



NOTÍCIAS
Will Graham estará no Paraná
para o Esperança Curitiba

IGREJA E MISSÕES
Pastor morre após dez
anos de prisão na Eritreia



MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

Novas

Ano XXXIII | Nº 373 | Abril de 2023

Foto de Andrea Piacquadio no Pexels

MEXA-SE!
COMO VENCER O SEDENTARISMO

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

PARA VOCÊ ▾

VEJA ▾

DOE ▾

SOBRE NÓS ▾

SERVIÇOS ▾

CURSO
ERD
Viva

Conheça o site do
Ministério Vida Radiante
e aproveite tudo que preparamos para você,
sua família e seu ministério.

Inspiração
Encorajamento
Informação
Recursos e...
Aperfeiçoamento
de líderes

Há mais de
três décadas
servindo a Jesus e a
igreja brasileira.

ACESSE:
juventudecrista.com.br

PASTORAL

Andando na direção certa

“Porque tu és a minha rocha e a minha fortaleza; por causa do teu nome, tu me conduzirás e me guiarás.”

Salmo 31.3

Você já se sentiu perdido e sem direção na vida? Para muitas pessoas esta é a sensação que melhor traduz a sua condição: estão perdidas, sem rumo e não sabem o que esperar do futuro. Para quem nasceu, por exemplo, após os anos 90 – a “Geração Z” – esta é a situação predominante. Alguns analistas sociais classificam esse segmento da sociedade como “a geração perdida”.

Em artigo publicado no Portal EcoDebate, sob o título “Geração perdida: cresce o número de jovens nem-nem no Brasil”, o doutor em Demografia José Eustáquio Diniz Alves, destaca que “Em 2016, um quarto dos jovens estavam fora da escola e do mercado de trabalho. O percentual de jovens (16 a 29 anos) que nem estudavam nem estavam ocupados no Brasil (os chamados “nem-nem”) aumentou de 22,7%, em 2014 para 25,8% em 2016, representando um montante de 11,6 milhões de jovens.”

Mas não é só a Geração Z que está perdida ou que tem a maioria dos seus integrantes perdidos. Se olharmos atentamente, veremos que a maior parte das pessoas – de todas as gerações – estão perdidas, desorientadas, como Jesus descreveu: “... como ovelhas que não têm pastor.” (Mc 6.34).

E, se boa parte das pessoas estão vivendo perdidas, sem direção, a pergunta que se faz é: Como achar a direção – ou melhor, como encontrar a direção certa na vida? A Bíblia nos ensina que, quando buscamos a ajuda de Deus recebemos a sua orientação para andarmos na direção certa. Escrevendo ao seu discípulo Timóteo, o apóstolo Paulo ensina: “Toda a Escritura Sagrada é inspirada por Deus e é útil para ensinar a verdade, condenar o erro, corrigir as faltas e ensinar a maneira certa de viver.” (2Tm 3.16).

Isto significa que Deus nos deixou, por meio da sua Palavra, as orientações que precisamos para andarmos na direção certa: a Bíblia nos ensina a verdade; nos mostra os erros que cometemos, nos ensina como corrigir as faltas e a maneira certa de viver! Para tanto, é preciso:

1. Ter o hábito de ler a Bíblia regularmente – Leituras, reflexões e meditação devem fazer parte da agenda diária. A pessoa bem-aventurada é aquela cujo “prazer está na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite.” (Sl 1.2)

2. Praticar o que a Palavra de Deus ensina – Para Jesus, essas são as pessoas sábias (Mt 7.24-27). Tiago ensina: “Aquele que considera, atentamente, na lei perfeita, lei da liberdade, e nela persevera, não sendo ouvinte negligente, mas operoso praticante, esse será bem-aventurado no que realizar.” (Tg 1.25)

Então, se você sente que está andando sem rumo, eu sugiro que faça essa oração: “Senhor, eu tenho vivido uma vida sem direção. Eu, na verdade, me sinto perdido e sem saber para onde ir. Me ajude a encontrar a direção segura que a Tua Palavra ensina. Eu peço a sua direção! Por Jesus, amém!”

Pr. Gilton Medeiros



AQUI: Veja o que esta edição tem para você, seu ministério e sua família!

03 PASTORAL

Andando na direção certa

15 NOTÍCIAS

Curitiba terá edição do encontro Esperança
Ministérios Pão Diário inaugura nova sede no Paraná

18 INSPIRAÇÃO

Os olhos do Senhor
A adoração verdadeira se dá em espírito e em verdade
Conto de Geremias

22 SAÚDE & VIDA

Chocolate: Gostoso, nutritivo e altamente saudável

26 POLÍTICA & CIDADANIA

É assustador o número de desaparecidos no Brasil
ALERJ relança Frente Parlamentar em Defesa das Comunidades Terapêuticas

28 SERVIÇO

Como disciplinar o FGTM do pastor
Igreja sofre ataques por outdoor contra ativismo LGBTQIA+
Mudar seu nome e sobrenomes está bem mais simples

33 TEOLOGIA

Os Apóstolos: shaliah de Jesus Cristo

35 CULTURA

Os 10 poemas fundantes da poética universal (5)
Encontrando o propósito e a razão da vida
Reformando o casamento
Fazendo a jornada valer a pena
Bem-aventurados sois vós...

41 IGREJA & MISSÕES

Pastor morre após dez anos de prisão na Eritreia

42 É SÉRIO!

Graça para quem tem a graça



Foto de Nathan Cowley no Pexels

07 CAPA

MEXA-SE! COMO VENCER O SEDENTARISMO

Ninguém gosta de dor e de ficar cansado. Ninguém gosta de sentir calor ou o desconforto, mas ficar parado, sem se movimentar, andando sempre de carro ou elevador, tem um preço: o estilo sedentário de vida é uma das principais causas de morte no mundo. Veja se você se enquadra nesta condição e, se essa é a situação, mude agora! Mexa-se para viver! Veja como ter mais saúde na matéria a partir da página 7.



Foto de Ella Olsson no Pexels

23 SAÚDE E VIDA

CHOCOLATE: DELÍCIA SAUDÁVEL

Apreciado por muitos, o chocolate é um alimento rico em nutrientes e, se consumido na forma e quantidades apropriadas, é uma grande bênção para a saúde. Com diferentes formulações, o chocolate pode estar presente na mesa na forma de pequenas barras ou fazendo parte das receitas de bolos, sorvetes, bebidas lácteas e outras tantas maneiras de ser servido. Descubra um pouco mais desta delícia a partir da página 22.

V 20º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE IDA RADIANTE

Vencedores!

1Jo 5.4-5



Mensagens

**Pr. DORONÉZIO
ANDRADE**

1ª Igreja Batista
de Vitória, ES

.....
25 a 28 | MAIO 23

DE QUINTA A DOMINGO

HOTEL ROYAL ATLÂNTICA MACAÉ

★ CELEBRAÇÃO ★ MENSAGENS ★ PALESTRAS ★ CORAL
★ OFICINAS ★ CULTO MATUTINO ★ FESTA SOCIAL

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
21 **98509-7276**
juventudecrista.com.br

Realização
.....

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

VOCÊ NÃO É UMA PEDRA!

COM ESTA SUGESTIVA expressão, o Dr. Jorge Miranda orientou os participantes da edição de 2018 do Congresso da Terceira Idade – Vida Radiante, realizado na cidade de Passa Quatro, MG, mostrando a importância das atividades físicas e a necessidade de abandonar o estilo de vida sedentário que é, infelizmente, a opção da maioria das pessoas.

Ciente da relevância desse tema, a editoria da **Revista Novas** escolheu esse assunto para a sua matéria de capa desta edição e, como os leitores podem conferir, embora as consequências do sedentarismo sejam muitas e todas adversas, mudar o estilo de vida para ter mais saúde e viver melhor não é impossível e está ao alcance de todos. Mesmo para quem não tem recursos abundantes e não possam frequentar academias ou espaços semelhantes, há muitas opções para melhorar a qualidade de vida – seja com adoção de hábitos alimentares mais apropriados ou sair da inércia e começar a se movimentar.

E, para quem acha que esse não é um “assunto espiritual” – o que consideramos um grande equívoco, cuidar do corpo, da saúde, ter boa qualidade de vida e desfrutar das bênçãos que uma vida saudável proporciona é sim, com toda certeza, a vontade de Deus para os seus filhos! Quando orienta os cristãos de Corinto acerca do valor e da dignidade do corpo humano, o apóstolo Paulo ensina: *“O nosso corpo não existe para praticar a imoralidade, mas para servir o Senhor; e o Senhor cuida do nosso corpo.”* e: *“Será que vocês não sabem que o corpo de vocês faz parte do corpo de Cristo?”* e também: *“Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é o templo do Espírito Santo, que vive em vocês e lhes foi dado por Deus?”* (1Co 6.13, 15 e 19).

E, já que estamos falando de cuidados com a saúde e boa alimentação, que tal provar um pedacinho de chocolate? Veja o que as pesquisas sobre as qualidades nutricionais do chocolate estão nos mostrando e, como além de ser um prazer, o chocolate é um poderoso aliado da boa saúde!

Veja também as contribuições dos nossos colunistas nas áreas de Cultura, Inspiração, Política e Cidadania e Serviço além das matérias das seções de Igreja e Missões, Notícias e Saúde e Vida! Confira!



E, como temos sugerido, se você gostou do que leu nesta edição da Revista Novas faça-nos um grande favor: compartilhe com os seus contatos nas redes sociais!

Obrigado e boa leitura!

Pr. Gilton Medeiros

Editor

gilton@juventudecrista.com.br

**VOCÊ PODE NOS AJUDAR A MANTER
A PUBLICAÇÃO DA REVISTA NOVAS!**

Veja como na página 14. Obrigado!

**MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE**



**CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ**

O **Ministério Vida Radiante** – Centro de Juventude Cristã é um instrumento à serviço da Igreja de Jesus, organizado como uma associação que é composta por voluntários que entendem que a sua vocação é trabalhar para inspirar, encorajar e edificar as pessoas para que se tornem discípulos dedicados de Jesus. Para isso, cria e disponibiliza oportunidades de aperfeiçoamento, treinamento e inspiração por meio de cursos, encontros, seminários, congressos e publicações.

**DIRETOR EXECUTIVO
Pr. Gilton Medeiros**

Novas

é uma publicação do
MINISTÉRIO VIDA RADIANTE
Centro de Juventude Cristã

REDAÇÃO

Av. Marechal Floriano, 38, Sl 905 - Centro
CEP 20080-007, Rio de Janeiro, RJ
21 2516-6080 | 2516-6085 | 98509-7276
revistanovas@juventudecrista.com.br
juventudecrista.com.br

Publicação Mensal • Ano XXXIII
Nº 373 • Abril de 2023

Novas existe para divulgar o trabalho do
Ministério Vida Radiante.

Fundado em 15 de agosto de 1990

Fundador e Editor:

Pr. Gilton Medeiros (38431/17 DRT/RJ)

Jornalista Responsável

Sandra Medeiros (276/83 DRT/ES)

Colunistas

Cacau de Brito, Cleverson do Valle,
Daniel B. de Souza, Eneziel Andrade,
Gilberto Garcia, Hudson Silva, Jáber Lopes
M. Monteiro e Amanda do Carmo L. O. M.
Monteiro, João Soares da Fonseca, Jonatas
de S. Nascimento, Josué Ebenézer de S.
Soares, Marcella Bastos e Thiago Titillo

Fotografia

Edna Fontana Vieira e Ana Clara F. Vieira

GERÊNCIA COMERCIAL

Sônia Nogueira

21 2516-6080 e 98509-7276 (WhatsApp)
sonia@juventudecrista.com.br

Representante em Brasília, Rio de Janeiro
e São Paulo: ABME – Associação Brasileira
de Mídias Evangélicas

Os artigos assinados não representam,
necessariamente, a opinião da revista.
Não nos responsabilizamos pela qualidade
dos produtos ou veracidade das mensagens
contidas em anúncios publicitários.

Filiada à

abme
Associação Brasileira de
Mídias Evangélicas

CAPA | VIDA CRISTÃ

MEXA-SE!

COMO VENCER O SEDENTARISMO

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, publicada pelo IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística e divulgada, entre outros, pelo site Lado a Lado Pela Vida, registra que apenas 30,1% dos brasileiros praticam atividades físicas como forma de lazer.



