

122ª
EDIÇÃO

Junho de 2026
revistarenascer.com

2026 O ANO DE
SANTIDADE
JORNALISTA RENASCER

R E V I S T A

Renascer

O preço da indecisão

Wagner Filho



PARA EDIFICAR A SUA FÉ:
"O quinto pedido da minha lista"
Maria Aparecida Santana Gomes

ENTREVISTA:
PEDRO E ALICE - Escolher um
ao outro todos os dias

HISTÓRIAS & AFINS:
"Corações divididos"
Anibal Filho

26 JUN
JUNHO
26.06.2026

IBR BAPTISTA RENASCER

SANTAR DE GALA IBR

CHURRASCARIA FAVO DE MEL • TRAJE: GALA • VALOR: R\$ 180,00
PROCURE UM DE NOSSOS LÍDERES DO MINISTÉRIO ALIANÇADOS

Alianças
Ministério de casais

OBS: O VALOR PODE SER PARCELADO EM ATÉ 2X NO CARTÃO - NCLUSO BEBIDAS.
CHAVE PIX: PIX@BATISTARENASCER.COM

MULHERES

Retiro de MULHERES

À SOMBRA DO ONIPOTENTE: DESCANSO, CURA E SEGURANÇA

DATA: 19-21/06 LOCAL: Hotel Águas do Paranoá

VALOR:
R\$ 730,00 - Incluso hospedagem e alimentação

*Inscrições limitadas com as líderes do ministério de mulheres

ÍNDICE

- 04 | Carta da Editora:
Entre o que queremos e o que escolhemos
- 05 | Receita de Casa:
Canjica
Rose Ribeiro
- 06 | Novos Dilemas:
Compromisso virou peso?
Laura Silva Montes
- 07 | Café Teológico:
Josué e o chamado ao posicionamento
José Galvão
- 08 | Visão de Mercado:
O que governa a sua empresa?
Rildo José de Oliveira Vieira
- 09 | O que leio, ouço e oro
- 10 | Capa:
O preço da indecisão
Wagner Filho
- 12 | Por Dentro e por Fora:
Nadar também é aprender sobre constância
Veridiana Albuquerque
- 13 | Querida Amiga:
Paz: o termômetro de toda decisão
Débora Kruger
- 14 | Palavra Pastoral:
O caminho do milagre
Pr. João Queiroz
- 16 | Entrevista: Pedro e Alice – Escolher um ao
outro todos os dias
- 17 | Para Edificar a sua fé:
O quinto pedido da minha lista
Maria Aparecida Santana Gomes
- 18 | Histórias & Afins:
Corações divididos
Dr. Anibal Filho

REVISTA
Renascer
DESDE 2016

Expediente:

Presidente: João Queiroz

Editora Responsável:
Marina Oliveira Lopes Coelho

Diagramação:
Felipe Tavares

Revista online:
Vinícius de Carvalho Santos

Página Amarela: Anibal 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 9ª 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

ENTRE O QUE QUEREMOS
E O QUE ESCOLHEMOS

Existe uma diferença silenciosa entre aquilo que queremos e aquilo que realmente escolhemos viver. E talvez uma das maiores maturidades da vida seja perceber isso. Porque querer, quase todo mundo quer. Queremos paz, estabilidade, relacionamentos saudáveis, crescimento espiritual, uma família fortalecida, uma vida equilibrada, um coração leve. Queremos direção, respostas, milagres, cura, propósito. Mas as escolhas... as escolhas revelam muito mais sobre nós do que os desejos.

Foi exatamente pensando nisso que essa edição nasceu.

Enquanto organizava as pautas deste mês, eu percebi como a vida é construída muito mais pelas decisões diárias do que pelos grandes discursos. E, sinceramente, acho que uma das maiores dificuldades da nossa geração não é a falta de informação, é a dificuldade de se posicionar.

Vivemos cercados de possibilidades, opiniões, caminhos e excessos. Temos muitas opções para tudo, mas pouca clareza sobre aquilo que realmente sustenta a nossa vida. E talvez por isso tanta gente viva cansada, dividida e emocionalmente perdida. Porque toda escolha constrói alguma coisa dentro de nós.

A nossa matéria de capa, “O preço da indecisão”, fala exatamente sobre isso. Sobre uma geração que tenta conciliar caminhos opostos, valores diferentes e prioridades incompatíveis. Josué continua ecoando a mesma pergunta até hoje: “Es-

colham hoje a quem irão servir”. Essa edição não fala apenas sobre decisões espirituais. Ela fala sobre coerência. Sobre o que governa os nossos relacionamentos, nossa rotina, nossos negócios, nossa fé e até os nossos afetos.

Na entrevista deste mês, vamos refletir sobre algo cada vez mais raro: escolher um ao outro todos os dias. Porque amor não se sustenta apenas com sentimento; ele também precisa de permanência, constância e decisão.

Na coluna Querida Amiga, somos lembradas de que a paz pode funcionar como um termômetro das nossas escolhas. Existem decisões que até parecem certas por fora, mas roubam a paz por dentro. E isso também comunica alguma coisa. E talvez uma das pautas mais profundas desta edição esteja justamente em algo aparentemente simples: a constância. Em “Nadar também é aprender sobre constância”, entendemos que evolução não nasce de intensidade passageira, mas da permanência diária. E isso vale para o corpo, para a mente, para a fé e para a vida.

Enquanto revisava cada texto desta edição, fiquei pensando em quantas vezes queremos uma vida diferente sem escolher caminhos diferentes. Queremos profundidade, mas escolhemos distração. Queremos paz, mas alimentamos ansiedade. Queremos relacionamentos firmes, mas evitamos compromisso. Queremos milagres, mas resistimos à obediência. E talvez Deus esteja nos

chamando exatamente para isso: alinhamento.

Esta edição é um convite para olhar com sinceridade para dentro de si. O que tem governado suas decisões? O que você tem escolhido alimentar? Quem você está se tornando a partir das escolhas que repete diariamente? Entre o que queremos e o que escolhemos existe o caminho que estamos construindo. E eu espero, de verdade, que cada página desta edição ajude você a caminhar com mais clareza, coragem e posicionamento.

