

REVISTA



médicos  
de Cristo

Outubro - Dezembro | Ano 2024 | Nº 005

# "GRATOS PELA GRAÇA"

Gratidão

**O poder terapêutico  
da gratidão**

Dia de ação de graças:  
Festejando agradecidos a  
Deus

**Entrevista: Soraya Cássia**

Brincando com o perigo:  
O uso excessivo das telas

**Cuidados paliativos:  
Uma perspectiva cristã**

Histórias que inspiram:  
Contra raízes de amargura

**Aconteceu no MDC**

Institucional

# GRATIDÃO!

Olá irmãos e irmãs!

Deus é maravilhoso! Somos gratos pelas bênçãos derramadas sobre nossas vidas. Somos gratos pelo XIII Congresso Nacional do MDC e IV Congresso ICMDA de Países de Língua Portuguesa que aconteceu em agosto de 2024 em Belo Horizonte. Somos gratos pelos pastores e membros da Igreja Batista do Barro Preto de Belo Horizonte que nos acolheram com tanto carinho. Somos gratos pelos palestrantes nacionais e internacionais que trouxeram mensagens tão edificadoras. Gratos pelos parceiros e patrocinadores cujo apoio foi fundamental. Somos gratos pela liderança dos grupos locais, grupos de trabalho, diretoria e conselho do MDC pelo comprometimento em realizar um fantástico congresso. Somos gratos pelos antigos líderes do MDC – especialmente por Edgar Schiefelbein, Soraya Cássia e Haniel Eller– cujas instruções foram tão preciosas. Somos gratos pela presidente do congresso, Jenniffer Daltro, que aceitou o desafio e se dedicou profundamente em fazê-lo com excelência. Somos gratos, gratos, gratos... são muitos motivos para agradecer!

Nessa edição o principal tema é sobre gratidão. O pastor Jônatas Barbosa testemunha como repensou o valor da gratidão baseado em experiências pessoais e o médico Jorge Cruz nos fala do poder terapêutico da gratidão. Falamos também um breve histórico do Dia de Ação de Graças.

Temos ainda entrevista com Dra. Soraya, debate sobre uso de telas, cuidados paliativos e uma reflexão baseada na vida de José do Egito. E a pauta sobre o congresso não acabou, temos os vencedores do concurso de devocionais e fotos do evento.

Temos muitos motivos para agradecer. Mas somos principalmente gratos pela graça sem a qual não teríamos a redenção. “Tu és o meu Deus, e eu te darei graças; tu és o meu Deus, e eu te exaltarei” (Sl 118:28).

Boa leitura!



Glauco Santana  
Presidente do Médicos de Cristo

## DIRETORIA

Glauco Franco Santana - Presidente  
Aila Davis Fanstone Pina Vieira - Vice-Presidente  
Sofia Lannes Tolentino - 1ª Secretária  
Sarah Jennyfer Lima Lopes - 2ª Secretária  
Maria da Conceição Antônio - 1ª Tesoureira  
Messilene Lima - 2ª Tesoureira

## CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Tássia Milenna Oliveira de Souza  
Rita Sibebe de Souza Esteves  
Priscila Lemos Gonçalves

## GRUPOS DE TRABALHO

### GT - ORAÇÃO

Mirna Jemima Cassia dos Santos  
Nilcéia Nascimento de Figueiredo

### GT - BIOÉTICA

Hélio Angotti Neto  
Bianca Sampaio Bonfim

### GT - ESTUDANTIL

Arthur Bebiano de Souza  
Guilherme Miranda Silva de Oliveira

### GT - INTERNACIONAL

Mireille Gomes  
Jennifer Brito Ferreira

### GT - MISSÕES

Marta Lisiane Pereira Pinto de carvalho  
Daniela Lemos Maciel

### GT - SALINE

Priscila Lemos Gonçalves  
Alessandra Faria de França Brasil

### GT - COMUNICAÇÃO

Suany Serudo Meireles  
Thalita Botelho

# GRATIDÃO

## UMA REFLEXÃO SOBRE O MILAGRE DA EXISTÊNCIA

**“Memórias curtas endurecem o coração.”**



A frase de Max Lucado nos faz refletir sobre a importância de cultivar um coração grato, sempre atento às bênçãos e aos milagres que, muitas vezes, passam despercebidos. Em 2021, vivi duas experiências de saúde que me marcaram profundamente e me levaram a repensar o valor da gratidão. Ambas me confrontaram com a realidade da vida e da morte, revelando como somos dependentes do sustento divino.