UMA DAS ATIVIDADES físicas mais benéficas para a saúde é andar de bicicleta. Apenas uma hora de uso, em duas ou três vezes na semana, já começa a produzir diferenças no corpo. Coração, pulmões e circulação têm um benefício imediato que perdura por longo do tempo, especialmente para aqueles que fazem do ciclismo um hábito de vida.

Esse mesmo site informa também que a revista médica Lancet publicou uma estatística noticiando que, no Brasil, o sedentarismo é a causa de 13,2% das mortes.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%.

Além de serem fonte de preocupação para as pessoas, autoridades governamentais e órgãos dedicados aos cuidados e a

promoção da saúde, essas informações servem de alerta, pois nem sempre o estilo de vida sedentário, que é a opção da maioria da população, é encarado como o grave problema de saúde pública que é.

O blog da clínica especializada em saúde do coração, Seu Córdio, sediada em Florianópolis, Santa Catarina, descreve o sedentarismo como sendo “...caracterizado pela falta ou diminuição das atividades físicas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o sedentarismo é considerado o mal do século e um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Um estudo clínico, que se estende ao longo de quase meio século, mostra que o sedentarismo é o segundo maior fator

de risco para a mortalidade. Nesse contexto, perde posição apenas para o tabagismo.”

O atual estilo de vida da maioria da população contribui para a adoção de hábitos que caracterizam uma pessoa sedentária: usar o carro para percorrer pequenas distâncias, usar elevadores ou escadas rolantes, mesmo que seja para subir ou descer apenas um andar em prédios, dieta baseada em alimentos industrializados ou ultraprocessados, ter uma rotina de longos períodos diante de uma TV ou um computador, abandono das tarefas domésticas, especialmente as que geram mais desgastes físicos.

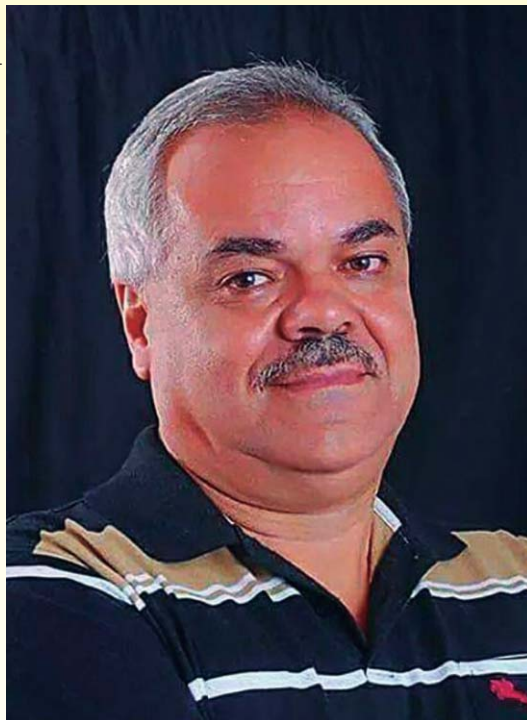
A verdade é que as pressões do dia a dia são tão grandes que as

As pessoas pensam que não conseguirão alterar as suas rotinas ou mesmo criar condições para viver uma vida saudável. Tendo isso em mente, a **Revista Novas** perguntou a dois profissionais de saúde: “O que é possível fazer, quando a carga de trabalho, estudos, família, igreja é tão grande que não se tem tempo nem para respirar?”

Respondendo a esta pergunta, o doutor **Jorge Miranda**, que é médico e autor dos livros “Stress, o jogo da vida”, “Fábrica de Vida” e “Saúde, não é o mais importante: É tudo!” e especializado em Clínica Médica, Medicina Psicossomática, Medicina do Trabalho, Psicologia Junguiana e em Saúde Coletiva, esclarece que “a ideia que as pessoas têm sobre o tempo que precisam para atender a demanda do organismo pode assustar. O tempo que o consenso mundial, depois de muitas pesquisas, é de apenas 30 minutos, cinco vezes por semana. Ou seja, muito pouco diante das 24h disponíveis. A questão é de prioridade. Não há dúvidas da importância preventiva da atividade física. Ninguém precisa ser atleta. Aliás, o risco cardíaco dos atletas de alto nível é maior do que indivíduos normais, ou seja, do que são ativos fisicamente.”

Já a doutora **Brenda Jácomo de Abreu Nunes**, que é Nutricionista

Arquivo pessoal



PARA o Dr. **JORGE**, a pessoa nunca deve esperar chegar o desejo de se mexer. Tem que começar sem desejo mesmo! Com o tempo o bem-estar e os resultados produzidos na saúde vão despertar a motivação natural para isso.

Clínica atuando no Rio de Janeiro, responde a esta pergunta orientando as pessoas que querem ter melhor qualidade de vida a “começar com metas pequenas e sustentáveis, que é um primeiro

passo. É importante entendermos que é preciso ter um estilo de vida mais saudável, e isso não engloba só a alimentação, está diretamente relacionado ao nosso bem-estar e longevidade. Como, por exemplo, reforçar a hidratação, mantendo uma garrafa com água na mesa do trabalho, evitando as constantes dores de cabeça que as vezes são causadas por desidratação. É bom também tirar pelo menos de 2 a 3 horas no final de semana e cozinhar para a semana toda para manter assim a qualidade da alimentação evitando as possíveis sabotagens de acabar comendo “o que dá” e que na maioria das vezes, é uma comida sem valor nutricional. E, ainda, reservar 30 minutos por dia para fazer uma atividade que gere e traga prazer, que pode ser um exercício, a yoga, a meditação ou ler um livro.”

Há muita gente acomodada, por outro lado, intimidada com a ideia de que atividades físicas exigem grandes disponibilidades financeiras. Pensam: “Não tenho dinheiro para frequentar uma

Foto de Stan Swinnen no Pexels

É PRECISO VENCER O SEDENTARISMO!

Fonte de várias adversidades na área da saúde, as principais consequências do sedentarismo são:

Ansiedade
Apneia do sono
Aterosclerose
Atrofia muscular
AVC
Colesterol e triglicérides altos
Depressão

Diabetes tipo 2
Dor crônica no joelho
Infarto
Osteoporose
Pressão alta
Ronco excessivo
Sobrepeso ou obesidade

Além disso, o sedentarismo pode aumentar o risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o câncer de intestino, de mama, do endométrio, do ovário ou da próstata.

academia!” ou “Minha renda não é suficiente para a compra de suplementos, vitaminas etc.” Por isso, perguntamos aos nossos entrevistados: **É possível ter um estilo de vida saudável, mesmo quando se tem uma renda pequena? Como uma pessoa de poucos recursos pode criar uma rotina ou um estilo de vida saudável?**

A Dra. **Brenda** responde categoricamente: “Sim, é completamente possível! A ideia é sempre optar pelo que chamamos de comida de verdade (frutas, legumes e verduras).”

Uma sugestão boa é aproveitar o alimento inteiro (talos e cascas), usando-o de várias formas, como caldos, sopas e sucos. O que é caro são os produtos industrializados, principalmente os ditos “light” ou “fit”, que pregam



Acervo pessoal

ter boa qualidade e na verdade, de saudável, não têm nada! Saiba investir o seu dinheiro para a sua nutrição: Consulte um nutricionista para ter ajuda nisso!”

“Claro, muitas atividades físicas têm custo pequeno (andar, correr, fazer ginástica, nadar, etc...) principalmente, pelo retorno que proporcionam na redução nos gastos com remédios, internações e dificuldades de mobilidade e desempenho físico nas atividades laborais” acrescenta o Dr. **Jorge**.

Outra preocupação é derivada dos problemas gerados pelo sedentarismo, que é a causa de problemas para pessoas de todas as faixas etárias, mas que é especialmente mais grave entre os idosos. Em vista disso, perguntamos: **O que uma pessoa que vive essa etapa da vida deve fazer para vencer a inércia e começar um novo estilo de vida?**

O Dr. **Jorge** explica que “a inércia ou sedentarismo é a grande causa de obesidade com suas

A Dra. **BRENDA** explica que fazer exercícios físicos tem o poder de ajudar a manter o cérebro do idoso ativo, pois assegura o pleno funcionamento das funções cognitivas. Isso pode prevenir a perda de memória, a demência e até desacelerar a progressão da doença de Alzheimer.

Foto de Kaique Rocha no Pexels



AS PESSOAS que vivem nos grandes centros urbanos têm menos possibilidades de encontrar espaços para a prática de atividades físicas em ambientes apropriados, especialmente ao ar livre.

OS SINTOMAS DO SEDENTARISMO

Descubra se você está vivendo de forma sedentária e, se esse for o seu caso, mude já!

Os sintomas de sedentarismo podem ser percebidos através de alguns sinais, como:

1. CANSAÇO CONSTANTE – A pessoa sedentária geralmente apresenta cansaço constante, uma vez que há diminuição do metabolismo porque ela não pratica atividades físicas que promovem a sua ativação. Além disso, quando se pratica exercício físico, o corpo produz e libera substâncias como a endorfina, a serotonina e a dopamina, que são hormônios naturais, que aumentam a sensação de prazer, disposição, estado de alerta, bem estar físico e mental, além de reduzir a sensação de cansaço.

2. DIMINUIÇÃO DA FORÇA MUSCULAR – A pessoa sedentária tem uma diminuição da força e da massa muscular, uma vez que os seus músculos não são ativados pelos exercícios físicos, e a realização de tarefas do dia a dia não são suficientes para trabalhar todos os músculos do corpo. Essa diminuição da força muscular é ainda mais intensa em pessoas idosas, pois com o envelhecimento natural do corpo, ocorre uma redução da massa e da força muscular, que podem causar lesões ou aumentar o risco de quedas.

3. DORES NAS ARTICULAÇÕES – Esse é também um sintoma do sedentarismo que ocorre devido ao ganho de peso, pela ausência de exercícios físicos, que provoca uma sobrecarga nas articulações e nos ossos, especialmente nos joelhos. Além disso, a falta de exercícios físicos leva a um enfraquecimento dos ossos e das articulações pois o crescimento ósseo e resistência e a densidade dos ossos, ficam

prejudicadas, levando à dor nas articulações e aumentando o risco de lesões ou fraturas.

4. ACÚMULO DE GORDURA ABDOMINAL – O acúmulo de gordura abdominal é decorrente do estoque de energia (gorduras) fornecida pelos alimentos e que não é gasto, ficando depositada na forma de gordura no corpo, especialmente no abdômen. Além disso, o sedentarismo também pode levar ao aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos, que se acumulam dentro dos vasos sanguíneos, aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

5. AUMENTO EXCESSIVO DO PESO – O aumento excessivo de peso é um dos sintomas mais comuns do sedentarismo, já que não há gasto calórico e/ou de energia, devido à falta de exercícios físicos, e, quando não se gasta energia, ela se transforma em gordura, causando aumento de peso.

6. MÁ QUALIDADE DO SONO – O sedentarismo pode causar uma má qualidade do sono, porque a falta de exercícios físicos reduz a produção e liberação de neurotransmissores no cérebro, como a serotonina, noradrenalina e a dopamina, que são responsáveis por regular o sono. Assim, mesmo que a pessoa sedentária se sinta cansada durante o dia, o sono não é reparador, relaxador e profundo. Além disso, o sedentarismo pode deixar os músculos respiratórios mais enfraquecidos, dificultando a passagem do ar pelos pulmões, e causar ronco excessivo ou apnéia do sono, o que também contribui para piorar a qualidade do sono.

10 EXERCÍCIOS PARA SE FAZER AO AR LIVRE

As atividades físicas feitas ao ar livre contribuem também para a melhoria do humor e para ajudar a estabilizar as alterações emocionais.

