

20º FICB  
FÓRUM INTERNACIONAL  
DE CIÊNCIAS BÍBLICAS

O que é o  
Fórum Internacional  
de Ciências Bíblicas?

**NOTÍCIAS**  
SBB realiza Fórum  
de Ciências Bíblicas

**CINEMA**  
Som da Esperança  
estrea em outubro



MINISTÉRIO VIDA RADIANTE  CENTRO DE JUVENTUDE E CULTURA CRISTÃ

# Novas

Ano XXXV | Nº 390 | Setembro de 2024



Foto de Miriam Alonso no Pixels

# HÁBITOS

## MUDE E VIVA MELHOR

Pesquisar




# MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

EDIFICAÇÃO, INSPIRAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO PARA O CORPO DE CRISTO



## Ministério Vida Radiante

@ministeriovidaradiante6044 · 197 inscritos · 96 vídeos

Saiba mais sobre este canal >

Inscriver-se

Início Vídeos Playlists Comunidade

Mais recentes

Em alta

Mais antigo



Pr. Ailton Desidério | 21º Congresso Vida Radiante | 25/04/24 | Manhã

3 visualizações · há 4 horas



Noite de Quarta | 21º Congresso Vida Radiante | 24/04/24

34 visualizações · há 3 dias



Pr. Ailton Desidério | 21º Congresso Vida Radiante | 24/04/24 Manhã

43 visualizações · há 4 dias



Pr. Ailton Desidério | 21º Congresso Vida Radiante | 23/04/24 | Abertura

37 visualizações · há 4 dias



# Siga-nos no



## Canal do

# MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

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

MINISTÉRIO VIDA RADIANTE



CENTRO DE JUVENTUDE E CULTURA CRISTÃ

# Nunca tire férias!

“... o seu prazer está na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite.”

## Salmo 1.2

O descanso anual para os trabalhadores é uma prática consagrada na maioria dos países ocidentais e, em muitos casos, já se estende para outros continentes. É verdade que nem sempre nas mesmas condições brasileiras, que garante 30 dias de férias, mais remuneração acrescida de 1/3 do salário regular. Há países, como o Japão, que só concede férias depois de três anos de trabalho e assim mesmo, por períodos de 3 ou 4 dias! E em outros países, como a China, este direito ainda não existe para a grande maioria dos seus trabalhadores.

Felizmente para os brasileiros que fazem parte do contingente que tem um emprego formal, usufruir do período anual de férias é normal e até corriqueiro. Creio que isso é mesmo recomendável e necessário. Aliás, vários estudos sobre a saúde dos trabalhadores, atestam a importância das férias para o bem-estar do trabalhador e de sua família.

Mas, por outro lado, é preciso e lembrar que há situações em que não se deve tirar férias de jeito nenhum. Por exemplo, você nunca deve tirar férias:

Do seu relacionamento com Deus – Os filhos de Deus em Cristo Jesus, não devem se afastar nunca do seu Pai Celestial. A vida de quem ama a Deus deve ser de oração, estudo constante da Palavra e meditação permanente em seus ensinamentos!

Da sua comunhão com os irmãos em Cristo – Não caia na mentira satânica que tenta fazer crer que é possível ser cristão sem viver em comunhão com os irmãos, a sua Igreja, o corpo de Cristo. Jesus ensinou aos seus discípulos: “O meu mandamento é este: que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei.” (Jo 15.12)

Do seu testemunho do evangelho – Até por que, testemunho é vida e não se tira férias da vida... Quando Paulo orientou a Timóteo, recomendou: “...prega a palavra, insta a tempo e fora de tempo, admoesta, repreende, exorta, com toda longanimidade e ensino.” (2Tm 4.2). É preciso mostrar o amor de Deus, falar sua graça que nos dá a salvação por Cristo sempre, e em todos os momentos da vida!

De se viver a vida com dignidade, sendo fiel a Deus e dedicado ao próximo – Um cristão é alguém que, por Jesus Cristo, desfruta de uma vida nova! Isso significa que somos novas criaturas (2Co 5.17) e, por isso mesmo, não se pode viver a vida cristã um pouquinho agora e um pouquinho depois. A dedicação deve ser integral! Não dá para tirar férias da vida cristã!

Quando você estiver de férias no trabalho, aproveite e curta bastante! Mas não se esqueça: nunca estaremos em férias de nossos compromissos e responsabilidades diante do Senhor!

**Pr. Gilton Medeiros**

# CONTEÚDO



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

## FÉ E INSPIRAÇÃO

### 03 PASTORAL

Nunca tire férias!

### 18 JORNADA CRISTÃ

Busque sabedoria!  
A nova vida em Cristo Jesus (3)  
Os trapalhões da Babilônia

### 23 IGREJA & MISSÕES

Google Earth localiza campo prisional na Coreia do Norte  
Ataque de extremistas mata 200 pessoas em Burkina Faso

## ACONTECE

### 28 NOTÍCIAS

**Congresso Vida Radiante:** Congresso proporciona momentos de intensa alegria e forte inspiração  
Fórum da SBB reflete sobre a necessidade da reconciliação

## SAÚDE E BEM-ESTAR

### 33 SENTIMENTOS E EMOÇÕES

As longas noites da vida

### 34 SAÚDE & NUTRIÇÃO

Maçã: uma doce e deliciosa riqueza



Foto de Andrea Placquadro no Pexels

CAPA

## HÁBITOS: MUDE E VIVA MELHOR

## SOCIEDADE & VIDA CRISTÃ

### 42 POLÍTICA & CIDADANIA

Racismo estrutural e o acolhimento de refugiados no Brasil:  
Uma análise crítica

### 43 SERVIÇO

A ata que nunca pode deixar de ser registrada  
Evangélicos brasileiros e representação política  
Descabimento de cobrança de aluguéis em caso de morte do inquilino

## FÉ E CULTURA

### 47 ESTANTE

As sete leis do ensino

### 48 CINEMA

Som da Esperança – A História de Possum Trot estreia em outubro

### 50 MERCADO EDITORIAL

Uma trajetória de sucesso e solidão: a vida de um camisa 10  
Clássico da psicanálise ganha nova edição no Brasil  
Restaurando e renovando a confiança em 90 dias  
Um guia simples e didático para aprender a lidar com dinheiro

### 50 HUMOR

Graça para quem tem a graça

**HOTEL FAZENDA  
POÇOS DE CALDAS  
POÇOS DE CALDAS, MG**

# Triunfantes

**2Coríntios 2.14**

**22º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE  
VIDA RADIANTE**

**MENSAGENS**



**Pr. JOEL  
FELIX**  
Igreja Batista da Glória  
Vila Velha, ES



**Rev. HERNANDES  
DIAS LOPES**  
Igreja Presbiteriana  
de Pinheiros, SP

**8 a 11  
ABRIL/25**

**CELEBRAÇÕES E MENSAGENS  
PALESTRAS E OFICINAS  
CORAL E CULTO MATUTINO  
FESTA SOCIAL E LAZER**

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES  
21 98509-7276 | 2516-6080  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)

Realização

**MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE**

 **CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÁ**

# Novas

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 XXXV | Nº **390** | Setembro de 2024

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@juventudecrista.com.br](mailto:sonia@juventudecrista.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.

**MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE**



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@juventudecrista.com.br](mailto:revistanovas@juventudecrista.com.br) | Site: [juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)



## EDITORIAL

# O USO DO CACHIMBO ENTORTA A BOCA

**C**itado com frequência, especialmente pelos mais experientes, esse ditado traduz de modo cômico, o resultado das práticas e hábitos que cultivamos. Ele nos lembra que devemos estar atentos às consequências de nossas práticas habituais pois, com o tempo, podem se tornar tão enraizadas que chegam a moldar quem somos, muitas vezes de maneiras que não percebemos e que podem ser destrutivas.

A imagem da boca torta oriunda do hábito de fumar cachimbo ilustra bem como é a natureza humana e a formação do caráter, ressaltando a importância de termos consciência das nossas escolhas diárias. Algumas delas, podem nos ajudar a construir uma personalidade equilibrada, forjando um caráter forte e resiliente enquanto outras escolhas, se inadequadas, podem gerar um efeito contrário, como ilustra a advertência da segunda carta de Pedro: *“Prometem liberdade a essas pessoas, mas eles mesmos são escravos de hábitos imorais. Pois cada pessoa é escrava daquilo que a domina.”* (2Pe 2.19).

A verdade é que os hábitos bons nos dão segurança e liberdade e, os ruins, nos escravizam, roubando a alegria, a paz e a liberdade. Por isso, entender o que são os hábitos, como eles impactam o nosso destino e a qualidade das nossas vidas é a proposta da matéria de capa

desta edição da **Revista Novas**. Que tal começar agora a avaliar os seus hábitos a partir da leitura desta edição da Revista?

Você gosta de maçã? A matéria de saúde desta edição é dedicada a ela, essa extraordinária e deliciosa fruta que acompanha a história da humanidade há milênios e é uma poderosa aliada da boa saúde. Veja todos os benefícios que o consumo da maçã pode proporcionar à sua saúde!

Confira também as contribuições dos nossos colunistas. Há muita coisa boa nas áreas de Fé e Inspiração, Fé e Cultura, Saúde e Bem-estar, Sociedade além das notícias do que acontece no mundo e no meio cristão.

Por fim, se você gostou do conteúdo desta revista, aproveite para compartilhar essa edição com os seus contatos e amigos nas redes sociais!

Obrigado e boa leitura!



**GILTON  
MEDEIROS**

Jornalista e Editor

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



# HÁBITOS

MUDE E VIVA  
MELHOR





**O CANSAÇO**, o esgotamento das forças físicas e o ânimo geralmente estão associados aos comportamentos nocivos, derivados de maus hábitos. Trocar hábitos ruins por outros que contribuam para uma melhor qualidade de vida deve ser o objetivo de todos.

“**A**qui as coisas sempre foram desse jeito.” “Mudar pra quê?” “Não está bom, mas já me acostumei!” Frases como estas traduzem o sentimento das pessoas que, de tão habituadas com um costume, uma prática, não percebem o quanto a sua vida poderia ser melhor se estivessem dispostas a mudar os seus hábitos, ou ainda, as suas rotinas.

Muitas vezes viver melhor, ganhar qualidade de vida ou desfrutar de conforto, paz ou tranquilidade não depende de ganhar mais dinheiro, mudar de emprego ou atividade profissional, morar em outro bairro ou cidade, sem falar de fazer novas amizades. Algumas mudanças de hábitos podem trazer ganhos significativos na qualidade de vida!

Uma das definições de hábito que nos ajudam a compreender a importância de ter ou adotar bons

hábitos e, naturalmente abandonar os ruins considera que *“hábitos são ações ou comportamentos que se tornaram automáticos e que são repetidos frequentemente no dia a dia. Eles podem ser conscientes ou inconscientes e são criados a partir da repetição de uma ação ou comportamento em determinada situação. Com o tempo, eles se tornam automáticos, isto é, o cérebro passa a executá-lo de forma quase que involuntária.”*

É preciso ainda destacar que os hábitos fazem parte da inteligência do Senhor na criação do ser humano. Isso porque eles nos permitem poupar energia mental ao executar tarefas rotineiras, que são realizadas de modo quase automático, sem a necessidade de se pensar muito sobre elas. Entretanto, nem todos os hábitos são positivos. Alguns deles causam prejuízos para a vida, como o sedentarismo, o tabagismo, o



**O Pr. WASHINGTON** ressalta que os hábitos saudáveis têm gratificação tardia. Eles exigem tempo, paciência, perseverança, autodisciplina antes de você ter os benefícios. Os hábitos não saudáveis têm recompensas imediatas e não exigem muito.

alcoolismo, o consumo excessivo de açúcar, entre outros.

Segundo uma recente pesquisa – de 2021 – da Abbott Laboratórios do Brasil Ltda, intitulada “O Valor da Saúde – o que mudou com a pandemia e os desejos dos brasileiros para o futuro”, em levantamento foi conduzido pelo Quantas Instituto de Pesquisa, o conceito de saúde está diretamente ligado ao estilo de vida (**hábitos**) e a não ficar doente. Entre os aspectos apontados como os mais importantes para se ter uma boa saúde estão: alimentar-se de maneira saudável (52%), envelhecer com disposição (41%), dormir bem (40%), não depender de remédios (37%) e estar com a imunidade alta (37%).

