo de fortalecer o que resta. No entanto, muitas vezes insistimos em gastar energia tentando ressuscitar o que já morreu. Relacionamentos encerrados, ciclos que se fecharam, estruturas que ruíram. O problema não é reconhecer a dor da perda, mas permitir que ela consuma também aquilo que ainda está vivo. Davi nos ensina isso quando perdeu o seu filho. Enquanto havia esperança, ele jejou e orou, mas quando o menino morreu, Davi se levantou, se lavou e seguiu em frente. Ele compreendeu que era hora de cuidar do que permanecia.

Talvez o que restou pareça pequeno: um pouco de fé, um fio de esperança, um amor enfraquecido, uma disposição mínima para continuar. Ainda assim, isso é suficiente nas mãos de Deus. O Reino não avança pela quantidade, mas pela entrega. Acredite: o pouco que é cuidado, fortalecido e colocado diante do Senhor, se torna a base para algo novo.

Por isso, é fundamental não viver guiado por sentimentos, mas por princípios, pois as emoções osci-

lam, mas princípios permanecem.

Veja o exemplo de Pedro, que falhou gravemente, mas foi restaurado porque havia verdade em seu coração. A ausência de confronto e correção adocece espiritualmente.

Além disso, a murmuração rouba força, atrasa promessas e enfraquece a fé. Assim, aquilo que sai da nossa boca revela o estado do nosso coração: gratidão ou reclamação, louvor ou lamento.

Portanto, cuidar bem do que restou é uma decisão espiritual. É escolher proteger a fé, preservar os vínculos que permanecem, fortalecer a esperança e alinhar a fala àquilo que se crê. Por isso, seja cuidadoso, pois onde colocamos atenção, algo cresce, mas ao contrário, quando o foco muda, a postura muda, e quando a postura muda, o ambiente começa a ser transformado.

Creia, pois Deus continua sendo especialista em fazer nascer algo novo a partir das cinzas. O que restou não é o fim da história, é o ponto de partida do próximo milagre. Dessa forma, decida hoje mesmo a fortalecer o que ainda está vivo, a cuidar da sua fé, do seu casamento, dos seus filhos, da sua esperança. Se sobrou um pouquinho, fortaleça! É exatamente aí que Deus começa a agir e os milagres começam a acontecer!

Deus te abençoe!



Pastor João Queiroz
Pastor Presidente da Igreja Batista Renascer

COM LEYDIANE RODOVALHO - VOLTA ÀS AULAS: MAIS DO QUE MATERIAL NOVO

ENTRE VISTA

Por Marina Oliveira Lopes Coelho

Oínicio de um novo ano letivo costuma vir acompanhado de listas, compras e expectativas. Mochilas novas, cadernos organizados e rotinas ajustadas fazem parte desse ritual tão conhecido pelas famílias. No entanto, a volta às aulas envolve muito mais do que preparo externo: ela toca diretamente o emocional das crianças, dos adolescentes e também dos pais. Para ampliar esse olhar e nos ajudar a compreender o que realmente precisa ser preparado nesse recomeço, conversamos com Leydiane Rodovalho, educadora, escritora, pastora, mentora, esposa e mãe de dois adolescentes.

Atuando na área da educação socioemocional cristã, Leydiane une princípios bíblicos, neurociência e prática pedagógica, sendo fundadora do Programa Self Control, voltado ao desenvolvimento da inteligência emocional de crianças e adolescentes, além de coordenar projetos educacionais na Escola Kingdom. Confira a entrevista na íntegra:

Quando falamos em volta às aulas, o que normalmente esquecemos de preparar além do material escolar?

Geralmente esquecemos de preparar o mundo interior da criança. Organizamos mochilas, uniformes e cadernos, mas deixamos de olhar para emoções como ansiedade, insegurança, expectativas e até medos silenciosos. O cérebro aprende melhor quando se sente seguro. Se o coração não está preparado, o aprendizado se torna mais pesado, mesmo quando o material é excelente.

