



NOTÍCIAS
Congresso Vida
Radiante em Caxambu

CINEMA
Uma nova história
estreia em novembro



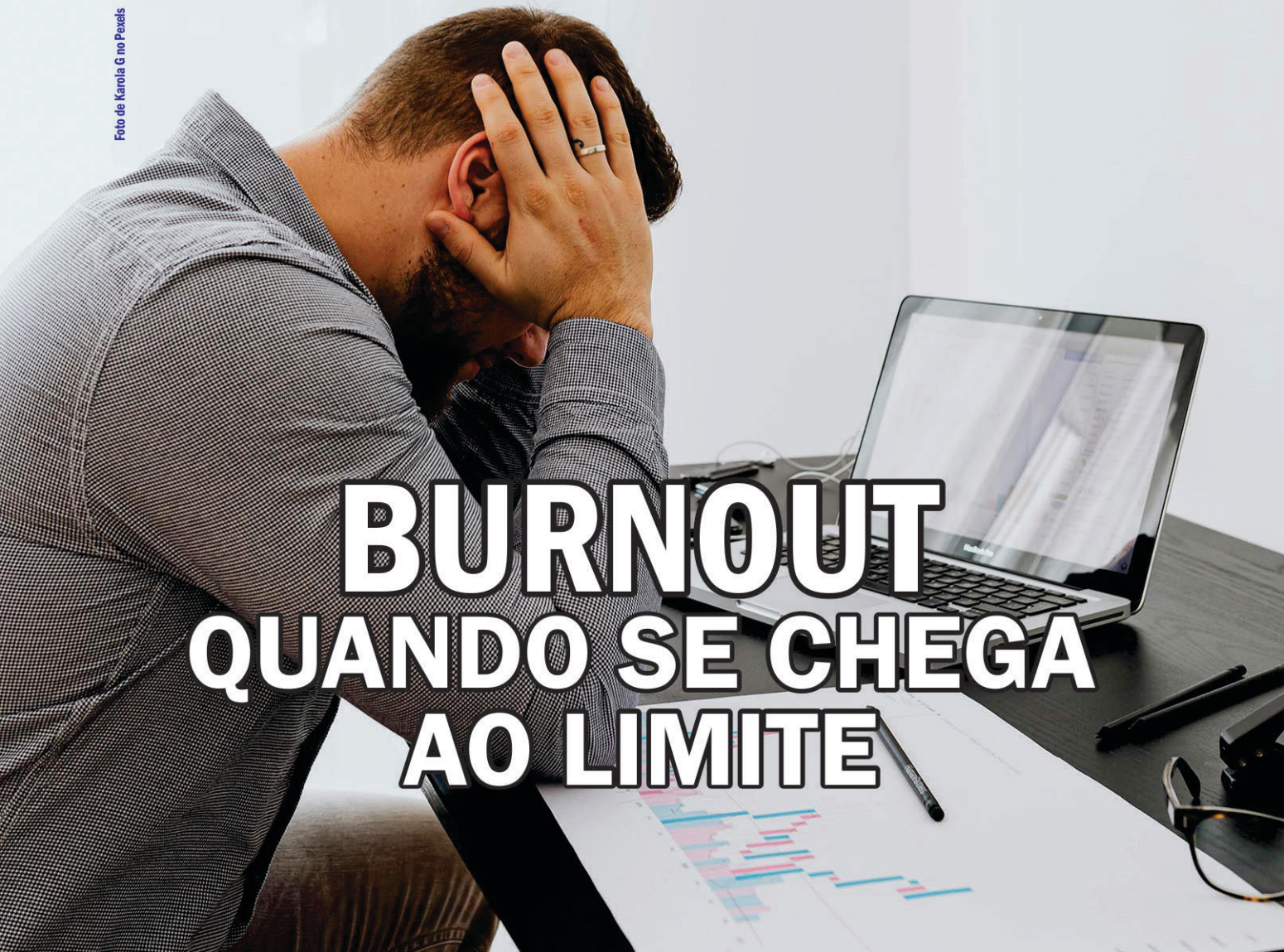
Novas

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

Ano XXXVI | Nº 403 | Outubro de 2025 | R\$ 15,00

Foto de Karola G no Pexels



**BURNOUT
QUANDO SE CHEGA
AO LIMITE**

CURSO RESGATE & VIDA

PREVENÇÃO À **DEPENDÊNCIA** QUÍMICA



PLENÁRIAS
Pr. **GILTON**
MEDEIROS

08 NOV25
De 8h30 às 17h

CENTRO CULTURAL DA BÍBLIA - SBB RJ

RUA BUENOS AIRES, 135 - CENTRO, RIO

+ INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

21 **2516-6085** | **98509-7276** | juventudecrista.com.br

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

APOIO



Sociedade
Bíblica do
Brasil

Qual é a sua direção?

“Deixemos todo embaraço e o pecado que tão de perto nos rodeia e corramos, com paciência, a carreira que nos está proposta, olhando para Jesus, autor e consumidor da fé.”
Hebreus 12.1-2

As nossas vidas são moldadas pelas escolhas que fazemos. E, entre as muitas escolhas que podemos fazer, a mais importante é a que determina a direção que seguiremos. Quando escolhemos o que vai nortear a nossa vida, automaticamente definimos o caminho que seguiremos e, conseqüentemente, o lugar em que chegaremos.

É como os antigos navegadores, que para saber em que direção seguiriam, miravam em uma estrela – geralmente a Estrela Polar – para localizar, em meio ao oceano, o Norte. Assim eles tinham como definir a rota a ser seguida, até mesmo sem uma bússola! Assim, sabendo a direção certa, conseguiam chegar ao destino, mesmo a milhares de quilômetros de distância. Foi assim que conseguiram dar a volta ao mundo!

O livro de Provérbios nos ensina o perigo da escolha de caminhos ou direções erradas na vida: “Há caminho que parece direito ao homem, mas o seu fim são os caminhos da morte.” (Pv 16.25). Aliás, a importância de trilhar caminhos certos, adequados é ressaltada na Bíblia, como vemos, ainda em Provérbios: “Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.” (Pv 3.5-6) e no profeta Isaías: “Uma voz clama: “No deserto preparem o caminho do Senhor! No ermo façam uma estrada reta para o nosso Deus!” (Is 40.3).

Tudo isto estamos destacando para convidar a você para fazer uma reflexão acerca das suas escolhas, da direção que você está seguindo e dos caminhos que você tem trilhado. A recomendação bíblica é que tenhamos os nossos olhos voltados para Jesus. Assim, tal qual a Estrela Polar, ele será a nossa referência, o nosso modelo e o nosso caminho. Ele mesmo disse a seu respeito: “Eu sou a luz do mundo; quem me segue não andarás nas trevas; pelo contrário, terá a luz da vida.” (Jo 8.12) e ainda: “Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida; ninguém vem ao Pai senão por mim.” (Jo 14.6).

Olhe para Jesus! Ele é “o autor e consumidor da nossa fé”!

CONTEÚDO

CONFIRA:

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

FÉ E INSPIRAÇÃO

03 PASTORAL

Qual é a sua direção?

19 JORNADA CRISTÃ

Equilíbrio na balança!
A obra redentora de Cristo
O penhasco do suicídio

24 TEOLOGIA

O livro de Gênesis e a ciência moderna - Parte 2

27 IGREJA & MISSÕES

Índia: cristãos são vítimas de onda de ataques no Rajastão
China: pastores da igreja Zion fazem apelo urgente por orações

ACONTECE

32 NOTÍCIAS

Sim, você pode libertar-se das drogas!
Igreja Presbiteriana prepara Congresso de Homens
NaUPA – Congresso de Adolescentes Presbiterianos de 2026
Descubra – e faça novos amigos – no Vida Radiante
Luz na Amazônia IV amplia alcance de ações sociais da SBB

SAÚDE E BEM-ESTAR

42 SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Atenção em tempos de distração

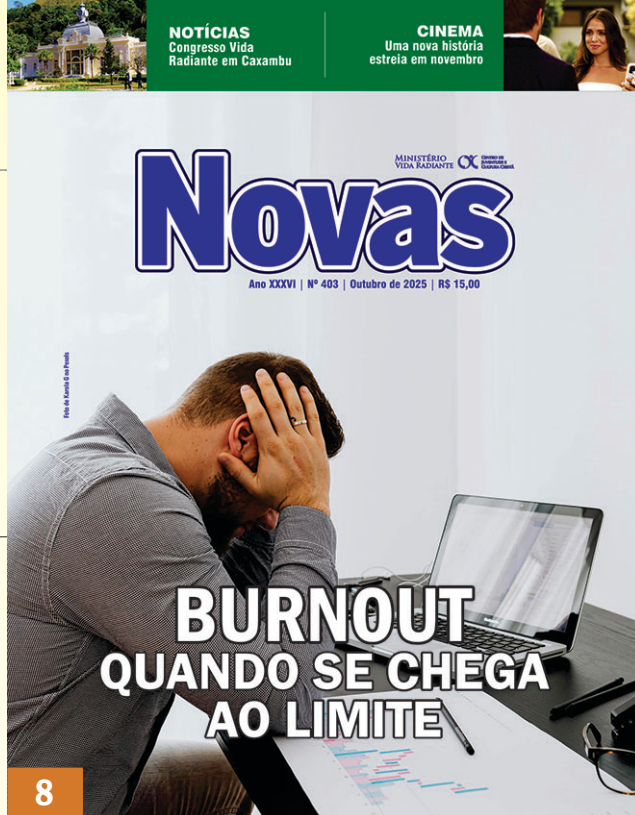
44 VIDA SAUDÁVEL

Saúde do Coração: Hábitos e alimentos fundamentais para
uma boa saúde cardiovascular

SOCIEDADE & VIDA CRISTÃ

51 CIDADANIA

Casos de violência nas escolas serão notificados



CAPA

BURNOUT QUANDO SE CHEGA AO LIMITE

52 OPINIÃO

Cessar fogo em Gaza: uma luz depois de tanta dor

54 SERVIÇO

O que toda igreja precisa saber sobre estrutura
administrativa - Parte 4
Áreas Jurídicas com implicações para as Igrejas - Parte 2
Banco deve indenizar por golpe da falsa central

FÉ E CULTURA

59 ESTANTE

Do mil ao milhão

60 PANORAMA

A maldade como espetáculo delirante

61 CINEMA

Uma nova história estreia em novembro

63 MERCADO EDITORIAL

Uma reflexão devocional para cada semana do ano
Como proteger seus filhos da guerra digital
Recomeçar, um ato de quem se permite sentir
Jesus: a cura para ansiosos
Líderes que oram, líderes que impactam
Sabedoria: o verdadeiro poder da mulher
Seu maior problema é você
Seis áreas da vida para equilibrar e não surtar

O choro acaba quando brilha a luz do amanhecer

53 ROTEIROS DEVOCIONAIS

Um para cada semana do ano!

Cada Roteiro contém:

Uma Reflexão Devocional com uma Oração, um Texto Bíblico selecionado e um Diário de Oração para registro e acompanhamento pessoal.

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

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

PEDIDOS:

Ligue: 21 98509-7276

Acesse: juventudecrista.com.br

Adquira o seu exemplar! Presenteie a alguém a quem você quer bem!



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

PUBLICAÇÃO DO

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

 CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

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 XXXVI | Nº **403** | Outubro de 2025

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
21 2516-6080 e 98509-7276 (WhatsApp)

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

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



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

DIRETORIA ESTATUTÁRIA:

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

DIRETOR EXECUTIVO: Pr. Gilton Medeiros

Escritório sede:
Av. Marechal Floriano, 38, Sala 905 - Centro | CEP 20080-007, Rio de Janeiro, RJ
21 2516-6080 | 2516-6085 | 98509-7276
E-mail: revistanovas@juventudecrista.com.br | Site: juventudecrista.com.br





MORRENDO EM VÃO

Para Salomão, trabalhar, trabalhar, trabalhar é correr atrás do vento. É viver sem sentido. É como viver e morrer em vão. Ele diz: “Descobri que na vida existe mais uma coisa que não vale a pena: é o homem viver sozinho, sem amigos, sem filhos, sem irmãos, sempre trabalhando e nunca satisfeito com a riqueza que tem. Para que é que ele trabalha tanto, deixando de aproveitar as coisas boas da vida? Isso também é ilusão, é uma triste maneira de viver.” (Ec 4.7-8).

A descrição de Salomão se encaixa perfeitamente na vida de muitos que, obcessivamente se gastam e desgastam em jornadas extenuantes de trabalho, lutando para ter mais e cada vez mais. E, nesta loucura – geralmente sem sentido – acabam se deparando com um obstáculo silencioso e mortal: o extremo esgotamento físico e emocional, que se tornou uma doença catalogada pela Organização Mundial da Saúde: a síndrome de Burnout.

Mas, não é só no ambiente corporativo que o problema se manifesta: há também muitos casos e situações em que o trabalho no ambiente eclesial gera um quadro semelhante de desgaste e frustração. Muitos líderes, extenuados e exauridos pelo ativismo religioso acabam estafados, e em algumas situações, caem doentes e debilitados. E, mesmo em situações em que o serviço que é dedicado a Deus é legítimo, necessário e feito com sabedoria, há o risco do esgotamento. É o caso que Paulo menciona na carta aos Filipenses: “Portanto, recebam Epafrodito com toda a alegria, como se recebe um irmão no

Senhor. Respeitem pessoas como ele, pois ele arriscou a sua vida e quase morreu por causa do trabalho de Cristo. Ele fez isso para me dar a ajuda que vocês não podiam me dar pessoalmente.” (Fp 2.29-30).

Além da matéria de capa, esta edição traz uma extensa contribuição para a saúde física e emocional, que trata dos hábitos e alimentos que são fundamentais para uma boa saúde cardiovascular. Este assunto ganha importância e uma maior urgência quando se noticia que, no Brasil, ocorre uma morte a cada sete minutos por causa de doenças decorrentes de problemas circulatórios como o AVC.

E, como tem sido a cada edição, trazemos as contribuições dos nossos colaboradores, que como sempre, compartilham informações, inspiração e recursos para seu crescimento pessoal, familiar e ministerial. Veja as notícias, os registros e todas as demais matérias produzidas pela nossa equipe de colunistas.

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

Obrigado e boa leitura!



GILTON MEDEIROS

Pastor, Jornalista e Editor

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

CAPA | VIDA CRISTÃ E SOCIEDADE

BURNOUT QUANDO SE CHEGA AO LIMITE



UMA ALIMENTAÇÃO balanceada e adequada é um dos cuidados que não pode ser negligenciado para que se possa manter com disposição e vigor. Comer os alimentos com atenção voltada para a mesa, evitando as interrupções, dedicando a refeição o tempo necessário não custa nada e produz resultados incríveis. Ações como esta contribuem decisivamente para prevenir a fadiga e o esgotamento físico e emocional.

Esgotado após a intensa luta travada contra os profetas do deus Baal e apavorado com as ameaças da mulher do Rei Acabe, Jezabel, o profeta Elias fugiu de Samaria para a cidade de Berseba, em Judá (cerca de 200 km de distância). Lá, cansado e sem ânimo, deitado em baixo de uma árvore, disse para Deus que queria morrer: “Basta; toma agora, ó Senhor, a minha alma, pois não sou melhor do que meus pais.” (1Reis 19.3-4).

Frustrado e ressentido porque Deus não destruiu a cidade de Nínive e nem matou os seus habitantes, antes preferiu perdô-los poupando-os da destruição, o profeta Jonas além de reclamar, pediu a Deus para matá-lo: “Ah! Senhor! Não foi isso o que eu disse, estando ainda na minha terra? Por isso, me preveni, fugindo para Târsis, pois sabia que és Deus piedoso e misericordioso, longânimo e grande em

benignidade e que te arrependes do mal. Peço-te, pois, ó Senhor, tira-me a minha vida, porque melhor me é morrer do que viver.” (Jn 4.2-3).

Estes dois profetas, cada um a seu modo, apresentam indícios de uma situação que está, tristemente, cada vez mais presente na vida das pessoas, especialmente daquelas que trabalham em ambientes corporativos altamente competitivos: a Síndrome de Burnout.