1. Caminhada – Uma caminhada de 30 minutos, em três dias da semana já é o bastante para quem quer deixar o sedentarismo no passado.
2. Corrida – Para quem tem mais disposição ou em melhor forma, uma boa corrida, mesmo em marcha moderada, é uma excelente opção para vencer o sedentarismo!
3. Pular corda – Excelente para aumentar a coordenação motora, pular corda é uma atividade que envolve todos os músculos e produz grande gasto calórico.
4. Agachamento – Outra ótima opção, que pode ser feita em qualquer lugar. É só ter disposição!
5. Flexões abdominais – Feitas com moderação, sem os exageros de antigamente, as flexões abdominais são importantes aliadas na manutenção da boa forma e da saúde corporal.
6. Andar de bicicleta – Uma atividade muito boa para todo o corpo: envolve músculos das pernas, dos braços, enfim, de praticamente de todo o corpo, além de contribuir para melhoria da atenção, respiração e equilíbrio. Entretanto, para quem quer pegar uma bicicleta e sair ao ar livre é preciso atenção aos locais – se possível, o ideal é usar sempre uma ciclovia.
7. Patins – Andar de patins ajuda a construir força corporal e fortalecer os músculos dos membros inferiores e superiores além de ajudar na tonificação dos músculos da região lombar, glúteos, panturrilhas e coxas que são muito utilizadas, especialmente para frear e parar o movimento das rodas.
8. Exercícios da panturrilha – As panturrilhas são responsáveis pelo retorno do sangue dos membros inferiores para o coração. Por este motivo, manter suas panturrilhas saudáveis é o melhor caminho para evitar problemas circulatórios. Quando movimentamos pouco nossas pernas, ficamos sentados por muito tempo ou passamos horas em pé, o retorno do sangue enfrenta dificuldades e acaba acumulando nos membros inferiores.
9. Natação ou esportes aquáticos – Para quem mora em regiões litorâneas ou próximo de rios e lagos com condições adequadas de uso, nadar ou praticar esportes aquáticos é uma ótima opção de superação do sedentarismo.
10. Esportes em grupo – futebol, vôlei, vôlei de praia, são apenas algumas das opções para quem quer abandonar a vida sedentária e começar a desfrutar de melhores condições de vida e de saúde. É só reunir os amigos, escolher o melhor espaço e aproveitar!

IMPORTANTE: Para começar uma nova rotina de atividades físicas, não deixe de consultar seu médico e procurar a orientação de um profissional especializado. Sua saúde deve ser prioridade!



OS ESPORTES coletivos são excelentes para quem quer manter a saúde física e emocional

consequências. Cinquenta e quatro doenças crônicas estão diretamente ligadas à obesidade. Primeiramente, a pessoa nunca deve esperar chegar ao desejo de se mexer. Tem que começar sem desejo mesmo! Com o tempo o bem-estar e os resultados produzidos na saúde vão despertar a motivação natural para isso. Ou seja, o pensamento de se exercitar tem que ser a fonte do convencimento da sua importância depois vem a parte emocional do desejo. Outra coisa é o hábito. Mais importante do que a motivação é o hábito para se manter ativo.”

A Dra. **Brenda** amplia essa análise, acrescentando: “Fazer exercícios físicos tem o poder de ajudar a manter o cérebro do idoso ativo, pois assegura o pleno funcionamento das funções cognitivas. Isso pode prevenir a perda de memória, a demência e até desacelerar a progressão da doença de Alzheimer. É interessante manter atividades em grupos, o que estimula a interação, fortalece o sistema imunológico e movimenta o corpo.”

Finalmente, perguntamos aos especialistas sobre a relação que pode existir entre a sabedoria milenar registrada na Bíblia e os cuidados que devemos ter com a saúde. A Bíblia é uma fonte de direção e de sabedoria que tem servido as gerações há milhares de anos. **É possível encontrar nos conselhos da Bíblia orientações para quem quer vencer problemas de saúde como o**

sedentarismo? Poderia mencionar alguns dessas orientações?

Respondendo, a Dra. **Brenda** considera que “a Bíblia é uma excelente fonte de conhecimento e reflexão para aprendizado em nossa sociedade, abordando diversos temas para melhoria contínua de corpo, mente e espírito. Certamente que, quem tem a disciplina para estudar os ensinamentos da Bíblia, consegue entender o quão importante é criar o hábito de cuidar saudavelmente da sua alimentação.” E o Dr. **Jorge**, conclui: “A Bíblia é enfática nessa orientação. “Vai ter com a formiga, ó preguiçoso.” Lá, no Velho Testamento já podemos comprovar! A atividade física é obrigatória na atividade circulatória. “Do coração procede as saídas da vida”. Biologicamente, essas saídas são as artérias que levam a vida para as células enquanto as veias trazem de volta esse sangue. Então, os músculos fazem parte dessa circulação. As panturrilhas são chamadas de “coração periférico” por ajudarem muito nesse trabalho. Enquanto a gravidade puxa para baixo as coisas, os músculos são antigravitacionais. O coração tem que fazer mais força (hipertensão) para trazer o sangue de volta e bater mais rápido (taquicardia) para exercer sua função.”

.....

Cuidar de si e buscar viver uma vida saudável é uma demonstração

de sabedoria e de obediência aos princípios bíblicos evidenciados em diversos textos como no episódio em que Daniel, exilado na Babilônia, opta por se alimentar com uma dieta de verduras e legumes e “No fim dos dez dias, a sua aparência era melhor, estavam eles mais robustos do que todos os jovens que comiam das finas iguarias do rei. Com isto, o cozinheiro-chefe tirou deles as finas iguarias e o vinho que deviam beber e lhes dava legumes.” (Dn 1.15-16).

Na verdade, o que traz a boa saúde é mais que a alimentação adequada e a prática de atividades físicas. Embora vencer o sedentarismo e maus hábitos alimentares sejam muito importantes, há também que se considerar a serenidade no viver, a paz de espírito e a presença de Deus em nossas vidas. O sábio Salomão adverte: “Filho meu, atenta para as minhas palavras aos meus ensinamentos inclina os ouvidos. Não os deixes apartar-se dos teus olhos guarda-os no mais íntimo do teu coração. Porque são vida para quem os acha e saúde, para o seu corpo. Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração, porque dele procedem as fontes da vida.” (Pv 4.20-23)

Viva com saúde. Levante-se! Encare a vida com coragem, disposição e com o coração grato e alegre. Afinal, “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos.” (Pv 17.22).

REVISTA NOVAS

Um olhar cristão sobre a vida,
a cultura e o mundo.

A **REVISTA NOVAS** agora é distribuída gratuitamente, no formato digital (pdf) e enviada por e-mail e redes sociais para quem solicitar e está também disponível para download no site juventudecrista.com.br.

Se você gostou do conteúdo e quer nos ajudar a manter a sua publicação, receberemos sua contribuição – de qualquer valor – com alegria.

Use o **QR Code** abaixo ou a chave **PIX 39.119.888/0001-11** para doações ou faça depósito ou transferência para a conta corrente **33.970-9**, agência **1125-8**, Banco Bradesco. Obrigado!



INFORMAÇÕES

21 98509-7276

juventudecrista.com.br



MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ



Cerca de 68 mil pessoas ouviram a mensagem do evangelho, quando o Rev. Franklin Graham esteve no Rio, em 2022

Curitiba terá edição do encontro Esperança

Após a realização do Esperança Rio em 2022, a Billy Graham Evangelistic Association realizará uma edição na capital do Paraná, o Esperança Curitiba, com Will Graham

Após o êxito do Esperança Rio, evento evangelístico organizado pela Billy Graham Evangelistic Association (BGEA) com a presença do Rev. Franklin Graham, que reuniu mais de 68.000 pessoas e mais de 4.000 igrejas envolvidas, a BGEA se prepara para realizar o Esperança Curitiba com Will Graham.

O Esperança Curitiba é uma iniciativa realizada com apoio e em parceria com as igrejas evangélicas de Curitiba e Região Metropolitana, que visa alcançar suas cidades e mobilizar os fiéis em oração, pregando o Evangelho e acompanhando novos crentes. A BGEA fornece materiais e treinamento gratuito para todas as igrejas que se inscreverem na mobilização.

O evento de lançamento do

Esperança Curitiba será realizado quarta-feira, dia 19 de abril de 2023, às 8h, na 1ª Igreja Batista de Curitiba. A entrada é gratuita e aberta a todos os pastores, líderes e membros de igrejas evangélicas de Curitiba e Região Metropolitana.

A celebração evangelística do Esperança Curitiba acontecerá no dia 16 de setembro de 2023, no Parque de Eventos Quielse Crisóstomo da Silva, Campina Grande do Sul, Paraná. O evento contará com a presença de Will Graham, que pregará uma mensagem de esperança, além de apresentações musicais com Gabriela Rocha, Theo Rubia e Gabriel Guedes.

Will Graham – o pastor William Franklin Graham IV é da terceira geração de Grahams, empenhado em proclamar o Evangelho sob a

bandeira da BGEA. Neto de Billy Graham e filho mais velho de Franklin Graham, Will compartilhou a esperança de Jesus com mais de um milhão de pessoas em seis continentes desde o início de seu ministério evangelístico em 2006.

A Billy Graham Evangelistic Association foi fundada em 1950 pelo Rev. Billy Graham;

A BGEA existe para proclamar o Evangelho de Jesus Cristo;

Continuando o trabalho de toda a vida de Billy Graham, a BGEA existe para apoiar e estender o chamado evangelístico e ministerial de Franklin Graham, proclamando o Evangelho do Senhor Jesus Cristo a todos que pudermos, por todos os meios eficazes disponíveis para nós e equipando a igreja e outros a fazerem o mesmo.



Ministérios Pão Diário inaugura nova sede no Paraná

O novo escritório conta com uma área construída de 800m², um anfiteatro para eventos e treinamentos de 200m², um estúdio de 100m² para vídeo e rádio, área de exposição de 200m² e uma estrutura logística que comporta 1.200 pallets na vertical e 600 na horizontal.

A nova sede de Ministérios Pão Diário, instituição sem fins econômicos, dedicada a produção e distribuição de recursos bíblicos, foi inaugurada com uma série de eventos comemorativos, iniciados no dia 10/04 e que se estenderam até o 14/04.

A instituição Ministérios Pão Diário integra a Our Daily Bread Ministries, instituição global que trabalha com a produção e distribuição de recursos bíblicos. O escritório do Brasil, que também conta com a editora Publicações Pão Diário, é o único da região e lidera toda a produção da Ibero-América e Caribe.

Atuando há 84 anos, esse ministério está presente em 156 países, com produção de materiais traduzidos em 58 idiomas. Só nos Estados Unidos, a organização produz cerca de 60 milhões de livros por ano (a conta total, no

âmbito mundial supera os 80 milhões/ano). No Brasil, anualmente são vendidos 1.2 milhão de exemplares, entre eles o Pão Diário – o devocional mais lido e vendido do mundo, além de mais de meio milhão de volumes, que são doados para projetos parceiros. Todo os resultados financeiros da editora são empregados na distribuição de recursos bíblicos digitais e impressos para projetos sociais, como capelania prisional, hospitalar, indígena, escolar, entre outros.

** Com base em texto de Lana Barbosa*

Veja, Siga e Curta o Canal do MINISTÉRIO VIDA RADIANTE



**VEJA E REVIVA AS EMOÇÕES E AS ALEGRIAS DOS
CONGRESSOS, ENCONTROS E ATIVIDADES DO
MINISTÉRIO VIDA RADIANTE!**

CURTA | INSCREVA-SE | ATIVE O SININHO DAS NOTIFICAÇÕES

**MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE**



**CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ**

OS OLHOS DO SENHOR

HÁ UMA CANÇÃO que gosto demais de cantar em meus momentos de adoração e ela diz o seguinte: “Teus olhos revelam que eu, nada posso esconder, que não sou nada sem ti, Fiel Senhor...”. Por que gosto tanto? Porque ela me traz a certeza do cuidado de um Deus, que me conhece e cujos olhos estão em todo o tempo sobre mim.

Deus vê tudo o tempo todo. Nada do que você pensa ou faz é oculto para Ele. Ele vê onde você está e aonde vai. Vê também aonde

você deveria ir e sabe como conduzir você até lá. Ele não nos olha com olhar de ameaça diante de nossos erros, tampouco com julgamento e condenação. Nosso Deus vê até as lágrimas escondidas que derramamos.

Deus nos conhece melhor do que nós mesmos. Ele vê os planos do inimigo de nossas almas para nos destruir. E, quando ouve suas orações, vê as respostas que Ele próprio lhe dará antes mesmo que você as receba.

Saiba hoje, esse Deus que é Pai amoroso, vê seu sofrimento, lutas, medos e circunstâncias. Quando você se sentir confuso, angustiado ou ansioso, lembre-se que os olhos de Deus estão sobre você com muito amor. Confie nesse olhar, descanse nesse amor!!!