Por que o início do ano letivo é um período tão sensível para crianças, adolescentes e famílias?

Porque é um tempo de transição, e o cérebro humano interpreta mudanças como possíveis ameaças. Novos professores, novas rotinas, novas exigências, novos relacionamentos e, em muitos casos, a inse-

gurança das famílias quanto à escolha da escola ativam áreas emocionais do cérebro. Sem acolhimento, esse processo pode gerar estresse, atritos familiares, irritabilidade e até bloqueios no aprendizado.

Como as emoções influenciam diretamente o processo de aprendizagem no começo do ano?

As emoções são a porta de entrada do aprendizado. A neurociência nos mostra que um cérebro emocionalmente desregulado tem mais dificuldade de acessar a memória, a atenção e o raciocínio lógico. Emoções como medo e ansiedade acabam “desligando” áreas importantes do cérebro relacionadas à aprendizagem. Por outro lado, emoções como pertencimento, encorajamento e segurança ativam o cérebro para aprender. Por isso, quando crianças ou adolescentes chegam aos primeiros dias de aula emocionalmente desorganizados, precisam de mais tempo para alcançar um estado de aprendizagem profunda.

Qual é o papel da família na adaptação escolar, especialmente nos primeiros meses do ano?

A família é o porto seguro emocional. Pequenas atitudes, como conversas diárias, escuta atenta, validação dos sentimentos e uma rotina previsível, fortalecem o cérebro emocional da criança. Na prática escolar, percebemos que crianças cujas famílias caminham juntas nesse processo demonstram mais autonomia, confiança e equilíbrio. É importante que os pais evitem transmitir desconfiança ou ansiedade aos filhos. A adaptação acontece na maioria dos casos, e o papel da família é torná-la mais leve e saudável.

Quais habilidades e valores são fundamentais nesse início de ano letivo?

Alguns pilares podem ser trabalhados de forma simples no dia a dia familiar. A vida devocional, por

exemplo, por meio da oração e da leitura da Palavra, mesmo que seja apenas um versículo por dia, fortalece a identidade, a fé e a segurança emocional da criança. A disciplina, com rotinas claras e horários visíveis, gera previsibilidade e tranquilidade emocional. A autonomia surge quando permitimos que os filhos tentem, erram e aprendam, fortalecendo sua autoconfiança. Já a responsabilidade é construída ao estabelecer tarefas proporcionais à idade, ensinando compromisso, cooperação e pertencimento. Esses valores formam uma base sólida para que a criança se torne um adulto mais produtivo, maduro e emocionalmente e espiritualmente saudável. Perseverança, respeito e empatia também precisam ser ensinados de forma intencional, principalmente pelo exemplo e pela constância.

Que atitudes simples podem fazer diferença para que a volta às aulas seja mais leve e saudável?

Algumas atitudes práticas fazem grande diferença nesse período. Ajustar a rotina de sono alguns dias antes da volta às aulas, deixar o material escolar organizado com antecedência e conversar abertamente sobre emoções são passos importantes. Validar os sentimentos dos filhos, sem minimizá-los, dizendo frases como “Eu entendo que isso está sendo difícil para você”, ajuda muito no processo. Orar com os filhos, entregando o novo ano letivo a Deus, também traz segurança e paz. Além disso, é fundamental lembrar constantemente a criança de quem ela é, e não apenas do que precisa produzir. As palavras que lançamos sobre nossos filhos e sobre o ano têm peso, pois aquilo que declaramos influencia a forma como vivemos. Voltar às aulas é muito mais do que começar um novo caderno, é iniciar um novo ciclo de crescimento. O meu desejo é que cada casa viva esse tempo com mais paz, consciência e propósito, entendendo que cuidar do emocional também é uma forma de educar.