Segundo o Ministério da Saúde, a “Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal

causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.”

A Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), em matéria publicada em seu Portal na internet informa que, no Brasil, cerca de 30% das pessoas ocupadas sofrem com a síndrome de burnout, o que indica que o Brasil ocupa a segunda posição no ranking mundial destes casos. Classificada como uma doença ocupacional, a Síndrome de Burnout foi assim reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022 e pelo Brasil, oficialmente, a partir de 2025.

O Coordenador do Curso de Psicologia da Faculdade Presbiteriana Mackenzie Rio, **Mauro Felix Junior**, explica que o Brasil vive uma epidemia silenciosa dentro das empresas. Jornadas extensas, metas inalcançáveis e a cultura do desempenho constante têm transformado o trabalho em um dos maiores fatores de adoecimento psíquico do país. De acordo com a Associação Internacional do Gerenciamento do Estresse, o Brasil é o segundo país do mundo com o maior número de profissionais afetados pelo excesso de trabalho.

O problema não está apenas nas pressões externas, mas também em como nosso corpo e cérebro reagem a elas. Vivemos em constante estado de alerta. O sistema nervoso simpático, responsável por nos preparar para reagir a ameaças, permanece ativado quase sem descanso, como se estivessemos sempre prontos para fugir ou lutar. Quando essa ativação se torna contínua, o corpo e a mente entram em colapso, acrescenta o Professor Mauro.

Para ele, é fundamental compreender que o combate ao burnout não depende apenas do indivíduo. A prevenção dessa síndrome é também uma responsabilidade organizacional e social. De pouco adianta recomendar que o trabalhador pratique ioga ou meditação se ele continua sobrecarregado, sem pausas, sem autonomia e sem reconhecimento. Precisamos de políticas

Acervo Mackenzie | Divulgação



O PROFESSOR MAURO explica que é fundamental compreender que o combate ao burnout não depende apenas do indivíduo. A prevenção dessa síndrome é também uma responsabilidade organizacional e social.

institucionais que promovam ambientes psicologicamente seguros, isto é, com clareza de papéis, canais de comunicação abertos, relações baseadas em confiança e valorização do bem-estar.

Em artigo publicado pelo escritório de advocacia Vigna Advogados, a estudante do Curso de Direito da Faculdade Anhanguera, **Gabriela Bitencourt**, acrescenta que nos últimos anos, o trabalho ganhou um novo formato, moldado pela velocidade da informação e pela expansão da economia digital. A revolução tecnológica alterou não apenas a forma como produzimos, vendemos e consumimos, mas também como nos relacionamos profissionalmente. Hoje, o escritório cabe na palma da mão, o celular se tornou a principal ferramenta de trabalho, e a fronteira entre vida pessoal e profissional se tornou quase imperceptível. O expediente, antes delimitado por horários e espaços físicos, passou a acompanhar o trabalhador em todos os momentos do dia. Essa aparente liberdade — poder trabalhar de qualquer lugar, em qualquer

hora, e no próprio ritmo — tem um custo silencioso: o esgotamento mental. Essa exaustão tem nome, diagnóstico clínico e, cada vez mais, reconhecimento social e jurídico: trata-se da Síndrome de Burnout.

Ainda segundo explica Gabriela, o fenômeno do Burnout reflete uma mudança cultural profunda. O trabalhador contemporâneo é incentivado a ser empreendedor de si mesmo, a investir constantemente em sua imagem e desempenho, a se adaptar a um mercado em constante transformação. Essa mentalidade, associada à falta de reconhecimento, à instabilidade econômica e à precarização das relações de trabalho, cria um terreno fértil para o adoecimento mental. O corpo pode estar em casa, mas a mente continua no trabalho, em um estado de alerta permanente.

Do ponto de vista jurídico, o debate sobre o Burnout também evoluiu. A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 7º, garante ao trabalhador a proteção da saúde física e mental, e a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) impõe ao empregador a obrigação de zelar por um ambiente laboral seguro e saudável. Nos últimos anos, tribunais brasileiros têm reconhecido a Síndrome de Burnout como doença ocupacional, o que garante ao trabalhador direitos como afastamento médico, estabilidade provisória no emprego após o retorno e indenização em casos de comprovação de nexo causal entre a atividade exercida e o adoecimento. Essa jurisprudência reflete uma mudança de mentalidade no Direito do Trabalho, que passa a considerar a saúde emocional como parte indissociável da saúde laboral.

Correndo atrás do vento – A verdade que está por trás desta luta incessante e incansável por fazer mais, conquistar mais, alcançar metas e objetivos é que, fora da perspectiva dos valores essenciais como dignidade, paz interior, harmonia familiar e, sobretudo, paz com Deus, tudo é sem sentido e em vão. É como descreve o sábio Salomão, em sua maturidade: “Sim! Fui grande. Fui mais rico do que todos os que viveram em Jerusalém antes de mim, e nunca me faltou sabedoria. Consegui tudo o que desejei. Não neguei a mim mesmo nenhum tipo de prazer. Eu me sentia feliz com o meu trabalho, e

Acervo pessoal | Divulgação



PARA a Acadêmica de Direito Gabriela Bitencourt é preciso considerar que hoje, o escritório cabe na palma da mão, o celular se tornou a principal ferramenta de trabalho, e a fronteira entre vida pessoal e profissional se tornou quase imperceptível.

essa era a minha recompensa. Mas, quando pensei em todas as coisas que havia feito e no trabalho que tinha tido para conseguir fazê-las, compreendi que tudo aquilo era ilusão, não tinha nenhum proveito. Era como se eu estivesse correndo atrás do vento.” (Ec 2.9-11).

Encontrar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal e familiar, entre a busca pelo sustento e o usufruir das conquistas da vida é o grande desafio para todos. Ainda citando Salomão, ele acrescenta: “Tudo o que eu tinha e que havia conseguido com o meu trabalho não valia nada para mim. Sabia que teria de deixar tudo para o rei que ficasse no meu lugar. E ele poderia ser um sábio ou um tolo — quem é que sabe? No entanto, ele seria o dono de todas as coisas que eu consegui com o meu trabalho e ficaria com tudo o que a minha sabedoria me deu neste mundo. Tudo é ilusão. Então eu me arrependi de ter trabalhado tanto e fiquei desesperado por causa disso.” (Ec 2.18-20).

A Síndrome de Burnout não precisa ser uma sentença nefasta na vida de quem trabalha e



O SERVIÇO que é dedicado a Deus, seja na igreja ou nas instituições a ela associadas, deve ser sempre fonte de alegria, renovo e inspiração. Não deve ser, nunca a causa de esgotamento, tristeza e prostração.

busca alcançar grandes realizações. É possível conciliar trabalho com intensidade e dedicação com vida vivida com saúde, alegria e prazer.

Algumas atitudes podem e devem ser adotadas (veja os destaques e dicas nas páginas seguintes). É preciso lembrar que cuidar da mente e de si é cuidar da produtividade, da criatividade e da longevidade profissional. Em um mundo que exige velocidade e resultados, lembrar-se de desacelerar é um ato de resistência e inteligência.

Ativismo na Igreja – Numa outra dimensão, além do trabalho profissional, há outra fonte de preocupação e, às vezes, de estresse e esgotamento físico e emocional, para aqueles que desejam servir ao Senhor com dedicação e zelo: o trabalho voluntário que fazem na Igreja. São cargos em diretorias, conselhos e comissões, são participações em coros, grupos de teatro e de bandas, equipes de ensino bíblico, de discipulado e de evangelização e muitas outras ocupações. Conciliar a disposição de servir e saber dizer não quando as solicitações ultrapassam o razoável é mais um desafio a ser superado. Afinal, servir a Deus deve ser fonte de alegria e não a causa de um Burnout.

Na verdade, tem muita gente fazendo uma agenda pesada de atividades na igreja, mas por puro ativismo religioso. Por isso, é importante lembrar, como recomenda o salmista: “*Servi ao*

Senhor com alegria, apresentai-vos diante dele com cântico.” (Sl 100.2). É preciso ter prazer no servir. É por prazer que trabalhamos na igreja e não por obrigação!

Confiar e descansar – É preciso, diante das pressões avassaladoras de cada dia, lembrar-se da canção de Josué Rodrigues de Oliveira e Jefferson Ferreira França Júnior, “Teu trabalho é descansar em mim”:

*Não tenhas sobre ti
Um só cuidado qualquer que seja
Pois um, somente um
Seria muito para ti*

*É meu
Somente meu, todo o trabalho
E o teu trabalho é descansar em mim
É meu
Somente meu, todo o trabalho
E o teu trabalho é descansar em mim*

Ou, ainda, e mais especificamente, o convite de Jesus: “*Venham a mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu os aliviarei. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, porque sou manso e humilde de coração; e vocês acharão descanso para a sua alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.*” (Mt 11.28-30)





APROVEITAR as oportunidades para celebrar a vida com os amigos é uma boa vacina contra o burnout.

CUIDADOS QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout é a adoção de ações que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Atitudes saudáveis ajudam a evitar o surgimento desta doença, assim como contribuem para tratar sinais e sintomas logo no início.

As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

OBJETIVOS ALCANÇÁVEIS: Sempre que for possível, defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.

VIDA SOCIAL: Não despreze as

oportunidades de participar de atividades de lazer com amigos e familiares.

ABRACE AS NOVIDADES: Faça atividades que “fujam” à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema.

ESCOLHA O AMBIENTE: Evite o contato com pessoas “negativas”, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros.

ABRA O CORAÇÃO: Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;

MEXA-SE! Faça atividades físicas regulares.

Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc.

CUIDE-SE! Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental.

MEDICAMENTOS, SÓ COM RECEITA: Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

DURMA BEM: descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias) é fundamental para manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

E, SE FOR NECESSÁRIO TRATAR?

Segundo o Portal do Ministério da Saúde, o tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). A terapia normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo,

conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida são essenciais para o tratamento.

A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após o diagnóstico médico, é altamente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas – amigos, familiares, cônjuges, etc.

Quando a situação piora – Os sinais de piora da Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não consegue seguir o tratamento adequado. Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e até distúrbios gastrointestinais. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

Fonte: Ministério da Saúde

PARA SABER MAIS



TRABALHO, PROPÓSITO E DESCANSO

Bernardo Cho
Editora Mundo Cristão
176 páginas



O QUE NINGUÉM TE CONTOU SOBRE BURNOUT

Marcos Mendanha
Editora Mizuno
279 páginas



ATIVISMO RELIGIOSO

Glaucia Afonso
Editora LIVREPRESS
314 páginas



AÇÕES NO DIA A DIA PARA EVITAR O BURNOUT NO TRABALHO

Com alguns cuidados e boa disposição, é possível enfrentar as causas da Síndrome de Burnout e evitá-las. Confira as principais ações que podem ser praticadas e, mãos a obra!

1. DÊ ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA –

O nosso corpo sempre encontra um jeito de informar que algo não está bem. Essa mensagem pode ser discreta, por isso, é crucial prestar atenção a qualquer mudança.

No caso da síndrome de Burnout, os sintomas mais comuns envolvem: **Insônia:** mesmo sentindo cansaço extremo, o indivíduo não consegue relaxar e ter boas noites de sono; **Memória ruim:** esquecimentos passam a ser comuns na rotina e resultam do esgotamento mental; **Baixa imunidade:** o corpo enfraquecido tem suas defesas reduzidas e fica mais vulnerável a diversos tipos de doenças; **Fadiga persistente:** a sensação de desânimo e

o cansaço físico duram vários dias, semanas ou até meses; Irritabilidade: a raiva ou falta de paciência para executar tarefas passa a ser constante e causar discussões ou desentendimentos; Ansiedade: preocupação, nervosismo e procrastinação se tornam constantes; Depressão: tristeza, apatia e falta de esperança.

2. ENTENDA QUE A COMUNICAÇÃO É FUNDAMENTAL

– Quem enfrenta a síndrome de Burnout no trabalho passa a lidar com o estresse crônico. Por conta dos sintomas, a pessoa não consegue mais desenvolver suas tarefas normalmente e pode até sentir que seu esforço nunca será suficiente. A produtividade cai e os resultados ficam abaixo do esperado.

Muitas vezes, o problema surge porque o profissional acumula afazeres e não pede ajuda quando encontra dificuldades. Na tentativa de provar que dá conta, acaba guardando as angústias para si. Nesses momentos, o melhor é sempre expor a situação e solicitar auxílio a um colega. Com boa comunicação, a qualidade de vida no trabalho aumenta para todos.

3. ESTABELEÇA E ORGANIZE SUAS PRIORIDADES

– Planejamento é essencial para quem deseja ficar livre de preocupações. E se o excesso de compromissos é uma das grandes causas do Burnout no trabalho, vale a pena definir limites em relação ao número de tarefas diárias. Não assuma compromissos sem avaliar sua agenda e disponibilidade. Se surgirem várias atividades para cumprir, categorize-as conforme a urgência e o nível de importância. Resolva os trabalhos prioritários e, aos poucos, vá abraçando as próximas tarefas. Isso vai evitar o acúmulo de responsabilidades e os efeitos

indesejados das jornadas exaustivas, como a crise de ansiedade.

4. COMPREENDA OS GATILHOS DE ESTRESSE

– Algumas situações colaboram para o agravamento da síndrome e devem ser evitadas ao máximo. Como o estresse tem papel fundamental no quadro, é importante reconhecer os cenários ou as ações que causam sentimentos negativos.

Cobranças excessivas, competição intensa e falta de intervalos são exemplos de condições que geram estresse no ambiente de trabalho. É importante pensar em formas de melhorar as relações nas empresas e em outros espaços dedicados ao exercício profissional.

Sempre que possível, faça pausas entre uma atividade e outra, respire fundo e recupere o foco. Também evite entrar em discussões levianas e aja com sinceridade quando perceber que algo está prejudicando seu bem-estar.

5. TENHA UMA REDE DE APOIO – É muito mais fácil cuidar da saúde física e mental quando estamos rodeados de pessoas queridas. Pode ser um familiar, um amigo ou, até mesmo, um colega de trabalho. O importante é que você pense em grupos com os quais poderá contar em momentos difíceis.

Se verificou que a qualidade de vida no trabalho não anda mais tão boa, relate a situação a alguém em quem confia. Essa pessoa vai ouvir e, a partir das informações apresentadas, propor soluções que você talvez nunca considerasse. Dependendo do caso, o simples acolhimento de um terceiro será suficiente para evitar o desânimo e a desistência.



6. LIMITE SEU TEMPO DE TRABALHO –

Baixo desempenho compromete a produtividade em qualquer tipo de negócio. Isso significa que a síndrome de Burnout no trabalho é prejudicial tanto para os profissionais quanto para as empresas onde eles desempenham suas atividades.

Quando o problema atinge equipes inteiras, poucos recursos dão conta de reverter os danos. Nesse sentido, é crucial que as organizações e seus colaboradores compreendam a importância de limitar as horas dedicadas ao trabalho.

Só assim cada parte poderá desempenhar seu papel com eficácia e constância. Definir tempo adequado para diferentes necessidades também aumenta a satisfação com o emprego e evita o absenteísmo.

7. APRENDA A DIZER NÃO – Essa prática deve ser exercitada diariamente, não importando o cargo que você ocupe. Muitas vezes, sentimos que devemos resolver todas

as atividades que chegam sem emitir nenhuma opinião. Dessa forma, vamos acumulando tarefas que, lá na frente, podem demandar muito mais tempo e esforço do que imaginávamos.

Uma boa maneira de prevenir a ansiedade ou o estresse é dizer não. Vale desde negar um compromisso complexo até solicitar alterações no prazo de entrega de um serviço, por exemplo. Entenda que, ao agir dessa maneira, você não estará fugindo de suas obrigações, mas evitando atrasos e outros problemas resultantes do excesso.

Perceba que o Burnout no trabalho tem grande relação com o aumento da jornada, portanto, demanda alterações no modo como desempenhamos diferentes funções.

** Com base em artigo publicado no Portal do Hospital Santa Mônica, de São Paulo, SP.*

INABALÁVEIS!