Ainda segundo esta pesquisa, “em relação ao futuro, a pesquisa identificou desejos para os próximos anos. A maior parte quer mais saúde, basicamente, por meio do estilo de vida (**hábitos**). Isso inclui ter mais disposição (75%), conviver mais com as pessoas que se gosta (72%),

melhorar ou aumentar a imunidade (71%), dormir melhor (66%), ter um atendimento médico mais humanizado e personalizado (59%) e controlar a ansiedade (56%). Outro sonho de boa parte dos entrevistados é ter acesso a tecnologias que permitam um diagnóstico rápido e preciso. Esse desejo engloba a vontade de ter um cadastro único de saúde com todo o histórico médico (63%), identificar doenças como depressão (57%) e monitorar a distância a saúde de quem se ama (54%).”

O que, como podemos ver, esta pesquisa atesta, os hábitos são comportamentos essenciais para a determinação da qualidade de vida.

Para nos ajudar a compreender o impacto da adoção de hábitos apropriados, a **Revista Novas** entrevistou o educador e Mestre em Teologia **Washington Roberto Nascimento**, que também é o pastor da Igreja Batista Sião, em São Pedro da Aldeia, RJ. Confira os esclarecimentos que ele compartilhou e aproveite para fazer uma avaliação dos seus hábitos!

**Há quem diga que somos o resultado da soma dos nossos hábitos. Há alguma verdade nesse entendimento? De que maneira os hábitos nos definem?**

*Hábitos são coisas que fazemos regularmente, algumas conscientemente e outras inconscientemente. É mais fácil fazer algo se for um hábito. Os nossos hábitos estão, de alguma maneira, relacionados com a nossa identidade. Porém, a identidade de uma pessoa é algo muito mais complexo e rico do que a soma dos hábitos. O ser humano não se define, não se limita com base apenas em hábitos. Ele tem coisas inerentes não apenas físicas, mas metafísicas; visíveis, mas invisíveis: fé, crença, desejos, sonhos... muitas vezes adormecidos, mas que podem despertar a qualquer momento e alçar voos inimagináveis.*

**A psicologia afirma que a melhor forma de abandonar um hábito ruim é substituí-lo por um hábito bom. Dito assim parece ser coisa fácil. Essa troca é possível? E, se ela é possível, como fazer para que ela aconteça?**

*É mais fácil mudar um hábito ruim por um hábito bom, do que simplesmente tentar parar com o hábito ruim. É possível mudar um hábito ruim por um bom. Essa mudança traz consigo um fator intrínseco de automotivação. E como estar motivado é importante para se alcançar um alvo! Mudar para um nível de vida melhor é sempre algo motivador; é um combustível que alimenta na luta pelos resultados que queremos*



**UMA DAS MANEIRAS** mais eficazes de criar um novo hábito é inicia-lo com a ajuda de outra pessoa. A prática de atividades físicas, por exemplo, quando feitas em duplas ou mesmo em grupos tem muito mais chances de serem estabelecidas e continuadas.

*alcançar. Uma das coisas importantes para tal mudança é a consciência, a identificação, do hábito ruim e dos seus danos em uma área ou várias áreas de nossa vida, tais como: física; mental; emocional; espiritual; familiar; acadêmica; profissional; financeira; etc. No caminho da mudança é importante: paciência; perdoar os contratempos e os deslizes; valorizar e celebrar as pequenas conquistas; perseverança; mudança, quando possível, de ambiente e companhias que comprometam a mudança; etc.*

**O que é preciso fazer para identificar (e listar) os nossos hábitos, sejam eles bons ou ruins?**

*O processo de identificação e listagem de nossos hábitos pode ser muito útil para todas as áreas da nossa vida. Você pode usar uma agenda para escrever, todos os dias, as coisas que você fez. Por exemplo, se você foi à academia fazer exercícios na segunda, quarta e sexta, você registra isso em sua agenda; se você orou e leu a Bíblia todos os dias à noite, você registra isso em sua*

*agenda; etc. Conforme o tempo passa, sua agenda se torna um registro de seus hábitos. Você pode usar uma agenda ou outro recurso para a identificação e listagem dos seus hábitos. Creio que o importante seja você poder ter a visualização de seus hábitos identificados e listados e, com base nisso, refletir sobre eles: São bons ou ruins? Podem e devem ser revistos em termos de frequência, tempo, horário, lugar e companhia? São negativos ou positivos? Por que? Quantos cigarros fumei esta semana? Para aqueles que têm como alvo parar de fumar, erradicar um mau hábito. Registre suas ações, tudo que você fez. Isso será um recurso extraordinário para sua reflexão e tomada de posição.*

**O que você entende por “hábitos espirituais”? O que alguém deve fazer para cultivar os hábitos espirituais?**

*Há diferentes tipos de hábitos. Há hábitos alimentares, hábitos de dormir, hábitos mentais, hábitos emocionais, hábitos motores, hábitos de expressão verbal,*

# OS HÁBITOS ESPIRITUAIS SÃO ESSENCIAIS PARA UMA VIDA SERENA E EQUILIBRADA



*hábitos noturnos, hábitos matutinos, etc. Há, também, hábitos espirituais. Eis alguns exemplos: Gratidão - Reconhecer e agradecer as bênçãos em minha vida pode mudar minha perspectiva e melhorar meu bem-estar geral (Sl. 103:1-2; I Ts. 5:18); OraçãO – O hábito de falar com Deus pode trazer alívio, paz e direção para a minha vida (Dn. 6:10; Lc. 22:39); Gestos de misericórdia, gentileza, bondade para com os outros podem me ajudar em minha comunhão com Deus, com o próximo e comigo mesmo (Êx. 22:21-22; Lc. 10:25-37); etc.*

*Você pode começar a cultivar os hábitos espirituais hoje mesmo. Comece com um hábito. Escreva esse hábito como um lembrete para você mesmo. Coloque o lembrete em sua carteira e em outros lugares também, para que você possa ver todos os dias. Leva tempo para formar um hábito. Seja paciente.*

**Por que é tão difícil adquirir alguns hábitos, especialmente aqueles que são chamados de hábitos saudáveis?**

*Adquirir hábitos saudáveis é realmente difícil, mas não impossível. Há várias explicações que podem nos ajudar a entender isso. Os hábitos saudáveis têm gratificação tardia. Eles exigem tempo, paciência, perseverança, autodisciplina antes de você ter os benefícios. Os hábitos não saudáveis têm recompensas imediatas e não exigem muito. Por isso é que os maus hábitos podem se formar rapidamente. Para a formação de um hábito saudável, é importante começar com pequenas ações e metas realistas. Uma meta muito ambiciosa pode levar à frustração e desistência. Procure um ambiente e pessoas que possam lhe dar apoio. Mantenha sempre em mente os benefícios de longo prazo. Entender esses desafios pode ajudar você a adquirir hábitos saudáveis. Eles podem ter um custo alto, mas vão*

*desempenhar um papel importantíssimo em sua vida e em seu bem-estar geral: na saúde física, emocional, mental e espiritual.*

.....

*Escrevendo aos cristãos de Éfeso, o apóstolo Paulo os orientou a assumir uma nova postura em relação à vida, deixando antigos hábitos ruins para adotar novos comportamentos, isto é, atitudes adequadas à vida resultante do novo nascimento pela fé em Jesus: “Por isso, deixando a mentira, fale cada um a verdade com o seu próximo, porque somos membros uns dos outros. Iraivos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo. Aquele que furtava não fure mais; antes, trabalhe, fazendo com as próprias mãos o que é bom, para que tenha com que acudir ao necessitado. Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem. E não entristeçais o Espírito de Deus, no qual fostes selados para o dia da redenção. Longe de vós, toda amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia. Antes, sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoados uns aos outros, como também Deus, em Cristo, vos perdoou.” (Ef 4:25-32).*

*Este é o desafio que temos diante de nós: adotar, com disposição, coragem e determinação, novos e saudáveis hábitos que nos proporcionarão um novo e mais elevado patamar de qualidade de vida.*

*Para tanto, é preciso que tenhamos sempre em mente: Os nossos pensamentos definem as nossas convicções; As nossas convicções moldam o nosso caráter; O nosso caráter determina os nossos hábitos; Os nossos hábitos definem o nosso futuro!*

# HÁBITOS FUNDAMENTAIS: ADOTE-OS JÁ!

**MEDITAR, ORAR E DESCANSAR:** Defina um horário e um local específico para leitura, meditação e reflexão sobre os ensinamentos bíblicos, oração e entrega de todas as preocupações àquele que pode todas as coisas.

**FAZER ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE:** Estabeleça um horário e um tipo de exercício que se adapte às suas preferências e a sua rotina. Lembre-se que o ideal é que se pratique exercícios pelo menos por 40 minutos, três vezes por semana.

**COMER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:** Planeje

as suas refeições e escolha alimentos nutritivos. Tente evitar os alimentos processados e os que são ricos em açúcares e gorduras industrializadas.

**BEBER ÁGUA REGULARMENTE:** Defina uma meta diária de consumo e mantenha sempre uma garrafa com água por perto para não esquecer de beber. A recomendação padrão é, beber pelo menos, dois litros por dia.

**DORMIR BEM:** Organize uma rotina de sono, com um horário para dormir e acordar. Sempre que possível, evite o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir.



# DEZ HÁBITOS PARA UMA VIDA **MAIS SAUDÁVEL**

**C**omo criar e manter hábitos que podem mudar a vida para melhor? Como começar uma mudança de hábitos que podem trazer mais vida e saúde para o nosso dia a dia?

Muitas vezes, pequenas mudanças na rotina podem tornar a vida mais fácil, sem exigir de grandes esforços ou mudanças radicais no estilo de vida. Tente começar, por exemplo, com pequenas escolhas para tornar mais fácil a caminhada.

Apresentamos dez dicas do que é possível para se conquistar saúde, vigor e alegria com adoção de alguns novos hábitos! Confira.

**1. EXERCITAR-SE MAIS** – Nós fomos criados para uma vida ativa: andar, correr, pular e etc., porém a maioria das pessoas tem uma vida sedentária. Fazer exercícios físicos, ter uma vida mais ativa, é um grande bem para o corpo e a mente. Não considere isso uma obrigação, mas lembre-se, você sempre se sentirá melhor depois de fazer! Para isso, dê prioridade ao uso das escadas, mesmo que seja para vencer poucos andares. Subir as escadas tonifica os músculos da perna, em especial as panturrilhas e as coxas, além de garantir um ritmo cardíaco mais vigoroso. Ou ainda, faça mais caminhadas. Assim como ir de escada ao invés de andar de elevador, caminhar ajuda a tonificar as pernas, fortalecer o ritmo cardíaco e ganhar mais disposição no dia a dia.

**2. CUIDAR DO BEM-ESTAR** – Sentir-se bem é o que todos desejam. Por isso, exercitar-se, dormir bem e comer adequadamente é essencial. O corpo e a mente estão interligados, por isso quando o corpo está bem, a mente também estará. Exercitar-se, dormir o suficiente e ter uma alimentação saudável devem ser prioritários para todos. A alimentação saudável é capaz de influenciar positivamente na saúde e na

qualidade de vida das pessoas. Além de fornecer saúde, boa energia e bem-estar geral, ela também ajuda a combater doenças, manter o peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico. E, sempre que puder, opte por alimentos naturais e faça sua própria comida.

**3. FICAR DE OLHO NA SAÚDE** – Para isso é importante a realização de check-ups todos os anos, principalmente para quem têm mais de 40 anos. Para a mulher, por exemplo, é vital executar a mamografia, considerando o alto índice de câncer de mama e a sua facilidade de tratamento quando o câncer é descoberto logo em seu estágio inicial. O homem precisa policiar-se, conforme a idade, em realizar o exame de próstata que apresenta as mesmas características do anterior: é facilmente tratável quando descoberto no começo. Faz-se igualmente importante a realização de exames constantes de sangue, para que se possa controlar o índice de glicose, de anticorpos e de outros componentes do sangue.

**4. APRENDER A DIZER “NÃO”** – Dizer ‘não’ faz parte do amadurecimento de todo ser humano e demonstra que a pessoa alcançou a maturidade emocional. Uma pessoa que tem dificuldade para dizer ‘não’, precisa entender quais são os fatores que a levam a ter esse comportamento que quase sempre atrapalha a vida pessoal e profissional. “Dizer não” é algo muito desconfortável – especialmente para os brasileiros – e, por esse motivo, é comum que as pessoas prefiram dizer ‘sim’ para evitar situações desagradáveis. Ser prestativo é positivo, mas é preciso estabelecer limites e aprender a dizer ‘não’.

