



**NOTÍCIAS**  
Congresso Vida Radiante  
em Caxambu, MG

**IGREJA E MISSÕES**  
Vizinhos destroem casa  
de cristãos no Laos



MINISTÉRIO VIDA RADIANTE  CENTRO DE JUVENTUDE E CULTURA CRISTÃ

# Novas

**DO MINISTÉRIO VIDA RADIANTE**

Ano XXXVI | Nº 408 | Março de 2026 | R\$ 15,00

Foto de Norman Millwood no Pexels



# COMPULSÕES COMO VENCER



# VIVA ESTA ..... COMUNHÃO

## VIDA RADIANTE

23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE

**21-24.ABRIL.2026**  
**HOTEL GLÓRIA CAXAMBU | MG**

**INSPIRAÇÃO . ALEGRIA**  
**COMUNHÃO . LAZER**

**A PARTIR DE**  
**10x 204\***  
\*Para aptos quádruplos.  
Valor por pessoa.  
Parcelas nos cartões,  
sem acréscimos.

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**21 98509-7276**  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE

 CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ

## Quando chega o desânimo...

*“Por que estás abatida, ó minha alma? E por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei. Ele é a salvação da minha face e Deus meu.”*

**Salmos 43.5**

*Que estamos vivendo um tempo desafiador, com muitas inquietações e razões para nos preocuparmos, ninguém tem dúvida. São dias difíceis, ou como diz o apóstolo Paulo na sua segunda carta a Timóteo, “tempos trabalhosos” (2Tm 3.1).*

*As causas, são as mais diversas e das áreas mais distintas. São os problemas de âmbito pessoal ou familiar, são as dificuldades relacionadas ao trabalho – ou à falta dele; são as adversidades decorrentes da conjuntura política, econômica, social; são os rumores de guerra em várias partes do mundo...*

*Enfim, são muitas as razões pelas quais os nossos corações ficam apreensivos e abalados. E, como é normal nestas situações, ficamos abatidos e desanimados.*

*Mas, mesmo que esta seja a nossa situação neste momento, precisamos nos lembrar de tudo aquilo que nos “pode dar esperança” (Lm 3.21). Em outras palavras, se o cenário é de apreensão e desânimo, há também razões pelas quais poderemos nos alegrar. Por exemplo:*

**1º) Não estamos perdidos!** Como disse o salmista, podemos descansar, certos de que Deus é a nossa salvação. “Espera em Deus, pois ainda o louvarei. Ele é a salvação da minha face e Deus meu.” (Sl 43.5b)

**2º) Com a ajuda de Deus, é possível enfrentar todas as situações, mesmo as mais difíceis!** O apóstolo Paulo, com base em suas próprias lutas, nos ensinou: “... aprendi a contentar-me com o que tenho. Sei estar abatido e sei também ter abundância; em toda a maneira e em todas as coisas, estou instruído, tanto a ter fartura como a ter fome, tanto a ter abundância como a padecer necessidade. Posso todas as coisas naquele que me fortalece.” (Fp 4.11-13).

**3º) O Senhor promete nos dar novo ânimo e vigor!** Para o seu povo, escravizado e sem esperanças, ele garantiu: “Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças e subirão com asas como águias; correrão e não se cansarão; caminharão e não se fatigarão.” (Is 40.31).

*Você sente abatido, cansado e desanimado? Levante os seus olhos, espere em Deus e ele lhe dará forças novas, vigor e alegria para viver!*

## CONTEÚDO

### CONFIRA:

Veja o que preparamos para abençoar a sua vida, sua família e seu ministério!



CAPA

## COMPULSÕES: COMO VENCER

### FÉ E INSPIRAÇÃO

#### 03 PASTORAL

Quando chega o desânimo...

#### 20 JORNADA CRISTÃ

Vença a comparação à luz da verdade  
O temperamento controlado pelo Espírito  
Fotografando o teto do Oriente Médio

#### 25 TEOLOGIA

Educação especial e inclusiva a partir da fé cristã

#### 28 IGREJA & MISSÕES

Congresso de Missões em Águas de Lindóia  
Vizinhos destroem casa de família cristã no Laos

### ACONTECE

#### 30 NOTÍCIAS

Congresso de EBD: Oportunidade de aperfeiçoamento  
S.O.S. Zona da Mata Mineira leva apoio a Minas Gerais  
Congresso Vida Radiante: Maturidade em plenitude

### SAÚDE E BEM-ESTAR

#### 39 SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Não sou velho. Sou NOLT!

#### 41 VIDA SAUDÁVEL

Durma bem: Cuidados e hábitos para um sono reparador

### SOCIEDADE & VIDA CRISTÃ

#### 47 CIDADANIA

Vagões exclusivos para mulheres

#### 49 OPINIÃO

O cristão e o dever de falar a verdade em tempos de fake news

#### 50 SERVIÇO

Prebendas e outros benefícios pastorais – Parte 2  
É inconstitucional Resolução 34/24 do Governo Federal que restringe a liberdade religiosa no Sistema Prisional Brasileiro  
Registros negativos de inadimplentes

### FÉ E CULTURA

#### 56 ESTANTE

Livres em Cristo

#### 57 MERCADO EDITORIAL

Para seu dia a dia com o Pai Celeste  
O que acontece quando as luzes do templo se apagam?  
Quais valores ficam para as próximas gerações?  
Como viver um evangelho sem fardos?  
O legado de uma fé que inspira  
Um ano para redefinir prioridades  
O céu está em festa, e as crianças são convidadas!  
Não deixe as redes sociais moldarem sua fé

**10%**  
**DESCONTO PRA**  
**GRUPOS**  
COM SEIS OU MAIS  
DE SEIS PESSOAS  
\*Até 09/04/26

**25º CONGRESSO DE**

# EBD

**MINISTÉRIO VIDA RADIANTE & AIBOC**

**PRELETORES**



**Pr. THIAGO  
TITILLO**



**Pr. MARCOS  
BARÃO**



**SILVANA GIL  
O. ROCHA**



**MARILENE  
TRIGO**



**Pr. GILTON  
MEDEIROS**



**CAROLINA  
MELO**



**Pr. DAVI FREITAS  
DE CARVALHO**



**JANE  
RIBEIRO**

**10 e 11.ABR**

**SEX: 18h30**  
**SAB: 8h30 às 17h30**

**PIB COMARI**

**Rua Comari, 370**  
**Campo Grande**

REALIZAÇÃO

**MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE**



**CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ**

PROMOÇÃO

**aiboc**  
Associação de Igrejas Batistas do Oeste Catarinense

APOIO



**SBB**  
Centro Cultural da Bíblia  
RIO DE JANEIRO

**+ Informações e Inscrições**

**21 98509-7276 | 2516-6080**  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

# Novas

DO MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

é uma publicação do  
MINISTÉRIO VIDA RADIANTE | Centro de Juventude Cristã

A **Revista Novas** existe para promover e divulgar os valores e os princípios da fé cristã, compartilhando um olhar cristão sobre a vida, a cultura e o mundo e, secundariamente, para promover o trabalho realizado pelo **Ministério Vida Radiante**.

Publicação Mensal | Ano XXXVI | Nº 408 | Março de 2026

Fundador e Editor: **Pr. Gilton Medeiros** (38431/17 DRT/RJ)  
Jornalista Responsável: **Sandra Medeiros** (276/83 DRT/ES)  
Fundado em 15 de agosto de 1990.

**Colunistas:** Ana Clara F. Vieira, Ailton Desidério, 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 - [sonia@jministeriovidaradiante.com.br](mailto:sonia@jministeriovidaradiante.com.br)  
21 2516-6080 e 98509-7276 (WhatsApp)

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 Novas**. Não nos responsabilizamos pela qualidade dos produtos ou veracidade das mensagens contidas em anúncios publicitários.



O **Ministério Vida Radiante – Centro de Juventude Cristã** é uma instituição que está 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.

#### DIRETORIA ESTATUTÁRIA:

Presidente: Pr. Daniel Marcelo David Viana  
1º Vice: Pr. Izaías Braz de Lima  
2º Vice: Pr. Luís Henrique Rocha Cardoso  
1ª Secretária: Valdete Henriques Machado da Silva  
2ª Secretária: Elaine Gonçalves Honório David Viana

**DIRETOR EXECUTIVO:** Pr. Gilton Medeiros

Escritório sede:  
Av. Marechal Floriano, 38, Sala 905 - Centro | CEP 20080-007, Rio de Janeiro, RJ  
21 2516-6080 | 2516-6085 | 98509-7276  
E-mail: [revistanovas@jministeriovidaradiante.com.br](mailto:revistanovas@jministeriovidaradiante.com.br) | Site: [ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)





## SEM PARAR...

**C** omer, comer, sem parar e sem limites. Ter um cuidado excessivo com a higiene a ponto de tomar vários banhos em um único dia, lavar as mãos o tempo todo, varrer a casa várias vezes, ter uma disposição insaciável para o sexo, fazer compras indiscriminadamente, sem medir os gastos e as consequências, gastar tempo e dinheiro sem controle em todas as formas de jogo, legais ou ilegais... enfim, as formas que as compulsões assumem são várias, mas o final de todas é o mesmo: frustração, vazio, autodestruição e, em muitos casos, solidão.

Mas nem tudo precisa ou deve continuar assim. Há saídas e possibilidades de se alterar a história de alguém que está aprisionado por uma compulsão. Veja, na matéria de capa desta edição, as contribuições dos especialistas entrevistados, confira as dicas e, mesmo que não seja a sua situação, descubra o que fazer e como ajudar alguém que esteja vivendo este drama.

Mudando de assunto, você está em paz com o seu sono? Você tem dormido bem? A matéria da seção Vida Saudável mostra como fazer uma higiene do seu sono e a transformar as horas de

dormir em um verdadeiro remédio, restaurando suas forças, renovando o vigor e prolongando sua vida. Sim: dormir bem, além de tudo, aumenta os dias das nossas vidas.

E, como tem sido a cada mês, esta edição traz as contribuições dos nossos colaboradores e colunistas para informar, inspirar e contribuir para o crescimento pessoal, familiar e ministerial dos leitores. Veja as notícias, os registros e todas as demais matérias produzidas pela nossa equipe.

Finalmente, se você gostou do conteúdo desta edição da Revista Novas, compartilhe o arquivo digital (pdf) ou o link de acesso com os seus contatos e amigos nas redes sociais!

Obrigado e boa leitura!



**GILTON  
MEDEIROS**

Pastor, Jornalista e Editor

gilton@juventudecrista.com.br  
Instagram: pr.\_giltonmedeiros

# COMPULSÕES COMO VENCER



**VIVER** uma vida serena, tranquila e leve, sem as pressões decorrentes dos comportamentos compulsivos é possível. Há esperança e liberdade para quem luta para se livrar do autoaprisionamento que rouba o brilho e a alegria de viver.

**A**s compulsões afetam a vida de muitas pessoas e trazem muito sofrimento para quem não consegue superar esta situação, além de prejuízos em diversas áreas. Segundo estatísticas da OMS, perto de 3% da população mundial é afetada por algum tipo de compulsão.

Em artigo publicado no site da National Library of Medicine, do governo dos Estados Unidos, “O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é um transtorno psiquiátrico prevalente que afeta de 1% a 3% da população mundial, caracterizado por pensamentos intrusivos,

conhecidos como obsessões, e ações repetitivas, ou compulsões.”

Embora não tenha o impacto e nem a incidência de outros problemas como a depressão e a ansiedade, a compulsão é uma fragilidade que não pode ser ignorada. Compreender o que são as compulsões e como elas afetam as pessoas em seu dia a dia é essencial para que elas mesmas possam encontrar a cura.

Para nos ajudar a compreender melhor o que são as compulsões, o que se pode fazer para

superá-las e, ainda, como uma igreja pode contribuir com este processo, a **Revista Novas** ouviu dois pastores com formação em Teologia e Psicologia, uma pastora com formação em Educação e Teologia, especializada como Coach Sistêmico e uma especialista, também com formação em Teologia e fazendo pós-graduação em Psicanálise, com larga experiência no cuidado de pessoas que buscam ajuda para vencer as suas compulsões.

Como explica o Pastor **Ailton Desidério**, a compulsão é uma repetição insistente que a pessoa até percebe, mas não consegue controlar. Trata-se de um sintoma de adoecimento psíquico que, diante de experiências traumáticas, atua de forma inconsciente por meio de práticas repetitivas e, muitas vezes, ritualizadas, visando aliviar o sofrimento. Por exemplo, alguém que sofreu abuso sexual pode desenvolver o hábito de lavar-se constantemente, como se pudesse purificar uma dor interna. Na alimentação, pode surgir como tentativa de preencher um vazio subjetivo. Há também a compulsão por pensamentos, usada como fuga de conteúdos dolorosos. Em todos os casos, trata-se de uma satisfação paradoxal: há alívio momentâneo, mas sustentado por um sofrimento profundo.

A pastora **Danielle Neves** acrescenta a esta descrição um outro aspecto. Ela diz que, desde o ventre materno, todo ser humano é estimulado em seu ambiente formal e não formal, intencional ou não intencional, a construir um padrão de aprendizado cognitivo e emocional. Assim, crenças psicológicas são estabelecidas, e elas são fortalecedoras ou limitantes.

Ela considera ainda que, quando se chega à vida adulta, a pessoa passa a lidar com as suas demandas, o que simultaneamente é uma saída e um desafio. De acordo com a Teoria Geral das Memórias, uma compulsão é um comportamento repetitivo e involuntário que pode estar relacionado a crenças limitantes formadas por experiências passadas. Sendo assim, a compulsão é uma tentativa de solucionar dores e traumas cuja consciência ainda não possui clareza integral.

Para o pastor **Jorge Alberto**, a compulsão é um sintoma revelador de uma tentativa frustrada e

Foto do arquivo pessoal



A Teóloga **Giani Senna Corrêa Gomes** é pós-graduanda em Psicanálise e atua como líder do Ministério 60+ e do Programa Celebrando a Recuperação na Igreja Batista do Fonseca.

repetida de lidar com uma falta que é estrutural e que rejeitamos aceitar, visto que tudo na vida humana é marcado pela incompletude. Assim, a compulsão é uma tentativa sofrida de fazer cessar a angústia que não para de doer e nem encontra palavras, como um nó que aperta incessantemente o peito.

Diferente do vício, que busca prazer, a compulsão foca no alívio temporário de uma obsessão ou angústia esclarece a **Giani Senna**. Ela ensina que, na compulsão, o indivíduo sente que perdeu o poder de escolha, entrando em um ciclo de gatilho, ação e culpa. Exemplos comuns incluem limpeza excessiva, verificação, compras ou comer compulsivamente. É uma tentativa do cérebro de retomar o controle diante de um medo ou tensão que parece insuportável.



O pastor **Ailton Desidério** é psicólogo e Mestre em Psicologia e atua como titular da 1ª Igreja Batista do Lins, no Rio de Janeiro.

Mas se este é o cenário que a pessoa compulsiva enfrenta, nem tudo está perdido. A compulsão não é uma condição permanente. O pastor **Jorge Alberto** considera que a compulsão não é um erro moral, uma fraqueza da vontade ou um mal espiritual.

Nem tão pouco pode ser parada “na marra”. Por isso, buscar uma análise ou uma psicoterapia, como um espaço seguro, sem julgamentos e preconceitos, é fundamental para que a pessoa fale do seu conflito de desejos, da sua angústia, da sua dor, e encontre o sentido por trás da sua compulsão, e então, com pequenos deslocamentos e ressignificações, possa gradativamente reduzir o poder dessas repetições que a dominam.

A este respeito, o pastor **Ailton** lembra que ninguém supera aquilo que não consegue nomear.

Por isso, o primeiro passo é reconhecer a compulsão como sintoma, e não, simplesmente, tentar naturalizá-la. O segundo passo é buscar apoio psicológico, tratando a compulsão não apenas na forma como se manifesta, mas nas causas que a sustentam.