2Sm 22.3

VIDA RADIANTE

23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE



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

21 a 24
ABRIL 26



HOTEL GLÓRIA
CAXAMBU - MG

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

+ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

21 98509-7276

juventudecrista.com.br

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

EQUILÍBRIO NA BALANÇA!

A pesar da sensação de dias cada vez mais rápidos, todos nós recebemos vinte e quatro horas todos os dias. E a maneira como usamos esse tempo – como regulamos as diferentes áreas da vida para mantê-las na perspectiva adequada, é o que vai fazer toda a diferença em nossas vidas. A nossa balança precisa de equilíbrio: Se tivermos trabalho demais e não tivermos descanso suficiente, ficamos desequilibrados. Mas se tivermos trabalho de menos e descanso demais, o desequilíbrio também é o nosso destino.

Ter satisfação nas realizações e no trabalho, não desperdiçar muito tempo, nem realizar atividades inúteis, é muito bom. Porém, é preciso estar atento para não se tornar um viciado no trabalho, porque esse vício nos esgota e ainda atrapalha nossos relacionamentos. É preciso definir regularmente não apenas o trabalho, mas também o descanso. Estar saudável e estar perto de Deus precisa ser prioridade.

Por outro lado, também é possível ter muito descanso e não ter trabalho suficiente. Salomão afirmou que *“pela frouxidão das mãos goteja a casa”*

(Eclesiastes 10.18). Em outras palavras, as pessoas que não trabalham o suficiente acabam tendo problemas. As finanças, a vida espiritual, os bens, o corpo e tudo o mais sofre porque elas não fazem o trabalho necessário para manter as coisas em ordem.

Precisamos pedir a Deus que nos ajude a manter um equilíbrio saudável e adequado entre o trabalho e o descanso. É necessário dedicar tempo para realizar as tarefas que estão diante de nós, mas nos assegurar de ter oportunidades para estar em paz e desfrutar o descanso. Ambos são importantes. O equilíbrio é a chave!

“Porque Deus não nos tem dado espírito de covardia, mas de poder, de amor e de moderação.”
(2Timóteo 1.7)



**MARCELLA
BASTOS**

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

A OBRA REDENTORA DE CRISTO

Em Colossenses 1.13 e 14 lemos: “Ele nos libertou do império das trevas e nos transportou para o reino do Filho do seu amor, no qual temos a redenção, a remissão dos pecados”. Este texto apresenta, de forma clara e inequívoca, a natureza da obra de Cristo. Conforme notas da Bíblia de Estudo de Genebra, “esta linguagem lembra a libertação de Israel da escravidão do Egito primeiro e, depois, do cativeiro da Babilônia. Paulo contempla a humanidade fora de Cristo como estando irremediavelmente sob o ‘poder das trevas’, o governo maligno de Satanás (Ef 2.1-3; 6.11). Os crentes são resgatados deste estado universal (Gl 1.4) e trazidos para permanecer sob o domínio e a proteção do Filho de Deus”.

Na carta aos Efésios (Ef 2.1-7), Paulo descreve a obra redentora de Cristo com muita clareza e profundidade. Também, na carta aos Gálatas, ele escreve: “graça a vós outros e paz, da parte de Deus, nosso Pai, e do [nosso] Senhor Jesus Cristo, o qual se entregou a si mesmo pelos nossos pecados, para nos desarraigaiar deste mundo perverso, segundo a vontade de nosso Deus e Pai” (Gl 1.3,4).

As notas bíblicas acima referidas dizem mais: “A imagem da luz é apropriada aqui, pois, em outros lugares, Paulo fala da luz do evangelho brilhando nas trevas e penetrando na cegueira daqueles que estão perecendo”. Isso é afirmado, por exemplo, em 2 Coríntios 4.3 a 6: “Mas, se o nosso evangelho ainda está encoberto, é para os que se perdem que está encoberto, nos quais o deus deste século cegou o entendimento dos incrédulos, para que lhes não resplandeça a luz do evangelho da glória de

Cristo, o qual é a imagem de Deus. Porque não nos pregamos a nós mesmos, mas a Cristo Jesus como Senhor e a nós mesmos como vossos servos, por amor de Jesus. Porque Deus, que disse: Das trevas resplandecerá a luz, ele mesmo resplandeceu em nosso coração, para iluminação do conhecimento da glória de Deus, na face de Cristo”.

Vê-se, portanto, que a obra de Cristo é uma obra de libertação, que redime o homem da servidão das trevas e do pecado, elevando-o à condição de cidadão livre, e que o insere em um reino muito especial: um reino de luz, o reino de Deus. Fica evidente na declaração paulina que a obra da redenção é realizada por Cristo. Ele liberta, transporta e redime. É importante observar que a obra de Cristo não apenas nos transporta de um lugar para outro (das trevas para a luz), mas, sobretudo, liberta da escravidão exercida pelo pecado.

Há uma ênfase à obra redentora como sendo obra de Cristo, pois, como já foi dito, no contexto em que viviam os colossenses era comum o conceito gnóstico da redenção adquirida mediante ritos secretos de iniciação, fórmulas místicas e práticas ascéticas. O texto bíblico declara explicitamente que a redenção não é obra do próprio homem, mas exclusivamente de Cristo.



ENEZIEL PEIXOTO DE ANDRADE

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

JORNADA CRISTÃ

Foto de Christianity Today | Divulgação

O PENHASCO DO SUICÍDIO

Imagine um país com quase 100 mil pessoas passando dos 100 anos de idade. Pense num país cuja religiosidade mistura elementos do xintoísmo e do budismo. Foi o país que, em 1964, lançou o primeiro trem-bala do mundo, viajando a 320 km por hora, e já se prepara para lançar um modelo superior, que pode chegar a 600 km/h. É um país que privilegia tecnologia, que faz lojas funcionarem sem funcionários. É o berço de marcas famosas como Sony, Panasonic, Toshiba, Nintendo, Canon, Fujitsu. A Toyota produz e vende mais de 10 milhões de carros por ano. Sua concorrente, a Honda, além de maior fabricante de motos do planeta, está entre as 10 maiores montadoras do mundo.

Qualidade de vida é o que não falta ao povo desse país. A educação prioriza matemática, leitura, escrita e memorização. A taxa de alfabetização é de 100%. Sim, estamos falando do Japão, a terceira maior economia do mundo, atrás apenas de Estados Unidos e China.

Com um cenário desses, pensariamos ter encontrado, nesse arquipélago de mais de 6.800 ilhas, uma réplica do paraíso. É quando constatamos que não é bem assim. O Japão exhibe números assustadores, quando o assunto é taxa de suicídio. Mais de 20 mil japoneses por ano tiram a própria vida. Algumas razões para tentar explicar o fenômeno: “Longas jornadas de trabalho, isolamento social, pressões na escola e estigmas em torno dos desafios de saúde mental são algumas das razões frequentemente citadas para a alta taxa de suicídio no país do Leste Asiático. A vergonha é outro fator, já que a cultura japonesa sugere que as pessoas devem evitar se tornar *meiwaku*, ou um fardo para os outros. Os familiares costumam tratar as dificuldades de uma pessoa, como a perda do

emprego ou dívidas exorbitantes, como profundamente vergonhosas.

Esse estigma pode levar algumas pessoas a “quererem desaparecer completamente da sociedade”, explica Kazusa Okaya, aluno de doutorado em teologia na Inglaterra, em excelente artigo para a revista Christianity Today (<https://www.christianitytoday.com/2025/09/japan-suicide-shirahama-church-mental-health/>).

Nesse artigo, publicado há pouco, Okaya cita um pastor japonês, Yochi Fujiyabu, 53 anos, cujo ministério singular ilustra bem a obra do ministério. O título do artigo já é revelador: “O pastor que resgata pessoas do ‘penhasco do suicídio’ no Japão”.

Gente desesperada vai a Shirahama, cidade turística na costa sul, a 630 km de Tóquio, e se dirige ao penhasco de Sandanbeki, a cinco minutos do centro (*foto da pág 21*). O penhasco tem cerca de 60 metros de altura, de onde as pessoas se jogam. A Igreja Batista da cidade construiu no local uma cabine telefônica com um aparelho que se conecta diretamente com a igreja. Às vezes, no meio da noite, o pastor recebe uma ligação, vai ao local e consegue evitar a tragédia. Mais de 1.100 pessoas já foram resgatadas, algumas sendo abrigadas num centro de recuperação mantido pela igreja cuja membresia não chega a 50 pessoas. É ou não é um exemplo a ser seguido?



**JOÃO SOARES
DA FONSECA**

Pastor e escritor.

jfonsec@yahoo.ca



VOCÊ NÃO PRECISA PAGAR NADA

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

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

PARA RECEBER A REVISTA NOVAS:

Faça o download direto do site
juventudecrista.com.br
ou envie uma mensagem
para 21 **98509-7276** e solicite
a inclusão do seu contato de
WhatsApp, Telegram ou
e-mail em nossa lista de envios.
É rápido, é fácil e **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 uma doação
enviando um PIX para a
Revista Novas:
Use a chave
39.119.888/0001-11
ou o QR-Code



Publicação do
**MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE**



**CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ**

+ INFORMAÇÕES
21 98509-7276
juventudecrista.com.br

TEOLOGIA

Foto de Sachin C. Nair no Pexels

O LIVRO DE GÊNESIS E A CIÊNCIA MODERNA

Parte 2

Na última edição, eu busquei demonstrar que o relato bíblico da criação não entra em conflito com a ciência moderna quanto à idade da terra. Uma leitura de Gênesis que reconheça as nuances da língua hebraica – como a amplitude semântica da expressão *yom* –, bem como perceba a relação entre as narrativas bíblicas e a produção literária do Antigo Oriente Próximo – como no caso das genealogias –, não encontrará problema algum em reconhecer que a terra tem aproximadamente 4,5 bilhões de anos. Mas no final do meu artigo, eu afirmei: “Claro que ainda há muitas questões interessantes da relação entre o livro de Gênesis e a ciência moderna que podem (e devem!) ser exploradas. Por exemplo: a ordem dos tipos de vida conforme criadas em Gênesis 1 está em conformidade com o registro fóssil? Será que o ser humano evoluiu de espécies primitivas, como insistem os biólogos? Foi o dilúvio uma catástrofe universal, ou uma inundação local? Estes e outros temas serão abordados nas próximas edições”. E é exatamente isso que buscarei fazer nas linhas a seguir.

O registro fóssil indica que a vida apareceu no mundo na seguinte ordem: 1) invertebrados; 2) peixes; 3) anfíbios; 4) répteis; 5) mamíferos, e; 6) humanos.

Há uma correlação impressionante entre o registro fóssil e os dados de Gênesis 1. No relato bíblico, a vida marinha é criada antes da vida terrestre, no quinto dia (Gn 1.20). No sexto dia, a vida terrestre é criada: anfíbios, répteis e mamíferos (Gn 1.24). Por fim, ainda no sexto dia (era), o homem é criado (Gn 1.26-27). É evidente que o capítulo 1 de Gênesis não foi escrito da perspectiva da ciência moderna, mas podemos ver uma narrativa bastante precisa quando comparada com os dados científicos dos quais dispomos.

A maioria dos biólogos acreditam que o ser humano evoluiu de primatas anteriores. Os

principais argumentos se fundamentam no registro fóssil, na anatomia comparada e na genética molecular. Esta última, talvez tenha mais peso para os cientistas. A similaridade de DNA humano e o do chimpanzé aproxima-se de 98% a 99%. Não obstante, temos significativas diferenças em relação aos chimpanzés – genéticas, anatômicas, fisiológicas, comportamentais e intelectuais. A diferença inicial de apenas 1,2% somadas a pequenas inserções e eliminações, além de duplicações ou eliminações em grande escala e rearranjos em larga escala do DNA, ou novos genes, e a diferença entre o nosso genoma e dos chimpanzés aumenta para, pelo menos, 7,7% (Ann Gauger in: Dicionário de Cristianismo e Ciência, 2018, p. 295).

**É natural, também,
que um Deus eficiente
reutilize componentes
e códigos que
funcionam em
diferentes “projetos”
ou “modelos”
anteriores.**

Além disso, como observa o doutorando em Ciências, Casey Luskin, todo o registro fóssil homínido é caracterizado por fósseis fragmentados que não documentam precursores dos seres humanos. Quando surge o nosso gênero – *Homo* –, também o faz de modo repentino, sem evidências de que houve transição de homínidos anteriores. O registro arqueológico mostra que houve uma “explosão” de

criatividade humana por volta de 40 mil anos atrás (in: *Evolução Teísta*, 2021). Inclusive, foi por essa época que o registro documentado mostra a capacidade de pensamento simbólico e religioso, o que indica o surgimento do ser humano, portador da Imago Dei. Podemos, então, inferir que o Adão histórico não é mais antigo do que cerca de 50 mil anos atrás.

É natural, também, que um Deus eficiente reutilize componentes e códigos que funcionam em diferentes “projetos” ou “modelos” anteriores. O motor de um sedã pode ser muito parecido com o de um veículo utilitário esportivo (similitude genética e morfológica), não porque

um evoluiu do outro, mas porque ambos foram feitos pelo mesmo engenheiro. A semelhança é a evidência do design compartilhado. Isso tem sido cada vez mais reconhecido por cientistas que adotam a perspectiva chamada Designer Inteligente (DI), mas que infelizmente, são questionados porque a ciência moderna adota o materialismo filosófico como método. Assim, é natural que haja semelhança genéticas e morfológicas entre os seres humanos e raças pré-adâmicas (não humanas), como por exemplo, os Neandertais e os Denisovanos.

Os proponentes do DI são cientistas que entendem que certas características do universo e dos seres vivos são mais bem explicadas por uma causa inteligente do que por um processo não-direcionado, como a seleção natural por variação aleatória, conforme proposta pelo darwinismo. No seio desta perspectiva estão os conceitos de: 1) “complexidade irreduzível”, isto é, a percepção de que um sistema composto por várias partes bem ajustadas, no qual a remoção de qualquer uma dessas partes faria com que o sistema parasse de funcionar, não pode ser fruto de uma evolução cega; 2) “complexidade especificada”, como por exemplo, a informação contida no DNA, que exige uma causa inteligente; 3) “Causa inteligente”, que trata sobre a detecção de design

na natureza, e não uma teoria sobre a identidade do Designer. Assim, a teoria não busca identificar o Criador Inteligente como o Deus cristão, Alá, ou qualquer outra divindade. Ela apenas conclui, com base nas evidências empíricas e lógicas (complexidade irreduzível e especificada), que a causa mais provável é uma inteligência. Para nós, cristãos, essa inteligência é o Deus revelado na Sagrada Escritura.

Neste artigo, então, tratamos da relação entre o livro de Gênesis e a ciência moderna no que tange à ordem dos tipos de vida surgidas no mundo, a questão da evolução versus a criação do ser humano e a idade deste sobre a terra. No próximo número, se Deus permitir, trataremos da relação entre a ciência e o registro bíblico do Dilúvio, incluindo a temática se o evento foi universal ou local, bem como qual seria a data mais provável do fato histórico relatado de Gênesis 6 a 11.



**THIAGO
TITILLO**

Pastor batista, professor,
escritor e editor

thiago_titillo@yahoo.com.br

O QUE VOCÊ ESTÁ ACHANDO?



Gostou? Não Gostou?

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

IGREJA & MISSÕES



No domingo, 28/09, ao menos três ataques diferentes aconteceram na Índia (foto representativa)

Índia: cristãos são vítimas de onda de ataques no Rajastão

A tensão se agravou após aprovação de leis anticonversão

Há pouco mais de um mês, a assembleia estadual do Rajastão, estado no Noroeste da Índia, aprovou o Projeto de Lei de Proibição de Conversão Religiosa Ilegal do Rajastão, 2025, com medidas rígidas e severas anticonversão. Desde então, uma onda de ataques contra pastores e seguidores de Jesus se alastrou neste estado indiano.

No domingo, 28 de setembro, houve três incidentes diferentes em que pastores foram presos enquanto conduziam cultos. Segundo notícias locais, extremistas hindutva invadiram os cultos e alegaram que os pastores estavam convertendo pessoas à força. Mesmo com a negação dos membros das igrejas, os pastores foram presos. Os extremistas também fecharam igrejas em várias regiões e interromperam os cultos.