Com carinho,



Foto: Arquivo Pessoal

Marina Oliveira Lopes Coelho
Editora-chefe – Revista
Renascer | Edição nº122

CANJICA

Quando criança, minha mãe fazia uma canjica deliciosa. O dia da canjica era sempre um dia de festa em casa. Era impossível sentir aquele cheiro pela casa e não lembrar do carinho dela em cada detalhe do preparo. Minha mãe nos ensinou essa receita simples, mas carregada de valor sentimental. Até hoje ela permanece viva na nossa família. Sempre que faço essa canjica, meu coração se enche de saudade daquela época em que eu ainda tinha minha mãezinha comigo. Essa receita atravessou gerações. Eu e minhas irmãs guardamos esse momento com muito amor e alegria, e hoje nos sentimos felizes em repetir tudo do jeitinho que ela nos ensinou, com tanto carinho e dedicação.

Ah... se ela estivesse aqui entre nós, tenho certeza de que ficaria emocionada ao ver sua receita sendo compartilhada em uma revista. Com certeza estaria sorrindo conosco. Porque receita de mãe é assim: tem sabor de infância, memória afetiva e abraço em forma de comida.



CANJICA

Ingredientes:

500 g de milho para canjica
1 lata de leite condensado
1 caixa de creme de leite
300 g de amendoim torrado
Açúcar a gosto
1 pitada de sal
2 litros de leite de fazenda

Modo de preparo:

1. Deixe o milho de molho de um dia para o outro. Depois, cozinhe até que fique bem macio e cremoso.
2. Quando estiver cozido, acrescente o leite, o açúcar e a pitada de sal, deixando engrossar lentamente.
3. Em seguida, triture o amendoim torrado e adicione à canjica junto com o leite condensado e o creme de leite.

Misture bem e deixe apurar mais um pouco.

4. Agora é só servir e se deliciar.
5. O segredo dessa canjica está no preparo à moda antiga, cozinhando devagar, sem pressa e sem panela de pressão.



Foto: Arquivo Pessoal

Rose Ribeiro
Diaconisa na Igreja
Batista Renascer

Receita de casa:

COMPROMISSO VIROU PESO?

Vivemos em uma sociedade marcada pela rapidez, pelo excesso de estímulos e pela constante sensação de que sempre existe algo melhor esperando do outro lado. A tecnologia encurtou distâncias, inaugurou múltiplos cenários e transformou profundamente a forma como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam. No entanto, em meio a tantas possibilidades, cresce também uma dificuldade cada vez maior de permanecer, construir e sustentar vínculos duradouros. Muitos ainda sonham em se casar, mas poucos realmente caminham nessa direção, porque permanecer ao lado da mesma pessoa, enfrentando desafios e imperfeições, parece cada vez menos atrativo. Aos poucos, o compromisso passou a ser visto como peso. A ideia de construir algo sólido, que exige renúncia, diálogo e constância, tem sido associada à perda de liberdade, desgaste emocional e limitação pessoal.

Em uma geração acostumada ao consumo instantâneo e à substituição constante, sustentar escolhas se tornou desconfortável. Troca-se facilmente de opinião, de rotina, de relações e até de propósitos. O problema é que vínculos saudáveis não se constroem na superficialida-

de. Eles exigem permanência.

Como psicóloga, percebo o quanto essa mentalidade tem impactado emocionalmente as pessoas. Existe um desejo profundo por pertencimento, estabilidade e conexões verdadeiras, mas, ao mesmo tempo, há medo da renúncia, da responsabilidade emocional e do esforço que relações saudáveis exigem.

É uma geração que deseja viver os benefícios de uma relação genuína sem enfrentar os processos, os desafios e a maturidade necessários para sustentá-la. O resultado disso é uma sociedade emocionalmente cansada, frustrada e cada vez mais solitária.

Compromisso virou peso porque muitos perderam a compreensão de que permanecer também é uma forma de amadurecer. Relacionamentos saudáveis não são construídos apenas em momentos leves ou emocionantes, mas principalmente nas fases difíceis, nos ajustes da convivência e na decisão diária de continuar cuidando um do outro.

Como cristãos, precisamos desenvolver a capacidade de permanecer, entendendo que compromisso não é prisão, mas uma escolha madura para viver aquilo que Deus deseja para nós.

A Palavra de Deus nos ensina prin-

cípios que caminham na direção oposta da superficialidade desta geração. Em João 13:34, Jesus diz: *“Amem-se uns aos outros. Como eu os amei, vocês devem amar-se uns aos outros.”*

O amor ensinado por Cristo é um amor que permanece, cuida, sustenta e se compromete. Não é um amor descartável, baseado apenas em conveniência ou emoção momentânea.

Por isso, em uma geração marcada pela dificuldade de permanecer, amar verdadeiramente também significa sustentar escolhas com maturidade, compromisso e constância, refletindo o amor de Cristo em nossas relações.



Foto: Arquivo Pessoal

Laura Silva Montes
Esposa, mãe, psicóloga
e mentora de mulheres.
Acompanhe meu trabalho:
@lauramontespsi

JOSUÉ E O CHAMADO AO POSICIONAMENTO

A narrativa de Josué 24 marca um dos momentos mais decisivos da história de Israel. Após conduzir o povo à Terra Prometida, Josué, já idoso, reúne as tribos em Siquem e lança um desafio que atravessa séculos: *“Escolham hoje a quem irão servir”*.

O apelo não era apenas retórico. Naquele tempo, Israel vivia uma fé fragmentada. Mesmo depois de presenciarem o mar se abrir, o maná descer do céu e os muros de Jericó ruírem diante dos seus olhos, muitos ainda mantinham ídolos da Mesopotâmia e do Egito entre suas tendas. Havia um discurso de aliança, mas uma prática marcada pelo sincretismo.

O chamado de Josué revela aspectos profundos da fé bíblica que continuam confrontando diretamente a nossa geração, até os dias de hoje. A verdade é que a fé bíblica exige definição, não neutralidade.