Alguns pilares podem ser trabalhados de forma simples no dia a dia familiar. A vida devocional, por

NOVAS VESTES

Igor Leonardo Fernandes Castro
Presbítero na Igreja Assembleia de Deus
Contatos: (62) 9 8553-1881
@Igor.leonardo.54379

Eu não sei se você já viveu ou experimentou algo em sua vida que lhe permitiu constatar que o nosso Deus não apenas muda histórias, mas remove vestes de dor, vergonha e escravidão, e nos reveste de uma nova identidade em Cristo. Foi exatamente isso que aconteceu comigo e, por essa razão, compartilho este testemunho para glorificar o nome do Senhor Jesus em minha vida.

Muito cedo, ainda na infância, aos cinco anos de idade, fui abusado por pessoas. Com o passar do tempo, aquilo que era errado começou, de forma distorcida, a parecer normal. Eu não entendia, mas aquelas experiências começaram a me vestir de medo, silêncio e culpa, vestes que nunca foram feitas para mim. O que eu não sabia é que, quando Deus escolhe alguém para uma grande obra, Ele permite processos que, embora dolorosos, não são para destruição, mas para formação. A minha vida nunca foi fácil. Passei por fome, privações e vivi em uma família profundamente perturbada. Em um determinado momento, decidi morar com o meu pai, sem imaginar as adversidades que enfrentaria. Sofri agressões constantes: apanhava com fios de corda, recebia tapas no rosto e vivia em um ambiente de opressão e violência. Sempre que a minha mãe tentava me ver, o meu pai me escondia para que ela não percebesse os hematomas e ferimentos das surras que eu levava. Eu era uma criança marcada por vestes de dor, rejeição e abandono.

Com o passar dos anos, ferido por dentro e sem direção, acabei entrando no mundo da prostituição, da homossexualidade, do álcool e de práticas destrutivas. Tentava, sem perceber, cobrir as minhas

feridas com vestes falsas, achando que aquilo me traria aceitação, alegria ou liberdade. O inimigo me escravizou de tal forma que eu não enxergava mais nenhuma saída. Bebidas, drogas e festas davam a ilusão de felicidade, mas, na verdade, eu vivia nu espiritualmente, exposto, vazio e aprisionado. Inúmeras vezes tentei tirar a própria vida, mas nunca consegui, porque, mesmo falho, o Senhor sempre me guardou. Ele nunca desistiu de mim, mesmo quando eu já havia desistido de mim mesmo.

Até que um dia ouvi falar de Jesus. Ao ouvir o Seu nome, algo diferente aconteceu dentro de mim: uma alegria inexplicável tomou o meu coração. Naquele momento, eu ainda não entendia, mas já era o Senhor me chamando para despistar as vestes velhas e me preparar para algo novo. Ainda assim, Deus permitiu que eu atravessasse processos difíceis. Nesse caminho, perdi duas pessoas que amava profundamente: minha avó, que me criou, e o meu irmão. A morte do meu irmão foi extremamente trágica, pois ele morreu afogado e, naquele momento, senti como se tudo tivesse sido arrancado de mim, inclusive a esperança.

Foi então que decidi, de fato, aceitar Jesus. A partir desse encontro verdadeiro, comecei a experimentar algo que nunca havia vivido: Deus começou a me revestir de novas vestes. Vestes de dignidade, de perdão e propósito. Vi o Senhor transformar a minha história, restaurar a minha família, alcançar o meu pai e a minha mãe. Deus me fez promessas e, hoje, posso testemunhar o cumprimento delas. Ele me disse que me levantaria como atalaia, como vaso de honra, e hoje vejo isso se tornando realidade.

Deixo para sua meditação Isaías 40:31: “Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças, subirão com asas como águias; correrão e não se cansarão; caminhão e não se fatigarão.”

O RETORNO DO PEQUENO HERÓI

Quando a porta da sala de aula se abriu no dia de retorno das aulas, o franzino garoto de apenas seis anos de idade não imaginava a festa que lhe aguardava. Primeiro foram os aplausos intensos combinados com os sorrisos eufóricos, depois os abraços e beijinhos na face. A mãe, orgulhosa, marejou os olhos quando leu a colorida e elegiosa faixa de boas-vindas ao filho, escrita em letras de forma, para que o próprio filho lesse, uma vez que ainda não dominava a escrita cursiva.