Na sexta-feira, dia 03 de outubro, outro caso ocorreu em Jaipur, no Rajastão. Extremistas protestaram contra o Instituto Bíblico Hindustan. Quando dois funcionários do instituto chegaram para uma inspeção de rotina, os extremistas os acusaram de atividades de conversão forçada. De acordo com a imprensa local, a polícia deteve os dois, confiscou os celulares, documentos do instituto e papéis de propriedade.

Além disso, em 21 de setembro, um grupo de extremistas hindutva invadiu à força uma igreja com aproximadamente 20 cristãos e interrompeu o culto em Jaipur. Moradores locais contaram a parceiros da Portas Abertas que os extremistas acusaram o líder cristão de converter à força pessoas pobres.

Cristãos feridos são hospitalizados após



O deserto de Thar ocupa cerca de 60% do território do Rajastão

ataque na Índia – Os cristãos locais tentaram defender o pastor das falsas acusações, mas os extremistas os agrediram fisicamente e cometeram abuso verbal. Vários membros da igreja, incluindo mulheres, ficaram feridos. Os agressores também danificaram cadeiras e instrumentos musicais da igreja e ameaçaram de morte os que não renunciassem à fé.

A polícia chegou após ser informada sobre o incidente. Mas, em vez de agir contra os extremistas, prendeu o pastor com base nas falsas denúncias. Enquanto isso, muitos dos cristãos feridos tiveram que ser hospitalizados. Após a intervenção de advogados e apresentação de documentos legais, o pastor foi liberto imediatamente. Até o momento, porém, nenhuma ação foi tomada contra os extremistas envolvidos.

No momento do incidente, alguns parceiros locais da Portas Abertas estavam conduzindo um treinamento de preparação para perseguição no Rajastão e tiveram que mudar para um local mais seguro por causa do ocorrido. Apesar dos riscos, os parceiros locais da Portas Abertas continuam alcançando igrejas na Índia com treinamentos de preparação para perseguição e programas, além

de fornecer assistência imediata às vítimas afetadas, sempre que possível.

Cristãos no estado agora vivem sob crescente medo e incerteza, já que a polícia sofre pressão para agir contra eles em vez de protegê-los. “Após a introdução da lei anticonversão, extremistas hindutva se tornaram mais ativos, mirando encontros cristãos e acusando pastores de forçar conversões. A polícia está sob pressão dos extremistas para registrar casos falsos e prender pastores e cristãos. Até agosto de 2025, mais de 75 incidentes de perseguição foram relatados no estado, com pelo menos cinco novos casos após a aprovação da lei em 9 de setembro”, afirma o parceiro local da Portas Abertas, Shiv Rathod (pseudônimo).

A Índia é o 11º país da Lista Mundial da Perseguição 2025, que classifica os 50 países em que o cristão é mais perseguido.

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

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



China: pastores presos pedem oração à igreja global (foto representativa)

China: pastores da igreja Zion fazem apelo urgente por orações

Vinte dois cristãos ligados à igreja estão presos desde o dia 9 de outubro

Em 16 de outubro, a equipe pastoral da Igreja Zion – uma rede de igrejas domésticas chinesas – publicou um pedido online de oração. Eles convocam igrejas e cristãos do mundo todo a intercederem por pastores, cooperadores, famílias, advogados e congregações cristãs que estão enfrentando severa perseguição em toda a China.

O pedido, feito em termos de apelo, diz: “Queridos irmãos e irmãs, estamos enfrentando uma batalha espiritual muito real. O que está sendo reprimido não é apenas uma congregação ou um grupo de pessoas; é a Igreja na China como um todo, que está diante de uma encruzilhada

histórica. Estamos clamando não apenas por paz, mas por avivamento. Não apenas por libertação, mas pela vinda do Reino de Deus”.

No dia nove de outubro, diversos pastores e cooperadores ligados à Igreja Zion, foram presos ou tiveram sua liberdade pessoal restringida. Casas foram revistadas, locais de culto interditados e famílias cristãs mergulharam em dificuldades sem precedentes.

O que é “Perseguição da igreja 10.9” na China? Desde o incidente de 9 de outubro de 2025 — agora chamado pelos cristãos chineses de “Perseguição da igreja 10.9” — foi confirmado que

um total de 22 pessoas foram detidas. Treze mulheres e nove homens foram mantidos em dois centros de detenção na província de Guangxi, Sul da China. Entre os detidos estão pastores, pregadores regionais e cooperadores da igreja.

Até o momento, alguns cristãos já foram libertos ou receberam fiança aguardando julgamento. No entanto, a maioria continua sob custódia na China. Além disso, casas de pastores foram tomadas, bens pessoais confiscados e contas bancárias congeladas. A assistência jurídica aos pastores e líderes tem sido dificultada, e a situação continua a se agravar.

As famílias dos detidos, seus advogados e irmãos na fé enfrentam grande pressão psicológica e física, mas continuam clamando por apoio. A Equipe Pastoral da Igreja Zion conclama a comunidade cristã a apoiá-los assim como à igreja na China por meio da oração neste momento crítico.

A perseguição a cristãos na China – A China ocupa a 15ª posição na Lista Mundial da Perseguição 2025, que classifica os 50 países onde os cristãos são mais perseguidos.

O cristianismo na China pode ser percebido e tratado de forma diferente, dependendo de onde é praticado – mas está sempre à mercê do Partido Comunista Chinês (PCC). Nos últimos anos, o governo tem tentado agressivamente garantir que toda expressão religiosa seja alinhada com a filosofia comunista chinesa oficial. Qualquer igreja ou líder de igreja que vá além disso pode enfrentar fortes restrições.

As igrejas não registradas, mesmo as que antes

eram toleradas, são consideradas ilegais e cada vez mais pressionadas, à medida que as autoridades buscam impor os regulamentos do PCC e endurecer as políticas sobre a liberdade religiosa. As igrejas aprovadas pelo Estado estão sob forte pressão ideológica, e as congregações menores são frequentemente forçadas a se fundir para fazer uma igreja maior que seja mais fácil para o Estado controlar.

Menores de 18 anos são proibidos de frequentar a igreja. As igrejas registradas são cuidadosamente regulamentadas para garantir que nada do que elas promovem esteja fora das diretrizes do PCC. A vigilância e o monitoramento intenso de todos os líderes da igreja suspeitos são consequências de seguir a Jesus na China.

Em regiões onde o islã ou o budismo tibetano são religiões majoritárias, os cristãos convertidos dessas religiões podem enfrentar pressão e vigilância maiores – e às vezes violência – da família e da comunidade.

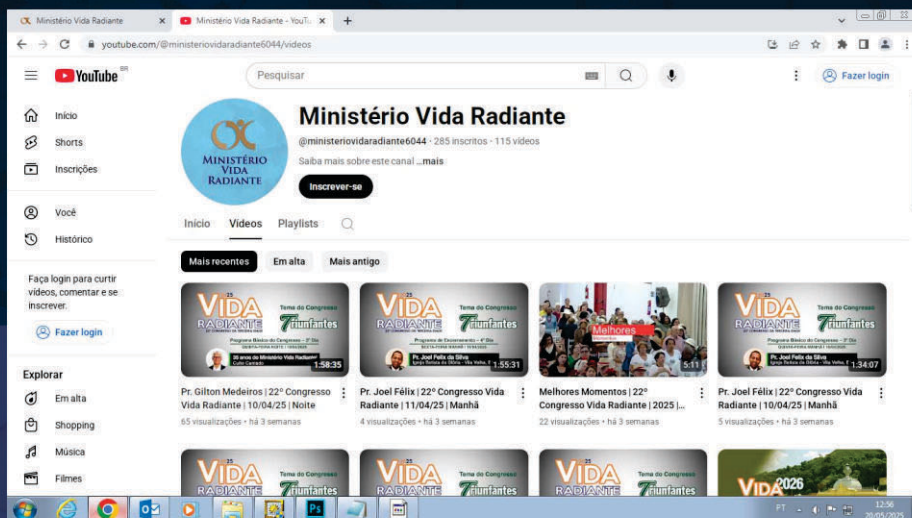
A agência missionária Portas Abertas mantém um projeto para capacitar líderes de jovens da Igreja da China, para fortalecer cristãos chineses para que permaneçam firmes, apesar da perseguição severa que enfrentam.

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

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

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

ACESSE:
juventudecrista.com.br



Siga o Canal do MINISTÉRIO VIDA RADIANTE

CURTA | INSCREVA-SE | ATIVE O SININHO DAS NOTIFICAÇÕES

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

OUTRAS INFORMAÇÕES
21 98509-7276
juventudecrista.com.br

NOTÍCIAS

**SIM, VOCÊ
PODE
LIBERTAR-SE
DAS DROGAS!**

Prevista para ser realizada no dia 8 de novembro, com início às 8h30, a próxima edição do Curso Resgate e Vida, será ministrada no espaço do Centro Cultural da Bíblia, da SBB, no Centro do Rio de Janeiro

Diante do desafio e das dificuldades enfrentadas pelas pessoas que usam substâncias químicas que causam transtornos e dependência, muitas vezes o sentimento de quem já tentou diversas soluções e não conseguiu resultados é: não dá para fazer mais nada!

A verdade é que, para quem vive a situação de lutar para se livrar do uso de substâncias químicas muitas vezes a sensação é de prostração e desânimo. Mas, apesar das lutas e dificuldades, é possível vencer e superar esta situação. Entre as possibilidades e recursos para quem quer mudar a sua condição ou a de alguém próximo, existe uma ferramenta prática, atual é contextualizada: o Curso Resgate e Vida, organizado pelo Ministério Vida Radiante e que conta com a ministração do pastor Gilton Medeiros, estudioso deste assunto há mais de uma década.

Com mais de quinze edições ministradas, o Curso Resgate e Vida trata de assuntos como: Como iniciar, implantar e manter um trabalho de recuperação de dependentes químicos; Cuidados e atitudes que contribuem para a prevenção eficaz; Alcance, resgate, acompanhamento e integração na Igreja – Como se preparar para ajudar eficazmente um dependente químico; Ação da família: recursos para as crises; Como se preparar para ajudar efetivamente a família do dependente químico; e, por fim, A igreja e a cura do dependente químico – Iniciativas práticas ao alcance da Igreja.

O **Curso Resgate e Vida** é para pessoas leigas que desejam atuar na prevenção à dependência química ou no alcance de pessoas em situação de

uso de substâncias químicas, como Assistentes Sociais que atuam em igrejas ou em outros setores; ou em Centros de Recuperação ou instituições semelhantes. É também destinado a pastores; estudantes de Seminários e Faculdades Teológicas; Diáconos, Presbíteros, além de estudantes interessados em ajudar e a cultivar uma cultura de prevenção.

Próxima edição – Será ministrada no dia 08 de novembro de 2025 no auditório do Centro Cultural da Bíblia, na Rua Buenos Aires, 135, Centro, Rio de Janeiro, RJ. A ministração do Curso terá início às 8h30 e encerramento às 17h e haverá um intervalo para almoço de 12h30 às 13h30.

CURSO RESGATE & VIDA

DATA: 08 DE NOVEMBRO
INVESTIMENTOS: R\$ 60,00

**OUTRAS INFORMAÇÕES
E INSCRIÇÕES**

Ministério Vida Radiante
21 2516-6080 / 98509-7276
Site: juventudecrista.com.br
E-mail: cursos@juventudecrista.com.br

**Organize uma caravana
de sua igreja e participe!**

NOTÍCIAS



Igreja Presbiteriana prepara Congresso de Homens

O XVI Congresso Nacional de Homens Presbiterianos será realizado em Natal (RN), de 17 a 21 de abril de 2026.

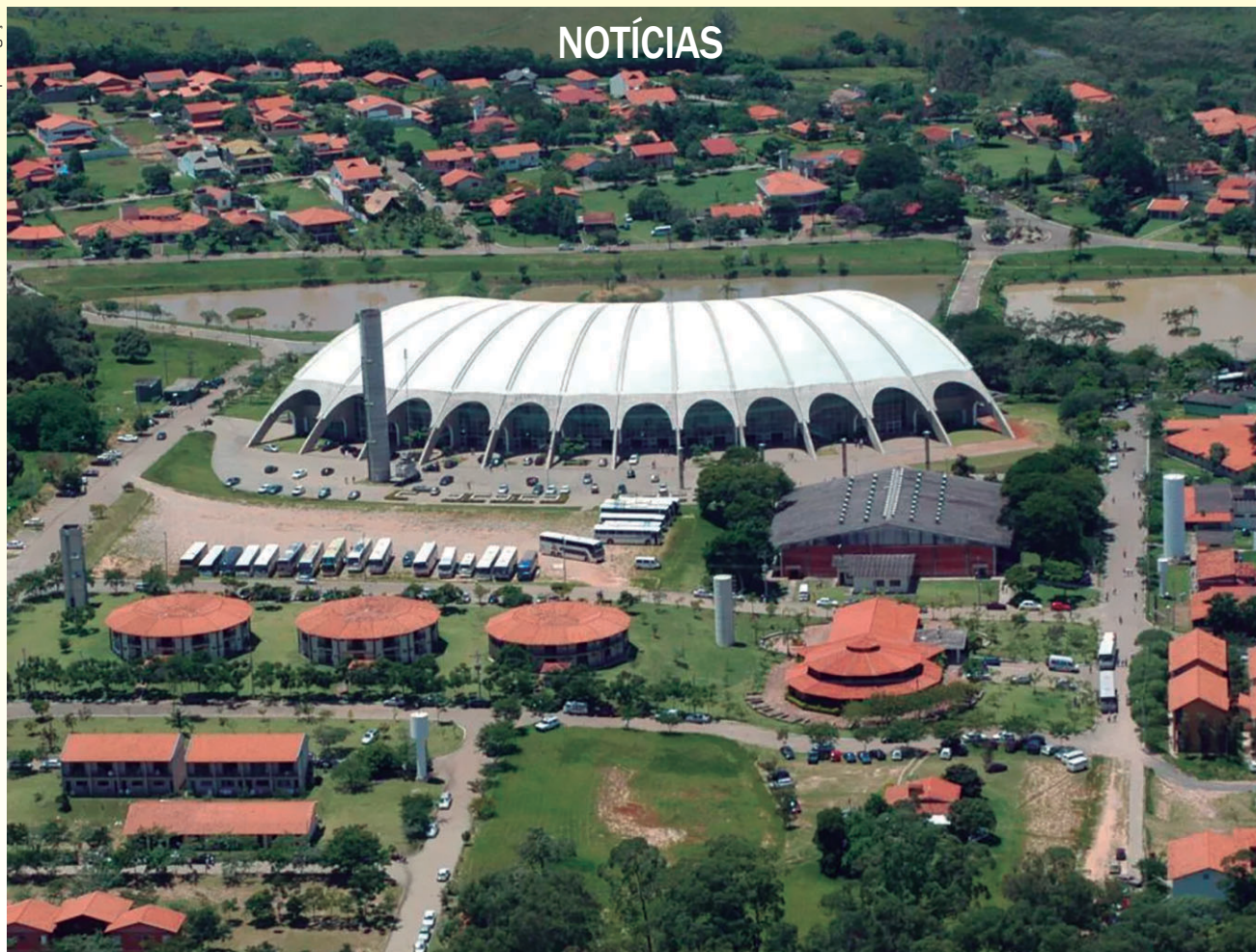
O evento, organizado pela Confederação Nacional de Homens Presbiterianos, espera reunir cerca de 1 mil pessoas, entre delegados e familiares, em um momento de comunhão, reflexão e celebração da fé. Em consonância com a tradição dos congressos da UPH, conhecidos como “O Congresso das Famílias”, o XVI Congresso Nacional terá uma programação que contempla atividades para toda a família. Além dos trabalhos de comissões, plenário e cultos, haverá também espaço para momentos de lazer e confraternização.