Josué não ofereceu um meio-termo. *“Se é do seu desagrado servir ao Senhor...”*, ele apresentou as alternativas: os deuses do outro lado do Eufrates ou os deuses dos amorreus. Precisamos entender que na lógica do Reino, a indecisão já é uma escolha.

Um outro fator interessante é que anos depois, Elias repetiria esse

mesmo princípio no monte Carmelo: *“Até quando vocês vão ficar oscilando entre duas opiniões?”*. Entenda: Deus nunca negociou a exclusividade da adoração. O primeiro mandamento permanece atual: *“Não terás outros deuses diante de mim”*. Por isso, posicionar-se é reconhecer que o Senhor não divide o trono do seu coração. Além disso, precisamos entender que a fé bíblica também exige coerência entre discurso e prática.

O povo respondeu a Josué com convicção verbal: *“Longe de nós abandonar o Senhor para servir outros deuses”*. Porém, Josué rebateu: *“Vocês não têm condições de servir ao Senhor, porque Ele é Deus santo”*. Essa resposta de Josué pareceu dura, mas foi necessária. Ele sabia que o compromisso com Deus não se sustenta apenas em emoção momentânea, palavras bonitas ou decisões superficiais. O verdadeiro posicionamento exige renúncia, perseverança e transformação prática de vida.

Sim, vivemos tempos de indecisão crônica. A cultura atual celebra a fluidez, e o “em cima do muro” é um sincretismo muitas vezes disfarçado de tolerância. Há muito discurso sobre Deus, mas pouca disposição para abandonar os ído-

los modernos, como: o sucesso a qualquer custo, a aprovação humana, o prazer imediato e a autonomia moral, e é por esse motivo que o chamado de Josué continua tão atual.

Deus ainda procura homens e mulheres que rompam com a superficialidade e tenham coragem de declarar: *“Eu e a minha casa serviremos ao Senhor”*. Entenda: posicionar-se não é fanatismo, é uma resposta de amor, fidelidade e obediência a um Deus que já se posicionou primeiro por nós.

Assim, o convite permanece o mesmo: *“Escolham hoje”*, não amanhã. Não quando for mais conveniente. Hoje é o dia da definição, da coerência e do alinhamento com Deus.



Foto: Arquivo Pessoal

José Galvão
Pastor na Igreja Batista Renascer
@prjosegalvao

O QUE GOVERNA A SUA EMPRESA?

Toda empresa que já percorreu pelo menos uma década de existência no mercado carrega características que não consegue esconder e nem disfarçar. Existe uma espécie de motor invisível conduzindo as suas decisões, seus comportamentos e a maneira como ela se posiciona no mundo. Esses movimentos diários acabam funcionando como as digitais de uma organização e revelam a sua essência. É justamente sobre isso que precisamos refletir: o que, de fato, governa a sua empresa?

Toda empresa comunica algo o tempo todo. Comunica para clientes, colaboradores, fornecedores, concorrentes, terceirizados, comunidade, governo e também para o ambiente digital onde está inserida. Redes sociais, avaliações na internet, atendimento no WhatsApp, postura no Instagram, posicionamento diante de crises, tudo revela a essência de um negócio. E, muitas vezes, essa essência aparece com mais força nas atitudes do que no discurso.

Infelizmente, no cenário brasileiro, muitos pequenos negócios começam movidos quase sempre pela mesma necessidade: sobreviver. O empreendedor abre uma empresa buscando uma vida mais digna, estabilidade financeira ou uma saída diante das dificuldades. Não existe muito glamour nisso, e essa é a realidade da maioria. Mas apenas sobreviver não sustenta um negócio no longo prazo.

Com o passar dos anos, algumas

empresas amadurecem, crescem, expandem a sua operação e passam a ocupar espaços maiores no mercado. E é exatamente nesse processo que elas deixam marcas: um rastro, uma reputação, uma cultura e uma identidade. Essa marca aparece na qualidade do produto entregue, na maneira como os colaboradores são tratados, na relação construída com os clientes, nas decisões tomadas sob pressão e, principalmente, naquilo que a empresa faz quando ninguém está olhando. Porque toda empresa é governada por alguma coisa.

Algumas são governadas apenas pelo lucro. Outras pela vaidade dos donos. Algumas pela sobrevivência. Outras pelo propósito, pelos valores ou pela responsabilidade com pessoas. E é justamente aí que mora um dos maiores desafios empresariais: alinhar discurso e prática.

No discurso, muitas empresas afirmam que as pessoas estão em primeiro lugar. Mas, na prática, o SAC vive lotado de reclamações, os colaboradores estão desmotivados e o turnover cresce cada vez mais. O mercado percebe rapidamente quando existe incoerência entre aquilo que se fala e aquilo que se vive diariamente.

Nenhuma empresa consegue sustentar uma imagem saudável por muito tempo quando seus valores não aparecem na rotina. Por isso, talvez a pergunta mais importante não seja apenas “quanto a sua em-

presa fatura?”, mas: “o que governa as suas decisões?” Lucro? Legado? Ego? Propósito? Estabilidade? Reconhecimento? Responsabilidade social?

Para que sua empresa existe? Que problema ela resolve? Que dor ela cura? O que ela entrega além do produto ou serviço?

No fim, empresas não crescem apenas pelo que vendem. Elas crescem pela força dos princípios que sustentam as suas decisões diariamente. São esses princípios que moldam a cultura, fortalecem relacionamentos e constroem confiança no longo prazo.

Os resultados sempre serão reflexo daquilo que foi cultivado ao longo do caminho. Porque toda empresa revela, cedo ou tarde, aquilo que realmente a governa.



Rildo José de Oliveira Vieira
Empresário, Sócio Proprietário da Fabrika de Etiquetas.
Co-fundador da Mentoria “Você no Azul.” Focada em Gestão Empresarial.
Pastor Auxiliar da Igreja Batista Renascer.

O QUE LEIO, OUÇO E ORO

Nesta edição, as indicações desta coluna caminham junto com o tema que atravessa cada página da revista: decisões, escolhas e caminhos. Porque a vida é construída diariamente a partir daquilo que escolhemos permanecer, alimentar e priorizar.