MARCELLA BASTOS

Jornalista, é Conselheira de adolescentes e jovens da Igreja Missionária Evangélica Maranata em Duque de Caxias

Instagram: marcellabastos



A ADORAÇÃO VERDADEIRA SE DÁ EM ESPÍRITO E EM VERDADE

HAVIA ENTRE JUDEUS e samaritanos uma disputa sobre qual era o lugar legítimo de adoração. O evangelista João resgata este trecho do diálogo entre a mulher samaritana e Jesus: “Nossos pais adoravam neste monte; vós, entretanto, dizeis que em Jerusalém é o lugar onde se deve adorar. Disse-lhe Jesus: Mulher, podes crer-me que a hora vem, quando nem neste monte, nem em Jerusalém adorareis o Pai” (Jo 4.20,21). É nesse contexto que Jesus disse que “Deus é espírito; e importa que os seus adoradores o adorem em espírito e em verdade” (Jo 4.24).

A adoração em espírito e em verdade não está condicionada a lugares, forma do culto, símbolos, palavreado e ritualismo. Ela é espiritual e tem como palco o coração transformado pela graça de Deus, sendo bíblicamente orientada.

A adoração em espírito e em verdade é a expressão genuína de um coração que transborda a graça de Deus. Ela é impregnada de emoção, mas não é desprovida de razão; é interna, mas se exterioriza; é inefável, mas ao mesmo tempo manifestável; é uma experiência humana e temporal, mas que nos põe em contato com o divino e eterno; é movida pela liberdade promovida pelo Espírito, mas, ao mesmo tempo, orientada pelos preceitos da Palavra.

Segundo F. F. Bruce, “Deus é Espírito; não somente um Espírito entre outros, mas o próprio Deus é Espírito puro, e por isso o culto no qual ele tem prazer é espiritual – o sacrifício de um coração humilde, contrito, grato e adorador (...) Uma devoção sincera, de coração, em qualquer lugar e hora é indispensável para quem quiser oferecer a Deus adoração que ele

aceite” ((João – Introdução e comentário. Vida Nova/Mundo Cristão, São Paulo, SP, 1987, p. 104).

A frase “em espírito e em verdade” aponta, portanto, para a essência da adoração. É a essência da adoração que, de fato, é considerada por Deus.

Como verdadeiros adoradores, criados em Cristo Jesus para o louvor da graça de Deus (Ef 1), devemos adorar a Deus sempre, em todo lugar, em espírito e em verdade, com todo o nosso ser e conforme os parâmetros bíblicos.



ENEZIEL ANDRADE

Pastor da Igreja Presbiteriana de Guaçu, ES. Diretor da Editora de Estudos Bíblicos DIDAQUE

eneziel@hotmail.com

CONTO DE GEREMÁRIA

TRAZIDA DO NORTE DA BAHIA para trabalhar em casa de paulistano bem de vida, Geremária mal conseguia assinar o nome. Morria de vergonha por isso, sim, mas se intimidava ainda mais quando tinha que dizer seu nome a alguém. Rodeada de paulistanas saradas e vistosas chamadas Patrícias, Danielas, Fernandas, Luízas, Letícias, Lauras, Sandras, Stelas e Ritas, Geremária se encolhia toda, por dentro e por fora, quando lhe solicitavam o nome.

Um dia, perguntou à patroa se era possível mudar de nome.

— Mas por que isso, Geremária? Você não gosta do seu nome?

— Odeio, dona Júlia, odeio. E a senhora por favor me diga com toda sinceridade: já viu alguma outra Geremária nesta vida?

— Com toda sinceridade, sinceridade, não. Mas que importa isso, minha filha? É a vida da gente que vai fazer a diferença. Dependendo de como se vive, o nome será uma glória ou uma vergonha.

— O meu já é uma vergonha.

— Que nada, — desconversava D. Júlia. — Você não vê por exemplo o nome Judas? É um nome de significado até bonito. Quer dizer

louvor, elogio. É um nome muito usado entre os judeus. Mas você já encontrou algum Judas Ferreira da Silva por aí? Não, porque o que Judas fez a Nosso Senhor jogou lama no próprio nome. Virou sinônimo de traidor. É por isso que as pessoas dizem: É um Judas. Já pensou se, num descuido, os pais põem no filho um nome desses? Aí o menino cresce e vai pra escola. À hora do recreio, as crianças se juntam para brincar. Mas ninguém quer brincar com Judas. É o peso do nome. Outro exemplo fácil é o de Hitler. Você conhece algum Hitler Ferreira de Souza?

— Parece que a senhora tem razão. Até onde sei, Geremária é nome limpo. Mas eu morro de vergonha de dizer que esse é o meu nome. E se eu mudasse para Jerusa? Adoro esse nome. Se tivesse uma filha, colocava o nome de Jerusa. Será que o Dr. Nelson não poderia ajudar na troca do nome?

D. Júlia disse que falaria com o marido que, sendo advogado, sabia das coisas e tinha bons contatos.

O tempo foi passando, e Geremária já respondia Jerusa quando lhe perguntavam o nome. A burocracia correu por conta dos contatos do Dr. Nelson.

Alguns meses depois, D. Júlia abordou Geremária para lhe falar que tinha boas notícias. Que brevemente seria possível apanhar o novo documento que trocava Geremária por Jerusa. Ao ouvir tudo o que D. Júlia dizia, Geremária não só não se alegrou como não conseguia esconder a confusão em seu semblante.

— O que houve, minha filha? Não era isso que você queria?

— Era sim, D. Júlia. Mas será que não haveria um nome melhor que Jerusa?

— Mas você disse que achava tão bonito esse nome, que se tivesse uma filha... lembra?

— Lembro, claro. Mas agora estou em dúvida: toda vez que respondo que meu nome é Jerusa, a pessoa ri e diz Jerusalém. Será que o Dr. Nelson não brigará comigo se deixar Geremária mesmo?



**JOÃO SOARES
DA FONSECA**

Pastor e escritor
jsfonsec@yahoo.ca

AGENDA 2023

***Cursos | Congressos
Encontros | Retiros***

Garanta a ida da nossa Equipe até a sua Igreja, Associação ou Convenção!

Reserva de datas:
21 98509-7276 / 2516-6080
juventudecrista.com.br

#ministériovidaradiante | #prgiltonmedeiros
#servindoaocorpodeCristo

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

CHOCOLATE

**Gostoso, nutritivo e
altamente saudável**



SIM, CHOCOLATE FAZ BEM!



Embora muitas pessoas ainda tenham dúvidas, a verdade é que o chocolate faz bem, muito bem para saúde. O que não pode ser esquecido, entretanto, é que muitos produtos derivados do chocolate, com baixíssima adição de cacau, não são tão saudáveis assim!

O chocolate é um alimento apresentado normalmente nas formas pastosa, sólida ou de uma bebida doce ou amarga, feito a partir da amêndoa torrada do cacau. O que produz um bom chocolate é qualidade do cacau usado e é nele que são encontrados os benefícios que esse alimento pode proporcionar à saúde.

A contribuição do chocolate para saúde é decorrente do elemento principal, o cacau, que é rico em fitoquímicos fenólicos (elementos presentes nas frutas e nos vegetais, são substâncias que conferem cor aos alimentos e ajudam na

prevenção e no tratamento de várias doenças, também chamados de polifenóis), e também de substâncias conhecidas como flavonóides, que são potentes antioxidantes.

Os antioxidantes protegem o organismo contra os radicais livres, que são moléculas muito reativas, produzidas pela oxidação biológica e danificam vários tecidos. Os compostos antioxidantes estão também presentes em outros alimentos como o suco integral de uva, o vinho tinto e o chá verde.

Valor nutritivo – O chocolate

amargo – sem adição de leite ou açúcares – é um alimento muito nutritivo. Contém proteínas, gorduras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, caroteno, vitaminas E, B1, B2, B3, B6, B12 e C. Por causa do cacau, o chocolate possui propriedades antioxidantes, flavonóides e cafeína, além de conter dois importantes aminoácidos: fenilalanina e tirosina (substâncias que proporcionam sensação de prazer e produzem bom humor naturalmente).

* Com base em informações dos sites Beleza & Saúde; Tua Saúde; Unimed Coop e Mercado do Cacau

OS BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE AMARGO

Várias pesquisas científicas indicam que o chocolate amargo, quando consumido em média de 30 a 40 gramas diárias, gera uma série de benefícios, como:

- Protege o organismo contra o envelhecimento precoce e o aparecimento de doenças cardiovasculares
- Ajuda a prevenir o diabetes tipo 2
- Reforça as defesas do organismo
- Auxilia no controle do apetite
- Controla a hipertensão arterial
- Reduz o estresse e alivia dores
- Proporciona sensação de bem-estar e mantém o bom-humor
- Possui cafeína e teobromina, que melhora a memória e agiliza o raciocínio
- Beneficia o sistema circulatório com a melhora do fluxo arterial
- Contribui para a saúde cerebral, reduzindo danos de acidente vascular cerebral



OS TIPOS DE CHOCOLATE MAIS COMUNS

AMARGO – É o que tem os maiores teores de cacau, entre 60 a 85%, além de ter uma porção menor de açúcar e não conter leite. Possui altas concentrações de flavonóides, apresentando o dobro da capacidade antioxidante do chocolate ao leite. As principais gorduras presentes no chocolate amargo são o ácido oleico, que é uma gordura monoinsaturada e também encontrada no óleo de oliva; o ácido esteárico e o ácido palmítico. São ótimos aliados da circulação sanguínea e aumentam o colesterol bom (conhecido como HDL), além de serem ricos em magnésio, ferro e selênio. Ingerindo um quadradinho de uma barra de chocolate diariamente, será possível notar redução do apetite e aumento do metabolismo.

AO LEITE – É o modo mais comum de fazer chocolate. Tem uma pequena quantidade de cacau e é adicionado de leite e açúcar. O

chocolate ao leite ou chocolate de leite leva, em sua confecção licor de cacau, manteiga de cacau, açúcar, leite, leite em pó ou leite condensado. As normas europeias determinam que o chocolate ao leite deve ter um mínimo de 25% de cacau. Porém, aqui no Brasil, essa porcentagem de cacau pode ser ainda menor.

MEIO AMARGO – É o que tem um percentual de 40 a 55% de cacau, pouca quantidade de manteiga de cacau e açúcar. O chocolate meio amargo é feito com os grãos de cacau torrados, pouco açúcar e sem adição de leite. Algumas versões permitem a utilização como base para sobremesas, bolos e bolachas.

RUBY – Assim como os demais, também é feito do cacau, embora seja feito do cacau cujas sementes são de cor rosada. Além do sabor particular e da sua coloração naturalmente rosada, esse tipo possui 47,3% de cacau – o mesmo

teor de um chocolate do tipo meio amargo. Sua textura também pode parecer familiar, já que sua quantidade de gordura está na casa de 36%, bem semelhante ao chocolate branco. Rico em ácido cítrico, antioxidantes e com uma característica menos doce, é ideal para quem procura fontes de vitaminas A e B. Entretanto, ele ainda é difícil de ser encontrado e tem um preço de mercado bem acima dos demais.

BRANCO – Não é propriamente um chocolate, pois não tem cacau e tem mais açúcar e gordura. O chocolate branco é feito com manteiga de cacau, leite, açúcar e lecitina, podendo ser acrescentados aromas como o de baunilha. É mais calórico que os demais tipos de chocolate. Contudo, por não ter cafeína em sua composição, acaba sendo benéfico também, além de oferecer mais energia para o corpo.

É ASSUSTADOR O NÚMERO DE DESAPARECIDOS NO BRASIL

NÃO É DE HOJE QUE esse tema tem causado muitas preocupações, pois, apesar da gravidade desse problema, as autoridades brasileiras têm dado pouca importância a isso. O aumento dos jovens desaparecidos no Brasil vem aumentando assustadoramente. Só de 2018 a 2022, o aumento foi de 400%. Veja que os números são estonteantes e não há nenhum projeto, de fato, em andamento para amenizar esta triste realidade.

Cada Estado da Federação sofre com esse drama, não há exceção nesse campo. Aliás, esse é um assunto que gera preocupação no mundo inteiro. O Brasil vem sendo cobrado internacionalmente para adotar uma política mais relevante nessa área, mas nenhum governo levou isso a sério. Parece que esse tema não tem preocupado as autoridades brasileiras. O orçamento para essa área é desprezível, quando se trata de um assunto tão importante e urgente.