O último congresso da UPH realizado no Nordeste foi 1982, em Salvador, Bahia. Desde então, os conclaves aconteceram nas regiões Sul (Castro-1984), e Sudeste, com o Espírito Santo sediando o evento desde 1998, nas unidades do

Sesc em Guarapari e Aracruz. A escolha de Natal para sediar o XVI Congresso representa um reconhecimento da importância da região Nordeste para a Igreja Presbiteriana do Brasil (IPB) e para o trabalho da UPH.

A cidade de Natal foi escolhida para sediar o XVI Congresso não apenas por sua rica história e cultura, mas também por sua beleza natural e infraestrutura acolhedora. O congresso será realizado no Hotel Praiamar, que fica na Praia de Ponta Negra, um dos pontos turísticos mais populares do Nordeste brasileiro. A praia é famosa por sua faixa de areia dourada e mar de águas mornas, além de oferecer uma ampla infraestrutura para turistas, com diversos restaurantes, lojas e opções de lazer para toda a família.

NOTÍCIAS



NaUPA – Congresso Nacional de Adolescentes Presbiterianos de 2026

Com o tema “Viver é Cristo”, baseado em Filipenses 1.21, cada momento do Congresso Nacional de Adolescentes Presbiterianos será uma oportunidade de mergulhar na Palavra de Deus e viver experiências que ficarão gravadas para sempre em nossos corações.

Seja como Adolescente, Delegado (adolescente representante), Anjo ou Arcanjo (lideres), cada papel tem sua importância dentro dessa jornada. E se você já participou de outras edições, sabe que cada NaUPA é diferente, e este promete ser muito especial.

Com início na quinta-feira, 29 de janeiro e encerramento no domingo, 1º de fevereiro, o encontro de adolescentes será realizado na Estância Árvore da Vida, em Sumaré, São Paulo.

Cuidados – Os organizadores advertem que nenhum adolescente deverá chegar ao evento sem um responsável legal por sua presença ali. Para tanto, a cada dez adolescentes inscritos de sua igreja local, Federação ou Confederação Sinodal é necessário que 02 líderes (Masculino e Feminino) Conselheiros, Orientadores de adolescentes acompanhem responsavelmente este grupo durante todo evento.

NOTÍCIAS

VIDA RADIANTE

23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE

**DESCUBRA – E FAÇA
NOVOS AMIGOS – NO
VIDA RADIANTE**



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

Reunindo participantes de diversas cidades e estados, o Congresso da Terceira Idade – Vida Radiante é uma excelente oportunidade para se descobrir e fazer novos amigos!

A solidão é um problema que atinge um número cada vez maior de pessoas.

Segundo relatório da Comissão sobre Conexão Social da Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgado pela Agência Brasil, publicado em 01/07/2025, uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão, com impactos significativos na saúde e no bem-estar. A solidão está associada a cerca de 100 mortes a cada hora – mais de 871 mil mortes todos os anos – diz a pesquisa.

Ainda de acordo com o relatório, a solidão afeta, sobretudo, jovens e pessoas que vivem em

Acervo pessoal | Divulgação



O Rev. Erni Seibert será o orador do Congresso

países de baixa e média renda. Entre 17% e 21% dos jovens de 13 a 29 anos relataram se sentir solitários, com as taxas mais altas entre adolescentes. O índice chega a 24% entre pessoas de países de baixa renda – mais que o dobro da taxa registrada em países de alta renda (11%).

Solidão na terceira idade – Os idosos são especialmente vulneráveis à solidão e ao isolamento social, e isso pode ter um efeito grave na saúde. As pessoas podem sentir solidão ou ficarem socialmente isoladas por muitas razões, tais como o envelhecer ou por ficarem mais enfraquecidas, deixar de ser o centro da família, abandonar o



Amizades para a vida toda: amigas sempre presentes no Vida Radiante

local de trabalho, a morte de cônjuges e amigos, ou por deficiência ou doença.

Qualquer que seja a causa, é bastante fácil ficar sozinho e vulnerável para um idoso, o que pode levar à depressão e a um grave declínio da saúde física e do bem-estar.

Vencendo a solidão fazendo novas amizades –

Entre as possibilidades que as pessoas têm para superar o isolamento e a solidão, uma das mais efetivas é a de construir novos relacionamentos e fazer novos amigos. Entretanto, nem todos conseguem descobrir e encontrar pessoas para estabelecer uma nova amizade. A questão, então, é: Como encontrar e fazer novos amigos?

Para muitos, a solução é participar de encontros, congressos e programações que reúnam uma boa quantidade de pessoas com interesses comuns. E, entre estes eventos, o Congresso da Terceira Idade – Vida Radiante é uma das boas opções. Realizado desde 2003, com vinte e duas edições, o Congresso tem se caracterizado por promover o encontro de pessoas de diversas igrejas, cidades e estados do país.

Próxima edição – As programações do Congresso serão realizadas no Centro de Convenções do Hotel Glória Resort & Convention de Caxambu, em Minas Gerais, com início no dia 21 e encerramento no dia 24 de abril de 2026. Entre os destaques do Congresso, citamos as reuniões de inspiração e encorajamento, com mensagens, cultos matutinos e devocionais e o coro do Congresso; as atividades recreativas e de sociabilidade como a ginástica sênior (Estique-se!), a festa social, o programa de recepção dos grupos e caravanas e as atividades de lazer; as oficinas de capacitação para vida e ministério com as oficinas, palestras e o Curso para Líderes de Ministérios com a 3ª Idade.

Inscrições para o Congresso – Os interessados em participar no Vida Radiante podem se inscrever diretamente no site oficial <https://juventudecrista.com.br> ou pelos telefones 21 2516-6080 | 98509-7276 (WhatsApp).

Outra opção é fazer a inscrição diretamente com o líder da sua caravana. E, se você estiver próximo ou se precisar, pode ir ao nosso escritório, situado na Avenida Marechal Floriano, 38 – Sala 905, no Centro do Rio de Janeiro.



O meio mais adequado para o deslocamento na Amazônia é a navegação.

Luz na Amazônia IV amplia alcance de ações sociais da SBB

Com a inauguração da nova embarcação em Belém, PA, o trabalho social da SBB tem mais possibilidades de chegar aos rios mais estreitos e distantes, reforçando atendimentos e a distribuição da Bíblia em comunidades ribeirinhas

O mês de agosto começou em clima de celebração no Porto da Sociedade Bíblica do Brasil (SBB), em Belém, PA. A instituição inaugurou o projeto Luz na Amazônia IV, em um evento que reuniu apoiadores, parceiros e representantes de igrejas da região, marcado por orações, louvor e emoção.

O Diretor-Regional da SBB em Belém, Pr. Adriano Casanova, ressaltou o sentimento de

gratidão e convocou novos colaboradores para a missão. “Então, esse é o momento de nós compartilharmos as nossas conquistas e também os nossos desafios, porque juntos, sem dúvida nenhuma, com certeza nós iremos fazer muito mais.”

Culto de gratidão e foco nas comunidades ribeirinhas – Após a cerimônia, um culto de gratidão homenageou a equipe que atua nas

comunidades ribeirinhas. A coordenadora de Projetos Sociais, Karla Luz, explicou o impacto direto da nova embarcação, “vai ser uma ferramenta para que a gente chegue a comunidades mais distantes, rios mais estreitos e mais rasos. Acredito que é a junção perfeita, a necessidade humana e a necessidade espiritual, juntas caminham para a transformação das famílias ribeirinhas”.

Continuidade de um trabalho consolidado – Para a gerente de Projetos Sociais da SBB, Emilene Araujo, a chegada da nova lancha reforça uma trajetória de resultados, como explicou: “Da mesma forma que os demais barcos foram

conquistados com muita oração, com muito esforço e fizeram ações magníficas, com esta lancha não será diferente. Nós vamos visitar a mais comunidades, a mais famílias, para que elas tenham acesso à Palavra de Deus”.

Impacto esperado – Com proposta mais moderna, a Luz na Amazônia IV foi projetada para navegar com maior segurança e desempenho em rios estreitos e rasos, ampliando o acesso a serviços sociais e à distribuição da Bíblia. A nova embarcação integra a frota da SBB no Norte, fortalecendo o compromisso de alcançar comunidades de difícil acesso e potencializar o impacto das ações na Amazônia.

De 8h30
às 17h

**CURSO PRESENCIAL
VAGAS LIMITADAS**

CURSO RESGATE & VIDA

PREVENÇÃO À **DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

08
NOV25

**CENTRO CULTURAL
DA BÍBLIA - SBB**
RUA BUENOS AIRES, 135 CENTRO



**PLENÁRIAS
Pr. GILTON
MEDEIROS**

REALIZAÇÃO

**MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE**

APOIO

**CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ**

**Sociedade
Bíblica do
Brasil**



Ministério Vida Radiante



CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

INÍCIO

PARA VOCÊ

DOE

VEJA

SOBRE NÓS

MEUS PEDIDOS

CONTATO



VIDA 2026 RADIANTE

23º CONGRESSO DA TERCEIRA IDADE

Do dia 21 a 24 de abril de 2026

Conheça o NOVO 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

ATENÇÃO EM TEMPOS DE DISTRACÇÃO

Quem nunca foi exortado com um “preste atenção”, dito em casa, na escola, no trabalho, no trânsito ou em outros ambientes sociais? A questão é que a falta de atenção, que antes era algo eventual, tem se tornado cada vez mais comum. A falta de atenção hoje não é uma casualidade – pode ser um problema de saúde mental. O crescimento dos casos de TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade) é prova disso.

Em que sentido a falta de atenção – ao ponto de ser entendida como um comprometimento da saúde mental – pode estar associada às inúmeras distrações de um mundo tão virtualizado? Vivemos um tempo em que imagens de altíssima definição, compostas por milhões de pixels, estão fisingando a nossa atenção. Imagens de todos os tipos – eróticas, pornográficas, trágicas, espetaculares, religiosas, hilárias, jocosas, nonsense – capturam nossa mente a partir da excitação neurofisiológica.

Podemos, então, dizer que a falta de atenção, enquanto mal social contemporâneo, não pode ser reduzida, de modo simplista, a uma disfunção neurofisiológica pura e simplesmente. O que significa dizer que a falta de atenção não é necessariamente uma doença a ser tratada apenas com a administração de psicofármacos de última geração – como se trata uma infecção bacteriana que requer potentes antibióticos para ser eliminada.

No livro *Sociedade do Cansaço*, Byung-Chul Han observa que “o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal”. Para ele, doenças como depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe

(TPL) e síndrome de burnout compõem a paisagem patológica da modernidade (2017, p. 7. Ed. Vozes). A partir dessa colocação de Chul Han, observamos que a forma de adoecer está intimamente ligada à forma de viver.

Existe uma relação mais profunda do que se imagina entre o estilo de vida e o surgimento de determinadas patologias. O crescimento dos casos de TDAH, inclusive entre adultos, é prova disso. A rotina acelerada, a exposição constante a estímulos digitais e a pressão por desempenho criam um ambiente propício à dispersão mental. O cérebro, sobrecarregado de informações, perde a capacidade de filtrar o que é essencial, e a atenção – recurso cada vez mais raro – torna-se refém da urgência e da superficialidade que marcam o nosso tempo.

O desafio de recuperar a atenção é, em última análise, o desafio de não se deixar capturar pelos inúmeros estímulos que, como o canto das sereias, tentam a todo instante nos seduzir, conduzindo-nos para um mundo ilusório, tecido por milhões de megapixels, onde a alma e o coração acabam aprisionados. Cuidar da atenção é reconhecer, como nos lembra O Pequeno Príncipe, que “só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos. Os homens esqueceram essa verdade, mas tu — tu não a deves esquecer.”



**AILTON
DESIDÉRIO**

Pastor e Mestre em Psicologia

desiderioailton@gmail.com
Instagram: ailton_desiderio

VIDA SAUDÁVEL



SAÚDE DO CORAÇÃO

Hábitos e alimentos fundamentais para
uma boa saúde cardiovascular

Como desenvolver uma boa saúde cardiovascular? Como manter um coração – e, portanto, o sistema circulatório – saudável? São muitos os fatores que contribuem para isto, mas, entre eles, se destacam a alimentação adequada e a prática regular de atividades físicas.

A boa alimentação é essencial para quem quer manter o coração batendo bem, forte e saudável. Entre os principais fatores de risco que levam ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, estão os hábitos alimentares ruins.

O Ministério da Saúde, em parceria com o Hospital do Coração (HCOR), desenvolveu uma dieta separada em grupos com as cores da bandeira do Brasil. A Dieta Cardioprotetora Brasileira é indicada para quem tem fatores de risco (como obesidade ou quem é fumante). Esta dieta adota uma forma lúdica para ilustrar um fator básico da boa alimentação para o coração: a sua variedade. Frutas, oleaginosas, legumes e verduras, fibras como aveia e linhaça, gorduras encontradas no azeite (em moderação) e peixes contribuem para a saúde e bom funcionamento do órgão.

Riscos – Quando há o consumo excessivo, ou mesmo predominante, de alimentos ultraprocessados, aumentam-se as chances de se desenvolver infarto e outras doenças do coração. Isso porque estes alimentos são normalmente ricos em gordura hidrogenadas, açúcar e sódio.

O ideal é dar preferência ao consumo de frutas, legumes e verduras. Não se quer, com isto dizer que é para comer apenas estes alimentos, mas incluí-los nas refeições, ao longo do dia, faz uma boa diferença. É adequado, por exemplo, dividir o prato de arroz, feijão e proteína com

legumes e vegetais no almoço. Comer frutas no café da manhã, talvez juntar o iogurte do lanche a uma maçã. Com essas pequenas mudanças, é possível aumentar o consumo de nutrientes e fibras.

Além das fibras provenientes das frutas, legumes, verduras e grãos, é importante incluir também em linhaça e aveia. As fibras ajudam a reduzir a absorção de colesterol e do açúcar pelo corpo. Além disso, é recomendável que se dê preferência a alimentos e temperos caseiros. Na correria do dia a dia pode ser difícil acrescentar esta prática, mas começar aos poucos pode fazer uma grande diferença.

E, evidentemente, é sempre importante manter-se bem hidratado ao longo do dia, bebendo água, pois é muito bom, não só para o coração, mas para todo o corpo.

Atividades físicas – Os alimentos são o combustível do corpo. A frequência e a forma que com esta energia é queimada também é importante para a saúde do coração. Por isto, o exercício físico ajuda a manter os níveis de colesterol e do açúcar no sangue equilibrados.

É importante escolher uma atividade física que atenda às necessidades de cada pessoa e que proporcione prazer. Outra questão importante é manter o peso adequado, pois o excesso de peso contribui para o surgimento de doenças cardiovasculares.

** Texto elaborado com base em publicação da Sociedade Brasileira de Cardiologia, do Ministério da Saúde, da Rede D'Or São Luiz e do Portal Tua Saúde.*

ALIMENTOS BONS PARA O CORAÇÃO

1. AZEITE DE OLIVA – O azeite de oliva é um bom alimento para o coração, porque é rico em vitamina E, ômega 3 e ômega 6, nutrientes que favorecem o aumento dos níveis de colesterol “bom”, o HDL, e reduzem os de colesterol “ruim”, o LDL, no sangue, melhorando a circulação e ajudando a prevenir aterosclerose. Para incluí-lo na alimentação, pode-se adicionar uma colher (de sopa) de azeite no almoço e no jantar, para temperar saladas ou legumes, por exemplo.

2. CHOCOLATE AMARGO – O chocolate com teor superior a 70% cacau, é um alimento bom para o coração por sua ação anti-inflamatória e antioxidante que diminui a oxidação das células de gordura, evitando o risco de formação de coágulos e melhorando a circulação de sangue. Os benefícios do chocolate amargo são obtidos quando se consome entre 20 a 30 g de chocolate amargo por dia, podendo ser consumido sozinho ou junto com frutas, iogurte ou castanhas, por exemplo.

3. ESPINAFRE – O espinafre é rico em vitamina C, luteína, quercetina e canferol, nutrientes e compostos polifenólicos que têm propriedades antioxidantes, que protegem as células dos vasos sanguíneos contra os radicais livres, ajudando a prevenir doenças cardíacas como aterosclerose, infarto ou derrame cerebral. O espinafre pode ser consumido na forma crua ou cozida, em preparações como saladas, sucos, tortas, ensopados e sopas.