Em meio a tantas vozes, pressões e distrações, essa coluna é um convite para desacelerar e buscar direção. Ler aquilo que fortalece a fé, ouvir aquilo que aproxima o coração de Deus e transformar em oração os dilemas silenciosos que muitas vezes carregamos dentro de nós.

PARA LER:

Livro - “Tomando decisões segundo a vontade de Deus” – Autor - Heber Carlos de Campos Júnior (191 páginas)



Como saber qual é a vontade de Deus para a nossa vida? Como discernir a direção certa em meio a decisões difíceis, dúvidas e caminhos incertos? Neste livro, Heber Campos Jr. conduz o leitor a uma reflexão bíblica e prática sobre um dos temas mais importantes da caminhada cristã: compreender e se submeter à vontade de Deus. Com linguagem clara e fundamentada nas Escrituras, a obra apresenta orientações que ajudam o cristão a alinhar seus planos, projetos, sonhos e decisões aos princípios do Senhor, mostrando que viver a vontade de Deus não é apenas esperar respostas, mas caminhar com sabedoria, fé e obediência.

PARA OUVIR:

“A escolha” – Voz da Verdade (AO VIVO)



A música “A Escolha”, do grupo Voz da Verdade, traz uma reflexão profunda sobre decisões espirituais e o posicionamento do coração diante de Deus. A canção fala sobre o livre-arbítrio e a responsabilidade de escolher entre seguir os caminhos do mundo ou permanecer fiel aos princípios do Senhor. Com uma mensagem forte e emotiva, a música relembra que toda escolha produz consequências e que viver ao lado de Deus exige entrega, renúncia e compromisso verdadeiro. Ao mesmo tempo, transmite esperança ao mostrar que sempre existe a oportunidade de voltar, recomeçar e escolher permanecer na presença de Deus.

VERSÍCULO PARA O MÊS DE JUNHO:

“Escolham hoje a quem irão servir.” (Josué 24:15).

ORAÇÃO:

“Senhor, me ajuda a fazer escolhas alinhadas à Tua vontade. Que eu não seja guiada apenas pelas emoções ou pela pressa, mas pela Tua direção e pela Tua paz. Guarda o meu coração, firma os meus passos e me ensina a permanecer no caminho certo. Amém.”

O PREÇO DA INDECISÃO

“Porém, se vos parece mal aos vossos olhos servir ao Senhor, escolhei hoje a quem sirvais; se aos deuses a quem serviram vossos pais, que estavam dalém do rio, ou aos deuses dos amorreus, em cuja terra habitais; porém eu e a minha casa serviremos ao Senhor.” (Josué 24:15).

A etimologia da palavra “indecisão” remete à incapacidade de cortar, pois decidir exige renúncia. Toda escolha fecha portas, elimina possibilidades e define caminhos. Talvez seja exatamente por isso que tantas pessoas permanecem paradas entre opções, tentando evitar o peso da decisão, sem perceber o preço da indecisão.

É interessante observar que o povo de Deus sempre foi chamado para a obediência. Por esse motivo, caminhar com Deus exige responsabilidade e renúncia. Deus sempre colocou dois caminhos diante de nós: o caminho da vida e o da morte. Jesus disse que não podemos servir a dois senhores. Ou servimos a Deus ou servimos a Mamom. Observe o exemplo de Elias, no monte Carmelo, chamou o povo de Israel para a responsabilidade da decisão: *“Então Elias se chegou a todo o povo, e disse: Até quando coxeareis entre dois pensamentos? Se o Senhor é Deus, segui-o, e se Baal, segui-o. Porém o povo nada lhe respondeu”* (1 Reis 18:21 ACF).

A verdade é que o silêncio do povo já revelava o preço da indecisão. Um coração dividido perde direção, firmeza e discernimento espiritual. A fé bíblica exige compromisso, já a indecisão revela perda de direção e a fragilidade espiritual

diante de Deus. O seu maior preço talvez seja a esterilidade interior, porque o homem dividido perde firmeza na oração, constância na fé e profundidade na comunhão.

Precisamos entender que em toda a Escritura, Deus nunca legitimou a neutralidade. O Senhor exige de nós lealdade. Não existe relacionamento verdadeiro com Deus sem posicionamento.

Com todo respeito, a igreja contemporânea está repleta de cristãos que perderam o rumo de sua missão e propósito. Em outras palavras, são cristãos que abandonaram o compromisso. A igreja sabe exatamente o que deve fazer. Nós sabemos o que devemos abandonar, o que devemos cortar das nossas vidas. O que está faltando então, não é fé, mas um posicionamento firme dos santos.

É talvez esse seja justamente o grande preço da indecisão nos nossos dias: muita informação, pouca transformação; muito discurso, pouca renúncia; muita emoção, mas pouco compromisso verdadeiro com Deus.

Diante disso, Josué é um espelho para uma igreja que necessita urgentemente despertar. Elias e Josué apontam para a mesma verdade: a necessidade de decisão diante de Deus. Ambos foram sentinelas levantados para lembrar o povo de

que é preciso decidir a quem servir. O que vemos no livro de Josué é um povo negligente diante da aliança. Depois de tantas bênçãos conquistadas, Josué relembra que a maior bênção nunca foi a terra prometida, mas a presença de Deus. Mas, para servi-Lo, é necessário fazer isso de todo o coração.

Josué entende que esse é um chamado global, mas também pessoal. Por isso ele declara: *“Eu e a minha casa serviremos ao Senhor”*. Essa afirmação significa: “Estou decidido a permanecer na aliança”. Assim, o posicionamento sempre terá um custo, mas a indecisão cobra um preço ainda maior.

Até quando coxeareis entre dois pensamentos?

Finalmente, reflita: toda indecisão já é uma escolha.