**5. NÃO SE PREOCUPAR TANTO** – Às vezes perdemos tempo com preocupações que não ajudam em nada e acabamos esquecendo de viver a vida. Preocupar-se a ponto de ficar doente, além de não resolver problema

algum, pode até criar outros. Se você se sente muito preocupado sobre alguma coisa, pergunte-se se há algo que você pode fazer a respeito. Se houver, faça. Caso contrário, esqueça, pois não vai adiantar nada. A esse respeito, a Bíblia nos aconselha: “Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus.” (Fp 4.6-7) e ainda: “Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte, lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” (1Pe 5.6-7)

#### **6. TRATAR OS RESENTIMENTOS** –

Cultivar sentimentos como a raiva e o ódio provoca o afastamento das pessoas e terminam por gerar mágoas e tristeza. É preciso descobrir que perdoar não significa ignorar o que fizeram, mas sim reconhecer que o mal que foi feito não pode continuar ferindo e gerando dor. Lembre-se também de que devemos nos perdoar a nós mesmos. Nutrir rancores é como tomar veneno esperando que a outra pessoa morra.

#### **7. TOMAR DECISÕES IMPORTANTES PELA MANHÃ** –

A explicação é simples: é nesse tempo que estamos mais descansados, mais alertas e menos exausto emocional e fisicamente. Tomar uma decisão cansado e sob fadiga é, definitivamente, uma escolha ruim. Quando estamos cansados, temos uma capacidade menor de análise e de avaliação dos riscos de uma decisão que pode até mesmo trazer consequências desastrosas.

**8. RELAXAR** – Esteja atento ao seu nível de estresse para que ele não acabe com sua saúde. O estresse pode causar úlceras,

insuficiência cardíaca, contribuir para a hipertensão. Também, já existem estudos ligando o surgimento do câncer com o estresse. Leve a vida com mais leveza e bom humor: isso não afetará só o ambiente em sua volta, mas também beneficiará sua saúde.

Mais do que apenas sua saúde física, é necessário que você descanse sua mente. E você tem diversas ferramentas à sua disposição, que vai desde um tempo de oração até ouvir um pouco de música. Separar pelo menos de 15 minutos para meditação é o suficiente para que nos sintamos melhor.

#### **9. ENSINAR E APRENDER COISAS NOVAS** –

Sabemos que conhecimento é poder, afinal quem sabe o que fazer, e como fazer, acaba ditando as regras. Conhecimento é a única coisa que ninguém pode tirar de nós. Por isso, é muito importante sempre aprender coisas novas. Para aprender algo novo todos os dias, é necessário que isso seja, em primeiro lugar, um objetivo claro e bem definido e, por consequência, faça parte da rotina. Para isso, tente separar, diariamente, alguns minutos para aprender coisas novas.

#### **10. LEMBRAR-SE SEMPRE DE AGRADECER** –

Ao acordar, a cada manhã, devemos nos lembrar de ser gratos a Deus por estarmos vivos. Apreciar cada dia e alegrar-se com o que temos faz bem. A verdade é que muitos gostariam de estar no nosso lugar! Por isso, sejamos gratos. A Bíblia diz: “Dando sempre graças por tudo a nosso Deus e Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo.” (Ef 5.20) e “Em tudo, dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.” (Fp 5.18). Portanto, ao invés de reclamar das coisas que você não tem, agradeça pelas coisas que você tem.





# 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  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)

❖ **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  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)



## BUSQUE SABEDORIA!

**A** Bíblia nos ensina que a sabedoria nasce de uma profunda reverência a Deus. Ele derrama a Sua sabedoria no coração daqueles que O glorificam e O honram com temor reverente. Ter essa sabedoria nos dá entendimento útil para todas as áreas da nossa vida e para todos os nossos dias.

Podemos nos poupar de muitos problemas ao pedir a Deus que nos conceda o entendimento necessário para tomar decisões acertadas e fazer boas escolhas. Diante de todo mal e engano que existe no mundo, a sabedoria que vem de Deus é a única maneira de conduzirmos a nossa vida com sucesso.

O entendimento que vem de Deus vai muito além da instrução acadêmica e da quantidade de

informações a que temos acesso. É uma percepção clara da verdade, revelada àqueles que têm o coração humilde e disposto a receber o conselho do Senhor por meio da Sua Palavra e de outras pessoas sábias. Cabe a nós pedir a Ele essa dádiva a cada dia!



### MARCELLA BASTOS

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



## A NOVA VIDA EM CRISTO JESUS PARTE 3

**C**om base nas orientações apresentadas pelo apóstolo Paulo na carta dirigida aos colossenses, somos advertidos de que a nova vida em Cristo é constantemente provada.

Paulo fala de algumas provações que os colossenses estavam enfrentando, a saber:

**POLÊMICAS FILOSÓFICAS** – *“Cuidado que ninguém vos venha a enredar com sua filosofia e vãs sutilezas,*

*conforme a tradição dos homens, conforme os rudimentos do mundo e não segundo Cristo” (Cl 2.8).*

O apóstolo adverte contra os falsos ensinamentos e filosofias que estavam ameaçando a igreja em Colossos, incluindo especulações filosóficas, adoração de anjos e práticas ascéticas. Hoje convivemos com uma infinidade de conceitos e filosofias de vida que prometem às pessoas alcançar liberdade e felicidade. O que os coaches, por exemplo, prometem é a

autorredenção do homem, pois pregam a superação das necessidades, o sucesso e a conquista da felicidade como o alvo supremo da vida, e como algo que depende do próprio indivíduo.

Muitos têm perdido o foco da vida segundo Cristo, por cederem à sedução da filosofia e às sutilezas daqueles que não têm como objetivo exaltar, honrar e servir a Cristo.

**LEGALISMO RELIGIOSO** – *“Ninguém, pois, vos julgue por causa de comida e bebida, ou dia de festa, ou lua nova, ou sábados, porque tudo isso tem sido sombra das coisas que haviam de vir; porém o corpo é de Cristo”* (Cl 2.16,17).

Ainda no cap. 2.20 a 23, Paulo adverte: *“Se morrestes com Cristo para os rudimentos do mundo, por que, como se vivésseis no mundo, vos sujeitais a ordenanças: não manuseies isto, não proves aquilo, não toques aquilo, segundo os preceitos e doutrinas dos homens? Pois que todas estas coisas, com o uso, se destroem. Tais coisas, com efeito, têm aparência de sabedoria, como culto de si mesmo, e de falsa humildade, e de rigor ascético; todavia, não têm valor algum contra a sensualidade”*.

O legalismo religioso atravancava o progresso espiritual da igreja em Colossos. Práticas legalistas, infelizmente, sempre acham lugar no meio religioso. Todo legalismo é pernicioso, pois, além de negar a eficácia da obra de Cristo, torna-se mecanismo de opressão e controle de pessoas. Viver a graça do evangelho é um desafio a todas as comunidades que desejam, de fato, ser um ambiente saudável, de amor, liberdade e de crescimento na graça e no evangelho de Cristo.

**PRÁTICAS ESOTÉRICAS** – *“Ninguém se faça árbitro contra vós outros, pretextando humildade e culto dos anjos, baseando-se em visões, enfatizado, sem motivo algum, na sua mente carnal”* (Cl 2.18). A falsa piedade desses esotéricos, em Colossos, servia para confundir a mente de alguns.

Práticas esotéricas sempre existiram e continuam em alta, inclusive dentro de algumas igrejas chamadas evangélicas. Porém, estando a nossa fé firmada em Cristo e orientada pela Palavra, podemos nos manter vigilantes contra toda falsa doutrina.

Diante dessa onda de experiencialismo que despreza o fundamento da Sagrada Escritura, somos chamados a permanecer firmes na fé cristã ortodoxa. A espiritualidade que gira em torno de experiências extravagantes ou que está envolvida em mistério é uma grande armadilha... geralmente não provém do Espírito, mas são invenções humanas.

Os que promovem a deturpação da fé cristã por meio dessas práticas, geralmente se apresentam como super crentes. A propósito, “super crentes” é o título de um livro lançado em 1993, escrito pelo Pr. Paulo Romeiro. Esse livro foi prefaciado pelo Dr. Russel Shedd, que afirma: *“Referência internacional no estudo da teologia da prosperidade, Paulo Romeiro apresenta um retrato fiel e contundente dos exageros e dos deslizes teológicos da confissão positiva. Com coragem, equilíbrio e humildade, desafia os líderes da teologia da prosperidade a abandonarem suas doutrinas pseudo bíblicas e retornarem à Verdade: Devemos agradecer ao Senhor a equilibrada maneira como Paulo Romeiro desvenda as raízes deste movimento tão popular. Aqui temos uma valiosa contribuição bíblica que provê uma luz clara no espesso nevoeiro criado pela ‘confissão positiva’”*. O livro é uma crítica aos profetas da teologia da prosperidade; é uma leitura necessária.



**ENEZUEL  
ANDRADE**

Pastor da Igreja Presbiteriana de  
Guaçuí, ES. Diretor da Editora de  
Estudos Bíblicos DIDAQUÊ  
eneziel@hotmail.com

**CURSOS | CONGRESSOS | SEMINÁRIOS | PUBLICAÇÕES**

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

ACESSE:  
**juventudecrista.com.br**

## OS TRAPALHÕES DA BABILÔNIA

**E**mbora os livros apócrifos, ou deuterocanônicos, não tenham, para os evangélicos, o mesmo peso dos inspirados, é intelectualmente recomendável dar uma olhada no que dizem. Às vezes, podem fornecer histórias interessantes. Como a história de Bel, registrada no Apêndice de Daniel, cujo resumo aqui vai:

Os babilônios tinham um ídolo chamado Bel, que era sustentado diariamente com 40 carneiros, muita farinha e muito vinho. Sendo o rei Ciro devoto de Bel, ia todos os dias cultuá-lo. Certa vez, Ciro quis saber de Daniel por que o judeu não adorava também a Bel. Daniel respondeu: “Porque não me curvo a ídolo feito pelas mãos do homem, mas somente ao Deus vivo, que criou o céu e a terra, e que tem domínio sobre todo o homem”. Parece-nos hoje uma resposta orgulhosa, mas Daniel era extremamente respeitado na Babilônia.

Ao ouvir a explicação, Ciro quis provar que Bel era um deus vivo, porque comia diariamente o suprimento que lhe era oferecido. Daniel começou a rir:

- Não se iluda, Majestade, este deus é de barro por dentro e de bronze por fora. Jamais comeu coisa alguma.

Com esta palavra, Daniel insinuava que quem comia na verdade os sacrifícios eram os sacerdotes, e não o ídolo. Ciro se irritou e mandou chamar os 70 sacerdotes de Bel e lhes desafiou:

- Se vocês não me disserem quem come as oferendas de Bel, vocês serão mortos. Mas, se me provarem que é Bel quem as come, quem vai morrer é Daniel; morrerá por ter falado mal do nosso deus.

Daniel gostou do desafio do rei.

Ciro pôs as oferendas no seu devido lugar. Daniel pediu que se espalhassem cinzas no chão do templo à vista do rei. Todas as portas foram lacradas com o selo do rei. Ocorre que os sacerdotes tinham uma entrada secreta, e por ali se abasteciam da comida do ídolo. À noite, como sempre faziam, vieram com suas famílias, e comeram até se fartar.

Na manhã seguinte, Ciro e Daniel foram ao templo. Não vendo a comida ali, o rei logo prorrompeu em exaltação ao ídolo. Mas Daniel pediu que ele examinasse o chão. Percebendo os rastros dos homens, das mulheres e das crianças, o rei se tomou de fúria. Mandou chamar os sacerdotes, que tudo confessaram, revelando a entrada secreta que usavam. Nem é preciso dizer que foram mortos. Ciro deixou Daniel fazer o que quisesse com o ídolo. Daniel, claro, o destruiu, bem como ao seu templo.

Pobre da idolatria! Até os apócrifos, que ela tanto divulga, clamam contra ela.

Realidade ou ficção, esta história é mais uma prova de que a idolatria sempre está cercada de fraudes, mentiras e trapalhadas. Basta recordar a pífia explicação que Arão deu a Moisés sobre a aparição do bezerro de ouro: “eu o lancei [o ouro] no fogo, e saiu este bezerro” (Êxodo 32.24). Não é um milagre?