4. MAÇÃ – A maçã é considerada um bom alimento para o coração, por ter grandes quantidades de pectina, uma fibra solúvel que diminui a absorção de gorduras, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a maçã

também contém flavonoides e carotenoides, que são compostos bioativos com ação antioxidante que impedem a oxidação das células de gordura, equilibrando os níveis de colesterol LDL, no sangue. A maçã pode ser consumida na forma natural, sozinha, como sobremesa ou durante os lanches, ou ainda pode ser adicionada ao iogurte, saladas ou sucos.

5. UVA ROXA – Por ser rica em resveratrol, taninos e antocianinas, que são compostos bioativos com ação antioxidante e anti-inflamatória, a uva roxa, ajuda a controlar os níveis de colesterol LDL, no sangue, sendo considerada um bom alimento para o coração. Embora não exista uma quantidade específica indicada para a ingestão de uva, a recomendação mínima diária de frutas por dia é entre duas a três porções, o que corresponde entre 160 e 240 g por dia. A uva deve ser consumida com a casca, ao natural, ou usada em preparações como sucos, salada de frutas, picolés, e saladas, por exemplo.

6. ATUM – O atum é um bom alimento para o coração por ser rico em ômega 3, uma gordura saudável com ação anti-inflamatória, antioxidante e antitrombótica. Assim, o atum ajuda a melhorar a circulação e regular os níveis de colesterol no sangue, diminuindo o risco de situações como aterosclerose, pressão alta e infarto. Para se obter os benefícios desse peixe, é aconselhado comer uma porção de 85 g de atum, duas vezes por semana, que pode ser preparada na forma assada ou grelhada.

7. LINHAÇA – Por ser rica em fibras, selênio, vitamina E e ômega-3, nutrientes com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, a linhaça é um bom alimento para o coração ao ajudar a reduzir os níveis

de colesterol no sangue, melhorar a circulação do sangue e reduzir a inflamação. A linhaça deve ser consumida na forma de farinha, pois o intestino não consegue digerir e absorver todos os nutrientes do grão inteiro da linhaça. A quantidade recomendada de farinha de linhaça por dia para se obter os benefícios é de uma colher de sopa por dia, que pode ser adicionada em iogurtes, sucos, vitaminas ou saladas, por exemplo.

8. AÇAÍ – Por ser rico em antocianinas e ômega 9, que são gorduras saudáveis e polifenóis com efeito antioxidante e anti-inflamatório, o açaí favorece a circulação de sangue e a regulação da pressão arterial, sendo considerado, por isso, um bom alimento para o coração. O açaí pode ser consumido junto com iogurte, granola, aveia, amêndoa e frutas. Além disso, o açaí também pode ser usado em preparações como picolé, pão, tortas e tapioca.

9. AVEIA – A aveia é um alimento bom para o coração por ser rico em avenantramida, um composto fenólico que possui ação antioxidante que combate o excesso de radicais livres, ajudando a prevenir o surgimento de doenças como aterosclerose e pressão alta. Além disso, a aveia também é rica em fibras, que ajudam a controlar o colesterol já que diminuem a absorção de gorduras e de colesterol a nível intestinal. Para obter seus benefícios, deve-se consumir de uma a duas colheres (de sopa) de aveia por dia, que pode ser incluída em vitaminas, saladas de frutas, mingaus, iogurtes, pães, bolos e biscoitos.

10. NOZES – As nozes são um bom alimento para o coração, porque são ricas em ômega

três, um tipo de gordura saudável que promove a redução do colesterol “ruim”, além de aumentar o colesterol “bom”, no sangue. Além disso, os polifenóis presentes na noz têm ação anti-inflamatória e antioxidante, melhorando a função dos vasos sanguíneos, atuando também como protetor cardiovascular. Para aproveitar os benefícios das nozes, deve-se consumir uma porção por dia (28 g), o que equivale em torno de 5 a 6 nozes, que podem ser consumidas cruas ou torradas, sozinhas ou adicionadas ao iogurte, frutas ou saladas.

11. TOMATE – O tomate é conhecido por ser um alimento bom para o coração, pois é rico em licopeno, um potente antioxidante que mantém a saúde das artérias, reduzindo o risco de problemas como insuficiência cardíaca, infarto e derrame. O licopeno está disponível principalmente quando o tomate é aquecido, como é o caso dos molhos de tomate, por exemplo. Pode-se comer o tomate cru ou cozido em diversos tipos de preparações, como saladas, sopas, ensopados, sucos e molhos.

12. ABACATE – O abacate é rico em gordura monoinsaturada e poli-insaturadas, que são gorduras saudáveis que ajudam a diminuir o colesterol total, os triglicerídeos e o colesterol LDL, mantendo a saúde do coração. Além disso, o abacate também é rico em carotenoides, potássio e ácido fólico, nutrientes que melhoram a circulação do sangue. O abacate pode ser consumido ao natural ou adicionado em saladas, vitaminas e cremes. Já a semente do abacate pode ser assada e consumida na forma de farinha, podendo ser adicionada em molhos, sucos ou usada em preparações como biscoitos e bolos, por exemplo.



PARA O SEU BEM, É MELHOR EVITAR!

Alguns alimentos, embora comuns e até acessíveis, devem ser evitados pois fazem mal ao coração. Esses alimentos devem ser evitados, porque são ricos em gordura trans e saturada, que favorecem o aumento dos níveis de colesterol LDL, a redução do colesterol HDL. Veja aqui uma lista dos que são os mais danosos:

- 1.** Alimentos ultraprocessados, como molhos prontos, macarrão instantâneo, farinha láctea, cereais matinais, biscoito e salgadinho de pacote.
- 2.** Bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho, vodka e conhaque.
- 3.** Alimentos ricos em açúcar, como sorvete, refrigerantes, sucos industrializados e achocolatado.
- 4.** Carnes processadas, como bacon, linguiça, presunto, salsicha, mortadela, salame e peito de peru.

O VALOR DE UMA DIETA EQUILIBRADA

A combinação entre dieta equilibrada, exercícios regulares e um estilo de vida saudável é a chave para maximizar a saúde do cardiovascular. A manutenção de uma dieta equilibrada tem um papel muito importante para a promoção da saúde cardiovascular. Incorporar alimentos ricos em nutrientes específicos pode fortalecer o coração e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) enfatiza que escolhas alimentares inadequadas aumentam os riscos de doenças cardíacas, incluindo hipertensão arterial, diabetes mellitus e dislipidemias, especialmente níveis elevados de triglicerídeos.

A nutricionista Daieny Costard, que atua no Consultório de Gastroenterologia da Clínica e Hospital São Lucas, da Rede D'Or em Aracaju, SE, em matéria publicada no site da Rede D'Or, destaca que a alimentação desempenha um papel central na manutenção da saúde cardiovascular. Ela afirma que “O que colocamos em nossos corpos pode afetar diretamente em como o coração funciona, e escolher os alimentos certos pode ser um dos fatores mais influentes em nossa saúde geral”.

Daieny, que possui pós-graduação em Nutrição, Alimentação Saudável e Empreendedorismo, orienta que é importante reduzir o consumo de sódio, destacando que essa é uma das estratégias mais eficazes para melhorar a saúde do coração. “O sódio, encontrado principalmente no sal, está ligado ao aumento da pressão arterial, que é um fator de risco significativo para doenças cardíacas”, aponta.

A Organização Mundial da Saúde recomenda limitar a ingestão de sódio a menos de duas gramas por dia para reduzir o risco de hipertensão, AVC e outras doenças cardíacas.

A nutricionista destaca ainda a importância da combinação de uma dieta equilibrada com exercícios regulares e um estilo de vida saudável para maximizar a saúde do coração. “É importante observar que nenhum alimento isoladamente pode melhorar a saúde do coração; é o padrão alimentar como um todo que faz a diferença”, destaca Daieny Costard, que também é pós-graduada em Obesidade e Síndrome Metabólica.

Casos de violência nas escolas serão notificados

Lei obriga escolas a notificarem conselhos tutelares sobre casos de violência no ambiente escolar e, também, deverão informar quando houver excesso de faltas nas escolas

A Lei 15.231/25, publicada no Diário Oficial da União (DOU) na terça-feira, dia 7/10, determina que as escolas terão de notificar os conselhos tutelares sobre os casos de violência no ambiente escolar, especialmente quando envolverem automutilação, tentativas de suicídio e suicídios consumados.

De acordo com a norma, os conselhos tutelares municipais também deverão receber a lista de alunos com quantidade de faltas superior a 30% do permitido.

Essas obrigações foram incluídas na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional e na

Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio.

Esta nova lei teve origem no Projeto de Lei 270/20, proposto pela ex-deputada federal Rejane Dias, do Piauí. A medida foi aprovada na Câmara em maio do ano passado, e pelo Senado em setembro deste ano.

** Com base em texto da Agência Câmara de Notícias*



QUER FALAR INGLÊS?

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

ANA CLARA FONTANA
Professora de Inglês
+ informações:
21 98509-7281 (zap)



Novas

O MELHOR LUGAR PARA O SEU

A N Ú N C I O !

Reservas de Espaço:
LIGUE AGORA
21 2516-6080 | 98509-7276

CESSAR-FOGO EM GAZA: UMA LUZ DEPOIS DE TANTA DOR

Depois de dois anos de guerra, finalmente chegou a notícia que muitos esperavam: o cessar-fogo entre Israel e o grupo Hamas foi aprovado e começou a valer na última sexta-feira, dia 10 de outubro. Milhares de pessoas em Gaza começaram a voltar para o que restou de suas casas, e famílias em Israel comemoraram a libertação de reféns.

Como cristãos, celebramos a paz. A Bíblia nos ensina que “bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus” (Mateus 5.9). Mas também é nosso dever lamentar e denunciar o sofrimento causado. Foram dezenas de milhares de civis mortos, muitos deles crianças e mulheres inocentes. A destruição foi tão grande que parece impossível imaginar como será a reconstrução.

Esse cessar-fogo só aconteceu depois de uma pressão internacional como nunca se viu. Países do mundo todo, inclusive os Estados Unidos, pediram o fim da violência. O presidente americano Donald Trump apresentou um plano de paz que finalmente foi aceito pelas duas partes. Mas por que foi preciso tanto sofrimento para que isso acontecesse?

Israel, governado por líderes de extrema-direita, manteve ataques pesados por meses, mesmo diante de pedidos da ONU e de organizações humanitárias. O primeiro ministro israelense sempre viu no massacre do povo de

Gaza o cenário ideal para permanecer no poder. O grupo Hamas também cometeu atos violentos e criminosos, mas a resposta foi desproporcional. Na prática, um verdadeiro genocídio, pois o povo palestino foi atacado de forma cruel e contínua.

A ONU, que nasceu depois da Segunda Guerra Mundial para evitar novos conflitos, está enfraquecida. Seus pedidos foram ignorados, suas resoluções desrespeitadas. Isso nos faz pensar: onde está a justiça internacional? Onde está o respeito pelos direitos humanos?

Como igreja, devemos orar por todos os que sofrem. Devemos também ensinar nossos irmãos e irmãs a buscar a paz, a denunciar a injustiça e a cuidar dos que foram feridos. Que esse cessar-fogo seja o começo de uma nova história, onde o amor fale mais alto que o ódio.

Que Deus tenha misericórdia dos povos de Gaza e Israel. Que Ele levante líderes sábios, que busquem a reconciliação. E que nós, como cristãos, sejamos instrumentos de paz em um mundo tão machucado.



**CACAU
DE BRITO**

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

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

O QUE TODA IGREJA PRECISA SABER SOBRE **ESTRUTURA ADMINISTRATIVA**

Parte 4

Prosseguindo com a série iniciada na edição de número 400, veremos agora a composição, as funções e responsabilidades do Conselho de Administração.

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Um conselho de administração é um órgão colegiado, geralmente presente em empresas, responsável por supervisionar e orientar a gestão, garantindo que a empresa atinja seus objetivos e tome decisões estratégicas de forma eficaz. Ele atua como um elo entre os acionistas e a alta

administração, zelando pela governança corporativa e buscando maximizar o retorno sobre o investimento.

Funções e Responsabilidades:

Direcionamento Estratégico: Define os rumos estratégicos do negócio, incluindo visão, missão e valores da empresa, além de aprovar planos e orçamentos.

Monitoramento e Fiscalização: Supervisiona a atuação da diretoria, avaliando o desempenho, a gestão de riscos e o cumprimento das diretrizes estabelecidas.

Tomada de Decisões: Delibera sobre questões relevantes para a empresa, como estrutura de capital, fusões e aquisições, e outras decisões estratégicas.

Prestação de Contas: Garante a transparência e a prestação de contas aos acionistas, fornecendo informações sobre o desempenho financeiro e outros aspectos relevantes da empresa.

Governança Corporativa: Implementa e supervisiona práticas de governança corporativa, buscando promover a ética, a transparência e a responsabilidade social na gestão da empresa.

Composição: O Conselho de Administração é geralmente composto por um número ímpar de membros, podendo variar de acordo com o porte da empresa.

Os conselheiros podem ser internos (da própria empresa), externos (de fora da empresa) ou independentes (sem conflitos de interesse com a empresa).

É desejável que os membros do conselho possuam conhecimentos e experiências diversificadas para garantir uma visão abrangente e estratégica das decisões.

Importância: O Conselho de Administração desempenha um papel fundamental na gestão de empresas, auxiliando na tomada de decisões estratégicas e na garantia da sustentabilidade do negócio.

Uma boa governança corporativa, com um conselho ativo e eficaz, pode gerar confiança nos investidores, atrair talentos e fortalecer a reputação da empresa.

Em resumo, o Conselho de Administração é um órgão essencial para a gestão eficaz e sustentável de empresas, atuando como um guia estratégico e fiscalizador da alta administração, sempre buscando o melhor para a organização e seus stakeholders (partes interessadas).

** Continua na próxima edição.*



**JONATAS
NASCIMENTO**

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

SUA OPINIÃO É IMPORTANTE!



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

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

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

**MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE**

**CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ**

ÁREAS JURÍDICAS COM IMPLICAÇÕES PARA AS IGREJAS

Parte 2

Seguimos nesta Série de ‘Drops Jurídicos’ de questões operacionais para a legalidade dos ‘Templos de Qualquer Culto’, indicando outras áreas da Igreja-Organização (Pessoa Jurídica de Direito Privado), que tem obrigação de providenciar, primeiro: Estatuto Associativo Averbado no Registro Civil de Pessoas Jurídicas; segundo: Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas (CNPJ) na Receita Federal do Brasil; terceiro: Escritura Pública ou Contrato de Locação do Imóvel Utilizado para Cultos; quarto: Certificado de Regularidade do Corpo de Bombeiros; quinto: Alvará de Localização (onde exigível).

Associativa

Que menores de 18 anos não votam, nem são votados em Assembleias de Igrejas, muito menos são contados para efeito da definição do quórum de deliberação, pois não são absolutamente capazes; que a exclusão dos Associados-Eclesiásticos só pode ser efetivada por justa causa com Procedimentos Bíblicos (Mateus 18.15-17), assegurados os Princípios Constitucionais (Presunção de Inocência, Ampla Defesa, Procedimento Estatutário, Direito ao Contraditório, e, Recurso à Instância Superior), (Deuteronômio 19.15), sob pena de Reintegração

por Descumprimento Estatutário e Direito a Indenização por Dano Moral por Exposição ao Vexame Público etc.

Administrativa

Respeito às atribuições regimentais de Diretores Estatutários, no cumprimento de seus cargos eletivos, inclusive quanto ao prazo dos mandatos para os quais foram eleitos em procedimentos estabelecidos no estatuto associativo, sob pena de contestação ou ilegalidade de atos dos administradores, (Por membros ou por terceiros), os quais são responsáveis pela gestão eclesiástica, planejamento de atividades, execução financeira, investimentos pecuniários, fiscalização na aquisição de produtos e serviços, (embasados em orçamentos com cotação de preços), e, prestação periódica de contas das atividades eclesiásticas e financeiras para a comunidade de fé; realização de assembleias regulares, manutenção dos Livros de Atas averbados no Registro Civil das Pessoas Jurídicas (RCPJ).