Foto: Arquivo Pessoal

Wagner Filho
Pastor da Igreja Batista Renascer de Lisboa em Portugal
Instagram: @prwagnerfilho

NADAR TAMBÉM É APRENDER SOBRE CONSTÂNCIA

Nadar não é apenas praticar um esporte. É aprender, todos os dias, sobre ritmo, resistência, disciplina e permanência. Dentro da água, não existe resultado imediato. Cada movimento exige repetição, adaptação e continuidade. E isso também fala muito sobre a vida. Pesquisadores da Universidade de Harvard University descreveram a natação como “a forma perfeita de exercício”, justamente pela combinação única de benefícios cardiovasculares, musculares e articulares em um único movimento. E talvez esse seja um dos maiores ensinamentos que a natação oferece: constância.

A natação é uma das poucas atividades que conseguem unir fortalecimento muscular, resistência cardiovascular e controle respiratório ao mesmo tempo. Além disso, é considerada uma prática de baixo impacto, protegendo articulações como joelhos, quadris e coluna, enquanto fortalece o corpo de forma equilibrada.

Muito além da estética ou da performance, nadar é investir em saúde e qualidade de vida. A prática regular melhora a capacidade pulmonar, fortalece o coração, auxilia no condicionamento físico e contribui diretamente para a longevidade. Alguns estudos indicam, inclusive, que nadadores podem apresentar taxas menores de mortalidade quando comparados a praticantes de outras atividades físicas.

Outro ponto importante é que a natação também possui um papel fundamental na reabilitação física, justamente porque a água reduz impactos e oferece sustentação ao corpo durante os movimentos. Mas os benefícios não param no físico. Existe algo na água que também alcança as emoções.

A natação ajuda no controle do estresse e da ansiedade, promove relaxamento muscular e estimula a liberação de hormônios ligados à sensação de bem-estar, como endorfina e serotonina. Para muitas pessoas, nadar se transforma quase em um momento de meditação ativa, um espaço de silêncio interno em meio à correria da rotina. O sono também melhora. A mente desacelera. O corpo encontra equilíbrio. E talvez seja exatamente por isso que a natação ensina tanto sobre constância: porque seus resultados aparecem no processo, não na pressa.

Cada treino fortalece não apenas músculos, mas também valores importantes para a vida. A repetição desenvolve disciplina. A evolução gradual ensina paciência. Os desafios vencidos dentro da água fortalecem a autoestima e a confiança. Além disso, nadar também é uma questão de segurança e autonomia. Aprender técnicas de respiração, flutuação e deslocamento na água é uma habilidade de vida que reduz drasticamente os riscos de afogamento e aumenta a confiança em

ambientes aquáticos.

Outro diferencial é que a natação acompanha todas as fases da vida. Pode ser praticada desde os primeiros meses do bebê até a terceira idade, respeitando limites, necessidades e objetivos diferentes em cada etapa. Por isso, a natação é considerada um dos esportes mais completos que existem. E talvez o maior aprendizado esteja justamente aí: não é sobre velocidade ou competição. É sobre permanecer. Sobre entender que fortalecer o corpo e a mente exige continuidade.

A água nos ensina que constância vale mais do que intensidade momentânea. No fim, nadar também é isso: aprender que pequenos movimentos repetidos todos os dias podem transformar completamente a nossa saúde, nossa resistência e nossa maneira de viver.



Foto: Arquivo Pessoal

Veridiana Albuquerque
Empresária, profissional de Educação Física

Modalidades: natação, judô e rugby
@teacherverisport

PAZ: O TERMÔMETRO DE TODA DECISÃO

Querida amiga;

Gostaria de estar escrevendo em outras circunstâncias. O desejo do meu coração é que a sua vida fosse doce todos os dias e que você tivesse apenas motivos para sorrir. Queria que somente a alegria emoldurasse o seu rosto, e não as lágrimas que insistem em cair. Mas eu sei... não tem sido fácil. Infelizmente, a vida nos prega peças e nos coloca em situações que nos fazem sentir encurraladas, sem saber o que fazer ou para onde ir. Sei que você está vivendo um momento assim, sem saber se luta com todas as suas forças ou se simplesmente deixa ir. Sabemos que a vida é feita de escolhas, mas isso não significa que seja fácil decidir. Todavia, tenho um conselho para você: na dúvida, não ultrapasse. Em momentos assim, é necessário silenciar as emoções, não agir por impulso, resistir à pressão e evitar decisões precipitadas até que haja paz no coração. A paz interior pode ser um importante sinal na hora de tomar decisões, principalmente quando está alinhada à vontade de Deus.

Existe uma passagem linda na Bíblia em que Jesus diz: *“Eu lhes deixo um presente: a minha plena paz. E essa paz que eu lhes dou é um presente que o mundo não pode dar. Portanto, não se aflijam nem tenham medo.”*

Acredite, minha amiga: a verdadeira paz não é ausência de lutas ou adversidades. Posso afirmar que é possível ter paz em meio à guerra, paz nos dias difíceis, paz

quando tudo parece desabar e, sim, até dormir em meio à tempestade. Porque não se trata da paz que o mundo propaga, mas da paz que é fruto do Espírito.

Como amiga, os meus recursos são limitados. Posso oferecer o meu ombro amigo, meus ouvidos para te ouvir, um abraço para te consolar e até chorar com você. Mas quero te dizer que não há nada mais poderoso do que uma oração sincera, pedindo direção ao Deus que sabe e pode todas as coisas. Por isso, mais do que ouvir o conselho de uma amiga, busque o conselho do Senhor. Afinal, foi Ele mesmo quem disse: *“Eu o instruirei e lhe ensinarei no caminho que você deve seguir; eu o aconselharei e cuidarei de você.”* (Salmos 32:8). E enquanto a resposta não chega, continue descansando o coração naquele que conhece o fim da história antes mesmo do começo. Um abraço de sua amiga.



Foto: Arquivo Pessoal

Débora Kruger
Instagram - @deborakruger33

O CAMINHO DO MILAGRE

"Então disse Eliseu à mulher: vai, pede emprestadas vasilhas a todos os teus vizinhos, vasilhas vazias, não poucas." (2 Reis 4:3).