Buscar em suas memórias quais os traumas que podem ter dado origem aos tais comportamentos, trazê-los à luz e perdoar o passado, pessoas e memórias de dor é a recomendação da pastora **Danielle**. Ela acrescenta: por fim, é preciso estabelecer uma visão vitoriosa sobre seu novo normal, com fé, esperança e a decisão firme de fazer diferente. Será fundamental ter convicção de sua identidade em Cristo, para se apropriar desta verdade e sustentar esse novo lugar, de alguém livre e decidido a fazer uma nova história.

É com base em sua experiência de longos anos de liderança do Ministério Celebrando a Recuperação, que a **Giani** orienta: Superar compulsões, como alimentação, compras, jogos ou Transtorno Obsessivo-Compulsivo, é um processo gradual que exige tratamento estruturado, paciência e suporte contínuo. O sucesso envolve uma combinação de

“ **Ninguém supera aquilo que não consegue nomear.** Por isso, o primeiro passo é reconhecer a compulsão como sintoma, e não, simplesmente, tentar naturalizá-la. O segundo passo é buscar apoio psicológico, tratando a compulsão não apenas na forma como se manifesta, mas nas causas que a sustentam.

acompanhamento profissional, mudanças comportamentais, como identificação de gatilhos e prática de atividades físicas e apoio social. A Terapia Cognitivo-Comportamental é considerada padrão-ouro, pois ajuda a reestruturar pensamentos e comportamentos. Além disso, o acompanhamento psiquiátrico, a participação em grupos de apoio, o envolvimento da família e mudanças no estilo de vida são fundamentais para a recuperação.

Neste esforço e na busca de ajuda para a superação das compulsões nem sempre as pessoas conseguem o tão importante socorro profissional especializado. Dificuldades financeiras, limitações de horário e tantas outras situações acabam impedindo ou limitando o acesso a ajuda necessária.

Neste contexto, a igreja pode vir a ser uma grande aliada de quem precisa de ajuda. O pastor **Ailton** ressalta que Freud associou a religião, em certos aspectos, à neurose obsessiva, destacando a repetição de ritos. Contudo, sua análise se limita à dimensão externa e, muitas vezes, a formas legalistas da prática religiosa. O Evangelho de Jesus, porém, não reforça a compulsão; antes, oferece libertação. A igreja pode ser uma grande aliada ao anunciar uma mensagem que não impõe peso, mas alivia a alma. Quando proclama a graça, acolhe sem julgamento e promove vínculos saudáveis, torna-se espaço de elaboração do sofrimento.

Além disso, existem algumas iniciativas sistematizadas que contribuem para que a igreja possa cumprir este papel. O programa Celebrando a Recuperação, por exemplo, cumpre esta missão de modo extraordinário. A **Giani**, que lidera este trabalho na Igreja Batista do Fonseca, explica que a igreja atua como aliada no processo de restauração ao oferecer uma comunidade de acolhimento, aceitação e nova identidade em Cristo. A mensagem do Evangelho enfatiza a graça, ajudando a pessoa a se enxergar além de suas falhas, reduzindo a vergonha que alimenta o ciclo compulsivo. Práticas espirituais, como oração e serviço ao próximo, redirecionam o foco da ansiedade para Deus, trazendo propósito à vida. A comunhão, o discipulado e o acompanhamento pastoral fortalecem essa

Foto do acervo pessoal



A pastora **Danielle Neves** é Educadora, Teóloga e Coach Integral Sistêmico. Atua na Igreja Batista Vale Rio, no Rio de Janeiro.

caminhada. O Celebrando a Recuperação, programa centrado em Cristo, integra fé, apoio emocional e responsabilidade, promovendo um ambiente seguro para vulnerabilidade, cura e crescimento contínuo.

É como testemunha a pastora **Danielle**, a partir da sua vivência e no exercício do ministério pastoral: A igreja é uma grande bênção na vida de quem decide vencer e superar a si mesmo! Começando pelo despertar da consciência pela Palavra, que instrui acerca do espírito de moderação, equilíbrio e bom senso. A Bíblia ensina amplamente sobre o poder libertador do perdão, e na igreja, pode-se ouvir essa instrução, por compor a mensagem basilar do Evangelho do nosso Senhor Jesus. A comunidade cristã atua como uma forte agência de sociabilização, viabilizando o diálogo, a mutualidade e a cooperação em caso de necessidades materiais. A

Igreja acolhe, ensina e subsidia o ambiente ideal para a mudança radical!

Ressaltando o poder curador e efeito restaurador do acolhimento, o pastor **Jorge Alberto** destaca a importância de um ambiente de escuta e aceitação, sem julgamentos: a igreja sempre ajuda quando é um espaço de acolhimento sincero, não de condenação ou de vergonha. A compulsão não dá em poste, mas em gente como gente é, com seus conflitos, suas inconsistências, seus transtornos. Julgar a compulsão como fraqueza de fé e pecado é cruel e desumano.

É exatamente na comunhão, nas orações e na Palavra, que laços de afeto são criados e as pessoas encontram com segurança e esperança a cura de suas mazelas. Uma pessoa compulsiva na pornografia, por exemplo, deve encontrar na igreja um lugar seguro de partilha e cuidado, onde se pode falar sem vergonha e culpa. Ao ser acolhida, ela deixa de se esconder: Milagre!

Mais do que ouvir o Evangelho da graça, ela vivencia esse poder acolhedor e transformador da comunhão que traz cura e vida. Primeiro a gente acolhe, depois a gente cuida e trata.

Concluindo, o pastor **Ailton** compartilha a sua fé no poder restaurador e transformador do Evangelho e da graça misericordiosa de Jesus: a fé não nega a fragilidade humana, mas a assume e a transforma. Assim, a igreja contribui ao conduzir o sujeito a uma experiência de verdade, graça e



Foto do acevevo pessoal

O pastor **Jorge Alberto** é também psicólogo atuando como psicanalista.

restauração interior. Diante do sofrimento – seja da compulsão ou de qualquer outra forma, a mensagem que a igreja deve anunciar, como afirmou Jean-Yves Leloup, é: “Deus escolhe os piores lugares para dizer que Ele o ama.”



Foto de Askar Abayev no Pexels

**É exatamente na comunhão, nas orações e na Palavra, que laços de afeto são criados e as pessoas encontram com segurança e esperança a cura de suas mazelas.**

# AS PRINCIPAIS FORMAS DE COMPULSÃO

A compulsão pode se manifestar de diferentes formas e, independentemente da área da vida afetada, ela traz consequências sérias, comprometendo as relações interpessoais, o desempenho profissional e a qualidade de vida.

Os mais frequentes tipos de compulsão são:

**ALIMENTAÇÃO:** consumo exagerado de alimentos, mesmo sem fome. Em muitos casos, a compulsão por comida está relacionada a vários fatores, como estresse, dietas restritivas e insatisfação com a imagem.

**COMPRAS IMPULSIVAS:** A onimania. É o desejo incontrolável de comprar algum produto, muitas vezes, de maneira desnecessária, o que pode resultar em problemas financeiros.

**JOGOS:** a compulsão por jogos de azar ou eletrônicos é muito comum, prejudicando as finanças e também a vida social do indivíduo.

**INTERNET:** a necessidade de estar conectado o tempo todo leva ao uso em excesso de redes sociais, jogos ou o consumo de informações.

**HIGIENE:** caracterizada pela necessidade constante de lavar as mãos, tomar banhos prolongados ou higienizar objetos repetidamente, muitas vezes, motivada pelo medo intenso de germes e sujeira.

Foto de Tim Douglas no Pexels



**CHECAGEM EXCESSIVA:** receio de que algo ruim possa ocorrer, o que leva a verificação compulsiva se portas e janelas estão fechadas ou se desligou o gás da cozinha, por exemplo.

**EXERCÍCIOS EM EXCESSO:** a busca pelo corpo ideal se torna uma obsessão, o que motiva a prática de atividades físicas de maneira excessiva, podendo levar a lesões.

**SEXO COMPULSIVO:** essa condição envolve um comportamento descontrolado, marcado pela impulsividade por fazer sexo e dificuldade em estabelecer limites.

**COMPULSÃO POR TRAIR:** necessidade incontrolável de estabelecer relações fora do compromisso. Pode ser causada pela baixa autoestima ou questões emocionais.



# ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR A COMPULSÃO ALIMENTAR

Algumas ações práticas que ajudam a controlar e vencer a compulsão alimentar são:

### **IDENTIFICAR O QUE CAUSA A**

**COMPULSÃO** – Uma das melhores formas de controlar a compulsão alimentar é identificar a causa dos episódios compulsivos, que normalmente estão relacionados à ansiedade, depressão, tédio ou estresse. Se necessário, é recomendável buscar o apoio de um psicólogo para entender melhor a origem do problema.

Desta forma, ao se alimentar, pode-se perguntar mentalmente “estou com fome física ou apenas vontade de comer”, de forma a ouvir os sinais do próprio corpo e identificar se a fome é fisiológica ou emocional. A fome emocional pode fazer a pessoa buscar por alimentos específicos, como ricos em carboidratos e açúcares, que normalmente são consumidos em grandes quantidades.

### **EVITAR DISTRAÇÕES AO SE ALIMENTAR**

– Evitar distrações ao se alimentar também ajuda a controlar a compulsão alimentar de forma que a pessoa passa a ter mais consciência do que está comendo. Algumas distrações que podem contribuir para a compulsão alimentar são comer em frente à TV ou olhando o celular, ou trabalhando, por exemplo.

**FAZER LISTA DE COMPRAS** – Fazer uma lista de compras para ir ao supermercado é importante para evitar comprar alimentos calóricos, ricos em açúcar, carboidratos ou gorduras, como bolachas, chocolates, bolos, pães, salgadinhos ou fast food, por exemplo. Isso porque ao não ter esses alimentos em casa, evita-se consumi-los durante um

episódio de compulsão alimentar. Além disso, quanto mais se come esses tipos de alimento, mais se tem vontade de comer, pois provocam o descontrole da glicemia.

**ESTABELECEER UMA ROTINA** – Estabelecer uma rotina para se alimentar, fazendo refeições completas no café da manhã, almoço e jantar, além dos lanches, aumenta a saciedade e a consciência alimentar, e ajuda a controlar os episódios de compulsão alimentar.

**EVITAR PULAR REFEIÇÕES** – Isto é fundamental para controlar a compulsão alimentar, pois quanto mais tempo se passa de estômago vazio, maior o risco de impulsividade na hora de se alimentar. Assim, é recomendado seguir a rotina alimentar e comer sempre em horários regulares.

**PLANEJAR AS REFEIÇÕES** – Outra forma importante para controlar a compulsão alimentar é planejar as refeições. Isso porque o planejamento do que se vai comer, leva a pessoa a se alimentar de forma mais saudável, além de se controlar a quantidade de alimentos a ser ingerido.

**COMER DEVAGAR** – Comer devagar também pode ajudar a evitar episódios de compulsão alimentar. Isso porque ao comer devagar o cérebro recebe a mensagem de quando o estômago está cheio e o momento de parar de comer, evitando a ingestão excessiva de alimentos. Além disso, comer devagar tem outros benefícios, como ajudar a emagrecer e melhorar a digestão.

**TER LANCHES SAUDÁVEIS EM CASA** – Ter lanches saudáveis em casa são uma boa opção para controlar episódios de

compulsão alimentar e evitar se alimentar de comidas pouco saudáveis. Assim, deve-se dar preferência por sempre ter em casa frutas, legumes, verduras, cereais integrais, castanhas ou frutos secos, para comer caso a pessoa tenha um episódio de compulsão alimentar.

**EVITAR IR AO SUPERMERCADO COM FOME** – Evitar ir ao supermercado com fome também é uma boa estratégia para evitar comprar alimentos pouco saudáveis. Isso porque quando se está com fome, a tendência é comprar alimentos prontos ou fáceis de preparar, que na maioria das vezes são ricos em carboidratos, açúcares, gorduras e sal.

Por isso, é recomendado ir ao supermercado após fazer uma refeição saudável e levar a lista de compras para evitar ter alimentos poucos saudáveis em que podem ser ingeridos durante episódios de compulsão alimentar.

**AUMENTAR O CONSUMO DE ÁGUA** – Aumentar o consumo de água durante o dia, especialmente antes das refeições, ajuda a ocupar um volume no estômago, evitando que a pessoa se alimente em grandes quantidades, durante o um episódio de compulsão alimentar.

Desta forma, é recomendado beber pelo menos 2 litros de água por dia, o que pode variar de acordo com o peso e a idade.

**COMER MAIS FIBRAS E PROTEÍNAS** – Comer mais fibras e proteínas, como frutas, legumes, leguminosas, cereais integrais, ovo, carnes magras ou peixes, ajuda a aumentar a saciedade, evitando episódios de compulsão alimentar.

O ideal é consultar o nutricionista que pode fazer um plano alimentar incluindo fibras e proteínas saudáveis na alimentação, além de outros alimentos nutritivos para controlar a compulsão alimentar.

**PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS** – Praticar atividades físicas regularmente libera endorfinas no corpo, aumentando a sensação de bem-estar e reduzindo o estresse e a ansiedade. Isso é muito importante para controlar os episódios de compulsão alimentar, já que na maioria das vezes são provocados por estresse ou ansiedade, buscando-se na comida a sensação de prazer e o conforto emocional.

Algumas excelentes opções de atividades físicas são caminhar, correr, pedalar, nadar ou dançar, que devem ser feitas em ritmo moderado pelo menos 150 a 300 minutos por semana.

**DORMIR PELOS MENOS 8 HORAS** – Dormir pelo menos 8 horas por noite é importante para que sejam produzidas maiores quantidades de hormônios GH e leptina, que promovem maior sensação de saciedade, levando a pessoa a comer menos durante o dia. Além disso, o cansaço e o estresse de não dormir pelo menos 8 horas por noite, aumentam os níveis do hormônio cortisol, o que pode provocar episódios de ansiedade e compulsão alimentar.

**EVITAR DIETAS RESTRITIVAS** – Evitar dietas restritivas, dietas monótonas e desequilibradas a nível nutricional, provocam alterações hormonais, aumento da fome e um estado alerta do corpo. Ao terminar essas dietas e ao reiniciar a alimentação normal, a pessoa pode ter episódios ou desenvolver compulsão



alimentar, devido a privação de determinados alimentos.

#### **MONITORAR OS HÁBITOS ALIMENTARES** –

Monitorar os hábitos alimentares fazendo um diário também ajuda a controlar a compulsão alimentar. Isso porque ao anotar no diário alimentar o que comeu, assim como a quantidade ingerida, o que sentiu antes e depois de comer, ajuda a identificar os gatilhos que levam aos episódios de compulsão alimentar.

Além disso, o diário alimentar ajuda a pessoa a ter consciência de como está a alimentação, sendo uma ferramenta importante para a avaliação do nutricionista e psicólogo para ajudar a pessoa a mudar sua relação com a comida, complementando o tratamento da compulsão alimentar.

#### **ESTABELEECER METAS REALISTAS** –

Estabelecer metas realistas e alcançáveis junto ao nutricionista pode ajudar a estimular o controle da compulsão alimentar. Desta forma, deve-se ter consciência de que o processo de mudanças dos hábitos alimentares é lento e gradual, além de ser importante evitar se cobrar muito. Isso porque metas inalcançáveis pode gerar frustração e ansiedade,

resultando nos episódios de compulsão alimentar.

#### **TRATAR A SI MESMO COM AMOR** –

Tratar a si mesmo com amor, não se cobrando ou culpando de forma excessiva e tendo em mente que o progresso do tratamento da compulsão alimentar é gradual e alongo prazo, ajuda a evitar a ansiedade e os episódios compulsivos. Caso ocorra um episódio de compulsão alimentar, não se deve desanimar ou sentir culpa, levando em consideração que cada dia é importante, e que depois do episódio, pode-se voltar à rotina normal, progredindo um dia de cada vez.