Atas e Assembleias Virtuais

Realização de Assembleias On-Line desde que previstas no Estatuto Associativo, convocadas

através de Edital Digital, disponibilização de deliberações virtuais, obediência de quóruns estatutários, votações remotas/debates híbridos, assegurando-se a identificação e participação eletrônica; embasar-se na previsão legal, estatutária, às quais devem ser realizadas com base no sistema de governo eclesiástico adotado estatutariamente pelo grupo religioso; disponibilização aos fiéis e membros (associados-eclesiásticos) do pleno acesso às atas das assembleias e reuniões deliberativas com os registros das decisões administrativas da Organização Religiosa.

Ação Social

Além da fundamental atuação social, sobretudo através do 'Ministério Diaconal das Igrejas', em cumprimento à Orientação Bíblica, "Dá-lhe vós de comer", (Lucas 9.13), na entrega de 'Cestas Básicas', provimento de 'Cursos Profissionalizantes', preparatório para 'Concursos Públicos', disponibilização de 'Banco de Empregos', oferecimento de 'Bolsas em Curso de Idiomas', organização de 'Pré-Vestibular Comunitário', provimento de 'Curso de Alfabetização para Jovens e Adultos' (Fiéis e Comunidade), incentivo à 'Prática de Esportes' etc. Havendo interesse da Liderança Religiosa em promover atividades assistenciais sistemáticas junto aos necessitados, recomenda-se instituir juridicamente uma Organização Assistencial com autonomia administrativa (CNPJ-Independente), e, aí, poder usufruir da Legislação das OCIPs, e, da Lei do Voluntário, além do Estímulo a

'Participação como Voluntários' em projetos assistenciais comunitários de entidades filantrópicas que atendem pessoas necessitadas.

Arbitragem

Usufruir da faculdade legal de implementação no estatuto associativo de meios alternativos de resoluções de conflitos, tais como: 'Conciliação', 'Mediação' e 'Arbitragem', entre Fiéis-Espirituais, Membros-Associados, Líderes Religiosos, Entidades Eclesiásticas, através da inserção de 'Cláusula Compromissória', estabelecendo que Controvérsias de Cunho Associativo, Doutrinária, ou, Eclesiástica, necessariamente sejam Submetidas a Solução de Litígios pela via Arbitral, Evitando-se que 'Questões Internas Institucionais', sejam Decididas pelo Poder Judiciário, inclusive, se for o caso, organizando-se 'Centros Eclesiásticos de Conciliação, Mediação e Arbitragem', com base na orientação de Paulo em 1Coríntios 6.5, ou, já que em alguns casos não é possível, aplicar-se-á Romanos 13.4.

**"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

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

Gilberto Garcia Advocacia



+55 (21) 99912-6678

prof.gilbertogarcia

linkedin.com/in/drgilbertogarcia

advgilgarcia@openlink.com.br

"Dá-nos (Ó, Senhor) sucesso em tudo o que fizermos, sim, dá-nos sucesso em tudo." Sl 90.17b (NLT4)

BANCO DEVE INDENIZAR POR GOLPE DA FALSA CENTRAL

Em recente decisão a 3ª turma do STJ julgou o REsp 1.633.785, dando provimento ao recurso especial de um consumidor vítima do golpe da falsa central de atendimento, reconhecendo a responsabilidade objetiva do banco pelas movimentações atípicas realizadas em sua conta.

O autor da ação alegou ter sido vítima do golpe da falsa central de atendimento, sofrendo prejuízos de quase cento e cinquenta mil reais em transferências, além da contratação indevida de empréstimo e do pagamento de boleto na função crédito.

Em 1º grau, o juiz reconheceu a falha na prestação do serviço, mas em 2º grau, o TJSP, acabou reformando a decisão, afastando a responsabilidade da instituição, o que fez com que o processo chegasse ao STJ.

De acordo com o relator, ministro Ricardo Villas Bôas Cueva, o caso se enquadra no contexto dos golpes de engenharia social. Advertiu que as instituições financeiras e de pagamento devem aprimorar continuamente seus mecanismos de detecção de fraudes, sobretudo quando as operações destoam do padrão habitual do cliente.

Nas palavras do relator: “A validação de

operações suspeitas, alheias ao perfil do consumo do correntista, deixa à mostra a existência de defeito na prestação do serviço”.

O STJ destacou ainda os dados sobre o aumento expressivo dos golpes digitais no país, citando pesquisas do Senado Federal, da Febraban e da Serasa, e observou que os prejuízos com fraudes cibernéticas no Brasil chegam a quinhentos milhões de dólares por ano.

Em suma, bancos e instituições de pagamento exercem atividade de risco elevado, o que impõe o dever de prevenir e mitigar fraudes com base em critérios técnicos como, p. ex., o perfil de consumo do cliente, o volume e frequência das operações, o local e horário das transações e intervalo e sequência entre movimentações.

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



**JABER LOPES
M. MONTEIRO**

Advogado e Consultor do escritório
Olivo Mendonça Monteiro Advogados.
Site: www.olivomonteiro.com.br
E-mail: contato@olivomonteiro.com.br
Instagram: @olivomonteiro



MALIBU
PALACE HOTEL
CABO FRIO - RJ

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

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE UM BRINDE



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

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

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

DIÁRIA: 1/2 PENSÃO, CAFÉ E ALMOÇO

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

DO MIL AO MILHÃO

O livro “Do mil ao milhão”, escrito por Thiago Nigro, conhecido como “Primo Rico” é um guia prático para quem quer aprender a cuidar bem de suas finanças.

O prefácio foi escrito pelo fundador da XP Investimentos, Guilherme Benchimol que diz: “Os maiores inimigos da nossa saúde financeira são erros simples e fatais, como cair no cheque especial, financiar um carrão, viver sempre acima das nossas possibilidades reais ou deixar nossas economias em fundos que dão mais dinheiro para o banco que para o investidor. Os riscos para nosso patrimônio e as grandes oportunidades de ganhar dinheiro ao longo do tempo estão no nosso cotidiano. As lições do Primo Rico contidas neste livro são um bom começo para quem também quer conseguir.”

O livro é dividido em três partes: Pilar 1: Gastar bem; Pilar 2: Investir melhor; e, Pilar 3 – Ganhar mais.

Eu gosto do subtítulo do livro: “Sem cortar o cafezinho” pois mostra como Thiago Nigro trabalha de forma didática para que possamos compreender os termos difíceis da Educação Financeira.

Na primeira parte, o Pilar 1, o autor explica as fases para a liberdade financeira: A primeira fase é o endividado; a segunda fase é o pequeno investidor; a terceira fase é foco no longo prazo e a quarta fase é a liberdade financeira.

Ao explicar sobre Reserva Financeira ele afirma o que o fundo de emergência deve ser criado para cobrir despesas como: Gastos com



remédios, período de desemprego, pedido de ajuda familiar inesperado, taxas e impostos a serem pagas no início do ano, etc.

O autor ensina algumas lições que chamou minha atenção no livro: Não existe um momento ideal para guardar. Quanto mais cedo, melhor; A verdade é que gastar dinheiro é muito bom. Mas, gastar quando se

tem dinheiro é muito melhor; Muitos vivem apenas antecipando sonhos e acabam não desfrutando deles no momento correto e, mais importante, com total tranquilidade.

Termino esta apresentação citando o fundador e CEO da Suno Research, Tiago Reis: “O primo rico faz um trabalho sem paralelo no fomento da educação financeira no Brasil. Quando estou com ele, é impressionante como vêm pessoas de todos os níveis de renda conversar com ele, falando como seus vídeos mudaram sua forma de se relacionar com o dinheiro. Ao terminar a leitura desta obra, você estará preparado para alcançar seus objetivos financeiros. Mas lembre-se: este livro te fornecerá o mapa do caminho para sua liberdade financeira. Cabe a você tomar a decisão de percorrê-lo. Tenho convicção de que, se seguir os ensinamentos desta obra, irá alcançar sua meta.”

Recomendo, com muita satisfação, a leitura deste livro!



**CLEVERSON
DO VALLE**

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

cleversonvalle@gmail.com

A MALDADE COMO ESPETÁCULO DELIRANTE

Considero que a televisão é um sistema de comunicação de massas com um poder fulminante, mesmo que hoje tenhamos a internet competindo diretamente com ela. Mas, ainda que sejam adversárias, eu creio que existe um casamento da televisão com o computador.

Neste universo televisivo, tivemos até recentemente, a transmissão marcante da novela Vale Tudo, que retratou um Brasil decadente, em adiantado estado de apodrecimento moral e espiritual, tendo como pano de fundo o contexto nacional e político, nesta véspera de 2026.

Nesta novela, remake de um sucesso do final dos anos 80, os produtores entregaram um final decepcionante e, para mim, deprimente. Tirando alguns personagens, todos os demais, principalmente quatro deles, exibiram a canalhice e a falta de caráter geral: todos mergulhados no pântano da iniquidade! A novela teve audiência, ibope, bolões de apostas, banquetes, alaridos, uma verdadeira catarse, como fosse uma final de copa do mundo.

Muitos não assistem à programação da Globo, muitos até a odeiam, outros tantos veem outros canais; e uma grande parcela da população nem mais vê TV. Outra coisa que acrescento é que também me impressiona na Globo são os programas de auditório, com risos intermináveis, como se fosse um circo, parecendo um prostíbulo,

um hospício com programações que são um verdadeiro risco para saúde mental além de outros prejuízos psicossociais. Enfim, há muito que eu poderia falar, mas espero que outros também falem, pois, calar é omissão, principalmente para os cristãos.

Quero concluir sugerindo o pensamento teológico do pastor Dietrich Bonhoeffer que, no seu tempo, não apoiou a maioria, resistindo ao totalitarismo do estado nazista. Indico também o livro Conectados, de Daniel Strange, publicado por Edições Vida Nova e, ainda, o livro sobre inteligência artificial do ilustre e querido pastor e professor Henrique Araujo, o Diretor do Seminário Betel, do Rio de Janeiro. Aproveito para compartilhar que, no dia 6 de novembro próximo, o professor Henrique será o orador do programa do lançamento do Dia da Bíblia. Este evento será realizado no Centro Cultural da Sociedade Bíblica do Brasil, no Centro do Rio de Janeiro e começa às 09h00. Ele é também membro da Sociedade Internacional Bonhoeffer, presidida no Brasil pelo Rev. Luís Cumaru.



DANIEL BARBOSA

Educador Religioso, é membro da Comunidade Batista Atos 2, em Nova Friburgo, RJ, e da Sociedade Bonhoeffer bonhof23daniel@gmail.com

CINEMA

A young couple is walking on a grassy path in a park. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a dark blue sleeveless top and a white skirt with black polka dots. The man, on the right, has short reddish-brown hair and is wearing a white short-sleeved button-down shirt and dark trousers. They are both looking at each other and smiling. The background is a lush green park with trees and a large tree branch visible in the upper right.

**UMA NOVA
HISTÓRIA
ESTREIA EM
NOVEMBRO**

A estreia nacional de Uma Nova História, filme sobre fé, cura e superação, está marcada para 6 de novembro de 2025

O cinema cristão brasileiro se prepara para receber, no dia 6 de novembro de 2025, uma produção que promete emocionar e inspirar. O longa Uma Nova História, produção brasileira, acaba de lançar seu trailer oficial, trazendo à tona narrativas que dialogam com dores profundas da vida real: o vazio existencial, os traumas reprimidos e o luto. Mais do que entretenimento, o filme é um convite à reflexão sobre como feridas podem se transformar em pontos de partida para um futuro de fé e superação.

Nos últimos três meses, termos como “dores emocionais” e “saúde mental” estiveram entre os mais pesquisados no Google no Brasil. Esse movimento revela uma sociedade cada vez mais atenta ao autoconhecimento e aberta à busca por ajuda terapêutica para enfrentar traumas e feridas

da alma. É nesse cenário que Uma Nova História se apresenta: um filme que dá voz a essas dores, transforma histórias em reflexão e aponta para o caminho da cura e da esperança de uma vida renovada.

Um filme que toca além da tela – A força de Uma Nova História não está apenas em sua narrativa cinematográfica, mas no impacto que ela pode gerar na vida de quem assiste. Ao trazer temas sensíveis como saúde emocional, pressões sociais e enfrentamento do luto, a obra cria um espaço de identificação e diálogo dentro das famílias e também nas comunidades de fé.

É um lembrete poderoso de que nenhuma dor é definitiva e que cicatrizes podem carregar novos significados – não como marcas de derrota, mas como símbolos de sobrevivência e transformação.

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

ACESSE:
juventudecrista.com.br

Uma reflexão devocional para cada semana do ano

Livro de reflexões devocionais escritas pelo pastor Gilton Medeiros traz mensagens de encorajamento, inspiração e ânimo para todos os dias do ano

O livro *A Alegria Vem Pelo Amanhecer* é fruto da larga experiência pastoral do pastor, jornalista e escritor que coordena o Ministério Vida Radiante, uma instituição que existe para apoiar a igreja e os seus líderes no cumprimento da sua missão.

A obra traz 53 reflexões devocionais, uma para cada semana do ano, escritas para inspirar, encorajar e trazer esperança, e uma oração e um texto bíblico para gravar no coração. O livro ainda traz sugestões de como fazer um momento devocional rico e cheio de momentos de inspiração.

A ideia é que o leitor encontre nesse devocionário um companheiro para a sua jornada e possa descobrir que a vida pode ser plena, abundante e feliz, mesmo vivendo em meio a circunstâncias adversas. A expectativa do autor é que “Se os dias são difíceis e os tempos trabalhosos, que você possa encontrar a cada semana, nas 53 reflexões devocionais dessa obra, uma fonte de inspiração, um bálsamo que ajude a curar as feridas e um apoio que lhe dê suporte e alívio para o cansaço das lutas da vida.”

O autor, pastor Gilton Medeiros é o Diretor Executivo e fundador do Ministério Vida Radiante, iniciativa que tem como propósito inspirar, encorajar e edificar as pessoas para que se tornem discípulos dedicados de Jesus.

Pastor experiente, atuou no ministério pastoral nas Igrejas Batistas de Laranjeiras, do Rio Comprido e de Jardim Santíssimo, todas na cidade do Rio de Janeiro. Envolvido no trabalho denominacional batista, trabalhou, ao longo dos últimos 35 anos em nove das suas instituições.



A ALEGRIA VEM PELO AMANHECER

Palavras de ânimo, encorajamento e inspiração para todos os dias

Gilton Medeiros
Editora Ministério Vida Radiante
176 Páginas

Como proteger seus filhos da guerra digital

A psicóloga Cassiana Tardivo ensina os pais a restaurar os vínculos familiares e os valores cristãos em meio à epidemia das telas

A psicóloga Cassiana Tardivo enxergou o que muitos pais ainda insistem em não ver: as crianças estão crescendo diante de telas que moldam os seus valores, hábitos e afetos, enquanto os adultos, cansados, inseguros ou simplesmente perdidos, assistem de longe. Pedagoga especialista em Neuroaprendizagem e Dependência Tecnológica, Cassiana oferece, em *Resgate seu filho das telas*, um mapa para um dos territórios mais desafiadores da vida moderna: a criação de filhos emocionalmente saudáveis e espiritualmente firmes em um mundo saturado de estímulos digitais.

Ela trata de temas urgentes, como depressão, ansiedade, distúrbios do sono, isolamento, quebra de vínculo e desinteresse pela fé – sintomas que surgem cada vez mais cedo e com maior frequência. Cassiana alerta ainda para graves consequências associadas ao uso das telas, como cyberbullying, automutilação, pensamentos suicidas, exposição a comportamentos de risco (sexting, pornografia, desafios perigosos), além do impacto físico e cognitivo que inclui problemas de atenção, sedentarismo e queda no desempenho escolar.

Com estratégias acessíveis, a autora ensina a mediar o uso das telas com amor e autoridade, a construir rotinas familiares que acolhem e protegem, e a transformar o lar em um ambiente de discipulado digital, em que a fé é vivida e transmitida. Mais do que impor limites ao tempo de tela, a proposta é cultivar uma presença real: tempo em quantidade, olho no olho, abraço, escuta. Ela fala sobre o brincar como linguagem

divina, propõe a contemplação da natureza como antídoto ao excesso de estímulos e defende uma vida familiar marcada por bênçãos e palavras de afirmação.