Milagres não acontecem por acaso, pois sempre existe um caminho até eles. Muitas pessoas desejam viver o sobrenatural de Deus, mas poucas entendem que, antes do milagre chegar às mãos, Deus trabalha primeiro no coração, nas atitudes e principalmente na obediência. Em 2 Reis, capítulo 4 encontramos a história de uma viúva que vivia um dos momentos mais difíceis da sua vida. Endividada, pressionada e prestes a perder os dois filhos como escravos, ela chega até o profeta Eliseu sem recursos, sem soluções e sem perspectivas humanas. Mas é justamente ali que o caminho do milagre começou.

A primeira coisa que aprendemos ao ler esse texto da Bíblia é que Deus quase nunca inicia um milagre a partir daquilo que nos falta, mas daquilo que ainda restou. Quando Eliseu pergunta o que havia dentro da casa, a mulher responde que não tinha nada, além de uma pequena vasilha de azeite. Aos olhos dela, aquilo parecia insignificante. Porém, nas mãos de Deus, o pouco se tornou suficiente.

Observe que muitas vezes fazemos o mesmo. Olhamos apenas para aquilo que perdemos, para as portas que se fecharam e para os recursos que não temos. Mas Deus continua procurando aquilo que ainda está disponível dentro de nós e assim, o milagre começa quando entregamos ao Senhor aquilo que parece pequeno demais.

O caminho do milagre também passa pela compreensão de que nem todo lugar é definitivo.

José não foi chamado para permanecer na casa de Potifar; aquele era apenas um processo até o Egito. Há fases da vida que são transitórias e por esse motivo, muitas vezes sofremos quando tentamos permanecer em ambientes onde Deus já determinou que seriam apenas passagem. Precisamos entender que caminhar com Deus exige desapego e confiança.

Por isso, fé nunca será sinônimo de controle absoluto. Os caminhos de

Deus não seguem a lógica humana. Muitas vezes queremos garantias antes de obedecer, mas o Reino funciona de outra forma: primeiro vem a obediência, depois a compreensão.

Outro princípio importante é que Deus quase sempre usa pessoas no processo dos milagres.

A mulher precisou procurar o profeta. Depois, precisou buscar vasilhas com os vizinhos. Isso quebra a ideia de que não precisamos de ninguém. Há respostas de Deus que chegam através de relacionamentos, conselhos e conexões construídas ao longo da vida. Por isso, relacionamentos saudáveis também fazem parte do caminho do milagre.

E há outro detalhe importante nessa narrativa: a objetividade da viúva. Ela não chegou reclamando da vida, do marido ou das circunstâncias. Ela apresentou a sua necessidade de forma clara. Acredite: Deus conhece todas as coisas antes mesmo que elas cheguem aos nossos lábios, mas existe algo poderoso em abrir o coração com sinceridade e disposição para obedecer.

Porque milagres não se sustentam em murmuração. Murmuração paralisa, desgasta e rouba a capacidade de construir. A obediência, ao contrário, movimenta o céu. O caminho do milagre começa quando alguém decide agir conforme a direção de Deus, mesmo sem entender tudo.

As instruções dadas por Eliseu parecem simples: pedir muitas vasilhas, entrar em casa, fechar a porta e derramar o azeite. Mas os detalhes importavam. Milagres respeitam direção. O azeite só parou de multiplicar quando acabaram as vasilhas, não porque Deus deixou de agir, mas porque faltou recipiente para receber.

Isso revela que, muitas vezes, Deus deseja derramar mais, porém a nossa capacidade de receber ainda é limitada pela falta de preparo, expectativa ou obediência. Depois do milagre, Eliseu ainda orientou a mulher a vender o azeite, pagar a dívida e viver do restante. Isso

mostra que o milagre não era apenas para resolver uma emergência momentânea, mas para reorganizar toda a vida daquela família.

Veja que a obediência trouxe provisão imediata, preservou os filhos, gerou sustento para o futuro e interrompeu ciclos de medo, vergonha e escassez. O caminho do milagre sempre produzirá transformação completa quando há obediência completa. Tudo isso também nos faz lembrar que cristianismo não é apenas um conjunto de regras, é intimidade.

É permitir que Deus molde o coração como o oleiro trabalha o barro. Barro endurecido quebra com facilidade, mas barro maleável pode ser transformado em vaso de honra. Muitas vezes, o maior milagre não é ganhar algo, mas perder aquilo que nos impede de crescer espiritualmente: orgulho, inveja, vaidade, mentira, ganância, desânimo e dureza de coração, e isso é extraordinário.

Acredite: o caminho do milagre continua sendo o mesmo: fé, obediência, relacionamento com Deus e disposição para seguir direção.

Que o Senhor visite a sua casa, sua família, seus negócios e sua história. E que nunca nos esqueçamos de uma verdade: o desespero não move a mão de Deus; a obediência move.

Quem aprende a obedecer começa, de fato, a trilhar o caminho do milagre.

Deus te abençoe!

Foto: Paulo Rogé



Pastor João Queiroz
Pastor Presidente da Igreja Batista Renascer.



Foto: Arquivo Pessoal

ENTREVISTA

PEDRO E ALICE: ESCOLHER UM AO OUTRO TODOS OS DIAS

Por Marina Oliveira Lopes Coelho

Construir um casamento duradouro em tempos tão acelerados talvez seja uma das maiores provas de constância, escolha e compromisso. Em meio às mudanças da vida, Pedro e Alice aprenderam que amar também é permanecer. Casados há 33 anos, pais de três filhos, avós, líderes do Ministério Alianças da Igreja Batista Renascer (ministério de casais), companheiros de caminhada, eles compartilham uma história marcada não apenas pelo tempo, mas pela transformação que viveram após a conversão da família a Cristo, em 2003. O que já era um bom casamento ganhou novos alicerces, mais firmes e seguros.

Nesta entrevista, eles falam sobre compromisso, diálogo, fé e a decisão diária de escolher um ao outro, mesmo nos desafios da rotina e das diferentes fases da vida. Confira a entrevista na íntegra.

Na prática, o que significa "escolher um ao outro todos os dias" dentro do casamento?

Acreditamos que escolher um ao outro todos os dias se revela em atitudes práticas, como compromisso mútuo, companheirismo, cumplicidade, respeito no tratamento diário, diálogo e amor.