#### **BUSCAR AJUDA DE FAMILIARES E AMIGOS** –

Buscar ajuda de familiares e amigos também é muito importante para controlar a compulsão alimentar, pois fornece um suporte emocional. Além disso, outra forma é buscar grupos de apoio, com pessoas que também apresentam compulsão alimentar, e trocar ideias e estratégias para controlar os episódios de compulsão.

*\* Texto adaptado de matéria publicada no Portal Tua Saúde.*

# O SEU DEVOCIONAL EM **2026**

## A ALEGRIA VEM PELO AMANHECER

Para cada semana do ano, uma reflexão escrita para inspirar, encorajar e trazer esperança, uma oração e um texto bíblico para gravar no coração.

Além disso, para cada dia da semana, um espaço para suas anotações, que vão lhe ajudar a fazer um diário de oração.

Frete grátis e preço especial acima de 10 exemplares.  
**CONSULTE-NOS!**

**PEDIDOS:**

Ligue: 21 **98509-7276**

Acesse:

[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)



**A Alegria Vem Pelo Amanhecer | Gilton Medeiros**  
Edição do Ministério Vida Radiante | Categoria: Vida Cristã – Devocional

# VENÇA A COMPARAÇÃO À LUZ DA VERDADE

**I**nsegurança, comparação ou disputas. Diariamente somos bombardeados com informações que mudam a nossa percepção sobre nós mesmos e, algumas vezes, duvidamos de quem somos e quem Deus nos criou para ser.

As redes sociais, naturalmente, promovem comparações. Assistimos outras pessoas em passeios que queríamos fazer, vestindo o que queremos vestir e quando nos damos conta, já estamos no jogo de comparações, mas isso é um convite aos sentimentos de inferioridade.

Quero encorajar você a parar de se comparar com outras pessoas quanto à sua aparência, à posição que você ocupa ou até mesmo quanto à sua vida espiritual. A comparação coloca o foco no eu e frustra o plano de Deus para sua vida.

A grande verdade é que quando estamos em Jesus, nossa identidade não está no que fazemos, em quem fomos um dia ou em quem dizem que somos, mas sim em quem Ele é! Somos filhos de Deus, temos o DNA do nosso Pai Celestial, somos irmãs de Jesus (pois Ele é o primogênito de muitos irmãos) e fomos chamados para ser semelhantes a Ele!

A confiança está em saber que Deus nos ama, em perceber os dons que temos e em sermos gratos por eles — e então fazermos o melhor que

pudermos com o que Deus nos deu para trabalhar. A confiança nunca está em nos compararmos aos outros e em competir com eles.

Não precisamos ser melhores que os outros para sermos aceitas pelo Senhor. Podemos ser confiantes e seguros porque sabemos que Ele nos ama como somos, e isso é graça. Mas Ele não permite que fiquemos como estamos, e através de seu Espírito Santo nos convida a sermos moldados diariamente na imagem do nosso Jesus ( “Mas a vereda dos justos é como a luz da aurora, que vai brilhando mais e mais até ser dia perfeito” – Provérbios 14.18)

Não fomos chamados para nos compararmos com os outros, mas somente para cumprir a vontade de Deus para nós.

“Eles, medindo-se consigo mesmos e comparando-se consigo mesmos, revelam insensatez.” (2 Coríntios 10.12)

Alegre-se em quem você é!!!!



## MARCELLA BASTOS

Jornalista, Produtora do Debate 93, da Rádio 93FM. Membro da Igreja Academia da Fé.  
Instagram: marcellabastos

# O TEMPERAMENTO CONTROLADO PELO ESPÍRITO

**E**m Colossenses 3.5 a 11, após falar sobre pecados sexuais e sobre a avareza, Paulo alista uma outra categoria de pecados, contra os quais devemos lutar constantemente: “Agora, porém, despojai-vos, igualmente, de tudo isto: ira, indignação, maldade, maledicência, linguagem obscena do vosso falar. Não mintais uns aos outros...”

A nova vida em Cristo Jesus é incompatível com esses hábitos pecaminosos! A ira é aquela raiva intensa que, não controlada, pode se desdobrar em atos de violência e ressentimento. A indignação é aquela paixão violenta que explode rapidamente, mas se dissipa rapidamente. É uma reação, muitas vezes inevitável, mas, quando não dominada pode se transformar em ódio, adquirindo contornos de violência verbal e até física. A maldade é o hábito de dar vazão à perversidade e à malícia, desejando o mal para os outros. Muitas vezes, ela se traveste de piedade e zelo religioso. Religiosos, com frequência, se mostram implacáveis contra os outros. A maldade é a fonte geradora de outro pecado mencionado nessa lista: a maledicência. Maledicência é o hábito de falar mal dos outros, caluniar e difamar.

O texto menciona também linguagem obscena. Linguagem obscena são palavras ou gestos considerados ofensivos ou vulgares. Para muitas pessoas, esse tipo de comunicação é válido e aceitável, mas, para um cristão, não! Colossenses 4.6, diz: “A vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um”.

Finalmente, Paulo exorta: “Não mintais uns aos outros, uma vez que vos despistes do velho homem com os seus feitos e vos revestistes do novo homem que se refaz para o pleno

conhecimento, segundo a imagem daquele que o criou”.

Esses impulsos humanos naturais, tão presentes no cotidiano, não podem ser normalizados. O evangelho molda nossos pensamentos, sentimentos, palavras, ações e reações segundo as virtudes daquele que nos chamou em Cristo e nos regenerou. A Palavra de Deus, que é o nosso código de conduta, “é inspirada por Deus e útil para o ensino, para a repreensão, para a correção, para a educação na justiça, a fim de que o homem de Deus seja perfeito e perfeitamente habilitado para toda boa obra” (2 Tm 3.16,17).

Os cristãos são chamados a fazer morrer essas práticas pecaminosas, não apenas evitando atos específicos, mas também cultivando um caráter e uma mente renovados em Cristo. Isso envolve vigilância constante, arrependimento e uma dependência contínua da graça e do poder do Espírito Santo.

Todos nós continuamos sendo trabalhados pela graça de Deus. Graças à obra continuada do Espírito Santo, somos refeitos a cada dia. Embora essa seja uma obra espiritual operada pelo Espírito, é imperativo que nos esforcemos, lutando intencionalmente contra todos esses males.



### ENEZIEL PEIXOTO DE ANDRADE

Pastor do Presbitério Sul Capixaba (PRSC).  
Atuando no Campo de Missões do Caparaó  
Capixaba e Diretor da Didaquê Publicações  
e Promoções Ltda.  
eneziel@hotmail.com



## **COMUNICADO OFICIAL**

**A DIDAQUÊ PUBLICAÇÕES E PROMOÇÕES LTDA, inscrita no CNPJ nº 22.691.901/0001-00, com nome fantasia DIDAQUÊ, vem a público esclarecer que não possui qualquer vínculo, parceria ou autorização com outras entidades — sejam elas clandestinas ou juridicamente constituídas — que utilizem o termo “DIDAQUÊ” em sua nomenclatura.**

**Reforçamos que quaisquer iniciativas, comunicações ou ofertas realizadas por terceiros utilizando este nome não são de responsabilidade desta empresa.**

**Para contato direto e seguro com a Didaquê, utilize exclusivamente os canais oficiais:**



**WhatsApp: (33) 3341-1572**



**E-mail: ebd@didaque.com.br**



**Site: [www.didaque.com.br](http://www.didaque.com.br)**

Foto de Robert Schradde no Pexels

JORNADA CRISTÃ

# FOTOGRAFANDO O TETO DO ORIENTE MEDIO

**O** dia 11 de abril de 1983 foi uma segunda-feira de fortes emoções para mim e o pequeno grupo que viajava comigo.

Aquele fim de semana fora vivido na expectativa de conseguir o visto especial de entrada em Israel, fornecido pelo Ministério do Interior da Jordânia, na capital Amman. Residindo no Iraque, não poderia ter o carimbo israelense no meu passaporte. Uma das condições para se entrar no Iraque era não ter carimbo de Israel. Em vista disso, Israel e Jordânia tinham esse acordo do visto especial: uma folha com nossos dados e uma foto.

Atendidas as exigências burocráticas do Ministério do Interior jordaniano, de posse do visto, agora era seguir feliz para Jerusalém. Embora a distância que separa Amman de Jerusalém seja de meros 100 km, os procedimentos burocráticos de fronteira tomam boa parte do tempo, esticando a viagem para cerca de seis horas.

Naquela segunda-feira histórica, saímos cedo para ir concretizar finalmente o sonho de conhecer Jerusalém, “a cidade da paz”. A imigração israelense ficava logo depois de se atravessar o rio Jordão, na altura da ponte Álambi (Alambi Bridge), que os jordanianos chamam de King Hussein Bridge, perto de Jericó. O coração batia mais rápido à medida que adentrava o território que figura nas páginas da Bíblia.

No imenso balcão da imigração, recebeu-nos um israelense simpático, que logo que descobriu nossa nacionalidade, ficou ainda mais simpático, falando português com o sotaque gaúcho. Foi uma festa à brasileira. Só faltou o churrasco. Aproveitei para testar meu hebraico e disse: Hiné má tov umanáim, shévet akhim gam iahâd. O judeu gaúcho correspondeu: Fantástico! São as palavras do Salmo 133.1: “Oh, quão bom e quão suave é que os irmãos vivam em união”.

A conversa naquele balcão transcorria efusiva, mais lembrando um piquenique tupiniquim, dada a alegria do oficial e dos brasileiros recém-desembarcados em Canaã. Em certo momento, o oficial perguntou se tínhamos máquina fotográfica. Mostrei-lhe a minha. E ele disse: “Agora aponte para o teto e tire uma foto”. Focando nele, ingenuamente perguntei: “Não posso tirar uma foto sua?” A reação dele foi assustadora e agressiva. Com um grito, disse: “Não; do teto”. E eu, ainda ingênuo, concordei: “Tudo bem, tudo bem”. E desperdicei uma foto (era o tempo dos filmes reveláveis), fotografando o teto sem graça.

Passado o susto e com o sorriso de volta, nosso meio-patrício justificava que alguns terroristas estavam usando máquinas fotográficas como armas. Em vez de filmes, continham bombas. Ufa!

Nestes dias, com o anjo-mau da guerra de volta ao Oriente Médio, vêm-me à lembrança as palavras do Salmo 133, em que se enaltece a beleza de uma convivência harmoniosa. É uma pena que os seres humanos se desentendam a tal ponto de se considerarem inimigos a serem eliminados. O que poderia ser um churrasco memorável entre irmãos – com ou sem picanha – acaba sendo uma imensa tragédia, a da desunião fraternal, que produz lágrimas, cadáveres, escombros, misérias e... mais guerras.



**JOÃO SOARES  
DA FONSECA**

Pastor e escritor.

[jfonsec@yahoo.ca](mailto:jfonsec@yahoo.ca)

# EDUCAÇÃO ESPECIAL E INCLUSIVA A PARTIR DA FÉ CRISTÃ

**R**ecentemente assumi uma turma de educação especial e inclusiva na escola onde leciono. A experiência tem sido muito abençoadora para mim, e, espero, para os alunos também. Gostaria de fazer algumas observações à luz do evangelho sobre as pessoas com deficiência, de maneira geral, e o processo de acolhimento e educação delas.

Em primeiro lugar, a Bíblia iguala todos os seres humanos, visto que todos são portadores da imagem Dei: “Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou” (Gn 1.26,27).

Essa perspectiva confere a cada ser humano uma dignidade intrínseca, que não depende de qualquer mérito, capacidade, raça ou classe social. O valor humano é sagrado pois ele representa Deus na ordem criada. Inclusive, embora a declaração moderna de direitos humanos seja um documento secular, muitos dos

seus princípios fundamentais têm suas raízes na teologia, ética e história bíblica.

Isso pode ser visto não apenas na relação entre a dignidade humana e a imagem Dei, mas também na: 1) justiça social e proteção aos mais fracos, conforme a tradição profética hebraica que clama por justiça aos marginalizados, como órfãos, viúvas e estrangeiros (veja, por exemplo, Amós e Miquéias, e mais tarde, na epístola de Tiago); 2) igualdade fundamental, visto que todos os homens são filhos de um mesmo e único Deus pela criação, corroborando a ideia de fraternidade e igualdade universal; 3) limitação do poder, como vista na lei mosaica, segundo a qual até mesmo os governantes estão sujeitos a uma lei superior divina, influenciando o conceito de estado de direito, onde ninguém está acima da lei.

Se não há no homem a imagem de Deus, que confere valor e dignidade, o critério passa a ser a performance, a ideia naturalista pura e simples de que o mais apto sobrevive. Segundo o evangelho, porém, todos são igualmente importantes para Deus, e o “mais fraco” deve ser o centro do cuidado.

Em segundo lugar, o ensino bíblico geral é que o pecado afetou a todos os homens, sem exceção: “Portanto, assim como por um só homem entrou o pecado no mundo, e pelo pecado, a morte, assim também a morte passou a todos os homens, porque todos pecaram” (Rm 5.12).

A doutrina da queda ensina que todos os homens foram atingidos pelo pecado do primeiro casal. A partir de então, toda sorte de mazelas entrou na natureza humana, em particular, e no mundo, em geral (Gn 3.9-19). A Bíblia ensina que essa natureza decaída é passada de geração a geração hereditariamente: “Eu nasci na iniquidade, e em pecado me concebeu minha mãe” (Sl 51.5). A confissão de Davi, aqui, é reveladora: herdamos dos nossos progenitores muitas características não apenas físicas, mas de comportamento, incluindo vícios morais. Evidentemente temos livre-arbítrio para rejeitar essa inclinação, mas a biologia concordaria que a pré-disposição existe.

É por meio desta transmissão que o pecado é passado a toda a humanidade, como vimos acima na citação de Romanos 5.12. Todas as mazelas, sejam físicas ou morais, são consequências diretas daquilo que a Teologia chama de “pecado original”. Desta forma, uma pessoa com deficiência não é diferente de nenhum de nós, pois todos somos participantes desta natureza humana decaída, tendo sido afetados em nossa razão, vontade e emoções.

A morte é uma intrusa na criação original de Deus, mas a partir daquele ato de desobediência no jardim, o homem tornou-se sujeito ao envelhecimento e às enfermidades que conduziriam à morte. A queda como niveladora revela a democracia da fragilidade humana. O aluno com transtorno do espectro autista pode ter dificuldades de interação social, mas o aluno “típico” pode ter outras dificuldades como a soberba, a ira ou a falta de empatia. Não há quem não tenha sido afetado. A deficiência é apenas a faceta mais visível da limitação que todos compartilhamos. O diagnóstico de um aluno não o separa de quem quer que seja; ele apenas nos lembra, de forma visível, da fragilidade que todos tentamos esconder sob o verniz da normalidade.

Por fim, no evangelho vemos um retrato de Jesus que rompe com o estigma social em defesa daqueles mais vulneráveis. No relato do cego que estava assentado a beira do caminho pedindo esmolas e clamando – “Jesus, Filho de Davi, tem compaixão de mim!” (Lc 18.38) – vemos a postura excludente e estigmatizante do povo: “E os que iam na frente o repreendiam para que se calasse [...]” (v. 39). Jesus, o mestre da inclusão, porém, deu a lição: “Então, parou Jesus e mandou que lho trouxessem” (v. 40).

Em Marcos 2 há o relato de um paraplégico que é levado a Jesus por quatro amigos que o descem por uma abertura que fizeram no telhado (Mc 2.1-5). Aqui notamos dois princípios interessantes: 1) Jesus não se preocupa com a quebra da estrutura rígida (o telhado) para facilitar o acesso do “aluno”; 2) Inclusão não se faz sozinho – os amigos funcionam como mediadores.