Passada a euforia, a professora pediu para que a mãe contasse o motivo da festa, a razão pela qual o pequeno fosse recebido como um herói. Ela se recompondo da emoção, se posicionou à frente da lousa e contemplou por alguns segundos os olhos atentos das crianças. Pediu as pessoas que se acotovelavam à porta para adentrarem à sala de aula e começou o seu relato.

Talvez nem todos vocês saibam, mas não muito longe de nossa cidade existe um imenso lago que, há mais de vinte anos, é uma represa para uma usina geradora de energia elétrica. Ele se tornou uma atração para muitos turistas para passeios de lancha, e foi o destino que escolhemos para o nosso passeio no final das férias. Existem muitos condomínios e pousadas espalhados entre a mata às margens do lago. Coloquei o colete no meu filho e fiquei com seu irmãozinho de um ano no colo, contemplando a paisagem, apreciando a brisa da tarde.

No inicio do passeio, o tempo es-

tava calmo, sem ventos fortes. No entanto, perto do por do sol, o tempo mudou rapidamente e ventos intensos começaram a assolar a nossa embarcação. De repente, a embarcação virou, provavelmente por causa da força dos ventos. A minha primeira atitude foi puxar meus filhos para perto de mim, mas estava difícil nos sustentar no flutuador. No meu desespero, empurrei esse meu pequeno herói para as margens da represa para que ele procurasse ajuda. Como ele era o único que usava colete salva vidas, confiei que se salvaria. Vi quando meu filho conseguiu flutuar e nadar até a margem e correr em direção a uma pousada.

Já era noite e eu não conseguia ver mais nada. Eu só conseguia chorar e gritar para que alguém me ouvisse. O coleguinha de vocês chegou à pousada e disse aos moradores que a lancha tinha virado e que a mamãe e o maninho estavam em perigo. Imediatamente eles acionaram o socorro e as autoridades foram avisadas. Meu pequeno filho, gesticulando e falando sem parar, conduziu os bombeiros ao local onde estávamos à deriva, o que tornou possível o resgate.

Ele salvou a minha vida e de seu irmãozinho, concluiu a mãe com o rosto banhado em lágrimas.

O comovente relato recebeu palmas calorosas e as crianças maiores faziam perguntas sobre os outros

ocupantes da lancha que naufragou. A mãe baixou a fronte, fez um breve silêncio, levantou a cabeça e desconvessou, dizendo apenas: Hoje é dia de festejar a nossa sobrevivência! Vamos agradecer porque estamos aqui são e salvos!

A pequena criança agiu como um profeta, daqueles que revelam as tragédias humanas as quais, aliadas a um clamor sincero daquele que sofre, recebem o socorro necessário. Ele agiu ainda como um intercessor, que interferem no curso da história, muitas vezes provocando seu desfecho.

Que sejamos profetas e intercessores e vejamos milagres acontecerem. Todavia, quando nos chamarem de heróis, não esqueçamos de tributar a Deus todo a glória, pois, sem Ele, nada podemos fazer!



Por Anibal Filho
Pastor na Igreja Batista Renascer
[@pr.anibalfilho](https://www.instagram.com/pr.anibalfilho)

DIZIMOS E OFERTAS



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

PIX Igreja Batista Renascer
03.954.904-0001/44



AG. 2747
c/c 37.817-8



AG. 4384
c/c 41.279-9



AG. 2256
c/c 1079-9 OP.003



AG. 4148-3
c/c 106.000-7



AG. 3300
c/c 18348-2

A G E N C I A
Zaion!

Editora
(Edição e publicação de livros)

Leanding pages
Sites Institucionais
Edição de vídeos

Identidade Visual
Copywrite
Podcasts
Fotos profissionais