Parece que a saída é a sociedade brasileira organizada trazer para si essa briga tão crucial, para tentar salvar milhares de jovens brasileiros. Na sua grande maioria, são jovens negros e pobres, moradores das grandes comunidades espalhadas pelo país a fora e sem ter terminado os estudos secundários. Talvez aí esteja a raiz do problema, ou seja, o porquê que das autoridades não terem dado a atenção devida a esse grave problema, que afeta centenas de milhares de famílias brasileiras. A grande pergunta que se faz nesse momento é, se esses jovens

desaparecidos fossem filhos da classe média, a política adotada seria a mesma? Com certeza não. Portanto, é necessária a união de todos nessa luta.

O Estado tem o dever de unir todas as forças para vencer essa guerra tão visível e cara para as famílias desse imenso país. Veja, esse grito não vem de agora, já faz muito tempo que campanhas foram feitas pelas famílias, mas não pelo governo, para combater esse grande mal, que traz tanto sofrimento às famílias.

As principais causas dos desaparecidos no Brasil são: conflitos familiares, uso de drogas (entre elas, o álcool), abuso sexual, trabalho escravo, remoção de órgãos, adoção ilegal, dentre tantos outros. Veja que as causas são muitas e muitas delas afetam diretamente as famílias mais pobres do nosso país.

O atual Governo tem falado muito em políticas dos Direitos Humanos. Tanto é verdade que nomeou três Ministérios com essas características. E aí acende uma luz de esperança para ajudar a combater essa praga. Em pleno século XXI, não se pode cruzar os braços sem uma saída honrosa para esse assunto tão cruel para nossa população, que já sofre com a falta de moradia, saúde, emprego e tantas outras injustiças.

Espero que as Igrejas de todos os credos e as organizações não governamentais se unam para ajudar

nessa luta que é de todos nós. Se esperarmos uma ação somente do Governo, nunca vamos vencer esse mal que tem trazido tanta angústia às famílias dos desaparecidos. O sofrimento é imenso, muita dor e desespero, para quem já passou ou passa por isso. Acredito que todos nós conheçamos famílias que passam por esse drama, é terrível.

Aqui, no Rio de Janeiro, recentemente, a Comissão de Direitos Humanos se reuniu em Audiência Pública para discutir esse assunto. A iniciativa é muito boa, mas só isso não basta. É um dos caminhos para estruturar políticas públicas consistentes, para dar um norte a esse drama, principalmente em um dos estados mais violentos da federação. Os organismos internacionais têm chamado muito a atenção do Brasil para esse tema, não é algo novo. Há décadas que esse assunto toma o noticiário em vários países do mundo. O Estado do Rio precisa urgentemente encarar esse assunto com muita prioridade, pois, do contrário, estará perdendo uma significativa parcela da sua juventude. Aliás, se isso já acontece, então, precisamos melhorar e cabe a cada um de nós ajudar a melhorar. São nossas famílias, nossas cidades, nossos estados, nosso país.



CACAU DE BRITO

Advogado, Coordenador do Fórum da Cidadania e membro da Igreja Batista Itacuruçã, no Rio de Janeiro

cacaudebrito@gmail.com

Alerj relança Frente Parlamentar em Defesa das Comunidades Terapêuticas

A Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj) promoveu sessão solene na segunda-feira, dia 03/04, no Plenário da Casa, para o relançamento da Frente Parlamentar em Defesa das Comunidades Terapêuticas. O objetivo é discutir políticas públicas relacionadas ao tratamento e acolhimento de dependentes químicos, bem como defender as instituições sociais sem fins lucrativos denominadas comunidades terapêuticas.

A solenidade também celebrou o Dia Estadual das Comunidades Terapêuticas, instituído pela Lei 9.094/2020, de autoria do deputado estadual Danniel Librelon (REP). “As comunidades terapêuticas são instrumentos para restaurar vidas e famílias. Hoje, há casos concretos e reais que tiveram suas realidades transformadas por esses espaços. A reativação dessa frente é essencial para a população do Rio. Vamos lutar pelas comunidades terapêuticas”, declarou o presidente da Frente, deputado Fred Pacheco (PMN).

De acordo com a auditora fiscal da Vigilância Sanitária, Maria Cláudia Castelo, há 36 comunidades terapêuticas licenciadas atualmente. No estado, nove estão interditadas parcialmente e apenas três se encontram fechadas. “São poucas as comunidades que não atendem às normas sanitárias no Rio de Janeiro. Quando há qualquer indicação de não cumprimento, nós fechamos. Esses equipamentos atendem à população em situação de vulnerabilidade social, então precisamos assegurar que estejam em boas condições”, explicou. O superintendente terapêutico da subsecretaria de Cuidados Especiais da Casa Civil, Douglas

Manassés, destacou que há cerca de 170 comunidades terapêuticas presentes no Estado do Rio, conforme mapeamento da pasta. Segundo Manassés, o Poder Executivo pretende abrir, por meio de convênio com a Secretaria de Assistência Social, mais de 500 vagas dessas comunidades, num investimento de R\$ 10 milhões.

“Precisamos lutar para que as comunidades terapêuticas possam se legitimar como instituições de fato. Diversas casas realizam trabalhos de atendimento à população e ao estado, de forma voluntária, sem recursos públicos. As comunidades terapêuticas já passaram por processo seletivo jurídico e contábil, apresentaram documentação, e hoje estão aptas para receberem verba. Então, esses convênios são justamente para garantir que esses espaços sejam reconhecidos e possam desenvolver melhor o seu trabalho”, frisou Manassés.

O ex-deputado e atual vice-presidente do Tribunal de Contas do Estado do Rio de Janeiro, Márcio Pacheco, relembrou a trajetória quando ocupou a presidência dessa Frente Parlamentar. “Temos um grande desafio. Além de assinar os convênios da Assistência Social, precisamos de políticas públicas de prevenção em escolas, e principalmente de recuperação daqueles cidadãos que não tiveram a oportunidade de passar pela prevenção”, comentou.

Presidente da Frente Nacional de Defesa das Comunidades Terapêuticas, o deputado federal Eros Biondini (PL-MG) parabenizou a Alerj por ser a primeira



Foto: Thiago Lontra

Casa legislativa a promover uma solenidade para implementar uma frente parlamentar sobre o tema. “Estamos, ao apoiar esses equipamentos, favorecendo o retorno de jovens recuperados às suas casas, às suas famílias, ao mercado de trabalho. Além de salvar a vida dessas pessoas, as comunidades representam uma economia para o estado”, disse.

Entrega de certificados - Durante a cerimônia, o presidente da Frente, deputado Fred Pacheco, entregou certificados de reconhecimento a 14 representantes de comunidades terapêuticas. São elas: Associação Maranhã; Fazendo Esperança; Instituto Revivendo com Cristo; Centro de Amparo e Recuperação dos Moradores de Rua e Dependentes Químicos; Projeto Alcançando Vidas; Desafio Jovem Ebenezer; Comunidade Terapêutica Jesus é o Caminho; Pedacinho do Céu; Instituição Social Manassés; CT Hope Life; Associação Clínica Terapêutica Redenção; CT Por Amor; Instituto Social Marca de Cristo; e CT Mateus.

Texto: Manuela Chaves

O Direito Nosso de Cada Dia ©
<http://www.direitonosso.com.br>

Gilberto Garcia Advocacia



+55 (21) 99912-6678

prof.gilbertogarcia

linkedin.com/in/drgilbertogarcia

advgilgarcia@openlink.com.br

APRESENTAÇÃO:
PR. IZABEL NASCIMENTO

JONATAS NASCIMENTO

PÂMELLA MAGALHÃES

PR. LEANDRO ALMEIDA

PAULO VITOR DABRINS

GABRIEL GARCIA

Espaço
EXPERIENCE

SEGUNDA | 05/06/2023 | 09H
MANSÃO DO DUQUE | 25 DE AGOSTO, DUQUE DE CAXIAS

MALIBU
PALACE HOTEL
CABO FRIO - RJ

Único hotel em frente à Praia do Forte em Cabo Frio

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE UM BRINDE

PROMOÇÕES: Lua de Mel | Aniversariantes do mês e melhor idade. **CONSULTE-NOS**

www.malibupalace.com.br | hotel@malibupalace.com.br

Restaurante com vista para o mar
Salão de jogos | Piscina | Saunas
Aptos com suítes com TV a cabo,
ar, som e frigobar | Salão para
convenções e estacionamento coberto

DIÁRIA: 1/2 PENSÃO, CAFÉ E ALMOÇO

Informações e reservas:
22 2647-8000 | 2643-1955



COMO DISCIPLINAR O FGTM DO PASTOR

A AUTORIA DO PRIMOROSO

documento que transcrevo na página ao lado para proveito das igrejas em geral não é minha. É do Dr. Genésio Pereira, conceituado pastor batista e advogado, e foi publicado há muitos anos nas páginas d'O Jornal Batista, editado pela Convenção Batista Brasileira.

Dada a relevância do que o autor

convencionou denominar “Termo de Compromisso”, eu o trouxe para as páginas da minha obra Cartilha da Igreja Legal, 4ª edição (2022), obviamente dando ao autor o devido crédito na parte de bibliografia.

Como tenho feito há anos, defendo que toda igreja, na medida do possível, conceda ao seu ministro religioso o benefício que soa como

uma espécie de fundo de garantia, considerando que ele não possui direitos trabalhistas e o valor guardado lhe servirá de amparo quando não estiver pastoreando.

Mas, a rigor, há outras previsões, que podem ser observadas pela Igreja, em seu esforço para melhor remunerar ao seu Pastor e demais ministros que nela atuam.

TERMO DE COMPROMISSO (FGTM/FAP)

Pelo presente e na melhor forma de direito, de um lado a IGREJA..., com sede na..., inscrita no CNPJ sob o nº..., ora representada por seu representante legal..., portador do RG nº... – órgão expedidor, inscrito no CPF sob o nº..., residente na...; e, de outro lado, o pastor..., brasileiro, casado, portador da carteira de identidade do..., registro geral nº..., inscrito no CPF sob o nº..., ministro de confissão religiosa, residente na..., celebram, na melhor forma de direito, o presente Termo de Compromisso relativo a Fundo de Garantia por Tempo Ministerial (FGTM) ou Fundo de Assistência Pastoral (FAP), com base nas seguintes cláusulas e condições:

1) A IGREJA... Se compromete a depositar mensalmente em caderneta de poupança, previdência privada ou outro fundo, em favor do Pr. ..., o equivalente a 8% (oito por cento) (ou outro percentual que a igreja deliberar) do provento pastoral a que faz jus, a título de Fundo de Garantia por Tempo Ministerial (FGTM) ou Fundo de Assistência Pastoral (FAP), conforme proposta aprovada em assembleia geral realizada em ____/____/____.

2) A caderneta de poupança, previdência privada ou outro fundo, acima referidos deverão ser abertos em instituição idônea em nome do beneficiário e sua movimentação se restringirá aos seguintes casos: (especificar de maneira inequívoca, como por exemplo): a) exoneração do ministro, independentemente da modalidade ou motivo; b) construção ou aquisição de imóvel ou veículo; c) caso de doença grave na família; d) aposentadoria, ainda que continue no mesmo ministério; e) falecimento do ministro (situação em que o saque será feito pelos herdeiros).

3) Fica esclarecido que o benefício em tela é um direito do beneficiário, independentemente do motivo da sua exoneração; o direito ao saldo passa aos herdeiros; o recolhimento incide sobre o 13º salário ou outras gratificações que representem, de alguma forma, proventos pastorais; deverá ser efetuado mensalmente entre os dias 1º e 15 de cada mês subsequente ao do recebimento, e se houver atraso no recolhimento, o mesmo deve ser corrigido pelo índice da caderneta de poupança.

4) Poderá o beneficiário conferir saldos e retirar extratos sempre que desejar, bem como deverá exibir extratos à Igreja sempre que solicitado.

5) Os casos omissos serão resolvidos pela Igreja, reunida em assembleia geral.