No primeiro evangelho, capítulo 8, temos o caso de um homem com lepra que era considerado “imundo” pela lei. Ao tocar nele, qualquer pessoa se tornava cerimonialmente impura. Jesus poderia curá-lo apenas com uma palavra, mas ele quebra mais uma vez os paradigmas e o toca: “E Jesus, estendendo a mão, tocou-lhe, dizendo: Quero, fica limpo! E imediatamente ele ficou limpo da sua lepra” (Mt 8.3). O toque que transgredia a lei da exclusão é de suma importância porque o isolamento social dói. Na educação inclusiva, toque é afeto, a presença, o olhar nos olhos. Por isso, eu tenho o costume de abraçar meus alunos.

Para encerrar, Jesus nunca tratou uma pessoa com deficiência como um “pobrezinho” digno de pena. Ele sempre os tratou com dignidade. Inclusão não é um favor; é um direito que reconhecemos, seguindo o padrão de Cristo.



**THIAGO  
TITILLO**

Pastor batista, professor,  
escritor e editor

[thiago\\_titillo@yahoo.com.br](mailto:thiago_titillo@yahoo.com.br)



PROGRAME-SE PARA  
RECEBER A NOSSA  
**EQUIPE**

Cursos  
Congressos  
Encontros  
Retiros

Agenda  
**2026**

Reserva de datas  
21 98509-7276  
2516-6080

Acesse:  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)



## Congresso de Missões em Águas de Lindóia

A Igreja Presbiteriana do Brasil, através da sua agência missionária, estará realizando mais uma edição do Congresso APECOM no mês de junho

**D**e 26 a 28 de junho de 2026, a cidade de Águas de Lindóia, SP, sediará mais uma edição do Congresso APECOM 2026, desta vez com o tema “Faça Discípulos – Comunique o Evangelho em todo tempo e lugar”. O evento será realizado no Hotel Monte Real, reunindo pastores, líderes e membros de igrejas de todo o país que desejam aprofundar sua compreensão e prática na comunicação do Evangelho.

Entre os preletores confirmados estão os pastores da Igreja Presbiteriana Roberto

Brasileiro, Ronaldo Lidório, Hernandes Dias Lopes e Jeremias Pereira.

O congresso também contará com oficinas práticas conduzidas por Davi Guedes, Dirley Oliveira Jr., Flávia Vargas, Jean Chagas e JR Vargas, além da participação musical de Gerson Borges.

Para as crianças e adolescentes, haverá programação especial com a Missão Reconnect e o Rev. Teen, garantindo que a família participe de momentos de aprendizado e adoração.



Pertences da família foram espalhados por uma estrada e seu futuro ainda é incerto (foto representativa)

## Vizinhos destroem casa de família cristã no Laos

Família foi ameaçada após vizinhos descobrirem sobre sua conversão ao cristianismo

**H**ouang (pseudônimo) é um cristão do Laos que teve sua casa destruída e sua família expulsa do vilarejo pelos próprios vizinhos. No dia 7 de janeiro, os moradores chegaram à casa de Houang portando martelos e facas e começaram a demolir as paredes da casa.

Os pertences da família e partes da casa foram espalhados por uma estrada pelos agressores, forçando a família a sair da comunidade rural onde vivia. Vídeos gravados na ocasião mostram o momento da destruição e a maneira como os bens de Houang foram atirados pela estrada.

O que motivou o ataque foi a descoberta da conversão da família de Houang, que estava frequentando uma igreja próxima. Os vizinhos ameaçaram: “Saia da nossa vila agora ou nós destruiremos sua casa”, mas Houang decidiu permanecer.

Um dia depois das ameaças, veio o ataque. “Eles vieram até nós com acusações, martelos e facas. Nós apenas assistimos à demolição em lágrimas”, conta Houang. Ataques como esse são comuns no Laos, onde cristãos são expulsos de onde vivem por causa da fé em Cristo. Parceiros locais da Portas Abertas foram mobilizados e ajudaram na construção de um abrigo provisório para a família, mas eles ainda precisam de ajuda para reconstruir suas vidas.

*\* Com base em texto de Regina Andrade, Assessora de Imprensa da Missão Portas Abertas, uma organização cristã internacional que atua em mais de 60 países apoiando os cristãos perseguidos por sua fé em Jesus.*

*\*A Portas Abertas não é contra nenhuma nacionalidade, governo ou religião. Esta organização é pró-Jesus Cristo, a favor da paz e defende a Igreja Perseguida em todos os lugares.*

## NOTÍCIAS



As atividades do Congresso de EBD serão realizadas na 1ª Igreja Batista em Comari, em Campo Grande, Zona Oeste do rio de Janeiro.

## Congresso de EBD

### Oportunidade de aperfeiçoamento

O Congresso de EBD – Transformados pela Palavra será realizados nos dias 10 e 11 de abril, com apoio da AIBOC – Associação de Igrejas Batistas do Oeste Carioca e da 1ª Igreja Batista de Comari, em Campo Grande, Rio de Janeiro

**O**rganizado para proporcionar aos participantes a oportunidade de aperfeiçoarem as suas práticas educacionais, aprofundarem o seu compromisso com o conhecimento e o ensino da Bíblia, impactando e moldando gerações com o poder da Palavra, Congresso de EBD – TransForme terá uma Conferência Plenária, seis Módulos de Faixa Etária e seis Oficinas de Especialização.

**Próxima edição** – A 1ª Igreja Batista em Comari, Campo Grande, receberá a próxima edição do Congresso de EBD, programado para acontecer nos dias 10 e 11 de abril. A programação está organizada com a Abertura,

que será na sexta-feira, dia 10/04/26, às 19h30, com uma plenária ministrada pelo Professor e Mestre em Teologia, Thiago Titillo e, o sábado, 11/04/26, será dedicado à ministração dos Módulos de Faixas Etárias na parte da manhã (Maternal e Jardim de Infância; Pré-Escolar; Escolar 1; Escolar 2; Adolescentes; Jovens e Adultos) e, à tarde, às Oficinas Temáticas (EBF – Escola Bíblica de Férias; Culto Infantil; Liderando uma EBD Envolvente e Dinâmica; A Arte de Contar Histórias; Ensino Dinâmico e Criativo e Criando com Sucatas).

**A opinião de quem já foi** – A Fernanda Ferreira da S. do Nascimento, da 1ª Igreja Batista em

Sepetiba, no Rio de Janeiro, explicou: “Foi um dia de grande aprendizado. Espero aplicar o ensinamento e as orientações na EBD da minha igreja.” E a Denize Mara, da Igreja Batista Memorial de Santa Cruz, também do Rio de Janeiro, acrescentou: “Ótima palestra, me ajudou muito, tanto com conselhos particulares, quanto para aplicar no departamento infantil da igreja.”

**Parceria** – O Congresso de EBD é uma realização do Ministério Vida Radiante e, nesta edição contará com a participação da AIBOC – Associação de Igrejas Batistas do Oeste Carioca e apoio da 1ª Igreja Batista de Comari. Já foram realizados 24 edições deste Congresso e a experiência de participar deles tem sido muito bem avaliada, como mostram estes depoimentos dos seus participantes.

**Incentivo para os pastores** – Os pastores que estiverem com a sua Carteira de Inscrição na Ordem ou Instituição Específica da sua denominação em dia, terão descontos de 20% no estande do Ministério Vida Radiante e desconto de 50% no valor da sua inscrição no Congresso de EBD. Além disto, o estande da SBB – Sociedade Bíblica do Brasil terá descontos especiais para os pastores presentes.

**Inscrições abertas** – As inscrições para o Congresso já podem ser feitas, por meio do site

ministeriovidaradiante.com.br ou pelo telefone 21 98509-7276 (WhatsApp). As inscrições custam R\$ 70,00 (incluindo o almoço que será servido no sábado, pela cantina da Igreja).

## COMO CHEGAR NO LOCAL DO CONGRESSO?

A 1ª Igreja Batista de Comari, que sediará o Congresso de EBD, está situada na Rua Comari, nº 370, em Campo Grande.

As principais linhas de ônibus que atendem a região da Rua Comari e Praça do Comari, em Campo Grande, são a 843 (Campo Grande x Boa Esperança, via Comari/Cambota) e a 854 (Terminal Campo Grande x Ilha de Guaratiba, via Estrada do Iaraquã/Praça do Comari).

Da Estação de Trem de Campo Grande (Supervia) até a 1ª Igreja Batista de Comari são cerca de 12 minutos de carro, em condições normais de trânsito.

## OUTRAS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**Entre em contato – ligue ou envie uma mensagem pelo WhatsApp para:**

### **Ministério Vida Radiante**

(21) 2516-6080 / 98509-7276 (WhatsApp)

Site: [ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

E-mail: [cursos@juventudecrista.com.br](mailto:cursos@juventudecrista.com.br)

Local do Congresso de EBD

### **1ª Igreja Batista de Comari**

Rua Comari, 370 – Campo Grande - Rio de Janeiro, RJ

Organize uma caravana de sua igreja e participe!

# S.O.S. Zona da Mata Mineira leva apoio a Minas Gerais

A SBB – Sociedade Bíblica do Brasil arrecadou água, alimentos, itens de higiene e limpeza e roupas e a primeira remessa já chegou a Juiz de Fora, Matias Barbosa e Ubá com apoio de parceiros e entrega de materiais bíblicos

**A** SBB em Belo Horizonte realizou uma mobilização emergencial para apoiar famílias e comunidades afetadas pela tragédia que atingiu a Zona da Mata Mineira. Com a campanha S.O.S Zona da Mata Mineira, a instituição organizou a arrecadação de água mineral, alimentos não perecíveis, materiais de higiene pessoal e limpeza, além de roupas em bom estado, direcionando os donativos para as áreas mais impactadas.

A ação foi acompanhada de perto pela equipe da SBB em Belo Horizonte, que percorreu Juiz de Fora, Matias Barbosa e Ubá para avaliar necessidades, fortalecer parcerias locais e realizar a entrega da primeira remessa.

Equipes se deparam com perdas e luto nas comunidades – Ao retornar das visitas, o diretor-regional da SBB em Belo Horizonte, Lucas Nascimento, descreveu a gravidade do que foi visto no caminho. Ele relatou que a equipe saía de Ubá após encontrar um cenário desastroso e muito triste. Destacou ainda o impacto sentido em uma igreja local. “Especialmente numa igreja onde a gente foi, a primeira Igreja Batista de Ubá, onde tudo se perdeu, até o patrimônio da igreja”, afirmou.

O relato evidencia que, além das perdas



Voluntários que atuaram nas cidades atingidas pelas fortes chuvas de 23 e 24 de fevereiro

materiais nas residências, espaços comunitários e templos também foram fortemente atingidos. São locais que, em muitos casos, se tornam pontos de acolhimento e organização de ajuda no pós-tragédia.

**Rede de apoio se forma com igrejas e sociedade civil** – A campanha também impulsionou uma

articulação para ampliar o alcance das doações. Lucas destacou que a SBB encontrou muitos parceiros, citando a Aliança Evangélica e a ADRA (Adventistas), além de outras iniciativas de apoio. “Muita gente da sociedade civil se organizando para ajudar”, afirmou, reforçando que as doações seguem chegando.

A equipe retornou, após entrega da primeira remessa de doações, ressaltando o valor desse início de mobilização e a importância de agradecer a cada apoiador. Além dos itens

essenciais arrecadados, a SBB incluiu materiais bíblicos nas entregas, um pedido recorrente das lideranças locais.

Com a campanha S.O.S Zona da Mata Mineira, a SBB reforça sua missão de servir em momentos críticos, unindo assistência prática e cuidado espiritual, em parceria com igrejas e organizações locais. A iniciativa segue recebendo doações e fortalecendo redes de apoio para que mais famílias sejam alcançadas com dignidade, solidariedade e esperança.

**VIDA RADIANTE**  
23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE

**MENSAGENS**  
Rev. **ERNI SEIBERT**  
Diretor Geral da SBB  
Sociedade Bíblica do Brasil

**21 a 24 ABRIL 26**  
HOTEL **GLÓRIA** CAXAMBU - MG

PARQUE DAS ÁGUAS, CAXAMBU

REALIZAÇÃO  
MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

APOIO  
CENTRO DE JUVENTUDE E CULTURA CRISTÃ  
Sociedade Bíblica do Brasil

**MALIBU**  
PALACE HOTEL  
CABO FRIO - RJ

Único hotel em frente à Praia do Forte em Cabo Frio

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE UM BRINDE

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

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

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

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



# Invista

## EM SUA EQUIPE

# Nós temos o  
**CURSO**  
adequado para o  
**APERFEIÇOAMENTO**  
dos seus Líderes!

**LIGUE** agora para  
agendar um dos  
Cursos em sua Igreja!  
21 **2516-6080**  
**98509-7276**

❖ **GERAÇÃO CONECTADA**  
Para Líderes de Ministérios com Jovens

❖ **RESGATE & VIDA**  
Para Voluntários Que Atuam na  
Prevenção à Dependência Química

❖ **LÍDERES COMPROMETIDOS**  
Para Líderes de Ministérios na Igreja

❖ **EBD VIVA**  
Para Quem Ensina a Bíblia na Igreja

❖ **GERAÇÃO MAIS**  
Para Líderes de Ministérios com  
Adultos e Terceira Idade

# Confira todas as dicas em  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

**CONGRESSO VIDA RADIANTE**

**MATURIDADE EM  
PLENITUDE**



O **Hotel Glória Caxambu** sediará a próxima edição do Vida Radiante

O Congresso Vida Radiante é um encontro anual, com duração de quatro dias, que proporciona aos seus participantes várias oportunidades de inspiração, encorajamento e comunhão.

**J**á está tudo pronto para a edição deste ano do Vida Radiante que será realizada em abril, do dia 21 ao dia 24, na cidade de Caxambu, em Minas Gerais. Os participantes do Congresso serão acomodados no Hotel Glória Caxambu Resort & Convention e as atividades da programação ocorrerão no Centro de Convenções do hotel.

**Próxima edição:** O tema do encontro será “Inabaláveis” expressão baseada na afirmação bíblica de 2Samuel 22.3: “Deus é o meu rochedo, e nele confiarei; o meu escudo, e a força de minha salvação, e o meu alto retiro, e o meu refúgio” e

Acervo pessoal | Divulgação



**O Rev. Erni Seibert será o orador do Congresso**

será a base das mensagens do Diretor-Presidente da SBB – Sociedade Bíblica do Brasil, o Rev. Erni Seibert, o Orador Oficial do Congresso.

Atividades do Congresso – O programa do Congresso terá reuniões de inspiração e encorajamento, com mensagens, cultos matutinos e devocionais e o coro do Congresso; as

atividades recreativas e de sociabilidade como a ginástica sênior (Estique-se!), a festa social, o programa de recepção dos grupos e caravanas e as atividades de lazer; as oficinas de capacitação para vida e ministério com as oficinas, palestras e o Curso para Líderes de Ministérios com os 60+.



**O CONGRESSO VIDA RADIANTE** é um encontro alegre, inspirador e contagiante. Nele são criadas oportunidades para descobrir novos amigos, consolidar amizades e para se viver momentos de êxtase espiritual.

**Oficinas** – No programa, o Congresso oferece ainda as Oficinas Temáticas, que contam com experientes professores, que ministram sobre temas como saúde emocional (autoestima, estresse, depressão e ansiedade entre outros); artes manuais (fuxico, biscuit, eva, etc.); economia doméstica (finanças, orçamento familiar, etc); vida devocional (oração, evangelismo pessoal, estudo da Bíblia, etc) além de atividades físicas como hidroginástica, caminhadas por exemplo.

A proposta da programação é proporcionar aos participantes um ambiente agradável, leve, alegre e cheio de calor humano. Para os participantes, o Congresso Vida Radiante é um verdadeiro bálsamo e fonte de refrigério. Os cultos são inspirativos, as mensagens, tocantes e o

que prevalece é um espírito de comunhão e integração. Para estas atividades, além das demais partes da programação, os congressistas terão à sua disposição toda infraestrutura do complexo de hospedagem e lazer do magnífico Centro de Convenções do Hotel Glória Caxambu Resort & Convention no período do Congresso.