**JOÃO SOARES  
DA FONSECA**

Pastor e escritor.

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

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

# Agenda 2025

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

Reserva de datas:  
21 98509-7276 / 2516-6080  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)

#ministériovidaradiante | #prgiltonmedeiros  
#servindoaocorpodeCristo

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE



CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ



A imagem de satélite mostra o campo Campo 18 nas coordenadas 39.552435 ° N, 126.073063 ° E na Coreia do Norte

# Google Earth localiza campo prisional na Coreia do Norte

Pesquisadores concluíram que o campo, conhecido pela detenção de presos políticos, está ativo

Imagens de satélite capturadas no primeiro semestre de 2024 mostraram parte de um campo de prisão na Coreia do Norte. O Campo 18, conhecido como o “Campo de Concentração de Bukchang”, é o local em que presos políticos, “kwan-li-so” em coreano, cumprem sentenças longas, sob trabalho forçado.

Pesquisadores do Comitê de Direitos Humanos na Coreia do Norte estudaram as imagens capturadas pelo Google Earth, um software de geolocalização internacional, e concluíram que o campo de prisão está ativo, apesar das alegações de autoridades do país de ter encerrado as atividades.

O governo norte-coreano afirma há anos que o campo de prisão está fechado e que um estudo das imagens do Campo 18 em diferentes anos mostra que muitas partes da estrutura foram demolidas. No entanto, nas novas imagens está visível que novos

prédios foram construídos no campo prisional e que muitas áreas foram expandidas.

**Doutrinação ideológica para presos** – Segundo analistas, é difícil determinar se as pessoas que estão trabalhando nos campos são prisioneiras ou trabalhadores regulares. Mas a quantidade de torres de vigilância, cercas de arame e perímetros murados, visíveis nas imagens de satélite, sugerem que não se trata de trabalho livre.

De acordo com ex-presidiários, apenas uma pequena parte do Campo 18 era usada como “zonas revolucionarizantes”, ou seja, para “reeducar” os detidos sob as doutrinas do regime autoritário norte-coreano. Alguns poucos dos que sobrevivem são libertos após algum tempo mediante a submissão aos líderes da Coreia do Norte.

Mas a maioria dos prisioneiros não saem do Campo

18 com vida. Os pesquisadores que analisaram as imagens de satélite do campo prisional encontraram uma região usada para enterrar os presos nas montanhas. Estima-se que havia 50 mil presos no local, mas é difícil calcular o número atual de detidos.

**Há cristãos no Campo 18?** – É um fato que muitos cristãos norte-coreanos são enviados para campos de prisão “kwan-li-so”, ou seja, para prisioneiros políticos, pois são vistos como ameaças ao regime autoritário. Se o Campo 18 continua funcionando como um local de detenção de presos políticos, é provável que alguns dos detentos sejam cristãos norte-coreanos.

Nesse tipo de prisão, os detentos são obrigados a trabalhos forçados durante 12 horas por dia e mal ingerem 500 calorias por dia, além de serem submetidos a abusos verbais e físicos. Assim, os presos são vítimas de violações graves dos direitos humanos e, em muitos casos, simplesmente porque creem em Jesus.

O Campo de Concentração de Bukchang tem minas e fábricas nas quais os detentos são obrigados a

trabalhar em ambientes insalubres e, com frequência, em situações perigosas. O local tem um formato irregular e ocupa uma área de aproximadamente 71,5 quilômetros quadrados, onde há nove vilarejos oficiais e inúmeros vilarejos não registrados oficialmente pelo governo, onde provavelmente vivem os presos norte-coreanos.

Especialistas da Portas Abertas estimam que 50 a 70 mil cristãos norte-coreanos estão presos no Campo 18 e em outros campos de trabalho forçado por todo o país. Há mais de 20 anos, o país ocupa a 1ª posição na Lista Mundial da Perseguição, que classifica os 50 países em que os cristãos são mais perseguidos.

---

\* 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.

**Novas**

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

**ASSINATURAS GRATUITAS**

TERNIDADE  
O BEIJO DO ANJO

INSPIRAÇÃO  
PARA UMA VIDA RADIANTE

FÉRIAS  
TEMPO DE DESCANSO

SOLIDÃO  
OPORTUNIDADE PARA NOVOS DEFIOS

TRABALHO  
RELUZANDO O CORAÇÃO

MEDO  
APRENDA COMO LIDAR

PAZ  
COMO ENCONTRAR

24 | Novas 390 | SETEMBRO | 2024





Onda de violência é causa do deslocamento interno da população em Burkina Faso

# Ataque de extremistas mata 200 pessoas em Burkina Faso

As vítimas estavam construindo trincheiras para proteção de uma cidade quando foram baleadas

**E**m 27 de agosto, o grupo extremista JNIM (Jamaat Nusrat al-Islam wal-Muslimin) assassinou ao menos 200 soldados e civis ao redor da cidade de Barsalogo, em Burkina Faso. Os homens estavam construindo trincheiras, alguns deles voluntariamente, para a proteção da cidade e foram baleados pelos jihadistas que gritavam ‘Allahu Akbar’, que significa Alá é grande.

Em transmissão pública no canal de televisão estatal, o ministro de Segurança de Burkina Faso, Mahamadou Sana, afirmou: “Nós garantiremos que o

*inimigo saiba que nunca mais aceitaremos tal barbárie em nosso território”.*

Ben Saul, relator especial sobre a promoção e proteção dos direitos humanos e liberdades fundamentais no combate ao terrorismo, também condenou o ataque: “A violência terrorista contra civis destrói os direitos humanos, incluindo os direitos à vida e à segurança pessoal e à integridade física e mental”.

A Portas Abertas condena os ataques e pede que o governo trabalhe para manter toda a população segura

e que os responsáveis pelos ataques sejam levados à justiça. “Os milhões de burquinabes que já foram afetados pela violência estão vivendo em deslocamento constante – enlutados e gravemente traumatizados. O custo humano imediato e a longo prazo da violência não deve continuar dessa maneira. Todos os seres humanos têm o direito à proteção, independentemente de sua fé, etnia ou gênero”, enfatiza Jo Newhouse (pseudônimo), porta-voz da Portas Abertas na África Subsaariana.

A líder cristã pede que os seguidores de Jesus ao redor do mundo intercedam pelo fim dos conflitos no país. “Ore pelo fim da violência islâmica enquanto o governo em todos os níveis aborda a violência e seus efeitos de forma diligente, imparcial e transparente. Ore pela provisão para a igreja em Burkina Faso enquanto busca levar assistência física e espiritual aos afetados”, finaliza Jo.

Burkina Faso é o 20º país na Lista Mundial da Perseguição 2024 e os ataques de grupos extremistas islâmicos aumentaram o índice de violência no país. Além das mortes de cristãos, a ação de jihadistas

também forçou muitos a fugirem de suas casas e comunidades e a viverem como deslocados internos.

Fati é uma das vítimas da violência contra os cristãos em Burkina Faso. A vila em que vivia foi atacada seis vezes, o que resultou em muita morte e destruição. Esse nível de violência levou muitos a fugirem, inclusive Fati e sua família, que partiram com destino à capital, Uagadugu.

Igrejas socorrem vítimas de violência – Diante da violência extrema, igrejas na África Subsaariana precisam estar preparadas para socorrer as vítimas de ataques. Sua ajuda permite que congregações locais em Burkina Faso sejam capacitadas para auxiliar vítimas da perseguição violenta por meio de apoio em necessidades materiais e espirituais e cuidados pós-trauma.

\* 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.

**MINISTÉRIO VIDA RADIANTE**

**CENTRO DE JUVENTUDE E CULTURA CRISTÃ**

PARA VOCÊ ▾ | VEJA ▾ | DOE ▾ | SOBRE NÓS ▾ | SERVIÇOS ▾

**CONHEÇA O SITE DO MINISTÉRIO VIDA RADIANTE**

**VIDA RADIANTE**

**Esperamos você no [juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)!**



# VOCÊ NÃO PAGA NADA

PARA RECEBER A EDIÇÃO DIGITAL DA **REVISTA NOVAS!**

Mas, a produção da Revista, todos os meses, **NÃO É DE GRAÇA!**

## PARA ASSINAR:

Envie uma mensagem para 21 98509-7276 e solicite a inclusão do seu contato de WhatsApp, Telegram ou e-mail em nossa lista de assinantes. É rápido, é fácil e é **grátis!**

Você pode nos ajudar, contribuindo para custear a produção das revistas. A sua doação, de **qualquer** valor, será uma ajuda muito importante para nós!

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



MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE

Publicação do



+ INFORMAÇÕES  
**21 98509-7276**  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)



**CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE - VIDA RADIANTE**

**Congresso proporciona momentos de intensa alegria e forte inspiração**



**AS OFICINAS** são uma parte importante do programa do Congresso da Terceira Idade – Vida Radiante. Elas proporcionam aos congressistas oportunidades de aperfeiçoamento pessoal, inspiração e crescimento espiritual, além de criarem condições para interação entre os participantes.

O Congresso da Terceira Idade - Vida Radiante vem se transformando num grande catalizador de emoções, proporcionando aos seus participantes diversas oportunidades para inspiração, encorajamento e de intensa alegria.

**C**om 21 edições já realizadas, o Vida Radiante reuniu ao longo de sua história, milhares de congressistas que puderam viver momentos especiais de aprendizado, compartilhamento, confraternização e fortalecimento na fé.

Os depoimentos dos congressistas, nas mais diferentes edições do Congresso, atestam esta percepção: “*Que esse Congresso dure para sempre! E que os líderes sejam sempre usados por Deus. Sugiro ainda que o Curso de Líderes seja aberto para todos que desejarem participar*” declarou entusiasmada a **Cely de Sá**, de Cacheiro do Itapemirim, ES, e participante do Congresso de 2014, realizado em Poços de Caldas.

Também presente nesta mesma edição, **Cleide Tostes**, do Rio de Janeiro, RJ, felicitou: “*Parabéns por*

*mais um Congresso realizado para a glória de Deus. A cada ano o Congresso está melhor, mais completo, proporcionando momentos de enlevo espiritual, conhecimento de novos irmãos e novos espaços. Quero parabeniza-los pelo local maravilhoso, lindo hotel, linda cidade e programação excelente!*”

Participante da edição de 2019, realizada em Cabo Frio, RJ, **Guiomar Barbosa**, da Igreja Batista Barão da Taquara, Rio de Janeiro, RJ, afirmou: “*Acho que este é o nono ou o décimo congresso que venho e de cada um tenho recordações maravilhosas e também de cada um saio mais edificada com as mensagens e convívio. Ao término já estou imaginando o próximo. Muito bom! Que Deus continue abençoando grandemente ao pastor Gilton, toda a sua equipe e familiares. A todos muito obrigada.*”



**AS ATIVIDADES** do programa do Congresso da Terceira Idade – Vida Radiante serão realizadas no aconchegante Hotel Fazenda Poços de Caldas, em Poços de Caldas, MG.

Poderíamos continuar mencionando outros depoimentos colhidos ao longo dos mais de 20 anos de realização do Congresso Vida Radiante, mas creio que esses exemplos mostram bem o que afirmamos: participar do congresso é uma bênção sem igual!

A próxima edição do Congresso será realizada sob o tema “Triunfantes” e está programada para acontecer do dia 8 ao dia 11 de abril de 2025. E, entre os preparativos já está confirmada a participação do **Pr. Joel Felix**, da Igreja Batista da Glória, de Vila Velha, ES e do **Rev. Hernandes Dias Lopes**, da Igreja Presbiteriana de Pinheiros, São Paulo, SP.

**Programação** – As atividades do Congresso serão realizadas no Centro de Convenções do Hotel Fazenda Poços de Caldas, onde os congressistas estarão hospedados. E, a programação será composta de reuniões de inspiração e encorajamento (mensagens, cultos matutinos e devocionais e o coro do congresso); atividades recreativas e de sociabilidade (ginástica sênior – o “estique-se!”, festa social e de boas-vindas e lazer nas instalações do hotel); oficinas de aperfeiçoamento para vida e ministério (oficina de artes, palestras e curso para líderes de ministérios com a 3ª idade).