Local e data:

Igreja XXXX

Pastor XXXX

TESTEMUNHAS:



**JONATAS
NASCIMENTO**

*Empresário contábil, diácono
Batista e autor da obra
"Cartilha da Igreja Legal"*

jonatasnascimento@hotmail.com

IGREJA SOFRE ATAQUES POR OUTDOOR CONTRA ATIVISMO LGBTQIA+

“(…) A PRIMEIRA IGREJA BATISTA em Aracruz (Pibara), no Espírito Santo, tem recebido ataques por meio das redes sociais e sido alvo de protesto em razão de um outdoor posto na fachada do templo. O mural defende que “a Bíblia é a única proteção contra o ativismo LGBTQIA+”, e traz a ilustração de uma família protegendo crianças de uma chuva de arco-íris. (...) Em entrevista ao Pleno.News, o pastor Luciano Estevam Gomes, que lidera a igreja em questão, defendeu que as denominações cristãs “não podem ficar caladas” frente ao ativismo de gênero presente “nas escolas, nas propagandas, nos filmes, nos desenhos”, nem preocupadas com “os elogios da sociedade ou críticas”. (...)”

“(…) – Nós precisamos separar o que é política e o que são as verdades bíblicas. As verdades bíblicas precisam ser pregadas como sempre foram pregadas em toda a Bíblia: por exemplo, os profetas denunciavam as falhas de reis, autoridades e do povo de um modo geral. Eles não ficavam preocupados que iam ser mortos, perseguidos ou cancelados. A Igreja precisa denunciar o pecado. (...)”

“(…) Não adianta cair nessa ladainha de que “a igreja precisa pregar sobre o amor”. O amor do Senhor é um amor transformador. Ele não é um amor que se acomoda – declarou. O líder evangélico também conta que busca lidar com as retaliações “sem muito alarde”, mas sim “em oração”. – A gente entende que devemos levar isso sem muito alarde, em oração, sabendo que precisamos dizer sim que a Bíblia é a única contra esse ativismo. Evidentemente, quando eu falo sobre ativismo LGBT, eu não estou falando nada sobre a homossexualidade. (...)”

“(…) Quem tem o mínimo de interpretação de texto vai ver isso na

mensagem. E quem quer distorcer, acaba levando para o outro lado – avaliou. Segundo o pastor Luciano, essa não é a primeira vez que a Pibara sofre perseguição por esse motivo, tendo sido até processada pelo Ministério Público. – Nós tivemos um outdoor que nós postamos protestando contra a colocação da Thammy Gretchen como representante do dia dos pais da empresa Natura. (...)”

“(…) Na ocasião, nós fomos até processados pelo Ministério Público, que teve que arquivar o processo porque nós não falamos nada mais, nada menos que não é natural colocar uma mulher como símbolo do dia dos pais, quando a Bíblia diz ser o homem. Então, homens, feliz dia dos pais. O Ministério Público achou que não houve nenhuma ofensa. Como neste de agora, não há nenhuma ofensa – acrescentou. O líder cristão também enumerou sugestões acerca da postura que a Igreja deve adotar para preservar os princípios bíblicos em meio às novas gerações. – Como proteger as crianças? (...)”

“(…) A primeira coisa é o posicionamento. Famílias, igreja e autoridades participando dos conselhos municipais, protestando contra as coisas que são contra a Bíblia, que são contra os princípios e valores do cristianismo. Se nós nos calarmos, as pedras clamarão. Então é importante a Igreja promover seminários para discutir esses assuntos. (...) Eu acho que há muita coisa para se fazer, inclusive no âmbito denominacional. Nós não vemos as denominações se movimentando para fazer fóruns de debate sobre esses assuntos – observou. (grifos nossos), Fonte: Portal Pleno News.

Os Conflitos entre a ‘Inviolabilidade de Crença’ e a ‘Ideologia de Gênero’ continuam a acontecer, e são

noticiados pela Imprensa Nacional: “(...) ‘MP processa escola cristã (Católica/MG) por orientar pais sobre ideologia de gênero e símbolos antifamília’ (...)”, (Fonte: Portal Gazeta do Povo); sendo preocupante, em alguns casos, posicionamentos adotados por Órgãos Integrantes do Sistema Judicial Pátrio. Amplamente Noticiado pela Mídia Nacional a Atuação do Ministério Público do Estado do Espírito Santo.

Evidentemente, à luz da Ampla Pressão Social dos Ativistas LGBTQIAP+, ao Processar uma Igreja Evangélica em Aracruz/ES, obtendo uma ‘Liminar Judicial’ que Determinou a Retirada de Outdoor que Enfatiza a Família Tradicional, e, ainda, a ‘Condenação Judicial’ Confirmada pelo Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo Julgando Desfavoravelmente Igreja Evangélica em Ribeirão Preto/SP, por Instalar Outdoor com Trechos Bíblicos e Expressões Envolvendo Homossexualismo, por Considerá-lo Homofóbico, sendo, contudo, tão somente, embasado na ‘Família Cristã’, como concebida na Bíblia Sagrada.

“Bem aventurados os que observam o direito, que praticam a justiça em todos os tempos.”

Salmos 106.3



GILBERTO GARCIA

Advogado, Mestre em Direito, Conferencista e Escritor. Diretor do site “O Direito Nosso de Cada Dia”

www.direitonosso.com.br

MUDAR SEU NOME E SOBRENOMES ESTÁ BEM MAIS SIMPLES



Foto de Mohamed Hamdi no Pexels

PARA QUEM DESEJA MUDAR seu primeiro nome, incluir sobrenomes de familiares consanguíneos ou afetivos, ou mesmo retirar sobrenomes, há uma forma nova e simples de resolver essas questões. O que antigamente só era possível através de processo judicial, com maiores custos, exigências formais e de motivação, agora é possível ser feito de maneira mais simples e extrajudicial, diretamente nos cartórios com competência de registro civil de pessoas naturais (RCPN).

A Lei nº. 14.382/22, em seu artigo 11, traz diversas alterações à Lei de Registros Públicos (LRP – Lei nº. 6.015/73), sendo alguns a respeito dos procedimentos de alteração do nome.

Por força da nova lei, é possível que até quinze dias após o registro do nascimento do bebê, qualquer dos genitores se oponha ao nome que foi registrado. Assim, se a mãe ou o pai discordarem do nome dado ao bebê, não é mais necessário aguardar até a maioridade para, por processo judicial, fazer a alteração de um nome considerado vergonhoso para a pessoa. Além disso, para quem já tem a maioridade civil, é possível requerer pessoalmente no cartório, sem necessidade de explicar o motivo, a alteração de seu prenome, que é o primeiro nome, independentemente de decisão

judicial. Essa alteração pode ser feita apenas uma vez, e é preciso pensar muito antes de decidir: em caso de arrependimento, a alteração somente poderá ser desfeita por processo judicial.

Quanto aos sobrenomes, é possível pedir diretamente ao cartório a inclusão de sobrenomes familiares (de pais, avós, bisavós, por exemplo), a inclusão ou exclusão de sobrenome do cônjuge, na constância do casamento, a exclusão de sobrenome do ex-cônjuge, após o término da sociedade conjugal e a inclusão e exclusão de sobrenomes em razão de alteração das relações de filiação, inclusive para descendentes, cônjuge ou companheiro da pessoa que teve seu estado de filiação alterado.

Quem vive em união estável registrada no RCPN pode requerer a inclusão do nome do companheiro, e fazer as mesmas alterações possíveis às pessoas casadas.

Os enteados e enteadas que desejarem podem solicitar a inclusão dos sobrenomes de padrastos ou madrastas. Neste caso, como na alteração do nome registrado do bebê, é necessário que haja uma motivação justa e a concordância dos titulares do sobrenome. Não é permitido aos enteados ou enteadas retirar os nomes familiares, somente acrescentar o do padrasto ou madrasta.

O oficial de registro civil, porém, não está autorizado a registrar nomes comprovadamente vexatórios, nem é obrigado a fazer a alteração de registro caso suspeite de fraude, falsidade, má-fé, vício de vontade ou simulação quanto à real intenção da pessoa requerente.

Para saber maiores detalhes sobre como é feito o procedimento extrajudicial, documentos necessários, valores, gratuidades e prazos, basta procurar o cartório de registro civil onde está registrado o seu nascimento ou casamento. Caso não saiba qual é o cartório, ou haja dúvidas sobre o seu caso em particular, as corregedorias gerais de justiça de cada estado são o órgão competente para resolver essas questões. No Rio de Janeiro, pode-se entrar em contato com a CGJ através do site <http://cgj.tjrj.jus.br/> ou pelo telefone (21) 3133-4646, das 11 às 18h.

Consulte sempre um advogado para garantir o pleno atendimento de seus direitos.



JÁBER E AMANDA C. L. OLIVO M. MONTEIRO
Advogados e Consultores
contato@olivomonteiro.com.br



EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLEIA ORDINÁRIA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MÍDIAS EVANGÉLICAS

Data da Assembleia: Quarta-feira, 31 de maio de 2023

Na qualidade de Presidente da ABME – Associação Brasileira de Mídias Evangélicas, no uso de minhas atribuições estabelecidas no Artigo 17º e 18º do Estatuto em vigor, venho, através do presente Edital, CONVOCAR todos os membros da Associação Brasileira de Mídias Evangélicas com direito a voto, como estabelece o Artigo 15º, para participar da ASSEMBLÉIA ORDINÁRIA que será realizada no dia 31 (trinta e um) de maio de 2023, às 14h, para deliberar sobre o assunto “Movimento de Membros e Alteração/Eleição de Diretoria”.

O local da Assembleia será a Sede ABME, localizada na Av. Marechal Floriano, 143, conjunto 1.401 - Centro - Rio de Janeiro, RJ.

Rio de Janeiro, 03 de abril de 2023

Orli Rodrigues
Presidente



**ADESÃO
ADESIVOS**
Adesão Adesivos e Etiquetas LTDA.

**Rótulos, Etiquetas Adesivas, Lacres de
Segurança e Ribbons entre outros**

“Estamos no mercado há mais de 20 anos”

21 2580-0227 | 2580-1283 | 99972-5051

**QUER FALAR
INGLÊS?**

**Aprenda inglês em aulas
individuais, especialmente
desenvolvidas de acordo com
as suas necessidades!**

ANA CLARA FONTANA
Professora de Inglês

+ informações:

21 98509-7281 (zap)



OS APÓSTOLOS: SHALIAH DE JESUS CRISTO

A BÍBLIA RELATA a escolha dos doze apóstolos por Jesus em dois textos específicos, Mateus 10.1-4 e Lucas 6.12-16. Este último assim narra: “Naqueles dias, retirou-se para o monte, a fim de orar, e passou a noite orando a Deus. E, quando amanheceu, chamou a si os seus discípulos e escolheu doze dentre eles, aos quais deu também o nome de apóstolos: Simão, a quem acrescentou o nome de Pedro, e André, seu irmão; Tiago e João; Filipe e Bartolomeu; Mateus e Tomé; Tiago, filho de Alfeu, e Simão, chamado Zelote; Judas, filho de Tiago, e Judas Iscariotes, que se tornou traidor”.

Vejo algumas pessoas ficarem confusas por entender que os apóstolos foram chamados paulatinamente, em ocasiões diferentes, fundamentando-se, por exemplo, que no relato joanino, quando André, João, Pedro, Felipe e Natanael (muito provavelmente

chamado também de Bartolomeu), os demais não estão presentes. Uma distinção é necessária. Temos aí a conversão destes discípulos, que passaram a seguir Jesus. Mais à frente, porém, Simão (Pedro), André, Tiago e João são chamados ao ministério (Mt 5.18-22): “Vinde após mim, e eu vos farei pescadores de homens” (v. 19).

Os textos de Mateus 10 e Lucas 6 se dá em um terceiro momento. Jesus já tinha uma multidão de discípulos, alguns dos quais ele havia chamado para o ministério, como vimos acima. Próximo ao meado do seu ministério terreno de cerca de três anos, então, Ele nomeia doze para serem seus apóstolos, ou seja, para serem seus porta-vozes oficiais, uma espécie de shaliah (representante oficial do Sinédrio) cristão.

Isso porque naquele momento de seu ministério a relação de Jesus

com liderança religiosa judaica começava a se tornar insustentável. Logo no início do seu ministério público, o povo de sua própria comunidade se indignou com sua pregação na sinagoga local, buscando matá-lo (Lc 4.28-30). No capítulo seguinte e no início do capítulo 6 podemos observar a oposição dos líderes religiosos a Jesus em três situações distintas: 1) quando Jesus curou um paralítico (Lc 5.17-26); 2) quando Jesus comeu e bebeu com publicanos e pecadores (vv. 27-39); 3) quando Jesus permitiu que seus discípulos debulhassem grãos e os comessem no sábado (6.6-11). Neste momento, os escribas e fariseus “se encheram de furor e discutiam entre si quanto ao que fariam a Jesus” (v. 11). O plano para tirar a vida de Jesus começava.