**Inscrições abertas** – Os interessados em participar no Vida Radiante podem se inscrever diretamente no site oficial [ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br) ou pelos telefones 21 2516-6080 e 98509-7276 (WhatsApp). Outra opção é fazer a inscrição diretamente com o líder da sua caravana. E, se você estiver próximo ou se precisar, pode ir ao nosso escritório, situado na Avenida Marechal Floriano, 38 – Sala 905, no Centro do Rio de Janeiro.

# INABALÁVEIS!

2Sm 22.3

## VIDA RADIANTE

23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE



*MENSAGENS*

Rev. **ERNI SEIBERT**

Diretor Geral da SBB

Sociedade Bíblica do Brasil

**21 a 24**  
**ABRIL 26**



**HOTEL GLÓRIA**  
**CAXAMBU - MG**

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

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

**21 98509-7276**

[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE



CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ

## SAÚDE EMOCIONAL

Foto de Kampus Production no Pexels

# NÃO SOU VELHO. SOU NOLT!

**N**o livro *Não nascemos prontos: provocações filosóficas*, Sergio Cortella afirma: “Gente não nasce pronta e vai se desgastando; gente nasce não pronta e vai se fazendo. Eu, no ano em que estamos, sou a minha mais nova edição (revista e, às vezes, um pouco ampliada); o mais velho de mim (se é o tempo a medida) está no meu passado e não no meu presente.” (2009, p. 13, Ed. Vozes). Achei essa colocação do Cortella muito interessante. Com certeza por conta de já ser um idoso.

Mas eis que surge uma nova nomenclatura para aqueles que estão com mais de sessenta anos

– NOLT, ou New Older Living Trend, que numa tradução livre significa: Nova Tendência de Vida dos Mais Velhos. Para aqueles que, como eu, estão na chamada terceira idade — ou, como alguns preferem dizer, na “melhor idade” — convenhamos: um eufemismo um tanto quanto questionável, principalmente quando levamos em conta as dores nas juntas e algumas outras que nós, idosos, sentimos – ficou mais chique, não é mesmo?

Historicamente, as idades da vida sempre oscilaram. Se compararmos com o início do relato bíblico, uma pessoa considerada idosa hoje

seria praticamente uma adolescente no tempo de Matusalém, que viveu 969 anos. Segundo muitos estudiosos da Bíblia, essas idades extraordinariamente longas presentes nas primeiras páginas do Gênesis devem ser compreendidas à luz de fatores históricos, literários e teológicos.

Alguns intérpretes defendem a possibilidade de uma longevidade literal em um mundo antigo cujas condições seriam diferentes das atuais. Outros entendem que esses números possuem também uma função simbólica, comum na literatura do Antigo Oriente, indicando honra, proximidade com a origem da criação e a relevância teológica desses personagens.

Há ainda paralelos culturais com tradições mesopotâmicas, nas quais antigas listas de reis também atribuíam grande longevidade aos primeiros homens.

Assim, mais do que fornecer um registro biológico preciso, essas genealogias parecem destacar a profundidade histórica da narrativa bíblica e a ação soberana de Deus ao longo das gerações.

O quadro abaixo ilustra como a expectativa de vida vai diminuindo ao longo do relato bíblico:

Matusalém — 969 anos  
Noé — 950 anos  
Abraão — 175 anos  
Moisés — 120 anos  
Referência do Salmo 90 — 70–80 anos

Diante disso, surge uma pergunta inevitável: será que uma pessoa que viveu muitos anos viveu mais — em termos de qualidade de vida — do que outra que teve poucos anos de existência? Sem dúvida, não. Se fosse assim, teríamos que concluir que Jesus, que morreu aos trinta e três anos, morreu novo, como falamos, teve uma vida de menor valor. O que não é verdade. Jesus, o Senhor da vida, viveu de maneira plena os poucos anos que teve neste mundo.

A vida não se mede pelos anos vividos, mas pela forma como cada ano é vivido. O valor da existência está no modo como atravessamos cada estação da vida, aprendendo e crescendo com cada experiência. A oração do salmista — “Ensina-nos a contar os nossos dias, para que alcancemos coração sábio” (Salmo 90.12) — é uma prova clara disso. Quando alcançaremos um coração plenamente sábio? Nunca! Na vida estamos sempre aprendendo.

Ser NOLT é entender que os anos vividos são páginas de uma história que continua sendo escrita.

Ser NOLT é ter a consciência de que, embora já tenhamos aprendido muito, ainda há muito a aprender.

Ser NOLT é preservar a fragrância da vida — e não aquele cheiro de naftalina que insiste em conservar apenas o passado, repetindo nostalgicamente: “tempo bom não volta mais...”.

Ser NOLT é carregar rugas no rosto, mas mantendo e renovando sonhos no coração.

Ser idoso descreve uma fase da vida, mas não define a vida. Envelhecer não é castigo; é bênção. Quem é NOLT não conta apenas os anos que viveu; conta, sobretudo, a vida que ainda deseja viver.

Eu não sou velho. Sou NOLT. Velho é quem parou no tempo. NOLT é quem continua vivendo.



**AILTON  
DESIDÉRIO**

Pastor e Mestre em Psicologia

desiderioailton@gmail.com  
Instagram: ailton\_desiderio

VIDA SAUDÁVEL

Foto de Katrin Bolovisova no Pexels

**DURMA BEM**



**CUIDADOS E HÁBITOS  
PARA UM SONO  
REPARADOR**



**D**ormir bem é essencial para a saúde e, quem consegue desfrutar de uma noite de sono tranquila pode realizar as tarefas diárias com mais disposição e vigor. Quando se perde uma noite ou se tem uma noite de sono atribulado, várias situações são afetadas – a produtividade cai, o humor fica comprometido e, em casos mais graves, a capacidade de discernir é prejudicada.

Além disso, dormir bem é necessário para a boa saúde e colabora com o equilíbrio do organismo e para o melhor funcionamento dele. Por isso, o tempo e a qualidade do sono são fundamentais para o bem-estar e também para a reposição de energia.

Em artigo publicado no site do Hospital Israelita Albert Einstein, a neurofisiologista, Letícia Santoro Azevedo Soster, explica que “O sono tem uma série de funções e é crucial para manter nosso organismo funcionando de forma adequada. Assim, ele mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia”.

Ela ainda acrescenta que dormir bem “tem grande relevância no humor, pois uma baixa

qualidade do sono gera estresse e irritabilidade. Logo, a pessoa que não dorme bem pode apresentar sinais de cansaço, ansiedade, falta de disposição e até mesmo nervosismo”.

A verdade é que, é preciso ter em mente que uma boa noite de sono é consequência de alguns cuidados, como: manter uma dieta leve no período noturno; criar uma rotina regular e fixar um horário para dormir; ter um ambiente adequado e que ajude no sono; evitar pensar em problemas ou preocupações do dia a dia e manter uma temperatura agradável no local.

Estes são alguns cuidados que podem melhorar a qualidade do sono, causando um repouso melhor. Afinal, dormir bem está relacionado a relaxar e descansar adequadamente. Por isso, investir em técnicas que ajudam a dormir bem é uma forma de aproveitar melhor as horas de sono.

*\* Texto produzido com base em pesquisa nos Portais da Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein, Saúde e Beleza, Tua Saúde*



# PARA DORMIR E SONHAR COM ANJOS

A higiene do sono é um conjunto de comportamentos que ajudam a melhorar a qualidade e a duração do sono, como definir o horário para dormir e acordar, criar um ambiente confortável e evitar comer alimentos pesados, cafeína e bebidas alcoólicas antes de dormir.

A higiene do sono é muito importante em todas as idades, para regular o ciclo circadiano e evitar distúrbios do sono, como insônia, sonambulismo, terror noturno, pesadelos ou apneia obstrutiva do sono, por exemplo.

No caso de transtornos do sono, é recomendado consultar o clínico geral ou médico do sono para identificar a causa e iniciar o tratamento mais adequado. Em alguns casos, pode ser necessário

psicoterapia ou uso de remédios indicados pelo médico.

Veja aqui como fazer uma boa higiene do sono, adotando (ou mantendo) alguns bons hábitos na hora de ir para a cama:

**1. DEFINIR A HORA DE DORMIR** – Definir a hora de dormir é fundamental para criar a rotina de sono, pois sinaliza ao cérebro que é hora de dormir, ajudando a pessoa a dormir no horário certo de forma tranquila, relaxada e por toda noite. É importante lembrar que o horário de dormir deve ser definido de forma individualizada, de acordo com cada pessoa.

**2. ESTIPULAR O HORÁRIO DE ACORDAR** – Estipular o horário de acordar também é importante para a higiene do sono, e deve

ser incluído na rotina diária. Para estipular o horário de acordar, deve-se levar em consideração o tempo que a pessoa necessita do sono por noite e a hora definida para dormir, de forma individualizada. Para esta definição, é preciso considerar que, geralmente, um adulto necessita de 7 a 9 horas de sono por noite.

### **3. CRIAR UM AMBIENTE SILENCIOSO E COM POUCA LUZ**

– Para promover o relaxamento e dormir mais rápido, é importante promover um ambiente silencioso e com pouca luz. Desta forma, é recomendado reduzir a luz do quarto e apagar luzes fortes na casa, além de ter cortinas para reduzir a iluminação que vem de fora. Além disso, se for possível, deve-se evitar os sons e barulhos externos, fechando ou colocando isolamento na janela.

### **4. TEMPERATURA CONFORTÁVEL**

– Deixar o quarto a uma temperatura confortável, também faz parte da higiene do sono, ajudando a dormir de forma rápida e por toda noite. Assim, é recomendado ter uma temperatura no quarto, nem muito quente, nem muito fria. O ideal é que a temperatura do quarto esteja entre 18 e 22°C, podendo-se usar o ar condicionado ou ventilador nos dias mais quentes e cobertas adequadas nos dias mais frios.

### **5. EVITAR ESTÍMULOS ANTES DE DORMIR**

– Isto pode ajudar a dormir mais rápido. Desta forma, deve-se evitar o uso de TV, celular, computador ou tablet por cerca de duas horas antes de dormir. Isso porque esses aparelhos emitem uma luz azul que interfere na produção de melatonina no corpo, que é um hormônio produzido em resposta à escuridão tendo seus níveis

aumentados à noite para preparar o corpo para dormir.

### **6. EVITAR O CONSUMO EXCESSIVO DE CAFEÍNA**

– Para relaxar e dormir bem e rápido, deve-se evitar consumir alimentos ou bebidas contendo cafeína, pelo menos seis horas antes de dormir. Isso porque o consumo excessivo de cafeína pode causar dificuldade para dormir, pois a cafeína é estimulante do sistema nervoso central, gerando um estado de alerta. Desta forma, deve-se evitar consumir café, chás, chocolate ou refrigerantes, como guaraná e cola, por exemplo, e dar preferência para chás calmantes, como o chá de camomila ou erva-cidreira, por exemplo.

### **7. NÃO DEITAR DE BARRIGA CHEIA**

– Deitar de barriga cheia pode prejudicar o relaxamento do corpo, dificultar a dormir ou provocar refluxo gastroesofágico e despertares durante a noite. Assim, antes de dormir deve-se dar preferência por alimentos leves, evitando comidas pesadas, açucaradas e picantes.

### **8. EVITAR CONSUMIR BEBIDAS**

**ALCOÓLICAS** – Apesar das bebidas alcoólicas em um primeiro momento provocar o relaxamento do corpo, durante a noite podem interferir no sono, deixando-o mais agitado e com despertares frequentes. Como resultado, a pessoa se sente mais cansada no dia seguinte. Por isso, é recomendado evitar consumir bebidas alcoólicas pelo menos 4 horas antes de dormir.

### **9. LIMITAR O TEMPO DE COCHILOS**

**DURANTE O DIA** – Caso a pessoa faça sesta ou tenha o hábito de tirar cochilos durante o dia, deve-se tentar limitar o tempo para não



Bebidas ricas em cafeína, como o café e chás, devem ser evitadas antes de dormir.

atrapalhar no sono à noite. Desta forma, é recomendado que o cochilo ou a sesta dure menos de 45 minutos, devendo-se evitar fazê-los próximo do final do dia.

#### **10. PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE**

– Praticar exercícios físicos com regularidade é excelente para regular o sono, ajudar a dormir mais rápido e ter um sono reparador. Isso porque promove a liberação de endorfinas, que são hormônios relacionados à sensação de prazer e bem estar, além de regular o ciclo circadiano. Além disso, a prática de exercícios físicos ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse, que são causas comuns de insônia.

#### **11. EVITAR PERMANECER NA CAMA DURANTE O DIA**

– Isto também faz parte da

higiene do sono. Essa recomendação é importante para ajudar o cérebro a associar ir para a cama com o horário de dormir, facilitando o sono. Assim, é recomendado ir para a cama quando tiver sono ou no horário estipulado na rotina para dormir.

#### **12. LEVANTAR DA CAMA SE NÃO CONSEGUIR DORMIR**

– Caso a pessoa não consiga dormir após 20 minutos deitada na cama, é recomendado levantar da cama, fazer uns alongamentos ou atividades relaxantes, por exemplo, e voltar para a cama quando sentir sono novamente. Isso porque ficar na cama tentando dormir ou virando de um lado para o outro, pode aumentar o estado de alerta, dificultando a pessoa a pegar no sono novamente.

\* Adaptação de texto do Portal Tua Saúde

# PROBLEMAS DE SAÚDE QUE COMPROMETEM A QUALIDADE DO SONO

**APNEIA DO SONO** – Com a presença de apneia do sono, a pessoa apresenta um aumento de tecidos moles, como amígdala, pólipos nasais e adenoides. Esses fatores influenciam o fechamento da via aérea, seja totalmente ou de forma parcial.

Alguns sinais observados com a apneia do sono são: roncos; pausas na respiração; dores de cabeça ao acordar; humor alterado e fadiga.

Com a presença destes sintomas, é necessário procurar ajuda de um médico especialista que forneça orientação e prescreva o tratamento mais adequado. Existem algumas formas de tratar o transtorno, como: uso de sprays nasais, que ajudam a desobstruir a via respiratória; utilização de aparelhos intraorais; uso contínuo do CPAP nasal (um aparelho de tratamento para apneia obstrutiva do sono (AOS) e ronco, que envia um fluxo constante de ar através de uma máscara sobre o nariz) e, por fim, a cirurgia.

**RONCO** – O ronco é bastante conhecido e comum no sono da população. Ele é o ruído que se origina a partir do fechamento da via aérea superior e pode ser considerado como um sintoma de apneia ou apenas um ruído, o que não gera consequências.

O primeiro passo é analisar se ele está associado à apneia obstrutiva ou se é

derivado de outros problemas, como cansaço e uso de álcool. Além disso, o ronco pode não ter uma causa específica ou estar ligado a um transtorno, sendo que, nesse caso, não há impactos para o paciente.

Depois de diagnosticar a causa do ronco, alguns tratamentos são sugeridos pelo médico especialista, tais como: perda de peso; alterar a posição em que se dorme; aparelho ortodôntico; e cirurgia na via aérea superior.

**INSÔNIA** – A insônia também é um problema comum e pode acontecer por causa de uma série de fatores. O conceito envolve a dificuldade em iniciar ou manter o sono e ainda o despertar precoce. Quando se apresenta como algo persistente, isto é, ocorre por mais de três meses, é então apontado como um transtorno de insônia.

Por outro lado, quando o problema acontece em um período inferior a três meses, geralmente ele é associado a situações pontuais, como preocupações, provas, viagem, compromissos e assim por diante. De qualquer forma, é importante ficar alerta para que não evolua para um estágio crônico.

O tratamento é colocar em prática algumas ações que tornam o sono mais tranquilo, como evitar usar telas antes de dormir e buscar reduzir o estresse no cotidiano.