**Para mais informações e inscrições** – Você pode se inscrever diretamente por meio do site <https://juventudecrista.com.br> ou pelos telefones (21) **2516-6085**, **2516-6080** ou **98509-7276** (WhatsApp). Ou ainda, pode escrever para: [eventos@juventudecrista.com.br](mailto:eventos@juventudecrista.com.br)

## 22º CONGRESSO VIDA RADIANTE

**8 a 11 de abril de 2025**  
Hotel Fazenda Poços de Caldas  
Poços de Caldas, MG

Ligue para: (21) **2516-6085** | **2516-6080**  
**98509-7276** (WhatsApp)

Consulte: <https://juventudecrista.com.br>

Escreva para:  
[eventos@juventudecrista.com.br](mailto:eventos@juventudecrista.com.br)



Foto de Divulgação / SBB

PARTICIPANTES do 20º Fórum de Ciências Bíblicas, promovido pela SBB

## Fórum da SBB reflete sobre a necessidade da reconciliação

Num contexto de grande polarização política e ideológica, o evento reuniu mais de 300 participantes para discutir a necessidade da reconciliação na família e na sociedade

O 20º Fórum Internacional de Ciências Bíblicas reuniu palestrantes renomados e trabalhou com temas de grande relevância para a sociedade nos dias 9 e 10 de setembro. A partir do tema “Reconciliação na Família e na Sociedade”, o evento trouxe uma programação diversificada para seus participantes, atraindo estudiosos e apreciadores da Bíblia de todo o país. Para o diretor-executivo da Sociedade Bíblica do Brasil, o Rev. Erní Seibert, esse tipo de evento contribui para a discussão sobre os desafios da atualidade: “O Fórum é um lugar de encontro onde se vê qual é a linha de frente dos problemas que uma área tem. E, com isso, colocar pensamentos para ver como prosseguir daqui para frente”, explicou.

Os participantes tiveram também a oportunidade de visitar a nova exposição do Museu da Bíblia que foi

lançada durante o evento, – “Bíblia: A Referência”, que apresentou o papel da Bíblia como um guia atemporal para a família e para a sociedade. A participante do Fórum, Sâmila Gomes visitou a exposição e destacou que o tema da Bíblia como bússola gerou uma identificação com a história dela. “A minha vida foi realmente muito pautada com a Palavra de Deus sendo a minha bússola, eu achei tudo muito especial”, afirmou.

**Reflexões sobre a Reconciliação** – Durante o Fórum, os participantes assistiram a diversas palestras que abordaram tópicos relevantes, como O Livro de referência no mundo do trabalho, ministrada pelo Desembargador William Douglas, A reconciliação na Bíblia, ministrada pelo Rev. Erní Seibert, A audição da Bíblia como ferramenta missionária, ministrada pelo Morgan Jackson, A importância de orar e doar para a



O Diretor Geral da SBB, Rev. Erni Seibert fala aos presentes no Fórum

causa da Bíblia, ministrada pelo Pastor Marcos Gladstone, O livro de referência para a família, ministrada pelo Pastor Josué Gonçalves e O Livro de referência para a sociedade, que foi ministrada pelo Pastor Teo Hayashi. Ele destacou a importância do engajamento bíblico para a promoção do avivamento na nossa geração “Nós estamos orando e clamando por um avivamento, mas para que isso aconteça nós carecemos de um engajamento bíblico profundo”, enfatizou.

Além das palestras, o evento também contou com apresentações musicais que enriqueceram a programação. O Coral Acolher SBB emocionou o público com uma apresentação especial, e a música esteve presente entre as sessões, criando um ambiente

de reflexão e celebração com o pastor e cantor Paulo César, do Grupo Logos.

**Celebração de 20 Anos de Fórum** – O encerramento do evento foi marcado por uma celebração especial, que comemorou os 20 anos de realização do Fórum Internacional de Ciências Bíblicas.

O secretário de Cultura e Formação Bíblica da SBB e responsável pela organização do evento, Pastor Acyr de Gerone Jr, destacou que realizar a vigésima edição é um grande marco “Um evento que há 20 anos está trabalhando a formação bíblica, as ciências bíblicas, é um grande diferencial. E a SBB tem trazido a igreja para discutir ideias e compartilhar experiências”, explicou.



**MALIBU**  
PALACE HOTEL  
CABO FRIO - RJ

**Único hotel em frente à Praia do Forte em Cabo Frio**

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE UM BRINDE



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

[www.malibupalace.com.br](http://www.malibupalace.com.br) | [hotel@malibupalace.com.br](mailto:hotel@malibupalace.com.br)

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

**DIÁRIA: ½ PENSÃO, CAFÉ E ALMOÇO**

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



## SENTIMENTOS E EMOÇÕES

# AS LONGAS NOITES DA VIDA

**B** Biologicamente, a noite é um período em que o organismo, a partir de uma boa noite de sono, se recupera e se refaz. Dormir bem reduz o estresse, melhora o humor, aumenta a concentração e fortalece o sistema imunológico. Mas, e quando a noite chega e o sono não vem e a noite se vira uma longa noite sem fim? Segundo artigo publicado no site

do Ministério da Saúde em 23 de março de 2023, “72% dos brasileiros sofrem de alterações do sono”.

O aumento do consumo de medicamentos para tratar a insônia reflete a dificuldade que milhões de pessoas, no Brasil e em muitos outros países do mundo estão tendo para dormir. Artigo publicado no site no

site Terra, datado de 20 de março de 2024, diz que segundo um “levantamento da Epharma, as vendas de medicamentos para insônia dispararam 100,5% de 2022 para 2023, entre os usuários do Programa de Benefício de Medicamentos (PBM)”.

As longas noites da vida são aquelas em que os ponteiros do relógio parecem estar parados, transformando a noite em uma longa noite sem fim. Quem já passou noites em claro, virando-se de um lado para o outro, sabe como é angustiante. Mas e quando a noite enquanto símbolo da angústia, da ansiedade, da depressão, se estende por dias sem fim?

A depressão é frequentemente comparada a uma noite sem fim. Davi, o grande poeta bíblico, dá testemunho disso quando diz: “As minhas lágrimas têm sido o meu alimento dia e noite” (Sl 42.2), dando a entender que passava por um período depressivo, caracterizado por uma forte tristeza e pela insônia. Vale destacar que tanto a insônia, como a hipersonia, pode ser sintoma de uma depressão.

Sempre é importante destacar que a depressão não é exclusiva de um grupo; é uma condição humana. Digo isso porque alguns ainda insistem na tese de que crente não fica deprimido, que depressão é coisa do maligno. Timothy Keller diz que “Pessoas ruins não têm vidas piores do que pessoas bondosas. E, claro, pessoas boníssimas muitas vezes sofrem terrivelmente. Jó é um exemplo disso, e Jesus – o ‘Jó’ por excelência, o único sofredor total e verdadeiramente inocente – é outro.” (2016, p. 151, Ed Vida Nova).

Quando a noite longa da depressão não é tratada ela pode levar a prática do suicídio, como forma de alívio do sofrimento. O artigo “Distúrbio do Sono e Suicídio”, escrito por Júlia de Melo Koneski, Julia Hagatami Marques e Rosa Hasan, publicado no livro “Compreendendo o Suicídio”, diz que “estudos mostram a relação positiva entre distúrbios do sono e o aumento do risco ou ideação suicida.”

Mas, o que pode ser feito para interromper a longa noite da depressão?

**Reconheça os sintomas:** Identificar os sinais da depressão e procurar ajuda é de fundamental importância. Tenho dito que aquilo que não pode ser nomeado, também não pode ser superado.

### **Aceite o tempo necessário para a recuperação:**

No artigo “O Prolongamento da Dor”, publicado na Revista Ultimato nº 408, Elben César afirma que “nem sempre a alegria rompe cedo, depois de uma noite de choro (Sl 30.5). A dor pode durar mais de um dia, mais de uma semana, mais de um mês, mais de um ano. A outra boca do túnel, que dá para a claridade, pode estar a uma distância muito grande.” O tratamento da depressão, como muitos outros, não é um tratamento rápido.

**Evite cultivar o problema:** No livro “O Demônio do Meio-Dia”, Andrew Solomon narra a fábula de um homem de uma família pobre, um sábio e um bode. Diz que o homem frustrado com os problemas aparentemente insolúveis que há anos ele e sua família estavam enfrentando, procurou a ajuda do sábio, que ouviu atentamente o lamento do pobre homem, dando em seguida a orientação: “compre um bode e coloque na sala da sua casa, junto com toda sua família”. Mesmo sem compreender o conselho, mas acreditando na sabedoria do sábio, o pobre homem fez isso. Passado mais ou menos um mês a situação daquele pobre homem ficou muito pior com aquele bode sujo e fedido na sala, junto com sua família. Indignado, ele voltou a procurar o sábio reclamando e esbravejando do conselho que havia recebido. Frente a toda a revolta do homem, o sábio disse calmamente: “Volte para a sua casa e enfrente os seus problemas. Tire o bode da sala.” Quando não enfrentamos nossos problemas, o que é ruim fica pior.

A depressão é uma longa noite da alma, uma escuridão que parece não ter fim. Mas, quando ela é reconhecida e devidamente tratada pode ser superada. É muito importante que uma pessoa que está passando pela longa noite da depressão, reconheça que por mais longa e escura que seja a noite, ela nunca poderá conter a luz do dia. Como bem disse salmista: “O choro pode durar a noite inteira, mas de manhã vem a alegria.”



**AILTON  
DESIDÉRIO**

Pastor e Mestre em Psicologia

desiderioailton@gmail.com  
Instagram: ailton\_desiderio

Foto de Pixabay no Pexels



# MAÇÃ

UMA DOCE E  
DELICIOSA RIQUEZA



**MUITO APRECIADA** em todo mundo, a torta de maçã é um prato riquíssimo e cheio de sabores. A maçã é apreciada em muitas preparações como bolos, biscoitos, sorvetes, chás e saladas.

**O** riginária da Ásia Central e do Cáucaso, a maçã se desenvolveu nas regiões com altitudes entre 1.200m e 1.800m que são mais propícias para o seu crescimento. Segundo o Portal da Embrapa, a macieira é um híbrido complexo, cujo nome científico é ‘*Malus doméstica*’. A sua origem ainda é motivo de controvérsia entre os pesquisadores e a hipótese mais aceita, na atualidade, é que ela seja derivada da ‘*Malus sieversii*’, forma silvestre encontrada nas montanhas do Cazaquistão.

Existem mais de 2,5 mil espécies de maçã, mas as variedades mais cultivadas são: gala, golden delicious e fuji. A maçã é considerada a “rainha das frutas europeias” e o seu período de safra é de janeiro a abril. O seu cultivo exige clima temperado, com invernos frios e verões amenos.

O Brasil tornou-se um grande produtor de maçãs desde a metade dos anos 70, sendo os principais estados responsáveis por grande quantidade da produção: Santa Catarina, Rio Grande do Sul, São Paulo e Paraná. Em 2020, o Brasil produziu cerca de 1,3 milhão de toneladas de maçãs, sendo o sexto maior produtor mundial da fruta.

A maçã é uma fruta que, além de ser muito saborosa, traz muitos benefícios para a saúde. Elas são muito nutritivas, excelentes fontes de vitaminas e minerais pois contêm as vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro.

Elas são, ainda muito ricas em substâncias como os flavonóides e o ácido málico. A pectina, uma fibra encontrada na casca, modera o apetite porque dá sensação de saciedade e a quercetina, um antioxidante que está presente na polpa, ajuda no combate ao envelhecimento das células do sistema imunológico e protege o organismo dos danos causados pelos radicais livres.

**Como consumir a maçã** – A maçã é uma fruta com sabor que varia do doce ao ácido e pode ser consumida ao natural, e de preferência com a casca, e pode ser consumida na sobremesa ou no café da manhã. Além disso, a maçã também pode ser usada em preparações como sucos ou saladas e as cascas da fruta também podem ser usadas no preparo de chás.

A melhor hora para se consumir a maçã quando se está em jejum, momento em que os nutrientes são mais bem aproveitados. Para melhor aproveitamento das suas vitaminas, o ideal é consumir a maçã ao natural e com a casca, pois é nela que se encontra a maior parte das suas vitaminas e os sais minerais. Também é bom, quando possível, consumir as maçãs orgânicas. A quantidade recomendada é de uma unidade por dia.