A primeira experiência ocorreu no mês de maio, quando fui internado com Covid-19. Portador de uma cardiopatia grave, logo estava com aproximadamente 70% dos meus pulmões comprometidos. Fiquei sob cuidados intensos e recebendo oxigênio continuamente. Certo dia, quando fui para o banho, o impensável aconteceu: o oxigênio acabou. Era necessário um novo tubo, mas não havia nenhum disponível naquela ala. Naquele instante, tudo o que eu tomava como garantido — o simples ato de respirar — se transformou na diferença entre a vida e a morte. A vulnerabilidade me atingiu com força, e percebi que o simples ato de respirar é um presente divino, uma dádiva que muitas vezes não valorizamos.

A segunda experiência foi ainda mais dramática. Na madrugada de 24 de junho, minha esposa acordou assustada com o que parecia ser um simples ronco, mas logo percebeu que eu estava tendo uma parada cardiorespiratória. Sua rapidez em buscar socorro foi crucial: meu genro chegou logo, e, quinze minutos depois, uma equipe do SAMU estava em minha casa. . Após 10 ciclos de desfibrilação e 40 minutos de esforço intenso, meu coração voltou a bater.

Sobrevivi a uma experiência que, estatisticamente, não deveria ter sobrevivido. Ainda durante a recuperação enfrentei complicações como AVC, trombose e outras menores, mas fiquei sem sequelas, exceto pela necessidade de um CDI (marcapasso). Um milagre? Sem dúvida. O fato de estar aqui escrevendo estas palavras, é prova da intervenção divina.

Diante dessas duas experiências, pergunto: por qual delas devo ser mais grato? Resposta simples: pelas duas. Não importa qual foi mais grave, ambas poderiam ter me levado à morte. Em ambas foi o Senhor quem me sustentou, e, por isso, sou igualmente grato.

Timothy Keller define a ingratidão como a ilusão da autossuficiência espiritual, assumindo para nós o crédito de algo que nos foi dado. Quando vivemos como se controlássemos tudo, como se nossa própria força fosse suficiente, caímos na armadilha da ingratidão. A verdade, porém, é que dependemos de Deus para tudo — para o próximo respirar, para o próximo batimento do coração. O primeiro movimento da alma, quando estamos diante do Criador, deve ser sempre o da gratidão.

Dallas Willard, em *A Renovação do Coração*, nos lembra que o maior santo não é aquele que ora ou jejua mais, mas aquele que é sempre grato a Deus, e recebe tudo como expressão da bondade divina. Essa perspectiva desafia nossa tendência de enxergar a gratidão como opcional, ou como reação apenas aos grandes eventos da vida. Vejo, em minhas próprias experiências, que a única resposta adequada diante de Deus e das pessoas, deve ser de profunda gratidão.

Gratidão não é apenas uma reação ao que Deus já fez, mas uma postura contínua de fé. Mark Batterson nos lembra que "gratidão é agradecer a Deus depois de Ele ter agido; fé é agradecer a Deus antes de Ele agir." Nesse sentido, a gratidão se torna uma poderosa arma contra a murmuração, a insatisfação e a comparação. Ronaldo Lidório afirma que ela cria um ambiente propício para a felicidade, afastando o desperdício de energia emocional e mental com queixas e insatisfações.

A gratidão, porém, não anda sozinha. Ela caminha lado a lado com a adoração, porque ela exige um nível mais profundo de entrega e reverência. Quando realmente compreendemos a grandeza de Deus e Sua bondade, a gratidão naturalmente nos leva à adoração.

Também precisamos aprender a celebrar mais e melhor. Muitas vezes, subestimamos o poder da celebração como expressão de gratidão. A Bíblia nos ensina que "até aqui nos ajudou o Senhor" (1 Samuel 7.12), e essa constatação deve nos mover a celebrar cada pequena vitória, cada gesto de cuidado divino.

Ravi Zacharias conclui brilhantemente que a gratidão sem uma pessoa à qual ser grato é um pensamento incompleto. A gratidão precisa ser direcionada a alguém, e para nós, que cremos em Deus, ela é direcionada prioritariamente àquele que nos deu a vida e que nos sustenta em todos os momentos, inclusive, colocando pessoas em nosso caminho, como instrumentos dele para nos abençoar. Também devemos ser gratos às pessoas que nos cercam.

Como você pratica a gratidão no seu dia a dia? Vivemos cercados de bênçãos que muitas vezes não percebemos. Como você expressa seu "muito obrigado" a Deus pelo que Ele tem feito em sua vida?