# Vagões exclusivos para mulheres

As concessionárias de transportes do Rio de Janeiro, terão que reservar vagões de trens e do metrô exclusivamente para mulheres o dia inteiro

**A** Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj) aprovou, em discussão única, na quarta-feira, dia 11/03, o Projeto de Lei 7.187/26, de autoria do presidente em exercício da Casa, deputado Guilherme Delaroli (PL), que torna obrigatória a destinação de vagões exclusivos para mulheres em trens e metrôs durante todo o horário de operação do sistema. O texto seguirá para o Governo do Estado, que tem até 15 dias úteis para sancionar ou vetar.



A proposta altera a Lei 4.733/06, que garantia a destinação de vagões para as mulheres apenas nos horários de pico matutinos e vespertinos, entre 6h e 9h e das 17h às 20h. O novo projeto amplia a proteção às mulheres usuárias dos sistemas ferroviário e metroviário do estado ao estender a obrigatoriedade para todo o período de funcionamento do transporte (24h). A medida não cria uma nova estrutura obrigatória, mas garante a manutenção contínua dos vagões já previstos em lei, permitindo que a concessionária adeque a composição dos trens conforme o fluxo de passageiros.

Segundo Delaroli, a proposta se justifica diante da persistente e alarmante realidade de importunação sexual praticada contra mulheres nos transportes públicos, especialmente nos horários de menor fluxo, quando atualmente não há obrigatoriedade de disponibilização dos vagões exclusivos. “Embora a legislação vigente já

preveja a destinação de espaços reservados para mulheres em determinados períodos, a limitação temporal não se mostra suficiente para coibir situações de violência. O assédio não ocorre apenas nos horários de pico; ao contrário, muitas ocorrências são registradas em horários alternativos, quando há menor fiscalização e maior vulnerabilidade das passageiras”, explicou o presidente da Casa. As multas previstas na lei já em vigor continuarão a valer. Ou seja, em caso de descumprimento, as concessionárias terão que pagar multa de 150 UFIR-RJ, aproximadamente R\$ 744,00. Se a irregularidade não for sanada no prazo de trinta dias após a notificação pelo órgão responsável pela fiscalização, será aplicada multa diária de 50 UFIR-RJ, ou seja R\$ 248,00.

*\* Texto adaptado de matéria do Portal da ALERJ*

## INFORMATIVO JURÍDICO

### **Planos de saúde e falso coletivo: reajustes acima do índice da ANS em contratos com CNPJ de uso familiar**

Tem se tornado comum a contratação de plano de saúde por meio de CNPJ, especialmente em microempresas e empresas familiares, como forma de viabilizar acesso a produtos que, por vezes, não são ofertados na modalidade individual. O problema aparece quando, sob a classificação de coletivo empresarial, operadoras aplicam reajustes anuais elevados, acima dos índices divulgados pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), sem exposição clara e verificável da base de cálculo e dos critérios utilizados.

A discussão judicial surge quando o contrato é coletivo apenas na forma. Em diversas demandas, quando o plano contratado por CNPJ reúne exclusivamente familiares, sem a característica típica de um grupo empresarial real, a relação tem sido qualificada como falso coletivo, também descrito em decisões como coletivo atípico. Nesses casos, a jurisprudência tem admitido, de modo excepcional, a equiparação do contrato a um plano individual ou familiar, com aplicação das normas de proteção do consumidor.

A consequência prática é relevante. Reconhecida a falsa coletivização, decisões vêm determinando que o reajuste anual observe o índice autorizado pela ANS para planos individuais e familiares, afastando aumentos impostos unilateralmente pela operadora. O tema, contudo, não é automático. A conclusão depende das circunstâncias concretas, do conteúdo contratual e dos documentos disponíveis, razão pela qual a análise costuma ser feita caso a caso.

Para o consumidor que desconfia de aumento desproporcional, a providência inicial recomendável é solicitar, por escrito, a justificativa do reajuste e a memória de cálculo, além de preservar contrato, comunicados e boletos anteriores e posteriores ao aumento. Documentação organizada tende a facilitar a verificação dos critérios utilizados e a avaliação sobre a eventual caracterização de falso coletivo.

Em hipóteses nas quais se confirmem elementos compatíveis com a falsa coletivização e a prática de reajustes indevidos, pode ser viável judicializar a controvérsia para requerer não só a aplicação dos índices da ANS, como também a devolução dos valores pagos a maior nos últimos três anos, conforme a adequação jurídica ao caso concreto. Com a documentação adequada, torna-se possível delimitar o período discutido, quantificar diferenças, avaliar riscos processuais e definir a estratégia mais segura para recompor o equilíbrio contratual.

# O CRISTÃO E O DEVER DE FALAR A VERDADE EM TEMPOS DE FAKE NEWS

**V**ivemos em uma era de conexões instantâneas, mas também de perigos invisíveis. Com a aproximação do período eleitoral, as redes sociais tornam-se um terreno fértil para uma enxurrada de desinformação. Como cristãos, você e eu somos chamados a ser sal da terra e luz do mundo, o que exige de nós uma vigilância redobrada contra a mentira, ferramenta que, historicamente, só serve para destruir reputações e semear a discórdia.

As redes sociais mudaram a forma como consumimos informação. Infelizmente, as grandes empresas de tecnologia, as big techs, nem sempre priorizam a veracidade. Muitas vezes, o lucro dessas plataformas vem do “engajamento”, que é alimentado por notícias polêmicas, discursos de ódio e o “terrorismo virtual”. Elas exploram o medo e o preconceito para manter o usuário conectado, ignorando o estrago causado por informações falsas que destroem vidas sem qualquer chance de defesa imediata.

Já está mais do que comprovado que idosos e pessoas com menor escolaridade são os alvos preferenciais dessas campanhas, embora os jovens também não estejam imunes, afinal, nos grupos e perfis negacionistas existe uma postura de se abominar a busca pelo conhecimento e de se elogiar a ignorância. Espero que você fique alerta e se livre da manipulação. Saiba que, pela dificuldade em realizar a checagem de dados, muitos dos nossos irmãos e irmãs acabam compartilhando mentiras acreditando estar ajudando o próximo.

A manipulação muitas vezes chega até nós disfarçada de “bons valores”. Imagine um candidato a presidente que grava um vídeo emocionante parabenizando as mulheres pelo seu dia e exaltando sua importância na sociedade. No entanto, quando checamos sua atividade parlamentar real, descobrimos que ele sempre votou contra projetos de combate ao feminicídio ou de proteção a vítimas de violência doméstica.

Muita atenção nesse ano de eleições: não se deixe levar por palavras doces ou vídeos bem editados. A verdade não está no que se diz em campanha, mas no que se pratica na vida pública e nos dados econômicos reais e checados.

Embora o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) se esforce para criar ferramentas de combate ao abuso de notícias falsas, a maior defesa ainda é o seu e o meu discernimento. Antes de clicar em “compartilhar”, pergunte-se: Isso é real? Qual é a fonte? A quem interessa essa notícia?

Valorizar a democracia e as instituições é um ato de amor ao próximo. Que possamos honrar o Deus da Verdade em nossas escolhas e conversas, lembrando que a mentira tem pernas curtas, mas suas feridas podem ser profundas.

Como a Bíblia nos ensina: “Os lábios mentirosos são detestáveis para o Senhor, mas os que dizem a verdade lhe trazem alegria.” (Provérbios 12.22)

Dicas para não ser enganado:

- Leia além do título: muitas vezes o conteúdo não diz o que o título promete.
- Cheque a data: notícias antigas costumam ser requeitadas para parecerem atuais.
- Duvide de soluções milagrosas: se parece bom demais (ou ruim demais) para ser verdade, provavelmente é mentira.
- Verifique a fonte: sites desconhecidos com muitos erros de português são sinais de alerta.



**CACAU  
DE BRITO**

Advogado, Coordenador do Fórum da Cidadania e membro da Igreja Batista Itacuruçá, no Rio cacaudebrito@gmail.com

## SERVIÇO

# PREBENDAS E OUTROS BENEFÍCIOS PASTORAIS

## PARTE 2

**C**oncluindo o artigo iniciado na edição anterior, precisamos tecer alguns comentários acerca do que foi exposto. Vejamos:

O artigo 178 do Regulamento do Imposto de Renda estabelece que a imunidade ou isenção não exime as pessoas jurídicas das obrigações referentes à retenção e ao recolhimento de impostos sobre rendimentos pagos ou creditados e à prestação de informações.

Portanto, é necessário considerar esses valores como rendimentos sujeitos à tributação do Imposto de Renda e não como verbas indenizatórias, não remuneratórias, e isentas do IR.

Os pagamentos efetuados pela instituição imune à pessoa física pela remuneração relacionada à ocupação dos ministros de cultos religiosos e profissionais assemelhados são, a princípio, entendidos como trabalho sem vínculo empregatício para o IR.

A Solução de Consulta Cosit nº 130/2021 reconhece que a classificação tributária da renda pode ter entendimentos distintos no âmbito da contribuição previdenciária. No entanto, para efeitos do Imposto de Renda, toda a disponibilidade econômica ou jurídica de renda ou de proventos de qualquer natureza são base para a tributação do IR.

Os rendimentos do trabalho sem vínculo empregatício pagos à pessoa física estão sujeitos à retenção na fonte, mediante a aplicação da tabela

progressiva. (Decreto nº 9.580/2018 – RIR/18, artigos 677, 685 e 707; Instrução Normativa RFB nº 1.500/2014, artigos 52, incisos I a III, e 65).

Dessa forma, é necessário que haja a incidência do imposto de renda na fonte (IRRF) pela fonte pagadora sobre o valor da remuneração recebida pelo Ministro Religioso/Pastor, conforme a tabela progressiva do IRRF vigente à época dos pagamentos. A instituição religiosa responsável pelo pagamento deverá aplicar a tabela e reter o valor correspondente, e, em seguida, recolher o imposto por meio da guia DARF. (RIR/2018, artigos 677 e 775).

Mesmo se tratando de entidade imune, a responsabilidade e recolhimento do imposto de renda retido compete à fonte pagadora do rendimento. (RIR/2018, artigo 775).

O prazo de recolhimento do DARF deve ocorrer até o último dia útil do 2º decêndio do mês subsequente ao mês de ocorrência dos fatos geradores. (RIR/2018, artigos 787 e 930, inciso V; Lei nº 11.196/2005, artigo 70, inciso I, alínea “e”).

A novidade vigente a partir de janeiro de 2026 é a tabela de redução do imposto mensal, prevista no 3º-A da Lei nº 9.250/95, com redação acrescentada pela Lei nº 15.270/2025, demonstrada a seguir (veja tabela na página seguinte):

Mas, é preciso considerar: A realidade da grande maioria das igrejas no Brasil passa longe do glamour mostrado pela mídia. Muitas igrejas nada oferecem aos seus pastores além de modestos valores e muitas vezes o pagamento é

## RENDIMENTOS TRIBUTÁVEIS

### Sujeitos ao Ajuste Mensal

Até R\$ 5.000,00

De R\$ 5.000,01 até R\$ 7.350,00

### Redução do Imposto de Renda

Até R\$ 312,89 (de modo que o imposto devido seja zero).

R\$ 978,62 (0,133145 x rendimentos tributáveis sujeitos à incidência mensal) (de modo que a redução do imposto seja decrescente linearmente até zerar para rendimentos a partir de R\$ 7.350,00)

feito em parcelas, de forma pingada, pois os dízimos e ofertas não entram na mesma velocidade.

Para finalizar, imaginemos uma grande igreja, localizada em um grande centro, que remunera muito bem os seus ministros e resolve não oferecer à tributação do Imposto de Renda parte dos seus benefícios, classificando-os como rendimentos isentos no e-Social e também na Declaração Anual de Ajuste do Imposto de Renda.

Esses valores vão figurar na Declaração de IRPF “rendimentos isentos” no campo próprio e como dinheiro em espécie em guarda própria ou em instituição financeira, ou se transformar em bens (casa, carro, apartamento ou outro bem), na parte de bens e direitos. Por certo, a Receita vai

caracterizar esse fato como acréscimo patrimonial a descoberto e vai punir igreja e pastor.

\* Extraído e adaptado da obra Cartilha da Igreja Legal, Editora All Print. 4ª edição, 2ª tiragem. 2024. São Paulo.

Fontes de consulta: Econet Consultoria, Portal da RFB, Código Tributário Nacional.



### JONATAS NASCIMENTO

Empresário contábil, diácono Batista e autor da obra “Cartilha da Igreja Legal”  
jonatasnascimento@hotmail.com

## O QUE VOCÊ ESTÁ ACHANDO?



## Gostou? Não Gostou?

Envie sua opinião sobre a **REVISTA NOVAS** para:  
21 **98509-7276** (WhatsApp) ou  
**redacao@juventudecrista.com.br**

# É INCONSTITUCIONAL RESOLUÇÃO 34/24 DO GOVERNO FEDERAL QUE RESTRINGE A LIBERDADE RELIGIOSA NO SISTEMA PRISIONAL BRASILEIRO

**C**ompartilha-se, por oportuno, a posição do plenário do Instituto dos Advogados Brasileiros (IAB/Nacional), aprovando o parecer, que pede a sanção do projeto de Decreto Legislativo (PDL) 229/24. Este objetiva sustar a Resolução 34/24 do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária do Ministério da Justiça e Segurança Pública do Governo Federal, na qual está prevista a proibição do proselitismo religioso nas prisões do Brasil.

É de se enfatizar que no Livro: 'DIREITO RELIGIOSO: O Exercício da Fé sob o Crivo da Lei e da Jurisprudência' (LEX-Editora), lançado e repassado as mãos da Dra. Maria Elizabeth de Souza Nunes (Membro da Comissão de Direito Religioso-IAB/Nacional), (click), durante o Congresso de Direito Religioso-IAB/Nacional, com doação de exemplar pelo autor à Biblioteca do Instituto dos Advogados Brasileiros.

O Professor Gilberto Garcia inseriu no Livro, no Capítulo 2, 'Liberdade Religiosa: Um Direito de Todos', um tópico específico: 'Acesso ao Exercício da Fé em Espaços de Internação Coletiva', destacando a Lei Federal 9.982/2000, que estabelece os Regramentos de Acesso pelos Religiosos em Hospitais e Presídios.

Prossegue o autor na obra de referência para estudiosos do Direito Religioso: "(...) O exercício de fé é um direito humano fundamental, registrando-se, por oportuno, que em São Paulo



Acervo pessoal | Dr. Gilberto Garcia

Dr. Gilberto Garcia e a Dra. Elizabeth Nunes, no IAB

presidarias muçulmanas estavam sendo impedidas de realizar suas preces diárias, e através de uma efetiva atuação da Comissão de Direito e Liberdade Religiosa da OAB/SP.

Aquelas presas tiveram a possibilidade de exercitar seu direito de cidadania religiosa, ainda que com o cerceamento à liberdade, foi-lhes restaurado o cumprimento de seus ditames de fé, assegurada na Constituição Federal do País/1988, relativo à liberdade de crença.

Como é o caso da assistência religiosa em presídios a todos os que professam uma fé, para que possam ter direito de praticar seu sagrado, sua relação transcendental com sua divindade, enlevando sua alma; o que é reconhecido pelo sistema carcerário como relevante sua ressocialização social. (..).”

Desta forma, chama à atenção a expressa proibição do proselitismo religioso, que é a liberdade de pregação do evangelho entre os presos, na Resolução 34, 24.04.2024, do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária ligada ao Ministério de Justiça e Segurança Pública do Governo Federal, contrária a Constituição do Brasil.

Referida Resolução do Governo Federal, além de inconstitucional, é ilegal pois afronta a Lei Federal 7.219/1984, que é a Lei de Execuções Penais, que assegura textualmente o direito do apenado à assistência religiosa no cárcere, inclusive cultos religiosos, evidentemente de forma voluntária, atinente a sua fé, também como forma de viabilização da ressocialização dos presos.