Tudo isso se traduz na decisão diá-

ria de permanecer juntos, independentemente das circunstâncias e das situações que surgirem ao longo da vida conjugal.

Quais desafios que mais testam a constância e o compromisso no relacionamento atualmente?

Os conceitos liberais relacionados ao casamento e à família têm sido difundidos de forma muito intensa e tentam influenciar os lares diretamente. Precisamos estar atentos e vigilantes para não nos amoldarmos a esses conceitos, porque, sem dúvida, isso pode comprometer os casamentos e os valores familiares.

Como vocês lidam com momentos de desgaste, diferenças e fases em que o relacionamento parece mais difícil?

As diferenças de pontos de vista, os desgastes e as dificuldades são inerentes ao relacionamento a dois. São inevitáveis. Porém, precisam ser resolvidos antes que se tornem maiores e mais difíceis de solucionar. O primeiro passo é não ignorar o problema. Depois, vem o diálogo aberto, buscando um acordo, mesmo que isso signifique abrir mão de parte do próprio ponto de vista. No casamento, não existe vencedor

individual. O casal vence quando consegue caminhar em unidade.

Que hábitos e atitudes ajudam vocês a manter a conexão, o diálogo e a parceria ao longo do tempo?

A demonstração diária de amor, priorizar o tempo juntos, manter o romantismo, trocar palavras e mensagens de carinho e praticar atitudes que sabemos que o outro aprecia fortalecem muito a relação. Também valorizamos momentos para conversar, tanto sobre assuntos simples do dia a dia quanto sobre questões mais profundas. O diálogo aberto e sincero sempre reforça a unidade do casal.

Que conselho vocês deixariam para casais que desejam construir um relacionamento saudável, duradouro e intencional nos dias de hoje?

Que se dediquem a fazer o cônjuge feliz, cuidem verdadeiramente um do outro, evitem conflitos desnecessários e priorizem sempre o casamento e a família. E, acima de tudo, conduzam o lar segundo os princípios e valores do Senhor Deus.

O QUINTO PEDIDO DA MINHA LISTA

"Ora, àquele que é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós." (Efésios 3:20).

Com muito carinho e temor, quero compartilhar o meu testemunho deste ano com o leitores da Revista Renascer. Na verdade, nem sei exatamente como começar esse testemunho. Talvez porque existam milagres que a gente vive e demora um tempo para conseguir entender tudo o que Deus fez. Mas acho que vou começar pelo fim, porque foi exatamente assim que tudo aconteceu comigo: primeiro veio a surpresa, depois eu fui compreendendo o cuidado de Deus em cada detalhe.

Como todo final de ano, eu também carregava expectativas para o novo ano que estava chegando. Sonhos, pedidos e orações que eu apresentava ao Senhor em silêncio há muito tempo.

No culto da virada da Igreja Batista Renascer de 2025 para 2026, como sempre faço, estava presente na igreja. Para mim, não existe lugar melhor para atravessar a virada de um ano do que na presença de Deus, adorando e agradecendo por tudo. Naquele culto, antes da última oração do ano, fizemos a nossa tradicional lista de pedidos ao Senhor. Com minha folha nas mãos, comecei a escrever:

1. Quero ler a Bíblia toda novamente.
2. Quero aumentar meu tempo de intimidade com Deus.
3. Quero a libertação do meu esposo e dos meus filhos.
4. Senhor, quero que a minha aposentadoria saia logo.
5. Senhor, preciso muito de um carro.

Entreguei aquela oração ao Senhor como quem conversa com um Pai. E, sinceramente, eram pedidos simples, necessidades reais da nossa vida. Mas Deus já tinha preparado algo muito maior do que eu podia imaginar.

Naquele mesmo dia 1º de janeiro começamos a campanha dos

sete primeiros dias na presença de Deus. Porém, decidi não ir ao culto naquela noite porque meu pai estava em casa comigo. Ele mora no interior do norte de Goiás e precisou vir às pressas para Goiânia alguns dias antes do Ano Novo por causa de um inchaço muito forte na perna esquerda, que parecia ser erisipela. Levei-o ao pronto-socorro e realmente foi confirmado o diagnóstico. Ele começou o tratamento com antibióticos e, naquele dia, preferi ficar em casa cuidando dele. Passamos a tarde juntos. Eu fazendo crochê, que amo, enquanto ele assistia televisão e cochilava no sofá. Em um determinado momento, ele me chamou e disse que estava preocupado comigo. Falou sobre o fato de eu depender de Uber para todos os lugares, dos perigos que via acontecer e de como estava difícil a nossa rotina sem carro. E realmente estava.

Eu apenas respondi ao meu pai que Deus sabia de todas as coisas. Então ele me perguntou se eu conseguiria fazer um financiamento de cerca de vinte mil reais. Respondi que sim, porque funcionário público normalmente tem facilidade nisso. Foi quando ele me surpreendeu. Disse que tinha um dinheiro guardado e queria me dar um pouco para ajudar na compra de um carro. Naquele momento eu fiquei sem reação. Era a economia de anos do meu pai. Eu tentei argumentar, dizer que não precisava, mas ele insistia dizendo que aquilo também ajudaria eles quando viessem para Goiânia fazer consultas e exames. Confesso que fiquei alguns dias sem conseguir processar tudo aquilo. Parecia que eu estava anestesiada.

Alguns dias depois, liguei para meus pais, como faço todos os dias, e recebi outra surpresa. Meu pai disse que não queria que eu financiasse nada. Ele não queria que

eu ficasse devendo sequer um valor do carro. Então decidiu completar todo o restante. Naquele momento eu desabei em lágrimas. Porque, nas minhas próprias condições, comprar um carro à vista parecia impossível.

Mas o Senhor realizou o impossível logo no primeiro dia do ano de 2026.

Quinze dias depois, o carro estava na nossa garagem. E o mais lindo de tudo é perceber que Deus respondeu exatamente o quinto pedido da minha lista. Nem o primeiro. Nem o segundo.

O quinto. Como se Ele estivesse me mostrando que ouviu cada detalhe daquilo que eu havia escrito naquela folha de oração.