Este lançamento da Editora Vida é uma leitura necessária para quem não quer perder os filhos, nem para o algoritmo, nem para a apatia. Afinal, é possível recomeçar, reconstruir vínculos e cultivar presença.

Cassiana Tardivo é pedagoga, psicóloga e especialista em diversas áreas, como Psicopedagogia e Neuroaprendizagem. Atuou como professora, coordenadora e diretora em escolas e instituições socioassistenciais. Hoje atende em consultório, dá consultoria a projetos sociais e capacita líderes ministeriais e institucionais. Também é palestrante, autora, editora e ativa nas redes sociais, com foco em restaurar vínculos familiares. Vive em Campinas, interior de São Paulo, com o marido Jonatas e seus filhos Théo e Heloísa.



**RESGATE SEU
FILHO DAS TELAS**
**Vença a dependência
digital e restaure o
vínculo familiar**
Cassiana Modolo
Tardivo
Editora Vida
248 páginas

Recomeçar, um ato de quem se permite sentir



O novo romance de Arlene Diniz é um retrato fiel dos dilemas da juventude e mostra que é possível encontrar a fé, mesmo em meio às adversidades

Para encorajar os adolescentes a enxergarem a vida por uma perspectiva de fé e resiliência, a escritora Arlene Diniz escreveu um romance no estilo ‘Young Adult’ sobre recomeços, esperança e superação à luz da Bíblia. Em *A música das nuvens* o leitor acompanha Alissa Venâncio, uma jovem talentosa que vê o próprio mundo desmoronar após ser obrigada a deixar para trás sua cidade natal, as amigas e o sonho de tocar violino – instrumento destruído em um incidente. A nova realidade da protagonista se passa em uma casa luxuosa no litoral, onde os pais trabalham como caseiros: endividados, a família precisará enfrentar o temperamento difícil da nova patroa, que frequentemente faz bullying com o irmão mais novo de Alissa, por sua mobilidade reduzida.

Nesta jornada desafiadora, em meio a segredos do passado, uma foto íntima que a jovem enviou para o ex-namorado é exposta na internet de maneira humilhante, o que traz consequências dolorosas na autoestima da moça. Ao tentar superar as adversidades, Alissa se apegua à família, aos ensinamentos de Deus e à música. Também, a presença de Theo, um garoto com cicatrizes do passado tão profundas quanto as dela, se torna um ponto de luz em meio à tempestade emocional.

O relacionamento entre os personagens nasce em meio à dor, mas cresce como um refúgio seguro em que ambos aprendem a confiar e recomeçar. O rapaz é um exemplo de força e confiança no Criador, e demonstra, por meio das próprias atitudes e relatos, que mesmo nas situações mais difíceis, há propósito e esperança quando se confia em Deus – e tudo pode ser superado por meio da fé.

Arlene Diniz é formada em Serviço Social, pós-graduada em Missão Urbana e escreve livros com o objetivo de espalhar o amor e a Palavra de Deus, e também de encorajar pessoas, principalmente adolescentes, a verem a vida por uma perspectiva diferente.



AMÚSICA DAS NUUVENS

Arlene Diniz
Editora Mundo Cristão
482 páginas

Jesus: a cura para ansiosos

Este lançamento da Editora Vida traz um manual bíblico contra a ansiedade e propõe reencontro com a verdadeira paz

Em uma cultura marcada pela pressa, problemas emocionais generalizados e pressão por alto desempenho, o pastor Tiago Chagas se volta aos estudos bíblicos para responder a uma das dores mais urgentes do século XXI: a saúde mental. Em Jesus para ansiosos: um manual bíblico contra a ansiedade, lançamento da Editora Vida, o autor compartilha a própria história com crises de pânico e exaustão psíquica para convidar o leitor a uma jornada de cura baseada na fé.

Este livro parte da premissa de que este transtorno não é causado apenas por traumas ao longo da vida ou sofrimentos imediatos, mas também por uma ruptura espiritual mais profunda. Embora reconheça a importância de tratamentos médicos e terapêuticos, o autor propõe analisar os sintomas sob as lentes da doutrina do pecado: defende que Jesus Cristo é o caminho para a verdadeira paz e, por isso, as pessoas precisam de redenção divina, além da terapia psicológica.

Cada capítulo é embasado em trechos das Escrituras, como o Sermão do Monte, e traz reflexões sobre enfrentar pensamentos acelerados e a melhor forma de lidar com o medo do futuro. Por meio de tom pastoral e íntimo, Tiago escreve um testemunho com a autoridade de quem já viveu noites em claro e até fobia de voar, quando chegou a acreditar que o avião em que estava poderia explodir. Também sentiu o peso do ministério sobre seus ombros enquanto tentava

manter a estabilidade. Em meio ao caos, ele redescobriu a segurança de descansar no colo do Pai.

Jesus para ansiosos oferece, sobretudo, um abraço para quem já tentou ser forte sozinho, mas se viu exausto e lutando com um coração cansado. É um chamado para restaurar a confiança na paternidade de Deus: um lembrete de que a fé cristã não ignora o sofrimento emocional, mas ajuda a trocar o fardo pesado da inquietação pela leveza da graça.

Tiago Chagas, casado com Susan e pai das pequenas Júlia e Helena, é pastor sênior da Doxa Global Church, uma comunidade cristã comprometida com a expansão do Reino de Deus e a formação de líderes. Com mais de vinte anos de ministério, sendo dez deles dedicados à plantação de igrejas, o autor se destaca como uma voz pastoral influente em sua geração, integrando fé, formação teológica e engajamento missionário.



JESUS PARA ANSIOSOS

Um manual bíblico
contra a ansiedade

Tiago Chagas
Editora Vida
112 páginas

Líderes que oram, líderes que impactam

Para aprimorar a forma de liderar as próprias equipes, Ryan Scoog, Peter Greer e Cameron Doolittle se propuseram a investigar como outros líderes oram. O que conversam com Deus? Com que frequência e por quanto tempo? Onde oram? Como conseguem tempo para a oração?

Depois de três anos de pesquisa e mais de cem horas entrevistando vários empreendedores globais e executivos de empresas da Fortune 500, além de alguns dos pastores e líderes de ministério mais influentes do mundo, revelaram como funciona uma liderança baseada em um propósito maior. A partir dos hábitos espirituais, técnicas e práticas de pessoas célebres que ajudaram a transformar o mundo, este livro detalha vidas dedicadas à Palavra.

Histórias incríveis e testemunhos comoventes ilustram as características e práticas dos cristãos que se tornaram não apenas pessoas que oram, mas verdadeiros oradores, cujas vidas e mistérios foram construídos com base em preces profundas, extensas e eficazes, capazes de definir o tom, a cultura e a visão de toda uma organização.

Quem são os autores – Ryan Scoog é fundador de várias empresas de tecnologia na área de

turismo, incluindo a Faith Ventures e a Yonder Travel Insurance. Cofundou e lidera a organização sem fins lucrativos VENTURE.ORG, que atua em lugares remotos do mundo. Peter Greer é presidente e CEO da HOPE International, uma organização global de desenvolvimento econômico centrada em Cristo com atuação na África, Ásia, América Latina e Europa Oriental. Cameron Doolittle é consultor sênior da Maclellan Foundation, diretor-executivo da Practicing the Way e cofundador da Generosity Path. Já atuou como consultor de senadores, congressistas e executivos seniores em empresas da Fortune 500 por meio de sua empresa de consultoria.



LÍDERES QUE ORAM

Os hábitos espirituais das pessoas que mudam o mundo

Ryan Scoog, Peter Greer e Cameron Doolittle
Editora Rocco
288 páginas

Sabedoria: o verdadeiro poder da mulher

O universo feminino foi movimentado nos últimos anos com programas, palestras e treinamentos em “busca do empoderamento feminino”. A palavra “empoderamento” até se desgastou de tanto ser usada. Mas, por trás de todo esse movimento, há um desejo claro e importante da redefinição do papel da mulher em todos os segmentos sociais – da família à política, da escola ao mercado.

Técnicas de alta performance, discursos idealistas e manifestações populares não parecem ser o caminho mais eficaz para que a mulher figure em seu lugar de influência, ativo e presente. A bíblia mostra que o caminho mais excelente é o da sabedoria. Sim, a sabedoria é um instrumento poderoso e nunca falha. Salomão disse, nos seus conhecidos provérbios, que uma mulher sábia edifica a casa, enquanto a tola a destrói com suas mãos.

A sabedoria da mulher muitas vezes é silenciosa na proteção e no equilíbrio de uma família. Ela não se manifesta apenas em grandes decisões, mas nos gestos mais simples: na forma de lidar com os conflitos, no modo como orienta os filhos, na disposição em escutar e oferecer conselhos ponderados. A mulher sábia constrói sua casa — não no sentido físico, mas no espiritual, emocional e relacional. Seu discernimento é como um escudo que guarda o lar de escolhas precipitadas, palavras destrutivas e caminhos sem direção.

Conciliar essa sabedoria com o respeito ao

papel do homem é possível, quando se entende que liderança não é dominação, e ajuda não é inferioridade. Deus desenhou o homem e a mulher com funções diferentes, mas igualmente importantes. Infelizmente, há situações em que homens, por insegurança ou distorção de princípios, tentam limitar a mulher, calando sua voz ou restringindo seus dons. Isso não está alinhado com o coração de Deus. A mulher foi criada para ser uma parceira plena, e um homem verdadeiramente guiado por Deus entende que incentivar o crescimento da mulher não ameaça sua liderança, mas fortalece a missão dos dois. Onde há sabedoria, há espaço para ambos florescerem.

O autor, Eliseu Vicente, é pastor, conferencista e líder eclesástico. Autor de seis livros, escreveu “O grito de uma mulher sábia”, no qual revisita o capítulo 20 do Livro de 2º Samuel.



O GRITO DE UMA MULHER SÁBIA

Eliseu Vicente
Edição do autor
94 páginas

Seu maior problema é VOCÊ

Em seu novo livro, o pastor Diego Menin confronta os cristãos com a verdade que ninguém quer ouvir: cada pessoa é culpada pelas próprias escolhas

Chega de se sabotar. Enfrente-se. É com esse chamado que o pastor, economista e autor Diego Menin apresenta Seu maior problema é você. O escritor mostra que o maior obstáculo da caminhada espiritual não está nas circunstâncias do mundo lá fora, mas dentro de cada um. Desculpas recorrentes, orgulho, distrações e ciclos de autossabotagem que afastam o indivíduo de Deus. A leitura é um convite ao desconforto necessário para amadurecer a fé e assumir, de forma ativa, os rumos da própria vida.

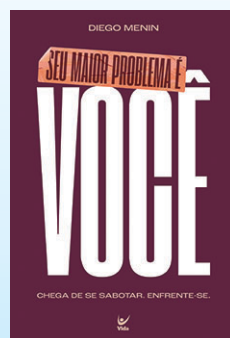
Por meio de uma linguagem acessível, exemplos bíblicos e reflexões, o Menin desafia o leitor a abandonar a mentalidade de vítima e ouvir o que o Pai tem a dizer — porque crescer espiritualmente exige coragem para reconhecer as próprias falhas. Diferente de livros que oferecem promessas fáceis e fórmulas prontas para a transformação, o escritor aposta no confronto direto entre ego e propósito, fé genuína e inércia espiritual.

Seu maior problema é você também alerta sobre decisões impulsivas que podem comprometer destinos, como a de Esaú, que trocou a própria herança por um prato de lentilhas. Chorar sem mudar, terceirizar culpas e esperar por milagres sem se mover são atitudes que o autor identifica como travas comuns na jornada de fé. Em contrapartida, propõe ações práticas: reacender a paixão pela presença de Deus, renunciar à passividade, vasculhar os

“cômodos escuros da alma” e recomeçar com responsabilidade e maturidade emocional, tornando-se um protagonista.

Este lançamento da Editora Vida é um caminho para a rendição e movimento. Uma leitura essencial a todos que se sentem estagnados e desejam romper padrões limitantes — e para quem busca um desenvolvimento pessoal enraizado na Palavra. A principal lição do pastor que ecoa nas páginas é simples e poderosa: o Criador tem grandes planos para seus filhos, mas eles só se realizam quando cada fiel para de fugir de si mesmo e decide mudar de verdade.

Diego Menin é casado com Carla Menin e pai da Júlia. É pastor presidente da Igreja Lírio e formado em Ciências Econômicas e Teologia. Além de escritor, é idealizador da visão “Be Power”, que incentiva pessoas a utilizarem seu estilo de vida como uma ferramenta poderosa para a propagação do Evangelho.



SEU MAIOR PROBLEMA É VOCÊ
Diego Menin
Editora Vida
128 páginas

Seis áreas da vida para equilibrar e não surtar

O psicólogo Daniel Guanaes propõe no livro “Cuidar de Si” um mergulho espiritual na complexidade da vida

Imagine acordar um dia com a sensação de que, apesar de todos os esforços, a vida está desconectada. O trabalho ocupa tudo. As amizades enfraqueceram. A saúde anda esquecida. O tempo passa, e a sensação é de estar apenas sobrevivendo – não vivendo. Foi pensando em histórias como essa que Daniel Guanaes escreveu *Cuidar de Si*, publicado pela Editora Mundo Cristão.

O autor propõe uma pausa e o cuidado integral em seis áreas fundamentais da vida: relacionamentos, trabalho, lazer, saúde, espiritualidade e planejamento. Longe de fórmulas prontas, ele oferece reflexões sinceras sobre reconquistar o tempo para si, carregadas de humanidade e de conselhos práticos. Com sensibilidade, mostra caminhos buscar o equilíbrio sem enxergá-lo como um privilégio — mas, sim, como uma questão de sobrevivência.

Nos relacionamentos: segundo Guanaes, o coração humano pulsa por conexões reais. Se não cuidar dos vínculos, é meio caminho para adoecer. No trabalho ele pergunta: você trabalha para viver ou vive para trabalhar? O autor denuncia a cultura da produtividade tóxica e aponta estratégias para resgatar o sentido do trabalho — onde realização profissional deve andar lado a lado com limites saudáveis.

O lazer não é luxo, mas necessidade. Guanaes trata o descanso e a diversão como atos espirituais de autocuidado. Seja uma leitura, viagem, brincadeira ou simplesmente uma pausa, o lazer tem a capacidade de reconectar cada um com a beleza da vida. Na saúde, Guanaes ressalta que, mais do que remediar, cuidar do corpo é uma escolha diária. O autor aconselha estar com os exames de rotina em dia, conservar hábitos

saudáveis e quebrar tabus sobre buscar ajuda na psicoterapia. Afinal, a saúde física e a saúde emocional também devem caminhar juntas.

Em relação a espiritualidade, ele pondera que, com respeito às diferentes expressões de fé, o psicólogo defende que espiritualidade é parte vital da experiência humana. Conexão com o divino, oração, silêncio, propósito — tudo isso é uma âncora espiritual em momentos de caos. Finalmente, quanto ao planejamento, ele lembra que sonhar é bom, mas realizar é ainda melhor. O planejamento, conforme Guanaes, é o que transforma o desejo em direção. Com objetivos claros e ações consistentes, a rotina ganha forma e liberdade.

O autor, Daniel Guanaes é formado em teologia e psicologia. Obteve Mdiv em teologia sistemática pelo CPAAJ da Universidade Mackenzie e PhD em teologia prática pelo departamento de teologia, história e filosofia da Universidade de Aberdeen, na Escócia. Atua há quase duas décadas como pastor na Igreja Presbiteriana do Recreio (RJ) e também como psicólogo clínico em consultório particular.



CUIDAR DE SI

A arte de equilibrar as seis áreas essenciais da vida

Daniel Guanaes
Editora Mundo Cristão
176 páginas



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

❖ **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

MINISTÉRIO
VIDA RADIANTE

 CENTRO DE
JUVENTUDE E
CULTURA CRISTÃ

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 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



juventudecrista.com.br | 21 2516-6080 | 98509-7276