Existe, em nosso País, uma aceitação pacífica entre todas as Comunidades de Fé, e os excessos, de qualquer lado, tem sido coibidos, seja pela sociedade, seja pela justiça, e, inclusive pelas próprias lideranças espirituais, no afã de que cada grupo de crença possa continuar propagando sua fé, sem ferir os preceitos da boa convivência social no respeito a diversidade religiosa, seja de grupos de fé majoritários, seja de grupos de fé minoritários, ou, sejam ateus, agnósticos, ou, sem religião, buscando harmonia social.

Por isso, o Ordenamento Jurídico Nacional, exatamente no respeito a fé, a crença, aos dogmas, a religiosidade, a espiritualidade, a

transcendentalidade, a relação mística com o sobrenatural dos cidadãos, as experiências sensoriais ou metafísicas, numa perspectiva do Estado Laico.

Daí a Manifestação do Dr. Gilberto Garcia, durante o Relatório da Junta de Missões Nacionais da CBB, na 105ª Assembleia da Convenção Batista Brasileira (CBB), no Centro de Convenções, Salvador/BA, na Condição de Mensageiro da 1ª Igreja Batista em São João de Meriti/RJ, onde congrega há quase meio século, quando fez questão de enfatizar a inconstitucional atuação do governo federal, consubstanciada na Resolução 34/2024, cerceando a Liberdade Religiosa no Brasil.

Foi aprovado pelo plenário dos batistas brasileiros em Salvador/BA, que, quando necessário, a Convenção Batista Brasileira proverá suporte de apoio jurídico a todos os missionários que atuam junto aos presídios no Brasil, para que os encarcerados possam receber assistência religiosa, na livre e constitucional prática do proselitismo, que é o exercício do comissionamento bíblico da pregação do evangelho a todas as pessoas, à qual deve ser abrangente para todas as tradições de fé no País.

**“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](http://www.direitonosso.com.br)

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

Advocacia  
*Gilberto Garcia*



+55 (21) 99912-6678

prof.gilbertogarcia

linkedin.com/in/drgilbertogarcia

advgilgarcia@openlink.com.br

“Dá-nos (Ó, Senhor) sucesso em tudo o que fizermos, sim, dá-nos sucesso em tudo.” Sl 90:17b (NLT/L)

# REGISTROS NEGATIVOS DE INADIMPLENTES

## O problema dos registros negativos prescritos em cadastros de inadimplentes

**C**om as recentes revelações do caso Master muito se tem falado sobre a chamada de carteiras de “créditos podres”. Além de afetar os altos bastiões da República, trata-se de problema que também afeta milhares de pessoas endividadas no país. É sabido, os registros negativos em cadastros de inadimplentes não podem permanecer por mais de cinco anos, conforme consta no art. 43, § 1º, do Código de Defesa do Consumidor (Lei 8.078/1990).

Noutro giro, a existência da dívida não desaparece automaticamente com o prazo. O que ocorre é a chamada prescrição da cobrança, isto é, o credor perde o direito de exigir judicialmente o pagamento. Nesse ponto, cumpre registrar que o STJ já decidiu que a simples presença de uma dívida em plataformas de negociação não é necessariamente considerada cobrança ilegal, desde que não haja constrangimento ao consumidor.

Não obstante, a prescrição da dívida isto não significa que ela desaparecerá automaticamente das plataformas de negociação. Muitas vezes empresas que especulam com a compra dos chamados “créditos podres” lucram com cobranças indevidas de dívidas prescritas. Contudo, o consumidor possui ferramentas gratuitas para retirar dívidas prescritas que, p. ex., aparecem como proposta de negociação no Serasa. O procedimento é simples. Basta entrar no site do Serasa, clicar em “ver detalhes” nas opções de “dívidas para negociar”, verificar se o

débito tem mais de cinco anos desde o vencimento da dívida.

Aqui é importante ressaltar que o prazo de cinco anos começa a ser contado a partir do dia seguinte ao vencimento da dívida, e não da data em que o nome foi inscrito no cadastro, conforme já decidiu o STJ no julgamento do REsp: 1316117 SC 2012/0075829-7, Relator: Min. João Otávio de Noronha, Data de Julgamento: 26/04/2016, 3ª Turma, Data de Publicação: DJe 19/08/2016.

Então, caso o apontamento já tenha ultrapassado esse prazo, basta acessar o portal Consumidor.gov.br e registrar uma reclamação solicitando cópia integral do contrato original, o demonstrativo de evolução da dívida (DED) e o contrato de cessão de crédito. Essa simples providência já resolve boa parte desses casos. Contudo, em outros casos é necessário buscar uma medida judicial, em especial se houver apontamentos de créditos prescritos.

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



### JABER LOPES M. MONTEIRO

Advogado e Consultor do escritório  
Olivo Mendonça Monteiro Advogados.  
Site: [www.olivomonteiro.com.br](http://www.olivomonteiro.com.br)  
E-mail: [contato@olivomonteiro.com.br](mailto:contato@olivomonteiro.com.br)  
Instagram: @olivomonteiro

25º CONGRESSO DE

# EBD

MINISTÉRIO VIDA RADIANTE & AIBOC

## TRANSFORMADOS PELA PALAVRA

Rm 12.1-2

**10 e 11.ABR**

**SEX:** 18h30

**SAB:** 8h30 às 17h30

**PIB COMARI**

Rua Comari, 370

**Campo Grande**

**Conferências Plenárias  
Módulos de Faixa  
Etária | Oficinas**

**+ Informações e Inscrições**  
**21 98509-7276 | 2516-6080**  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.com.br)

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE



CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ

PROMOÇÃO

**aiboc**  
Associação de Igrejas Batistas do Oeste Carioca

APOIO



Centro  
Cultural  
da Bíblia  
RIO DE JANEIRO

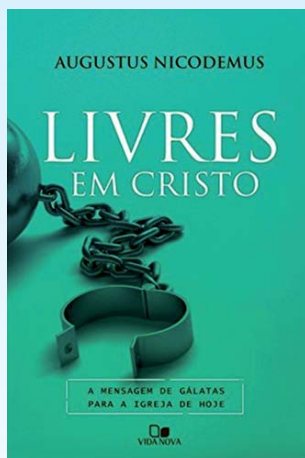
# LIVRES EM CRISTO

O livro Livres em Cristo – A Mensagem de Gálatas para a Igreja de Hoje, publicado por Edições Vida Nova, foi escrito por Augustus Nicodemus Lopes. Mestre e doutor em Novo Testamento e Interpretação Bíblica e pós doutor em Novo Testamento, Augustus é casado com Minka Lopes, com quem teve quatro filhos.

Em sua apresentação, na contracapa do livro, os editores afirmam: “Este comentário da Carta aos Gálatas é dirigido especialmente à situação das igrejas evangélicas no Brasil. Existem muitos outros comentários dessa importante carta, fruto de pesquisas detalhadas e exaustivas, reunidas de forma magistral em volumes considerados clássicos. Mas o que torna esta obra única é o fato de que ela é o resultado de exposições bíblicas voltadas para o público brasileiro contemporâneo, o qual, em muitos sentidos, se parece bastante com os destinatários da carta de Paulo”.

O livro possui dezessete capítulos distribuídos assim: A mensagem de Paulo, A origem do evangelho, A defesa do ministério de Paulo, O evangelho da graça, A justificação pela fé, A união com Cristo, A insensatez dos gálatas, A experiência de Abraão, A lei não salva, Graça e Fé, A superioridade do evangelho, Sara e Agar, Cair da graça, Guiados pelo Espírito, Como restaurar um irmão, Semeadura e Colheita e as Verdadeiras marcas de Cristo.

No primeiro capítulo do livro temos a apresentação da mensagem de Paulo, em Gálatas 1.1-5. O objetivo do apóstolo Paulo era orientar as igrejas que ele havia fundado na região da Galácia. Sabe por que? A integridade dessas igrejas estava sendo ameaçada por falsos mestres, que ensinavam um evangelho diferente daquele que Paulo havia pregado. Paulo apresenta-se no início da carta, identifica os destinatários (os



cristãos da Galácia) e faz saudação com votos de graça e paz.

Paulo fala de sua credencial, ele era apóstolo, era seu ofício. Além dos doze, Paulo foi o décimo terceiro apóstolo. O autor diz que “a esses homens o Senhor deu a autoridade e a missão de lançar os fundamentos da igreja cristã e de edificá-la.”

O pastor Hernandes Dias Lopes, ao comentar sobre o livro disse:

“Augustus Nicodemus é uma das mentes mais lúcidas de nosso país. Conjuga conhecimento e experiência, erudição e piedade, profundidade teológica e clareza de comunicação. Agora entrega aos leitores mais uma obra de vital importância para a igreja. Livres em Cristo: a Mensagem de Gálatas para a Igreja de Hoje é um trabalho que traz à lume fidelidade exegética e consistentes aplicações práticas. É obra indispensável a todos que desejam mergulhar nessa importante epístola escrita pelo apóstolo Paulo. O conteúdo desse livro alimenta a mente e aquece o coração. Que Deus seja exaltado por mais essa preciosa contribuição do reverendo Augustus Nicodemus.”

O desejo do autor do livro é que ele seja útil aos crentes brasileiros que desejem permanecer firmes na graça de Deus e na obra completa e suficiente de Jesus Cristo para nossa salvação.

Recomendo, com muita alegria, a leitura deste precioso livro.



**CLEVERSON DO VALLE**

Pastor da Igreja Batista em Vila Natal, Mogi das Cruzes, SP

cleversonvalle@gmail.com

## Para seu dia a dia com o Pai Celeste

Com reflexões devocionais especialmente preparadas para permitir uma jornada semanal de comunhão com Deus, *A Alegria Vem Pelo Amanhecer* traz inspiração, motivação e fortalece a fé incentivando as conversas diárias com o Senhor

**E**scritas pelo pastor Gilton Medeiros, com base na inspiração da mensagem bíblica “O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã” (Salmo 30.5) as 53 reflexões devocionais de *A Alegria Vem Pelo Amanhecer* fornecem as bases para o momento devocional de cada dia. Além disso, ao lado de cada texto, o livro oferece sugestões de como fazer um momento devocional rico e cheio de inspiração. A ideia é que o leitor encontre nesse devocionário um companheiro para a sua jornada e possa descobrir que a vida pode ser plena, abundante e feliz, mesmo vivendo em meio a circunstâncias adversas.

Temas como segurança em meio às tempestades da vida, direção em épocas de confusão, medo em tempos de guerras, epidemias e outras tragédias são alguns dos assuntos das reflexões, que começam com o título “Sempre é tempo de agradecer” e terminam com “De quem eu terei medo?”.

O autor, pastor Gilton Medeiros é o Diretor Executivo e fundador do Ministério Vida Radiante, iniciativa que tem como propósito inspirar, encorajar e edificar as pessoas para que se tornem discípulos dedicados de Jesus. Palestrante e conferencista, o autor tem a agenda aberta para convites de Igrejas, Convenções, Universidades e Escolas. Contatos devem ser feitos pelo WhatsApp 21 98509-7276.



### **A ALEGRIA VEM PELO AMANHECER**

**Palavras de ânimo, encorajamento e inspiração para todos os dias**

Gilton Medeiros  
 Editora Ministério Vida Radiante  
 176 Páginas

# O que acontece quando as luzes do templo se apagam?

Em livro que compartilha a sua própria experiência, Oliver Dara mostra os desafios da pós-conversão e sugere maneiras de sustentar a fé no cotidiano

O momento da conversão é cercado de lágrimas e abraços, a sensação é de que o peso do mundo finalmente ficou para trás. Mas na manhã seguinte a realidade bate à porta sem pedir licença. No livro *Jesus me aceitou! E agora?*, o autor Oliver Dara narra esse intervalo crítico, onde o sagrado encontra o ordinário, a partir da própria jornada de fé.

Segundo o escritor, o novo convertido é, muitas vezes, um sobrevivente em terreno desconhecido: precisa buscar autoconhecimento e proximidade com Deus. Para exemplificar, utiliza a metáfora de um peixe retirado de águas impróprias:

Muitos jogam a rede e pescam almas, mas não cuidam. Um peixe ao ser pescado, deve passar por vários processos, para que esteja conservado e pronto para consumo, caso contrário ele em pouco tempo apodrece.

Escrito no estilo de uma conversa direta com o leitor, sem tom de sermão, o livro aborda a força de quem permanece firme na caminhada espiritual. Depois de passar por um esgotamento espiritual, Dara se baseia no próprio exemplo de vida para inspirar cada vez mais leitores a buscarem aceitação de Jesus. Ele defende que

Deus é o único capaz de oferecer um amor incondicional e amparo sem julgamentos.

Oliver Dara é escritor, palestrante e pregador cristão. Criador da Metodologia +Q Imagem, atua há mais de 15 anos na formação de fotógrafos e videomakers, com foco em técnica, posicionamento profissional e propósito. Autor de cinco livros, já capacitou milhares de profissionais do mercado criativo. Seu trabalho une fé cristã e prática cotidiana, com ênfase em responsabilidade espiritual, transformação pessoal e uso da arte como ferramenta de impacto positivo.



## JESUS ME ACEITOU! E AGORA?

Nós amamos porque ele nos amou primeiro  
1 João 4:19  
Oliver Dara  
Edição do Autor  
272 Páginas

## Quais valores ficam para as próximas gerações?



**S**e, para os nossos avós, a prioridade era garantir o sustento, e para os nossos pais, a estabilidade profissional, a geração atual enfrenta outro desafio: cuidar da saúde emocional dos filhos. Rotina acelerada, pressão por desempenho, excesso de estímulos e avanço da ansiedade entre jovens são fatores que exigem dos pais e mães uma reflexão sobre os valores a serem transmitidos.

Diante desse redesenho de prioridades na era da IA e redes sociais, os psicanalistas cristãos Raquel e Guilherme Boccaletti organizam pontos de partida para diálogos consistentes sobre aquilo que muitos sentem, mas nem sempre conseguem nomear: dúvidas, métodos educacionais, limites e responsabilidades na criação de crianças e adolescentes.

No livro 1001 conselhos de sabedoria para meus filhos, publicado pela LC Books, os autores reúnem frases curtas sobre caráter, fé, espiritualidade, autoestima, escolhas, humildade, disciplina, propósito, entre outros. Em vez de capítulos longos, a obra aposta em orientações diretas e fundamentadas na Bíblia, organizadas por temas que atravessam a rotina familiar, como emoções, dinheiro, trabalho e relacionamentos.

Esse formato permite abrir uma conversa

despretensiosa no caminho para a escola, apoio ao momento de oração e devocional, antes de dormir ou em situações delicadas. Ao tratar de assuntos que nem sempre são fáceis, o livro atua como ponte entre gerações, ajudando pais e filhos a se conectarem e crescerem em conjunto.

Os autores, Raquel e Guilherme atuam na área de desenvolvimento humano e familiar, com foco em educação emocional. Ambos têm formação em Psicanálise, o que confere um olhar atento sobre a mente humana. Raquel é graduada em Farmácia e Guilherme em Direito. Juntos, escrevem, atendem e ministram palestras voltadas ao crescimento pessoal, construção de vínculos e transformação do cotidiano.



### 1001 CONSELHOS DE SABEDORIA PARA MEUS FILHOS

O tesouro que fica para sempre  
Raquel e Guilherme Boccaletti  
Editora LC Books  
176 páginas

# Como viver um evangelho sem fardos?

Ensaio do teólogo Pedro Pamplona analisa práticas que influenciam a vida cristã e propõe critérios para uma fé mais leve

**E**m pleno século 21, ainda existem comunidades cristãs que adotam normas rígidas que não estão presentes nas Escrituras, mas que acabam moldando a vida religiosa dos fiéis.

Proibições ligadas ao consumo de bebida alcoólica, uso de tatuagens, vestuário e participação em atividades como praia, piscina, cinema, shows seculares ou eventos esportivos. Também surgem restrições a práticas cotidianas, como assistir partidas de futebol ou realizar atividades aos domingos – além do descanso e do culto. Cristianismo leve, novo livro do teólogo Pedro Pamplona, parte dessas situações para rebater tais exigências e como o leitor pode conduzir a vida espiritual com base no que está efetivamente registrado na Bíblia.