Hoje entendo ainda mais que Deus usa pessoas para nos abençoar. Louvo ao Senhor pela vida do meu pai e pela generosidade dele conosco. Mas, acima de tudo, louvo a Deus, porque foi Ele quem moveu tudo. Ter um carro para nós não era luxo nem status. Era necessidade. Era cuidado. Era resposta de oração. E como o nosso Deus é detalhista, cuidadoso e amoroso.

E, sinceramente, depois de tudo isso, só me resta uma palavra: gratidão.

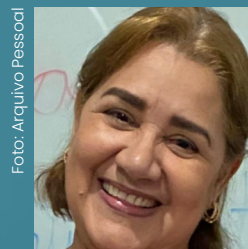


Foto: Arquivo Pessoal

Maria Aparecida Santana Gomes
Professora e Mestre em Educação
Diaconisa na Igreja Batista
Renascer, missionária e líder dos
cursos da Universidade
da Família.

HISTÓRIAS & AFINS
BASEADO EM FATOS REAIS

CORAÇÕES DIVIDIDOS

O céu havia aprendido a permanecer fechado. Durante três anos, nenhuma nuvem ousou atravessar o horizonte. A terra endureceu como barro esquecido ao sol. Os rios emagreceram até virar cicatrizes de poeira. O vento carregava sementes mortas, e os rebanhos caminhavam sem força, como se procurassem em silêncio uma água que já não existia. Mas a pior seca não era aquela que se manifestava na natureza, mas aquela que se instalara no coração daquele povo.

Aquela nação não havia abandonado completamente ao seu Deus. Esse era o problema. Se tivessem rompido de vez, talvez em um dado momento de sua história tivessem a oportunidade de um confronto espiritual que os reconectasse numa forma mais profunda de conversão, porém escolheram o caminho mais confortável e mais perigoso: dividir a devoção. Um pouco de um Deus para a consciência religiosa, um pouco de outro ídolo para garantir prosperidade. Um altar para a fé, outro para a conveniência.

Queriam os céus sem renunciar aos ídolos. Foi assim que a nação começou a secar por dentro antes de secar por fora. Naquele monte, o povo se reuniu diante do profeta como quem assiste a um julgamento inevitável. De um lado, os profetas do deus pagão gritavam até a exaustão. Cortavam a própria pele, dançavam, imploravam por uma resposta retumbante. Do outro lado, um único homem, de coração íntegro em sua fé, permanecia de pé diante de um altar quebrado. Foi quando fez a pergunta que atravessaria os séculos: "Até quando vocês caminharão mancando tentando se equilibrar entre dois pensamentos?" Não era apenas uma repreensão espiritual, era um diagnóstico. O povo mancava entre verdades

opostas, entre convicção e conveniência, titubeava entre aquilo que dizia crer e aquilo que realmente adorava. Agora era o momento de decidir a que governo se submeter. Por mais que, ao longo de sua história, aquele povo de dura cerviz já tivesse testemunhos suficientes de quem realmente era o seu Deus, tinham, uma vez mais, a oportunidade, através do profeta, de assistir à uma revelação triunfante que dissiparia qualquer dúvida de seu poder e autoridade. Depois de tudo, caberia ao povo a decisão sobre a quem realmente invocam para receberem o milagre da bonança, da chuva, da fertilidade do chão.

Talvez a humanidade, ao longo da história, nunca tenha sido tão parecida com aquele povo como nos dias de hoje. Vivemos num tempo de opiniões provisórias, das convicções descartáveis e das fidelidades temporárias. As pessoas querem todas as possibilidades abertas, todos os caminhos disponíveis, todas as portas entreabertas. Preferem não decidir para não perder opções. Chamam isso de liberdade, quando muitas vezes é apenas medo de compromisso. Assim como aquela nação dividida, muita gente quer exercer fé sem renúncia, verdade sem confronto, espiritualidade sem entrega. Na verdade, as pessoas, muitas vezes constroem dois altares e esperamos que o céu aceite a duplicidade do coração. Como aconteceu com aquele povo, corações divididos acabaram por se tornarem estéreis.

Nenhuma nação morre primeiro nas ruas, antes, morre nos valores. Nenhuma família desmorona apenas por crises externas, mas após verdades ou princípios serem abandonados silenciosamente dentro de casa. Naquela nação de coração dubio, nenhuma alma se perdeu de repente, mas quando começou a

negociar suas convicções. Naquele monte, antes do fogo cair, o profeta reconstruiu o altar. Na verdade, o problema nunca foi apenas a ausência de chuva, mas de definição. A seca do nosso tempo é marcada pelos mesmos motivos: há pessoas cercadas de informação, mas vazias de direção, cheias de discursos bem elaborados, mas pobres de convicção. Hoje, desde crianças a adultos, muitas são as telas, as vozes, as escolhas. Todavia, o que se percebe é um flagrante incapacidade de responder sobre quem realmente governa suas vidas. Naquele monte, naquele dia, para quem quisesse ver e ouvir, o Deus verdadeiro respondeu de forma inequívoca sobre a quem deviam obedecer. Ainda hoje, o céu continua esperando a mesma coisa: uma decisão em cada coração dividido.

A razão dessa urgência se apoia no fato incontestável: ninguém consegue caminhar na corda bamba ou em cima do muro por muito tempo. Uma alma mancando nestes limites ténues acabará por despencar de suas alturas e causar a si mesma uma retumbante ruína.



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

TENDA DE DAVI:
RELÓGIO DE

ORAÇÃO

A PARTIR DO DIA 11/05
DAS 8:00H ÀS 12:00H (SEGUNDA A SEXTA-FEIRA)
MAIS INFORMAÇÕES PROCURAR A PASTORA IRISLENE OU PASTORA CIDA

IGREJA BATISTA RENASCER

A G Ê N C I A

zaiion!

Editora
(Edição e publicação de livros)

Leanding pages
Sites Institucionais
Edição de vídeos

Identidade Visual
Copywrite
Podcasts
Fotos profissionais

Rua 208, 364 - Leste Vila Nova - Goiânia | agenciazaion.com.br | @agenciazaion