Que essa reflexão te inspire a cultivar um coração grato e sensível à presença de Deus. Um coração disposto a louvar a cada novo dia, reconhecendo que a vida, em si, é um presente imerecido, e que cada respirar e pulsar do coração são provas do cuidado divino.

A quem você deve o seu melhor "muito obrigado"?

Jônatas Barbosa Rodrigues, casado com Edleia Lopes, pai de três filhos e avô de três lindos netos.

Pastor da Igreja Presbiteriana Jardim Paraíso em Botucatu-SP.



# O PODER TERAPÊUTICO DA GRATIDÃO

**“Conta as bênçãos, conta quantas são  
Recebidas da divina mão  
Uma a uma, dize-as de uma vez  
Hás de ver surpreso quanto Deus já fez”**

A gratidão é uma virtude, ou seja, um traço de carácter excelente, valorizado pelas principais religiões do mundo e em todas as culturas. Para o escritor romano Cícero (106-43 a.C.), a gratidão não é somente a maior das virtudes, ela é a origem de todas as outras. A gratidão pode também ser considerada uma emoção, associada aos sentimentos agradáveis resultantes de um benefício recebido, muitas vezes imerecido, seja ele material ou imaterial. O teólogo Bonhoeffer afirmou: “Na vida cotidiana, dificilmente percebemos que recebemos muito mais do que damos, e é somente através da gratidão que a vida se torna rica”.

A pesquisa científica tem revelado vários benefícios associados ao sentimento de gratidão, para a saúde física e mental: diminuição da incidência de depressão e pensamentos suicidas, redução do estresse, melhoria da qualidade do sono, redução da pressão arterial e do risco de doença cardíaca, e diminuição da mortalidade em geral. Klênia Fassoni, na Revista *Ultimato* 406 (Março/Abril 2024), refere: “A gratidão está na moda. Mas a gratidão cristã é de natureza diversa. Ela nasce em Deus e se volta para Deus. Alcançado pela graça, o agraciado se torna necessariamente grato. E os agraciados se unem nas comunidades de agradecidos”.

A graça incomensurável de Deus, que tomou a iniciativa de Se dar a conhecer e preparou uma maneira de nos reconciliar com Ele, apesar da expulsão do paraíso, por meio da morte sacrificial de Jesus na cruz, deve produzir em nós uma gratidão genuína. Por isso é que a expressão “graças a Deus” e outras semelhantes são tão frequentes nas Escrituras. Há momentos na vida em que o sentimento de gratidão pode não estar presente, como quando somos vítimas de alguma injustiça ou em ocasiões de dor e sofrimento. Mas se manifestarmos a virtude da gratidão, mesmo nos maus momentos, Deus alegra-se, pois demonstramos que confiamos plenamente na Sua soberania e controle.

Na carta aos romanos, o apóstolo Paulo refere que a ira de Deus contra a humanidade é a consequência de não o glorificarem como Deus nem lhe darem graças (Rom. 1:21), e a ingratidão é uma das características que os seres humanos manifestam nos últimos dias (2 Tim. 3:2).

Paulo exorta aos tessalonicenses: “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco” (1 Tess. 5:18), e a mesma ideia é reiterada aos colossenses (3:15-17) e aos filipenses (4:4-7). O fato do Senhor se alegrar com a nossa gratidão (cf. Luc. 17:15-17) deve encorajar-nos a desenvolvermos cada vez mais esta virtude cristã. Tal como outras virtudes, a gratidão pode e deve ser ensinada, e a melhor maneira é através do exemplo. Jesus, nosso modelo supremo, era uma pessoa grata, mesmo sabendo que iria sofrer e morrer (cf. Mat. 26:26-28, Luc. 10:21, João 11:41,42).

Para Bonhoeffer, “na vida do cristão, a gratidão é tão importante quanto a oração”. Ela faz parte da natureza do crente em Jesus. Algumas formas práticas de demonstrarmos gratidão pela obra de redenção que Deus fez em nossa vida incluem: separar tempo diariamente para estarmos a sós com Ele, louvarmos a Deus individualmente e com outros irmãos, partilharmos a nossa fé com os que não conhecem o Senhor, sermos fiéis na entrega de dízimos e ofertas para a expansão do Reino de Deus, participarmos em programas de voluntariado, e obedecermos ao chamado do Senhor para a nossa vida.