---

*Matéria elaborada com base em informações dos sites: Embrapa – Uva e Vinho; Beleza & Saúde; Abrafrutas – Associação Brasileira de Produtores e Exportadores de Frutas e Derivados; LondriSaúde e Tua Saúde*



# FUNÇÕES MEDICINAIS DA MAÇÃ

A maçã ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e a diabetes, combater a prisão de ventre, evitar o envelhecimento precoce e fortalecer o sistema imunológico, já que essa fruta possui boas quantidades de carotenoides e flavonoides, que são compostos bioativos com propriedades antioxidantes.

Além disso, a maçã é rica em fibras e tem baixo índice glicêmico, contribuindo para prolongar a saciedade e diminuir a vontade de comer ao longo do dia, promovendo o emagrecimento.

Para completar, a maçã tem doze substâncias que ajudam a prevenir e a

combater o câncer. Entretanto, todas elas estão presentes apenas na casca. Por isso, é recomendado que se consuma também a casca da maçã, após uma boa lavada.

As vitaminas que são encontradas na maçã são: A, C, E, K e as vitaminas do complexo B. A maçã também pode ser usada como um remédio caseiro para diversos problemas de saúde, como diarreia, prisão de ventre, anemia, colesterol alto, hipertensão e bronquite. A maçã também pode auxiliar na beleza da pele e dos cabelos, pois contém colágeno, que mantém a elasticidade e a firmeza da pele, e biotina, que fortalece os fios capilares.



# QUINZE BENEFÍCIOS DA MAÇÃ PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

O consumo regular da maçã contribui para:

## 1. PREVENIR AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

– A maçã é rica em pectina, um tipo de fibra que diminui a absorção de gorduras, auxiliando na redução dos níveis de colesterol no sangue e prevenindo contra doenças cardiovasculares, como infarto, aterosclerose ou derrame. Além disso, a maçã possui flavonoides e carotenoides, compostos bioativos com ação antioxidante que impedem a oxidação das células de gordura, auxiliando no equilíbrio nos níveis de colesterol “ruim”, o LDL, no sangue.

## 2. PREVENIR E EQUILIBRAR A DIABETES

– A maçã tem boas quantidades de polifenóis, compostos com ação antioxidante que protegem as células do pâncreas contra os danos causados pelos radicais livres, melhorando a função do hormônio insulina e prevenindo a resistência à insulina e a diabetes. Por ter ótimas quantidades de fibras, a maçã também diminui a absorção de açúcar,

promovendo o equilíbrio nos níveis de glicose no sangue.

## 3. FACILITAR O EMAGRECIMENTO

– A maçã é rica em fibras e água que ajudam a prolongar a sensação de saciedade por mais tempo, o que diminui a vontade de comer ao longo do dia e promove o emagrecimento. Além disso, a maçã tem baixo teor de calorias, sendo uma ótima opção para incluir em dietas para perda de peso.

## 4. COMBATER A PRISÃO DE VENTRE

– A maçã contém celulosas, hemicelulosas, ligninas e pectinas, fibras que ajudam a aumentar a absorção de água no intestino, auxiliando na formação e eliminação das fezes. Além disso, a maçã contém pectina, uma fibra prebiótica que serve de alimento para as bactérias benéficas do intestino, equilibrando a flora intestinal e auxiliando no combate à prisão de ventre.

## 5. EQUILIBRAR A PRESSÃO ARTERIAL

– A maçã é rica em potássio, um mineral que facilita a eliminação do

excesso de sódio do organismo pela urina, auxiliando no equilíbrio da pressão arterial. Os antioxidantes presentes em boas quantidades na maçã também ajudam a manter a saúde das artérias e melhorar a circulação de sangue, prevenindo a pressão alta.

**6. AUXILIAR NO TRATAMENTO DE GASTRITE E ÚLCERAS** – As fibras da maçã, especialmente a pectina, ajudam a formar um gel que protege a mucosa do estômago, neutralizando os danos causados pelo excesso de ácido do estômago, auxiliando no tratamento da gastrite e úlceras gástricas. As catequinas e os carotenoides, compostos bioativos presentes na maçã, também possuem propriedades antimicrobianas, podendo auxiliar no combate ao *Helicobacter pylori*, uma bactéria responsável pela gastrite, úlcera e câncer de estômago.

**7. PREVENIR O CÂNCER** – Os polifenóis presentes na maçã possuem ação antioxidante e anti-inflamatória que previnem os danos causados pelo excesso de radicais livres às células, auxiliando na prevenção de alguns tipos de câncer, como de pulmão, de mama e de cólon.

**8. AJUDAR A EVITAR CÁRIES** – A maçã contém boas quantidades de ácido málico, composto que aumenta a produção de saliva, inibindo a multiplicação das bactérias responsáveis pela formação da placa bacteriana e ajudando a evitar a cárie.

**9. EVITAR ALZHEIMER** – A maçã contém flavonoides, como a quercetina, que têm ação antioxidante, protegendo as células do sistema nervoso central contra os radicais livres e evitando o Alzheimer. Além disso, os flavonoides presentes na maçã melhoram a circulação de sangue e evitam inflamações nas células do cérebro, melhorando a memória e prevenindo a demência.

**10. RETARDAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE** – Por ser rica em antioxidantes, a maçã é uma ótima opção para evitar os danos causados pelos radicais livres na pele, prevenindo a flacidez e as rugas.

**11. AJUDAR A COMBATER A ANSIEDADE** – A maçã contém pectina, uma fibra prebiótica que serve de alimento para as bactérias benéficas do intestino, contribuindo para a manutenção da saúde da flora intestinal, fundamental para combater e prevenir a ansiedade.

**12. FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO** – Por ter boas quantidades de carotenoides e flavonoides, compostos com ação antioxidante e anti-inflamatória, a maçã ajuda a proteger e melhorar as funções das células do sistema imunológico contra infecções e evitar situações, como gripes e resfriados.

**13. PREVENIR A ASMA E RINITE** – A maçã contém quercetina, um flavonoide com potente ação que fortalece as células do sistema imunológico e inibe as células que causam a inflamação, ajudando na prevenção da asma, rinite e bronquite.

**14. AJUDAR A TRATAR O REUMATISMO** – Comer maçã todos os dias pode ajudar a aliviar os sintomas da gota e reumatismo, já que essa fruta tem propriedades anti-inflamatórias e contém vitamina C, ajudando a diminuir as dores e a quantidade de ácido úrico no corpo, além de prevenir o seu acúmulo no organismo.

**15. COMBATER A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS** – A maçã tem boas quantidades de água e potássio, garantindo propriedades diuréticas que ajudam a eliminar os líquidos do corpo, diminuir o inchaço e limpar o organismo.



## OS TIPOS MAIS COMUNS DE MAÇÃ

**FUJI** – É firme e crocante. Um pouco ácida, essa maçã vai bem com salada de frutas, sobremesas e geleias.

**GALA** – Macia e bem doce, é uma das mais ricas em antioxidantes. É um dos tipos mais consumidos no Brasil.

**RED OU ARGENTINA** – Tem a polpa mais branquinha e, quando está mais madura, esfarela na boca.

**VERDE** – Tem pouco açúcar e é bem ácida. Pode ser usada como complemento em pratos salgados, saladas e assados.



# DIREITO PREVIDENCIÁRIO

- ✓ Análise previdenciária simples
- ✓ Análise de revisão de benefício
- ✓ Planejamento previdenciário simples
- ✓ Retificação de dados/CNIS
- ✓ Pedido de aposentadoria por idade
- ✓ Pedido de benefícios por incapacidade
- ✓ Pedido BPC/LOAS
- ✓ Averbação de tempo de contribuição
- ✓ Pedido de pensão por morte
- ✓ Conversão de benefícios
- ✓ Planejamento previdenciário completo
- ✓ Pedido de aposentadoria com averbação de documentos
- ✓ Ação de revisão de benefício
- ✓ Ação judicial / recurso administrativo

 **(21) 2532-3073**

 **(21) 99908-7794**

**(21) 99988-9755**

# Racismo estrutural e o acolhimento de refugiados no Brasil: UMA ANÁLISE CRÍTICA

A história da imigração no Brasil é marcada por um padrão de acolhimento que privilegia determinados grupos étnicos em detrimento de outros. No final do século 19 e início do século 20, o país recebeu milhares de imigrantes europeus, principalmente italianos e espanhóis, em um contexto de busca por mão de obra para a expansão da economia cafeeira e a modernização do país. Os governantes da época, visando “branquear” a população brasileira e promover um ideal de civilização, ofereceram facilidades como isenção de impostos, terrenos e assistência na instalação desses imigrantes.

Essa política de imigração privilegiada estabeleceu as bases para um tratamento desigual que ainda persiste em diversas esferas da sociedade brasileira.

Hoje, diante da crescente crise de refugiados no mundo, o Brasil enfrenta um desafio moral e ético. A entrada de imigrantes brancos, especialmente oriundos de países da Europa Oriental, é frequentemente cercada de facilidades e acolhimento imediato. Em contraste, os refugiados de pele negra, provenientes de países da África e do Caribe, enfrentam barreiras significativas, incluindo discriminação racial e falta de suporte institucional.

Dados recentes do Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR) revelam que mais de 80% dos refugiados que chegam ao Brasil são de países africanos, mas muitos deles não recebem a mesma atenção e recursos em comparação com os refugiados de pele branca. O tratamento desigual é escandaloso: enquanto refugiados brancos têm acesso a programas de reintegração e apoio social, os negros frequentemente se deparam com a exclusão e a marginalização.

Adicionalmente, a omissão de algumas ONGs e igrejas brasileiras em acolher adequadamente os refugiados negros é uma questão alarmante. Muitas instituições, que historicamente se posicionam contra o racismo, não conseguem refletir essa postura em suas práticas. A falta de programas específicos voltados para

a inclusão e suporte de refugiados negros demonstra uma duplicidade que enfraquece a luta antirracista no Brasil.

Segundo a pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), a percepção de insegurança e a falta de recursos são mais acentuadas entre refugiados negros, que frequentemente são vistos como “problemáticos” ou “menos dignos” de acolhimento.

Esse cenário evidencia a necessidade urgente de um debate profundo sobre racismo estrutural, inclusão e solidariedade. É fundamental que a sociedade civil, as instituições religiosas e as ONGs revisem suas práticas e se comprometam de fato com a equidade racial no acolhimento dos refugiados. A luta contra o racismo não pode ser apenas retórica; é preciso garantir que todos os seres humanos, independentemente de sua cor ou origem, tenham direito a um tratamento digno e respeitoso ao chegarem ao Brasil.

O que se observa atualmente é um reflexo de uma história marcada por privilégios e exclusão. Não é fácil superar uma visão de mundo escravagista, racista e discriminatória construída durante séculos. Para avançar, é essencial que a sociedade brasileira promova ações concretas que rompam com essa lógica, assegurando que todos os refugiados, independentemente de sua cor, recebam o acolhimento que merecem. Somente assim poderemos construir um país verdadeiramente igualitário e justo, onde a cor da pele não determine o destino de ninguém.



**CACAU  
DE BRITO**

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

# A ATA QUE NUNCA PODE DEIXAR DE SER REGISTRADA

**U**ma ata que a igreja jamais pode deixar de levar a registro é a ata de eleição e posse da diretoria. São os diretores que fazem a representação legal da organização religiosa enquanto pessoa jurídica inserida no mundo secular.

Se a igreja deixar de registrar uma ata de eleição e posse da diretoria, todas as pessoas e entidades que se relacionam com a igreja não possuirão o instrumento legal necessário a fazer prova da legitimidade dos atos e negócios jurídicos feitos pela igreja.

Perante terceiros, a igreja ficará sem representação, a igreja vai ficar acéfala, ou seja, sem cabeça.

Vale a pena repetir que as consequências disso são muito sérias. A igreja não vai poder movimentar contas bancárias, não terá acesso a crédito, o Certificado Digital da igreja vai vencer e o seu contador não vai conseguir apresentar as obrigações acessórias fiscais e contábeis. Com isso a igreja não vai poder admitir ou demitir funcionários, e vai ter problemas em quase todos os outros atos de gestão rotineira, para não mencionar a perda das melhores oportunidades de fazer a igreja prosperar. No extremo, isso pode até mesmo levar à perda da imunidade tributária.

A acefalia da igreja, ao menos perante o mundo jurídico, que é ocasionada pela falta da realização das assembleias necessárias ou pela falta do registro das atas de assembleia perante o RCPJ (Registro Civil da Pessoa Jurídica), ocasiona o oposto do que queremos para as igrejas.