“Naqueles dias” (v. 12) o ódio da elite religiosa judaica chegava ao seu ponto alto. Faltava cerca de um

ano e meio para a crucificação de Jesus. Ele sabia que após a sua morte, ressurreição e ascensão, seu ministério terreno chegaria ao fim, e por isso era necessário separar, nomear e treinar aqueles que permaneceriam como seus representantes oficiais, dando início ao corpo do novo Israel, isto é, o Israel espiritual que é a Igreja (Ef 2.20). As doze tribos do Israel apóstata que rejeitou o seu Messias dava agora lugar aos doze apóstolos que lançariam o fundamento do verdadeiro Israel. Por isso, era necessário que os apóstolos fossem dotados de poder para operar milagres a fim de que a mensagem pregada fosse confirmada por atos inquestionáveis. Isso fica evidente no livro de Atos dos Apóstolos. O próprio Paulo, chamado bem após a nomeação dos doze, aliás, depois da ressurreição de Cristo, afirma que os “poderes miraculosos” são “credenciais do apostolado” (2 Co 12.12). Da mesma forma como Moisés foi dotado da capacidade para realizar milagres de forma que as pessoas cressem em sua missão (Êx 4.1-9), assim Deus fez com os apóstolos.

O treinamento, todavia, não seria fácil. Jesus teve aproximadamente 18 meses – menos do que um curso de graduação teológica – para preparar os seus shaliah. Deus escolheu onze homens comuns, homens que provavelmente não seriam escolhidos por nenhum líder que tivesse algo grandioso em mente. Não podemos esquecer que Jesus administrava no mesmo time homens que tinham tudo para dar errado. Um deles odiado pelo seu próprio povo, visto que trabalhava para Roma, extorquindo seus compatriotas com impostos pesados: Mateus. Outro era um Zelote, Simão (homônimo do mais conhecido, apelidado por Jesus de Pedro), que participava de um partido político ilegal cujo ódio contra Roma era levado ao extremo. Os membros desse grupo andavam armados com adagas – os sicarri – e cometiam sabotagem e assassinatos em eventos públicos para desestruturar o governo romano e causar pânico. Mateus era o tipo de pessoa que atraía justamente a atenção dos zelotes: um traidor a serviço de Roma. Isso sem contar

com o temperamento imprevisível de Pedro, o ceticismo de Tomé, e as demais fragilidades que poderiam ser listadas no restante dos membros do colégio apostólico.

Foi justamente desse grupo heterogêneo, comum, e com muitas fraquezas, que o Senhor Jesus deu início à maior escola de treinamento que já existiu nesta terra. Eu pretendo, se Deus permitir, continuar tratando dos apóstolos e de sua missão nos próximos artigos. Mas aproveito para indicar algumas leituras sobre o assunto que podem ser úteis ao dileto leitor: O treinamento dos Doze (A. B. Bruce); Doze homens comuns (John MacArthur); O Evangelho segundo os apóstolos (John MacArthur); Apóstolos: verdade bíblica sobre o apostolado (Augustus Nicodemus Lopes); Pedro: discípulo, apóstolo, mártir (Oscar Cullmann).



THIAGO TITTILO

Pastor batista, professor,
escritor e editor

thiago_tittilo@yahoo.com.br

SUA OPINIÃO É IMPORTANTE!



**Você NÃO concorda?
Ou você acha que está certo?**

**Se GOSTOU, escreva!
Se NÃO GOSTOU,
escreva também!**

**ENVIE SUA OPINIÃO SOBRE
A REVISTA NOVAS PARA
21 98509-7276
redacao@juventudecrista.com.br**

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ



OS 10 POEMAS FUNDANTES DA POÉTICA UNIVERSAL (5)

Uma série para se conhecer os dez poetas e poemas fundantes da poética universal

Quinto: DANTE ALIGHIERI E A “DIVINA COMÉDIA” – Itália (1265–1321)

HOJE VAMOS FALAR DE Dante Alighieri e sua principal obra, A Divina Comédia. É o quinto poeta abordado nessa série. Seu épico, em que apresenta uma viagem ao Inferno, ao Purgatório e ao Paraíso em busca da amada Beatriz, é considerado uma obra-prima da literatura universal. Por incrível que pareça, até então poemas não costumavam abordar o amor. Ele também rompeu em termos de forma: não escreveu em latim, e sim num dialeto semelhante ao italiano atual, acessível ao público leigo da época.

Dante Alighieri nasceu em Florença no dia 21 de maio de 1265 e morreu em Ravena em 14 de setembro de 1321. Além de poeta, foi escritor e político florentino. É considerado o primeiro e o maior poeta da língua italiana. A história o define como o sommo poeta, o sumo

poeta, considerando que acima dele não existia outro.

É como na Bíblia a existência do sumo sacerdote. No Antigo Testamento havia a figura dos sacerdotes e, também, a de um sumo sacerdote, que uma vez por ano entrava no “santo dos santos”. Em Hebreus 5, o Apóstolo Paulo deixa claro que a instituição do sumo sacerdócio em Israel, não passava de um simbolismo necessário para apontar o verdadeiro sumo sacerdote, Jesus Cristo, que fizera a expiação definitiva dos pecados da humanidade.

Faço essa digressão, para mostrar que assim como acima de Jesus não havia outro – ele era o sumo, o ponto mais alto, o limite máximo, aquele que é superior a todos os outros – da mesma forma, do ponto de vista da poesia, os italianos sempre viram em Dante Alighieri a

expressão máxima da poesia.

De fato a qualidade da obra poética de Dante Alighieri o elevou a patamares superiores no Olimpo poético. O escritor francês Victor Hugo (1802–1885) acreditava que o pensamento humano atingia seu ponto alto, sua intensidade maior, em certos indivíduos e que Dante Alighieri era um desses. Para ele, o poeta florentino alcançara a marca da genialidade. Por isso, a literatura ocidental está definitivamente marcada por sua influência.

Nosso poeta em destaque afirmou-se com o aparecimento de Boccaccio, mas já tinha sido um importante pensador de sua época. Em seu tempo, a maioria dos escritos era em latim, porque só assim teriam o valor pretendido por seus autores. Dante, rompe com essa norma, escrevendo em florentino, um dialeto que serve de

base para o surgimento do italiano. Assim, o poeta é mais do que um literato: é um desbravador cultural que lança as bases de um novo Idioma.

Sua obra-prima, *La Divina Commedia*, tornou-se uma obra-prima universal. Ela surge no Renascimento e é o grande poema de Dante. Apresenta um poema que abarca tanto o viés épico; quanto o, teológico. A *Divina Comédia* tem sido vista como uma obra que é capaz de apresentar-nos “o modo medieval de entender o mundo”. Ela apareceu com o título de *Comédia*, mas Giovanni Boccaccio a rebatizou como *Divina Comédia*. E com esse novo título, apareceu pela primeira vez em 1555, publicada por Gabriele Giolito, de Ferrari.

De que trata a obra prima de Dante? De uma trajetória do personagem principal, que é o próprio Dante, em três lugares: inferno, purgatório e paraíso. O poema é narrado em primeira pessoa e Dante também é o seu narrador. Há passagens em que ele fala diretamente com o leitor e percebe-se a sua maestria no uso da linguagem alegórica. Composto de versos escritos em tercetos decassílabos, com esquema de rimas alternadas e encadeadas, a obra reúne 100 cantos, cada qual com cerca de 140 versos. É perceptível o teor histórico, mitológico, filosófico, político e religioso nessa extensa obra de Dante.

Na primeira parte, *Inferno*, há 34 cantos, onde Virgílio, o poeta romano autor da *Eneida*, de que já tratamos, surge para guiar Dante pelo *Inferno*, passando pelo *Purgatório*, até chegar ao *Paraíso*. A descrição do *Inferno* feita por Dante é algo tão descomunal, tão impressionante, que se criou o adjetivo “dantesco”, para descrever coisas grandiosas, assustadoras. O *Inferno* de Dante é um local no interior da terra formado por nove círculos, a saber: o Limbo, o Vale dos Ventos, o Lago de Lama, as Colinas de Rocha, o Rio Estige, o Cemitério de Fogo, o Vale do Flegetonete, o

Foto de Mônica Sperandio no Pexels



DANTE ALIGHIERE

Malebolge e o Lago Cocite. São círculos concêntricos, e cada um deles possui uma significação como, por exemplo, o quarto círculo, Colinas de Rocha, que remete ao pecado da ganância.

Na segunda parte, *Purgatório*, há 33 cantos e a localização é uma alta montanha, onde há o encontro das almas que aguardam para serem avaliadas. Dante expõe uma perspectiva tipicamente católica, não endossada pelos evangélicos, onde o purgatório se constitui em um lugar intermediário entre o inferno e o paraíso, como uma segunda chance para o pecador. O purgatório também é formado por círculos, só que, agora, em número de sete, representando os sete pecados capitais: Orgulho, Inveja, Ira, Preguiça, Avareza, Gula e Luxúria.

Um trecho do *Purgatório* de Dante, em seu Canto I é: “Do engenho meu a barca as velas solta / Para correr agora em mar jucundo, / E ao despiadoso pego a popa volta. / Aquele reino cantarei segundo, / Onde pela alma a dita é merecida / De ir ao céu livre do pecado imundo. / Ressurja ora a poesia amortecida, / Ó Santas Musas, a quem sou votado; / Unir ao canto meu seja servida.”

Na terceira parte, *Paraíso*, há 34

cantos e também trabalha com esferas concêntricas, existindo nove delas. As esferas são: Lua, Mercúrio, Vênus, Sol, Marte, Júpiter, Saturno, as estrelas fixas e o “*Primum Mobile*” que é a primeira esfera a ser movida. A obra constitui-se num relato da visita de Dante ao local para onde vão as pessoas quando morrem, numa tentativa de resposta ao que ocorre além vida. Trata-se de uma viagem espiritual, carregada de teor moral e que serve de reflexão para o personagem/narrador que é o próprio Dante. A viagem só termina quando ele encontra Deus.

A *Divina Comédia* é um retrato da conversão de um pecador ao chamado de Deus, ao caminho do bem. A obra destaca essa necessidade de seguir a vida com ética. O protagonista simboliza o ser humano vulgar, representado pelo cidadão comum que sofre tentações, tem inseguranças e precisa encontrar respostas para a sua vida. É isso. Haveria muito o que ser dito ainda, pois a *Divina Comédia* é uma obra de fôlego.

Fica, portanto, essa sugestão de leitura para quem ainda não a fez. Vai valer a pena aventurar-se no texto de Dante. Espero que o leitor tenha gostado e que essas dicas estejam enriquecendo sua forma de ler e fazer poemas. Aguardo suas sugestões, ideias, colaborações. Até a próxima. Boa leitura!

1. ALIGHIERI, Dante. *A Divina Comédia*. Trad. de José Pedro Xavier Pinheiro. Ilustrada com 136 gravuras de Gustavo Doré. Rio de Janeiro : Editora Calçadense Ltda, 1956. P. 157.



JOSUÉ EBENÉZER

Pastor, poeta, jornalista e escritor. Líder espiritual da Comunidade Batista Atos 2, em Nova Friburgo, RJ. Membro da Academia Evangélica de Letras do Brasil.

josuebenazer@hotmail.com.

Encontrando o propósito e a razão da vida

Livro do aclamado crítico social Os Guinness chega ao Brasil e traz uma proposta factível para quem deseja descobrir o real sentido da existência

Chega às livrarias brasileiras A grande busca pelo sentido da vida, escrito por Os Guinness, crítico social, palestrante, doutor em Ciências Sociais pelo Oriel College, da Universidade de Oxford, autor ou editor de mais de 35 livros, fundador do Trinity Forum, organização que visa contribuir com a renovação da sociedade e a promoção do pensamento cristão.

Em A grande busca pelo sentido da vida, Os Guinness convida o leitor a examinar sua caminhada e a empreender uma existência bem vivida, o que exige firme compreensão da razão, uma consciência honesta e sentimento vivo de admiração. Na obra, o autor conjuga teologia, história, filosofia e vida numa profunda exposição que fará o leitor avaliar mudanças no modo como tem conduzido os seus dias.