Pamplona, que é pastor da Igreja Batista Filadélfia, em Fortaleza, professor e apresentador do podcast Biblioteca Pamplona, define o legalismo como a ideia de que a aceitação divina depende do cumprimento de regras adicionais ao texto bíblico. Ele descreve como isso se manifesta tanto na relação pessoal com Deus quanto no convívio comunitário, quando critérios individuais passam a ser utilizados para validar a fé dos outros. Nesse contexto, o livro também aborda pressões relacionadas à vida conjugal, como cobranças para que solteiros se casem ou para que casais tenham filhos, além da imposição de alinhamento político específico como sinal de pertencimento espiritual.

Este lançamento da Editora Mundo Cristão oferece instrumentos para que o leitor avalie quais orientações derivam das Escrituras e quais resultam de tradições humanas, permitindo reorganizar a prática da fé de acordo com princípios presentes nos textos bíblicos. A obra é indicada para quem deseja revisar suas práticas religiosas, líderes envolvidos em formação espiritual e pessoas interessadas em compreender como determinadas exigências se consolidam na vida comunitária.

O autor, Pedro Pamplona, possui especialização em Estudos Teológicos pelo Centro Presbiteriano Andrew Jumper e é mestre em Teologia Sistemática pelo Instituto Aubrey Clark. É pastor da Igreja Batista Filadélfia, em Fortaleza, apresentador do podcast Biblioteca Pamplona e professor do curso Teologia e Leitura Inteligente. É casado com Laryssa e pai de Davi, Ester e Isabel.



### **CRISTIANISMO LEVE**

**O antídoto bíblico  
contra uma cultura  
de legalismos**

Pedro Pamplona  
Editora Mundo Cristão  
192 páginas

Precisamos de  
VOCÊ para podermos  
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  
[ministeriovidaradiante.com.br](http://ministeriovidaradiante.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:

**BRADESCO**

Agência 02013  
Conta Corrente: 17.1970-0  
Ministério Vida Radiante  
PIX: CNPJ: 39.119.888/0001-11



# O legado de uma fé que inspira

Uma das escritoras cristãs mais influentes do mundo, Stormie Omartian, aos 83 anos, continua a inspirar milhões de leitores com mensagens de esperança e coragem

**A** escritora Stormie Omartian é uma das vozes mais influentes da fé contemporânea, autora de títulos como *O poder da esposa que ora* e *O poder da mulher que ora*, nesta obra convida os seus leitores a redescobrirem a oração como força viva no dia a dia. Em *Ore: 90 Devocionais Diários*, ela transforma cada diálogo com Deus em gesto de coragem e fortalecimento espiritual.

Segundo volume de uma série de quatro tomos, iniciada com *Confie*, este lançamento, publicado no Brasil pela Editora Mundo Cristão, apresenta 90 leituras breves e diretas. A autora resgata a simplicidade do relacionamento com Deus: cada devocional inclui um versículo bíblico, uma reflexão, uma oração e espaço para anotações pessoais. As páginas – dispostas em duplas coloridas – oferecem um respiro visual e emocional, com frases em destaque que funcionam como lembretes diários.

Aos 83 anos, Stormie continua falando com a mesma clareza e autoridade de quem já alcançou milhões de leitores em mais de 47 países, com

mais de 43 milhões de exemplares vendidos – desses 8,8 milhões apenas no Brasil. Sua escrita é direta, sem rodeios, mas cheia de propósito: não promete soluções rápidas, apenas o reencontro com o essencial.

A escritora Stormie Omartian é uma autora de sucessos de vendas como 30 dias para tornar-se uma mulher de oração, *O poder da esposa que ora* e *A Bíblia da mulher que ora*, entre outros, que venderam milhões de exemplares no Brasil e em todo o mundo. É casada com Michael há mais de 40 anos e tem três filhos e duas netas.



**ORE**  
**90 devocionais diários**  
Stormie Omartian  
Editora Mundo Cristão  
192 páginas

# Um ano para redefinir prioridades

O novo devocional de Michel Simplício propõe uma prática diária da fé e a reorganização das rotinas

**N**otificações, prazos, trânsito, família, cobranças: com o tanto de coisas para fazer e lidar, a sensação é de que o dia termina antes mesmo de começar. Priorize Deus 2026, novo devocional do pastor Michel Simplício, publicado pela Editora Vida, chega ao leitor como resposta a esse cansaço coletivo que acaba empurrando a espiritualidade para os intervalos. Isso quando sobra algum.

Para Simplício, esse ritmo acelerado afasta os fiéis dos momentos de silêncio e escuta espiritual. “Vivemos em um mundo em que muitas vezes disputam nossa atenção. Entre compromissos, preocupações e distrações, é fácil deixar o tempo com Deus em segundo plano”, observa. “Mas é justamente nesses dias agitados que mais precisamos ouvir a voz do Pai”, completa.

O devocional oferece um roteiro diário para reorganizar uma vida mais centrada na fé, com 365 reflexões que cabem na rotina real. Cada página traz perguntas, espaços para anotações e estímulos à aplicação prática. A experiência também se estende ao ambiente digital: por meio de QR Codes, o leitor acessa mais de 3,2 mil

minutos de ministrações em áudio, em uma jornada que envolve leitura, escuta e reflexão contínua ao longo do ano.

Michel Simplício é casado com Leticia Rossetto e pai de Mateus e Débora, assumiu o compromisso de impulsionar pessoas ao desenvolvimento de um relacionamento íntimo, pessoal e diário com o Senhor. Bacharel em Teologia Eclesiástica, conferencista e escritor, também possui uma bela história como atleta profissional de futebol, área na qual alcançou muitas pessoas para Jesus Cristo no Brasil, na Europa e na Ásia.



**DEVOCIONAL  
PRIORIZE DEUS  
2026**  
Devocionais Diários  
Para 365 Dias  
Michel Simplício  
Editora Vida  
400 páginas

# REVISTA Novas

**A CADA MÊS, UMA NOVA EDIÇÃO!**

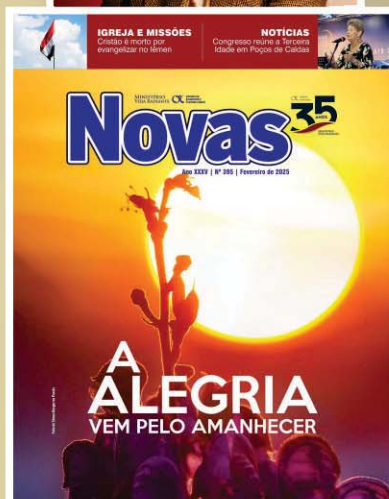
Todos os meses, de janeiro a dezembro, o **Ministério Vida Radiante** publica uma nova edição da **Revista Novas**. E, o melhor, ela é disponibilizada de forma totalmente gratuita!

É só acessar o nosso site **ministeriovidaradiante.com.br** e baixar!

Mas, como você deve imaginar, a produção da Revista, todos os meses, **NÃO É DE GRAÇA!** Você pode nos ajudar a manter a publicação da Revista, contribuindo para nos ajudar a custear a sua produção.

A sua doação, **de qualquer valor**, é muito importante para nós!

Faça uma doação enviando um PIX para a **Revista Novas:**  
Use a chave **39.119.888/0001-11** ou o QR-Code



Publicação do

**MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE**



**CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ**

**+ INFORMAÇÕES  
21 98509-7276**

# O céu está em festa, e as crianças são convidadas!

O novo livro infantil da Editora Mundo Cristão explica o verdadeiro significado da vida eterna para os leitores infantis

**C**omo falar sobre eternidade com as crianças? A festa incrível e super fantástica que nunca acaba apresenta desde a primeira infância o verdadeiro significado do convite de Jesus para participar da vida após a morte. Com texto sensível de Joni Eareckson Tada, ilustrado por Catalina Echeverri, este lançamento infantil da Editora Mundo Cristão combina teologia acessível e linguagem poética para despertar nas crianças a esperança e curiosidade sobre o céu.

Na história, o paraíso não é um lugar entediante ou distante: mais do que descansar em cima das nuvens, tocando harpas ou comendo guloseimas infinitas, Joni mostra de forma acolhedora e bíblica que a eternidade é como um mundo renovado, onde as pessoas têm novos corações e corpos, livres da dor e do pecado. Por meio de conceitos de escatologia cristã, o livro incentiva as crianças a descobrirem a alegria de viver para sempre em um lugar repleto de amor, amizade e comunhão com Deus.

Catalina Echeverri traduz essa visão em ilustrações coloridas: ela pinta cidades brilhantes, montanhas nevadas, árvores que batem palmas e estrelas que cantam, compondo um cenário onde tudo e todos louvam ao Criador. O resultado é uma narrativa educativa que estimula a imaginação e transforma o primeiro contato com o Evangelho em uma experiência visual e afetiva.

A autora, Joni Eareckson Tada é escritora,

palestrante e fundadora do ministério internacional Joni and Friends. Paralisada desde os 17 anos, após um acidente, tornou-se uma das vozes mais inspiradoras do cristianismo contemporâneo. Autora de mais de 50 livros, é reconhecida por sua fé resiliente e sua capacidade de comunicar verdades profundas de forma simples e acolhedora. A ilustradora desta obra Catalina Echeverri, uma artista colombiana conhecida por seu estilo expressivo e cheio de cor. Autora e ilustradora de diversos livros infantis cristãos traduzidos no mundo todo, é a responsável pela estética vibrante que caracteriza as coleções da The Good Book Company.



### **A FESTA INCRÍVEL E SUPER FANTÁSTICA QUE NUNCA ACABA**

**A verdadeira história sobre o céu,  
Jesus e o melhor convite de todos!**

Joni Eareckson Tada com ilustrações  
de Catalina Echeverri  
Editora Mundo Cristão  
32 páginas

# Não deixe as redes sociais moldarem sua fé

Em seu novo livro, a teóloga Jacira Pontinta Vaz Monteiro propõe um olhar bíblico sobre os impactos da era digital na espiritualidade

**E**m um mundo onde se passa mais tempo rolando telas do que cultivando a comunhão com Deus, o que a internet tem feito com a fé das pessoas? É exatamente essa provocação que Jacira Pontinta Vaz Monteiro, pós-graduada em Teologia Bíblica, traz no novo livro *Hiperconectados: Como a era da informação forma e deforma nossa espiritualidade*. Por meio de uma linguagem direta, bíblica e pastoral, a autora convida os leitores a refletirem sobre os efeitos da tecnologia na fé e na relação com Deus.

A escritora relembra que as mídias sociais não são espaços neutros e podem moldar cada usuário de forma positiva ou negativa. Pois, o maior desafio não é abandonar as redes, mas saber silenciá-las nos momentos certos e cultivar uma espiritualidade lúcida dentro da rotina hiperconectada. É necessário filtrar o consumo das publicações e sempre questionar se elas aproximam ou afastam dos ensinamentos da Bíblia. Isso significa desenvolver presença, discernimento e silêncio em meio à avalanche de estímulos — e, sobretudo, permitir que o Evangelho seja o principal filtro para interpretar os conteúdos online.

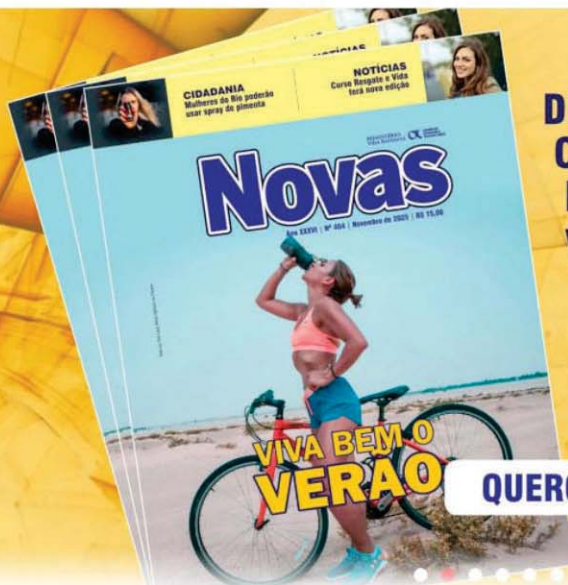
A proposta é ajudar o leitor a usar a internet sem se deixar ser usado por ela. Ou seja, habitar o mundo virtual sem desejar fama, exercer o

narcisismo, discutir, invejar o próximo ou esquecer a essência cristã. *Hiperconectados* é um chamado para quem não quer terceirizar a fé e deseja navegar nos ambientes virtuais com compaixão e a essência das Escrituras. Afinal, mesmo em meio a algoritmos e notificações, ainda é possível ouvir a voz de Jesus sem se perder no scroll infinito.

Jacira Pontinta Vaz Monteiro é autora e palestrante. Nascida em Guiné-Bissau, ela mora no Brasil desde os sete anos de idade e identifica-se como afro-brasileira. É mestra em Educação, Arte e História da Cultura pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, pós-graduada em Teologia Bíblica e Exegética do novo Testamento pela Faculdade Internacional Cidade Viva, além de graduada em Ciências Contábeis pela Universidade Federal da Paraíba.



**HIPERCONECTADOS**  
**Como a era da informação  
forma e deforma nossa  
espiritualidade**  
Jacira Pontinta Vaz  
Monteiro  
Editora Mundo Cristão  
176 páginas



DESCUBRA  
COMO APROVEITAR  
BEM MAIS ESTE  
**VERÃO!**

VEJA TUDO O QUE  
PREPARAMOS PARA  
SUA INFORMAÇÃO  
E INSPIRAÇÃO

**QUERO LER!**

Conheça o site do  
**Ministério Vida Radiante**  
e **APROVEITE** tudo que preparamos para  
**VOCÊ**, sua **FAMÍLIA** e seu **MINISTÉRIO!**

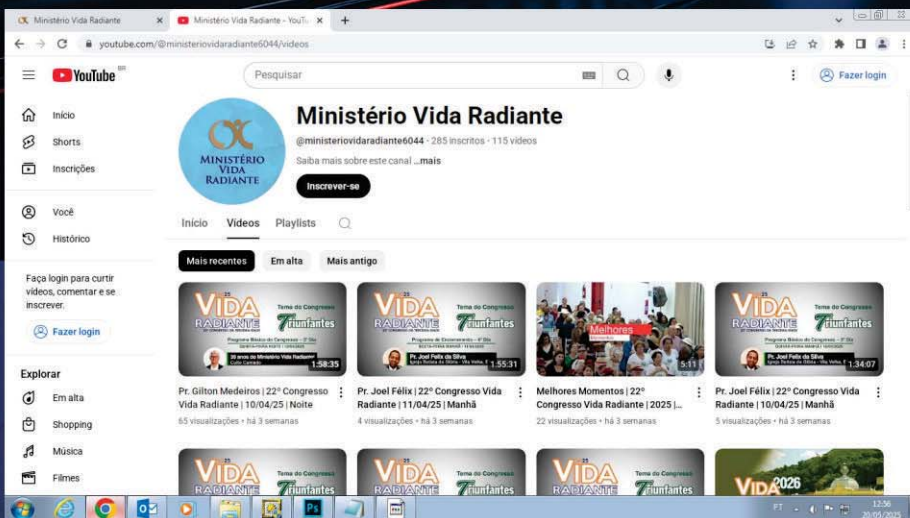
**ACESSE:**

**ministeriovidaradiante.com.br**

Inspiração  
Encorajamento  
Informação, Recursos e...  
Aperfeiçoamento  
de líderes

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





# Siga o Canal do MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

**CURTA | INSCREVA-SE | ATIVE O SININHO DAS NOTIFICAÇÕES**

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE



OUTRAS INFORMAÇÕES  
**21 98509-7276**  
ministeriovidaradiante.com.br