Ao invés de as igrejas crescerem, elas acabam afundando numa espiral de escassez, em que as suas dívidas e dificuldades começam a crescer como uma bola de neve.

Além das violentas multas por descumprimento das obrigações acessórias ocasionadas pelo vencimento do Certificado Digital, haverá outras despesas a se ter em conta. Os cartórios de Registro Civil das Pessoas

Jurídicas precisam exigir que uma sequência, com todas as atas, seja registrada para que não se perca a ordem cronológica dos atos. A lei de registros públicos (ou seja, a Lei nº 6.015/1973) lhes impõe o dever de obedecer ao princípio da continuidade. Isso significa que deve haver um perfeito encadeamento dos atos e não pode haver lacunas.

Imagina que o estatuto de uma igreja com poucos membros e baixa receita exige a eleição e nomeação de uma nova diretoria todos os anos, mas na prática a igreja não registrou nenhuma ata de Assembleia Geral Ordinária nos últimos 15 anos. Vamos ser muito sinceros. É quase inviável consertar todo o passado.

Os gestores da igreja vão tomar um susto e empalidecer quando o cartório lhes contar que a regularização da igreja vai depender do registro de pelo menos 15 atas que não foram apresentadas nos últimos anos. Ao saber o preço médio de cada ata, esqueça...

Depois, quando descobrirem o valor da multa de cada obrigação acessória pelo descumprimento da obrigação de prestar informações acessórias à Receita Federal do Brasil, os diretores podem se frustrar de vez.

Não estamos contando isso para desiludir ninguém. Essa situação é muito comum. Por isso queremos te dar uma injeção de ânimo. Deus não leva em conta o tempo da ignorância. Qualquer entidade pode mudar um quadro como esse.



### JONATAS NASCIMENTO

Empresário contábil, diácono batista e autor da obra "Cartilha da Igreja Legal" jonatasnascimento@hotmail.com

# EVANGÉLICOS BRASILEIROS E REPRESENTAÇÃO POLÍTICA

“**T**odo poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente, nos termos desta Constituição”, é o que está inserido no parágrafo único do Art. 1º da Constituição Federal do Brasil de 1988, ou seja, a Democracia Popular Representativa, o governo do povo, pelo povo e para o povo.

É o método que as Nações Livres, como nosso País, escolheram como organização de governo, daí a importância do voto do cidadão, à luz das escolhas nas pessoas que conduzirão os destinos da Nação Brasileira.

Assim é vital estar atento para que o Processo Político Eleitoral não seja campo de hostilidades pessoais, brigas físicas ou conflitos virtuais, e sim, o espaço que a sociedade idealizou para que cada um expresse sua cosmovisão de mundo, sendo respeitado este posicionamento individual ou coletivo, independente se conservador, ou, se progressista.

Que sejam promovidos debates de ideias e projetos dos candidatos, e, os programas de seus respectivos partidos políticos, o Projeto de Poder, com o qual o candidato está comprometido, sobretudo na perspectiva da visão ideológica partidária, politicamente de direita, centro ou esquerda, para regerem a Sociedade.

Enfatizamos o Direito Constitucional das Igrejas e Organizações Religiosas, bem como, seus os Líderes Espirituais, manifestarem seus posicionamentos políticos, como assegurado na Carta Magna/1988, a liberdade de expressão dos cidadãos brasileiros, seja ideologicamente, filosoficamente, religiosamente, politicamente, inclusive eticamente.

Orientando seus fiéis sobre princípios, valores e crenças, e a influência destes na opção por candidaturas e partidos políticos, discutindo e debatendo projetos, propostas, programas partidários, se for o caso e oportuno, promovendo debates, à luz das

regras eleitorais vigentes, sob pena de cerceamento à liberdade de expressão, no denominado, “Livre mercado de ideias”, assegurado na CF/1988.

A proposição legal é que não se privilegie uma candidatura em detrimento a outras, proporcionando tratamento desigual entre os pretendentes a cargos eletivos dentro do processo eleitoral, sendo vedado a indicação de candidatos, pedir votos, fazer ou deixar que se faça campanhas eleitorais. Especialmente orientar votos para candidatos ao Pleito Eleitoral, no Templo de Culto ou nas Dependências do Prédio, como inclusive confirmado pelo Tribunal Superior Eleitoral, instituindo, por via Judicial, o denominado Abuso Eleitoral do Poder Religioso.

Neste tempo eleitoral, após pesquisar a vida pregressa do candidato, identificar nele o potencial político, analisar suas propostas, se possível contactá-lo diretamente ou ouvi-lo e conversar sobre suas propostas, é pedir a sabedoria do Alto, ir seção eleitoral e digitar os números de seus candidatos.

Em nenhuma hipótese deixe de comparecer para votar ou anule seu voto, pois você estará diretamente contribuindo com esta atitude para eleger outros candidatos que tenham perfil dos outros eleitores, o que implica em respeitar e conviver com os diferentes.

Destacando-se o desafio de incentivar, instituir ou participar ativamente da grupos que promovem encontros, debates, seminários, estudos das ideologias políticas partidárias, e aí as Igrejas têm uma oportunidade ímpar, de empoderar seus membros e fiéis sobre os temas que afligem o povo na Cidade, como diversos grupos sociais já tem feito, e por isso, altamente influentes nas mídias sociais e junto aos políticos e parlamentos.

Numa atuação comunitária na conscientização do Povo de Deus de sua dupla cidadania, sobretudo, para a áreas educacional, humanitária, social, sanitário, habitação, mobilidade urbana, fixação de taxas e impostos municipais, segurança pública, além de saneamento básico, limpeza urbana, asfaltamento de ruas etc, tão carentes de ações governamentais, e os comprometimentos nos destinos da Nação brasileira.

A mídia nacional não tem se preocupado em explicar para a população, lembrando que temos eleitores de todos os níveis educacionais, as regras básicas do processo eleitoral, inclusive a questão do Coeficiente Eleitoral onde o eleitor vota num candidato e elege outro, porque os votos são ‘aproveitados’ pelo candidato mais bem votado do Partido Político.

“Antes de tudo, recomendo que se façam súplicas, orações, intercessões e ações de graças por todos os homens; pelos reis e por todos os que exercem autoridade, para que tenhamos uma vida tranquila e pacífica, com toda a piedade e dignidade. (...)”  
1Timóteo 2.1-2. (grifo nosso).

**“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.” SI 90:17b (NTLH)

# DESCABIMENTO DE COBRANÇA DE ALUGUÉIS EM CASO DE MORTE DO INQUILINO

**Q**uando um inquilino falece, duas situações podem ocorrer com o contrato de locação residencial. Se o inquilino residia com algum ou mais de seus herdeiros, o contrato permanece em vigor em relação aos demais que residiam no imóvel, podendo estes optar por continuar o contrato ou não.

Porém, quando o inquilino reside sozinho, o mesmo não ocorre.

Tem sido muito comum os herdeiros de inquilinos falecidos serem cobrados por aluguéis indevidos por imobiliárias que agem de maneira ilegal.

Com o falecimento do inquilino que morava sozinho, todas as obrigações do contrato de locação são extintas com a morte. Dessa forma, não há sucessão contratual do contrato de locação, que vigora somente até o momento do óbito, sendo devido o pagamento do aluguel e taxas proporcionais somente até a data da morte.

A obrigação de entregar o apartamento em condições de habitabilidade é distinta da locação. Logo, não pode haver sujeição da extinção do contrato à entrega das chaves após a efetuação dos reparos para habitabilidade do imóvel.

Nesse sentido, a Lei de Locações: “Art. 11. Morrendo o locatário, ficarão sub-rogados nos seus direitos e obrigações: I - nas locações com finalidade residencial, o cônjuge sobrevivente ou o companheiro e, sucessivamente, os herdeiros necessários e as pessoas que viviam na dependência econômica do de cujus, desde que residentes no imóvel”.

No mesmo sentido, a jurisprudência:

“Não é lícito ao locador exigir a permanência do vínculo locatício até a realização dos reparos no imóvel”. (Apelação nº 1018506-17.2020.8.26.0451 TJSP).

“A pendência referente à responsabilidade por reparos no imóvel é outra situação jurídica que não se confunde com o aluguel pela ocupação do bem e não seria admissível que, enquanto durasse a discussão acerca da responsabilidade ou não por reparos persistisse a cobrança de alugueres”. (Processo 0720850-12.2021.8.07.0007 TJDFT).

E quanto ao fiador? Falecendo o locatário, extingue-se o contrato de locação, devendo ser oferecida outra garantia caso haja herdeiros não participantes do contrato de locação que residam no imóvel. Ao julgar o Agravo de Instrumento 803.977, o Ministro Arnaldo Esteves de Lima afirmou que “é firme a jurisprudência do STJ no sentido de que, por ser contrato de natureza intuitu personae, porque importa a confiança que inspire o fiador ao credor, a morte do locatário importa em extinção da fiança e exoneração da obrigação do fiador”.

Exija o cumprimento da Lei. Consulte sempre um advogado para garantir o pleno atendimento de seus direitos.



**JÁBER 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

# AS SETE LEIS DO ENSINO

**E**scrito por John Milton Gregory, *As Sete Leis do Ensino* foi publicado no Brasil pela Juerp, antiga editora dos Batistas da Convenção Batista Brasileira. É um livro com mais de 40 anos de publicação, mas que ainda traz provocações para o nosso tempo!

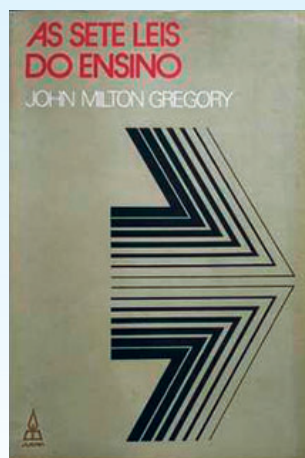
Em sua apresentação, na contracapa, lemos: “Quais são os fatores que provocam maior aprendizado? Que elementos podem motivar o aluno ao estudo? O ensino deve ser aplicado à experiência do educando? O professor dispõe de que recursos para a dinamização do ensino? Como aplicar os métodos didáticos ao ensino da Bíblia? *As Sete Leis do Ensino* respondem, entre outras, a essas importantes perguntas relacionadas ao ensino da Bíblia”.

Como o próprio autor diz, este livro é um compêndio (resumo) de didática aplicada, e o seu propósito é auxiliar os professores e líderes, tendo em vista que eles obtenham resultados mais efetivos em suas atuações.

Quais são as Leis de Ensino apresentadas neste livro? Elas são: *As Leis do Ensino*; do Professor; do Discípulo; da Linguagem; da Lição; do Processo do Ensino e do Processo da Aprendizagem.

Gregory apresenta, então, os métodos didáticos que o professor deve usar: Preleção; Discussão em grupo; Discussão em painel; Painel – Parlamento; Pequenos Grupos de Estudo; Dramatização; Estudo de um caso; Explosão de Ideias; Equipes de observadores; Debate; Discussão Formal; Simpósio e Simpósio – Parlamento.

Quando trata da lei do Professor, ele enfatiza que o professor precisa conhecer aquilo que vai ensinar; o aluno (discípulo) deve dedicar-se com interesse à matéria a ser aprendida; o professor deve fazer um bom uso da linguagem, ela deve ser comum ao professor e ao aluno; A lei da lição é a verdade a ser ensinada, essa



verdade deve ser aprendida através de alguma verdade já conhecida.

John Milton Gregory afirma que “Todo ensino deve começar em algum ponto do assunto da lição. Se o assunto é inteiramente novo, deve-se buscar um ponto conhecido, mostrando-se certa semelhança do novo com algo conhecido ou já familiar.”

A lei do ensino trata de estimular e dirigir as atividades do aluno. Como se dá a dinâmica do processo da aprendizagem? Ela determina a maneira pela qual tais atividades serão empregadas. O aluno deve reproduzir, em sua própria mente, a verdade a ser aprendida diz o autor.

Há uma outra lei que o autor enfatiza que não podemos abrir mão, trata-se da lei da recapitulação e da aplicação. Todo ensino deve ser recapitulado, ou seja, o aluno precisa aprender o que foi ensinado. O autor diz que “o acabamento, a prova e a confirmação da obra do ensino devem processar-se através da recapitulação e da aplicação.”