De acordo com o autor, a verdade é que os seres humanos não conseguem viver sem um sentido tanto quanto não conseguem viver sem respirar, comer e beber. A vontade de viver e a vontade do sentido são uma só, e ambas são essenciais. Para ele, há tempo para perguntas, pois as respostas podem realmente mostrar evidências e levar o ser humano a um comprometimento genuíno com um modo mais sublime de viver.

Os Guinness convida as pessoas a serem

protagonistas, rejeitando as concepções que colocam a descoberta do sentido da vida num patamar impossível de ser alcançado. Conforme esclarece, essa busca é factível e deve ser empreendida por todos que desejam encontrar propósito no dia a dia. “Aquele que tem um porquê viver pode suportar quase qualquer como viver”, citando Nietzsche.



A GRANDE BUSCA PELO SENTIDO DA VIDA

Os Guinness
Editora Mundo Cristão
144 páginas

REFORMANDO O CASAMENTO

REFORMANDO O CASAMENTO, escrito por Douglas Wilson, mostra aos casais como podem cultivar um lar amoroso, resolver os conflitos sem demora, evitar querelas, fugir de problemas como a “síndrome do cara legal” e da armadilha de exteriorizar tentações. Ele apresenta uma teologia prática do casamento que tem implicações em todas as áreas, desde o sexo e a administração das finanças, até o ato de largar as meias na sala.

Além de ser o pastor da Christ Church em Moscow, Idaho, EUA, Douglas Wilson é o editor da revista *Credenda/Agenda* e autor de *Futuros Homens e Fidelidade*, da série Best-seller Sobre Família, ambos publicados pela Editora Clire. Casado com Nancy, Douglas tem três filhos e vários netos.

A pergunta da contracapa é: “Como você descreveria o aroma espiritual do seu lar? A fonte deste aroma é o relacionamento entre marido e esposa. Muitos podem simular a obediência aos padrões de Deus, cumprindo-os de modo meramente externo. O que não podemos simular é a fragrância inconfundível que resulta de agradarmos a Deus. Eis porque casamentos piedosos procedem de corações obedientes, e o maior desejo de um coração obediente é a glória de Deus, não a felicidade doméstica.”

O livro tem nove capítulos, sendo

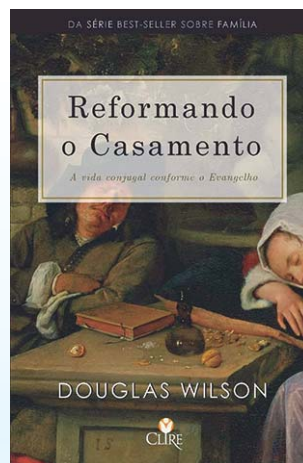
eles: Uma teologia prática do casamento, Liderança e autoridade, Deveres do marido e da esposa, amor eficaz, acertando as contas sem demora, tentações diversas, leito digno de honra, multiplicai e frutificai, divórcio e novo casamento.

Na introdução ele cita Efésios 5.2 “E andai em amor, como também Cristo nos amou e se entregou a si mesmo por nós, como oferta e sacrifício a Deus, em aroma suave.”

O autor diz que o fim principal do casamento é glorificar a Deus e gozá-lo para sempre. E a razão por que somos infelizes em nosso casamento é porque o idolatramos. Mas a glória de Deus é mais importante do que a nossa felicidade doméstica.

Ele finaliza a introdução dizendo que “Quando um marido busca glorificar a Deus em seu lar, ele será equipado para amar sua esposa tal como lhe foi ordenado. E se ama sua esposa como lhe foi ordenado, o aroma de seu lar será realmente agradável.

É importante frisar que o autor faz questão de dizer que: “o interior de uma família é, sem dúvida, o relacionamento



entre marido e mulher, à medida que conscientemente imitam o relacionamento de Cristo e a igreja. O apóstolo Paulo diz no capítulo 5 de Efésios que os maridos devem amar a esposa como amam seu próprio corpo.”

É necessário cuidar do relacionamento, e entender que cuidar é manter aquecido. E o marido deve manter a sua esposa aquecida.

Quando o marido aquece a esposa o resto do lar torna-se aquecido, e o lar deve manter-se aquecido.

Recomendo a leitura deste livro “Reformando o Casamento” que foi publicado pela Editora Clire em 2013.

Desejo que os casais leiam juntos, será uma leitura agradável e edificante.



CLEVERSON DO VALLE

Pastor da Igreja Batista em Vila Natal, Mogi das Cruzes, SP
cleversonvalle@gmail.com



Fazendo a jornada valer a pena

Em “Vida a Dois Para Sempre” os autores apresentam os caminhos viáveis e adequados para uma relação duradoura no casamento. Com sete filhos, frutos de uma história de amor longa, o casal tem as credenciais para apresentar as chaves essenciais para a construção de um casamento genuinamente feliz. Publicado pela editora Petra, referência em publicações best-sellers com temática religiosa, o livro de Italo e Samia Marsili é uma poderosa contribuição para quem busca conhecer o segredo da paz e da felicidade conjugal.

Na obra, os autores detalham os aspectos essenciais para o sucesso de uma relação. Tópicos como a comunhão de valores, diálogo, individualidade e o espaço pessoal de cada um são algumas das chaves importantes que favorecem a construção de um casamento genuinamente feliz. Ao fim de cada capítulo, é oferecido um espaço ao leitor para a reunião e anotação de ideias, com base no que Italo e Samia abordam sobre o assunto.

Autores de outros livros de grande circulação, Italo e Samia Marsili são médicos e palestrantes com mais de 2

milhões de seguidores nas redes sociais. Italo é dono de uma plataforma que dá aulas de atualização para profissionais da saúde (CIM), enquanto Samia encabeça a Comunidade Samia Marsili, voltada à educação e formação de crianças.



VIDA A DOIS PARA SEMPRE

Italo e Samia Marsili
Editora Petra
176 páginas



Bem-aventurados sois vós...

Obra analisa as bem-aventuranças da Bíblia numa perspectiva dos impactos sociológicos, jurídicos, econômicos e teológicos

As 55 bem-aventuranças do Novo Testamento: Impactos sociológicos, jurídicos, econômicos e teológicos - Exegese e hermenêuticas, é o mais novo título da coleção “Temas Bíblicos”, escrito por Isidoro Mazzarolo e publicado pela Paulus Editora.

Nesta obra, o autor propõe uma reflexão sobre as 55 bem-aventuranças encontradas no Novo Testamento, numa perspectiva da vida real e, em diferentes segmentos da sociedade, a fim de que elas não se detenham apenas aos discursos do Sermão da Montanha proferidos pelo Cristo em seus ensinamentos, ao contrário, sejam verdadeiras portas de entradas para outras reflexões do cotidiano.

No prefácio da obra, o biblista Valmor da Silva lembra que o tema da bem-aventuranças proposto pelo autor, percorrem toda a Bíblia, em especial o Novo Testamento, assim como também atingem todos os âmbitos da vida, quer pessoal, quer comunitária e social. Segundo Valmor, as bem-aventuranças constituem assuntos reflexivos para estudo, assim como para meditação e, sobretudo, para a vivência prática, a medida que também propõem um programa de vida, ideal religioso e meta final para a vida cristã.

Isidoro Mazzarolo é gaúcho de Veranópolis, RS. Courseou Filosofia na Universidade de Caxias do Sul, Teologia na PUCRS, mestrado em Exegese Bíblica pelo Pontifício Instituto Bíblico de Roma, doutorado pela PUCRJ e PhD pela École Biblique et Archéologique de Jérusalem. Atualmente é professor de Teologia Bíblica na PUCRS.



AS 55 BEM-AVENTURANÇAS DO NOVO TESTAMENTO

Isidoro Mazzarolo
Paulus Editora
224 páginas



O pastor Teslay Yihdego desenvolveu um tumor fatal na prisão (foto representativa)

Pastor morre após dez anos de prisão na Eritreia

É com pesar que registramos a morte do pastor Teslay Yihdego, que liderava a igreja Meserete Kristos Church, na Eritreia. Ele faleceu na manhã do dia 9 de abril com 58 anos de idade.

Após ser diagnosticado com um tumor maligno no cérebro, que ele desenvolveu enquanto estava na prisão e que se tornou irreversível pelo diagnóstico tardio, Teslay foi liberado para voltar para casa, onde faleceu.

O pastor Teslay se formou em Teologia na Etiópia e serviu a igreja etíope durante alguns anos. Em 1988, ele foi para a Eritreia e serviu fielmente a igreja local até 2013, quando foi preso em uma das séries de detenções de cristãos que o governo eritreu promoveu na época.

Sepultamento impedido – Teslay ficou preso durante dez anos e dois meses. Parceiros da Agência Portas

Abertas disseram que muitos líderes cristãos contraem doenças fatais quando submetidos a longos períodos na prisão, pois as condições de saneamento e alimentação nos presídios são insalubres.

O caso do pastor Teslay não é isolado. Muitos cristãos morrem na prisão ou após sentenças longas na prisão. Tudo porque eles seguem a Jesus em uma nação que olha o cristianismo como uma religião suspeita.

A família ainda aguarda a autorização para sepultá-lo. O enterro foi planejado para acontecer em um vilarejo perto da capital da Eritreia, Asmara, mas o sepultamento está sendo retardado

por conta da grande burocracia e vem gerando um estresse para a família enlutada.

Parceiros locais da Portas Abertas explicaram que autoridades usam essa estratégia contra cristãos para tornar o luto, que já é difícil, ainda mais desgastante. Pedimos a todos os cristãos no Brasil que orem pela família e a igreja do pastor Teslay e por todos os cristãos que continuam presos na Eritreia.

** Com base em matéria publicada no site da Missão Portas Abertas, uma organização cristã internacional que atua em mais de 60 países apoiando os cristãos perseguidos por sua fé em Jesus.*

GRAÇA para quem **+** em a GRAÇA



HUDSON SILVA

Pastor, Ilustrador da Revista Sorriso (UFMBB) e Professor de EBD

Instagram: hudsonsilvailustrador
Facebook: Hudson Silva

BÍBLIA RENOVARE

A BÍBLIA PARA QUEM QUER
MAIS DO QUE CONHECIMENTO



**BÍBLIA DE FORMAÇÃO
ESPIRITUAL RENOVARE**

ADQUIRA JÁ A SUA!



44,90

**FAÇA O SEU PEDIDO
PELO TELEVENDAS:**

21 99225-6706

“É com grande entusiasmo que abro a *Bíblia Renovare*.
Eu não poderia unir uma equipe como essa para fazer algo tão bem-feito.”
Max Lucado

“É incomparável. Um trabalho clássico de teologia bíblica
aliado à visão de um coração pastoral.”
Brennan Manning

A Bíblia Renovare é uma valiosa ferramenta de crescimento espiritual editada por Richard Foster, Dallas Willard, Eugene Peterson e Walter Brueggmann.

A Bíblia de formação Espiritual Renovare combina a profundidade de uma Bíblia de estudo e a espiritualidade de uma Bíblia devocional. É uma Bíblia única, com notas e comentários que conduzem e orientam o leitor a buscar o genuíno crescimento espiritual, sempre apresentando o texto bíblico como um verdadeiro rio de águas vivas.

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

Precisamos de
VOCÊ para
continuar preparando

LÍDERES que impactam
e mudam VIDAS!

Servir a Jesus trabalhando para a
edificação da Igreja, o Corpo de Cristo:
esta é a nossa **Missão**.

Seja um INTERCESSOR
ou um MANTENEDOR do
MINISTÉRIO VIDA RADIANTE!

**FAÇA PARTE!
ORE E CONTRIBUA!**

Ligue para:
21 98509-7276
ou **2516-6080**
ou consulte juventudecrista.com.br e
participe do nosso ministério!

Sua oferta nos permitirá oferecer
oportunidades de treinamento e
aprimoramento para igrejas que não
tem recursos para investir na formação
dos seus próprios líderes!

PARA OFERTAR:

BRANDESCO

Agência 1125-8
Conta Corrente: 33.970-9
Centro de Juventude Cristã
PIX: CNPJ: 39.119.888/0001-11



juventudecrista.com.br



Centro de
Juventude Cristã



Ministério
Vida Radiante



21 2516-6080
98509-7276