Finalizo este texto citando as palavras finais de John Milton Gregory no último capítulo do seu livro: “O estudo dessas leis por si só não pode fazer de cada leitor um professor perfeito. Mas as leis uma vez bem obedecidas no seu emprego, produzirão seus efeitos com aquela mesma certeza com que as leis químicas produzem os compostos, combinações ou misturas químicas, bem como as leis da vida produzem o crescimento do corpo.”

Recomendo a leitura deste livro. É sensacional.



**CLEVERSON  
DO VALLE**

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

cleversonvalle@gmail.com



# Som da Esperança

## A História de Possum Trot estreia em outubro





O filme *Som da Esperança – A História de Possum Trot*, distribuído pela Paris Filmes e 360 Way Up, ganha trailer e data de estreia no Brasil. Inspirado em uma história real, essa produção chega aos cinemas em 24 de outubro.

O drama “*Som da Esperança – A História de Possum Trot*” (*Sound of Hope: The Story of Possum Trot*), está programado para chegar aos cinemas em 24 de outubro. Com distribuição da Paris Filmes em parceria com a 360 Way Up, o filme conta a história real de uma comunidade do Texas, nos Estados Unidos, que transformou as vidas de dezenas de crianças.

Dirigido por Joshua Weigel, que também assina o roteiro com Rebekah Weigel, o drama acompanha Donna e o Reverendo Martin, que convencem os membros de sua igreja a adotar 77 crianças que estão no sistema de adoção e que ninguém mais receberia. O filme é inspirado em uma impactante história real. Este é o primeiro lançamento da parceria exclusiva da Paris Filmes com Angel Studios.

A produção é assinada pela Peacetree Productions e Joshua Weigel, Rebekah Weigel, Letitia Wright, Joe Knittig e Nika King. O elenco traz Nika King, Demetrius Grosse, Elizabeth Mitchell, Diaana Babnicova. A distribuição nacional é da Paris Filmes e 360 Way Up.

A Paris Filmes é a maior distribuidora brasileira independente e atua no mercado de distribuição de filmes no Brasil e na América Latina, destacando-se pela alta qualidade cinematográfica.

A 360 WayUp, por sua vez, nasceu com o objetivo de impulsionar o mercado cinematográfico cristão no país. A empresa atua no processo de viabilizar, produzir, distribuir e comunicar produtos que alcancem pessoas através de mensagens de fé e esperança. Para isso, utiliza-se de estratégias eficientes numa atuação em nível nacional. Fundada por Ygor Siqueira, a empresa tem como diferencial a expertise de se comunicar amplamente com o seu público-alvo: os cristãos.

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

**ACESSE:**  
[juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br)

# Uma trajetória de sucesso e solidão: a vida de um camisa 10

Em autobiografia, Paulo Silas Pereira, camisa 10 da Seleção na Copa de 90, revela intimidades e os bastidores da carreira no futebol até a sua consagração mundial

**P**aulo Silas do Prado Pereira, ou simplesmente Silas, como os fãs de futebol o conhecem, foi um dos grandes atletas do São Paulo Futebol Clube nos anos 1980 e, durante a Copa de 1990, herdou a camisa 10 da Seleção Brasileira que pertenceu a Zico. Com brilhantismo dentro e fora dos campos, Paulo Silas precisou se esforçar para provar o próprio valor e enfrentar muitos altos e baixos ao longo da carreira. Os bastidores dessa jornada de superação são contados na autobiografia *Além do Sucesso: um em um milhão*, publicada pela Editora Vida.

No livro, o profissional que pensou diversas vezes em desistir, mas amarrou as chuteiras e decidiu jogar até o fim em todas as partidas da vida, relata os momentos em que a fé e a coragem venceram o cansaço, a tristeza e a solidão. Os leitores também poderão conhecer detalhes da origem humilde em Campinas, os graves problemas de saúde na infância e a perda precoce da mãe, até a consagração mundial como referência no esporte.

Entre os desafios dessa trajetória, o autor destaca como a fé cristã o ajudou a superar todas as

adversidades da carreira. O atleta também oferece reflexões sobre a importância de cuidar do corpo, da mente e do espírito, a fim de incentivar as pessoas a buscarem seus sonhos com o coração aberto para receber os planos de Deus. Dividido em três partes, o livro é uma retrospectiva sincera sobre como o meio-campista transcendeu as fronteiras dos gramados para se tornar um exemplo de perseverança, valores familiares e dedicação missionária.



**ALÉM DO SUCESSO**  
Um em um milhão

Paulo Silas  
Editora Vida  
208 páginas

# Clássico da psicanálise ganha nova edição no Brasil

Em Totem e Tabu Freud investiga os tabus sociais, busca uma interpretação e uma compreensão das origens da restrição a práticas como o incesto

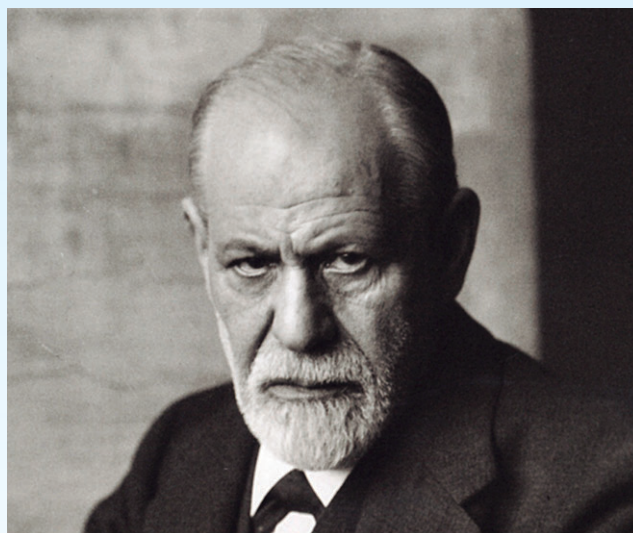
**A** pesar de não ter sido o primeiro a propor técnicas de tratamento mental para a cura de doenças indeterminadas organicamente, o médico Sigmund Freud é considerado o “pai da psicanálise”. Contudo, as experiências dele vão além desse campo clínico.

Publicado pela primeira vez em 1913, Totem e tabu ganha nova edição pelo Grupo Editorial Edipro com prefácio da psicóloga Caterina Koltay. A obra reúne quatro artigos nos quais Freud aplica a psicanálise à antropologia e à religião. Ele oferece uma interpretação, de acordo com a teoria psicanalítica, para as origens dos totens, símbolos sagrados reverenciados, e tabus, restrições que limitam a humanidade tanto individual quando coletivamente.

No primeiro artigo, Freud trata da importância do estigma do incesto. O segundo explora a relação entre os tabus das sociedades totêmicas e as neuroses contemporâneas. No terceiro, o médico associa o animismo, a magia e a feitiçaria a compreensões primitivas do universo. Por fim, o quarto trata-se de uma busca às bases do totemismo em um evento singular ancestral. O tabu, proibição imposta por uma autoridade externa e contrário aos anseios do ser, persistia naquele meio, enquanto o totemismo trata-se de uma antiga instituição socioreligiosa que havia sido abandonada ou transformada.

Ao formular uma hipótese que mescla biologia e etnologia, o psicanalista constrói uma tese que busca explicar as raízes da sociedade. Freud propõe que um grupo de filhos oprimidos se rebela contra a tirania do pai e o matam em um ritual totêmico (ao devorá-lo, incorporaram as qualidades dele e se reconhecem como irmãos). Depois, quando notam que a ambição individual de substituir o pai levaria ao conflito, renunciam à violência e ao incesto.

O médico Sigmund Freud (1856-1939) é considerado o pai da psicanálise por causa de esforços e dedicação a essa nova disciplina. Ele iniciou investigações nesse âmbito ao observar a melhora de pacientes histéricos submetidos à hipnose, analisados



Sigmund Freud | Acervo Pixabay

principalmente no trabalho do médico francês Jean-Martin Charcot. A partir de então, desenvolveu uma série de teorias sobre o inconsciente. Destacam-se suas teorias do Complexo de Édipo e da Repressão Psicológica. De família judaica, teve de refugiar-se na Inglaterra por conta da ascensão do nazismo, onde morou até sua morte, aos 83 anos de idade.



## TOTEM E TABU

Sigmund Freud  
Editora Edipro  
192 páginas



# Restaurando e renovando a confiança em 90 dias

Escrito por Stormie Omartian, o devocional “Confie” oferece reflexões diárias que ajudam a fortalecer a fé

**C**onfiar em alguém é um dos grandes desafios da humanidade, pois exige abrir mão do controle e enfrentar o desconhecido. Stormie Omartian, uma das vozes mais respeitadas sobre oração e amor ao próximo, apresenta Confie, devocional que se propõe a ajudar a resgatar esse sentimento tão necessário.

Este é o primeiro volume de uma série de quatro edições projetadas para transformar a vida espiritual do leitor, publicado no Brasil pela Editora Mundo Cristão. “Buscar a vontade de Deus pode ser simples, tudo que temos de fazer enquanto lemos a Palavra e oramos é dar o passo que Ele nos mostra”, explica a autora, convidando para uma experiência de renovação da confiança.

Confie foi planejado para ser um companheiro diário ao longo de 90 dias – ideal para quem prefere um compromisso mais curto. Os textos abordam temas variados, como sucesso, medo, propósito, obediência e restauração da fé. Cada página dupla oferece uma sugestão de leitura bíblica, uma oração e uma frase que sintetiza o assunto do dia, proporcionando um momento de introspecção profunda.

Nutrir a confiança é uma base essencial para se encarar as incertezas da vida. Embora ter planos bem definidos seja útil, existem situações que estão fora do nosso controle. Saber lidar com essas circunstâncias é a chave para enfrentar os desafios com esperança e resiliência. Pensado para ser um refrigerio no dia a dia, Confie é um companheiro de renovação da confiança e encontro com a paz em meio às provações.



**CONFIE**  
90 devocionais diários

Stormie Omartian  
Editora Mundo Cristão  
192 páginas



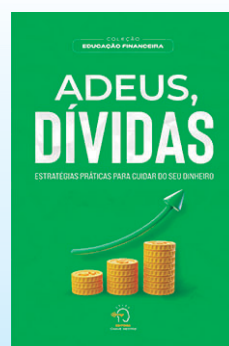
## Um guia simples e didático para aprender a lidar com dinheiro

**A**deus, dívidas é um guia prático e abrangente escrito por 28 especialistas de várias áreas, que contribuem com os seus conhecimentos e as suas experiências para ajudar o leitor a aprender a lidar com o dinheiro para eliminar pendências financeira e a alcançar objetivos como a independência financeira.

Os autores entendem que a educação financeira pode auxiliar a se ter uma vida financeira mais tranquila ou, quem sabe, para se deixar de ser devedor e tornar-se um investidor.

A aplicação das sugestões e orientações desta obra podem melhorar a relação com o crédito e a evitar que se volte a fazer parte das estatísticas crescentes de endividamento no Brasil. Segundo a apresentação dessa obra, o seu objetivo é apresentar estratégias e técnicas que vão desde a organização financeira básica

até a criação de um plano de ação para se ter uma reserva de dinheiro e quitar pendências. Com as iniciativas certas, não só é possível sair das dívidas, como também construir um patrimônio.



### ADEUS, DÍVIDAS

Esdras Lins e  
diversos autores  
Chave Mestra Editora  
232 páginas

# GRAÇA para quem **+** em a GRAÇA

## SOBRE ESPIRITUALIDADE

NÍVEL DE ESPIRITUALIDADE



**A espiritualidade não é um triunfo de competição**

MEU PÚLPITO É MINHA PRANCHETA!  
Hudson




**HUDSON SILVA**

Pastor, Ilustrador da Revista Sorriso (UFMBB) e Professor de EBD  
Instagram: hudsonsilvailustrador  
Facebook: Hudson Silva



# 2025 **VIDA** RADIANTE

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



Inspiração  
Encorajamento  
Informação  
Recursos e...  
Aperfeiçoamento  
de líderes

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

ACESSE:  
**juventudecrista.com.br**

MINISTÉRIO  
VIDA RADIANTE

CENTRO DE  
JUVENTUDE E  
CULTURA CRISTÃ

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 [juventudecrista.com.br](http://juventudecrista.com.br) e  
participe do nosso ministério!

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

PARA OFERTAR:

**BRADESCO**

Agência 02013  
Conta Corrente: 17.1970-0  
Centro de Juventude Cristã  
PIX: CNPJ: 39.119.888/0001-11