No meu tempo devocional, costumo com frequência agradecer a Deus pelas inúmeras bênçãos que recebi, antes de pedir alguma coisa ao Senhor. Mesmo assim, estou consciente que jamais poderei agradecer devidamente o Seu amor infinito, bem expresso na morte voluntária e sacrificial do Senhor Jesus em meu lugar (cf. Luc. 17:10).

Que as palavras do salmista sejam também a nossa oração: “Bendiga ao Senhor a minha alma! Bendiga ao Senhor todo o meu ser! Bendiga ao Senhor a minha alma! Não esqueça de nenhuma de suas bênçãos! É ele que perdoa todos os seus pecados e cura todas as suas doenças, que resgata a sua vida da sepultura e o coroa de bondade e compaixão, que enche de bens a sua existência, de modo que a sua juventude se renova como a água” (Sal. 103:1-5).

Jorge Cruz  
Médico especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular  
Membro da Diretoria da Associação de Enfermeiros e Médicos  
Cristãos (AEMC), de Portugal



A Solução completa para a  
gestão da sua clínica ou  
consultório

- ☆ Agenda médica
- ☆ Teleconsulta
- ☆ Agendamento eletrônico
- ☆ Prontuário eletrônico
- ☆ Gestão financeira
- ☆ Teleconsultoria

Acesse [www.saudeagora.com.vc](http://www.saudeagora.com.vc)



# DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS

## FESTEJANDO AGRADECIDOS A DEUS!

Ao longo da história do povo de Deus foi comum celebrar agradecendo as vitórias, livramentos e colheitas. O reconhecimento de que as bênçãos vinham do alto sempre levaram os fiéis a festejarem com alegria. Assim, no velho testamento, tivemos as festas da Páscoa, Pães Asmos, Primícias, Pentecostes, Trombetas, Expiação e Cabanas.

O cristianismo manteve a tradição das celebrações e festeja o Natal – nascimento de Cristo – a Páscoa – ressurreição – e Pentecostas – a descida do Espírito Santo.

Mais recentemente, no século XVII, cristãos estadunidenses começaram a celebrar o Dia de Ação de Graças. A história começa em 1620, quando “um barco com mais de cem peregrinos cruzou o Oceano Atlântico para assentá-los no Novo Mundo. Esse grupo religioso havia começado a questionar as crenças da Igreja Anglicana e queria se separar dela. Os peregrinos se assentaram no que agora é conhecido como o Estado de Massachussets. Seu primeiro inverno no Novo Mundo foi difícil. Eles chegaram muito tarde para obterem muitas colheitas e, sem comida fresca, metade da colônia morreu de doenças. Na primavera seguinte, os índios iroquois os ensinaram a cultivar o milho, um novo alimento para os peregrinos. Mostraram também outros cultivos próprios para o solo desconhecido, além de como caçar e pescar.

No outono de 1621, safras fartas de milhos, cevada, feijões e abóboras foram colhidas. Os colonos tinham muito o que agradecer, então uma festa foi planejada. Eles convidaram os chefes indígenas locais e mais 90 índios. Os índios trouxeram cervos para assar com os perus e outras caças oferecidas pelos colonos. Os colonos aprenderam com os índios a cozinhar cranberries e diferentes pratos de milho e abóbora. Para esse primeiro Dia de Ação de Graças, os índios trouxeram até pipoca.” (Fonte: <https://br.usembassy.gov/>).

Essa comemoração continuou durante os anos seguintes e, quando os Estados Unidos se tornaram um país independente, o Congresso sugeriu um dia anual de ação de graças para toda a nação celebrar. O primeiro Thanksgiving registrado foi pelo presidente Abraham Lincoln, em 1863. No Brasil, a história dessa festividade remonta ao ano de 1909, quando Joaquim Nabuco, Embaixador nos Estados Unidos, assistiu a um Culto de Ação de Graças naquele país. Ele ficou tão impressionado que declarou: “quisera que toda a humanidade se unisse, num mesmo dia, para um universal agradecimento a Deus.” Muitos anos depois, em 1949, foi votada no Congresso Nacional e sancionada pelo Presidente Eurico Gaspar Dutra, a Lei nº 781, que instituiu no Brasil o Dia Nacional de Ação de Graças. Esse dia é comemorado na quarta quinta-feira do mês de novembro e é o dia especialmente dedicado à gratidão.

Nos Estados Unidos essa data tem uma importância enorme. “As pessoas se reúnem geralmente em um jantar farto e com pratos diversificados... O peru, por exemplo, é sempre recheado e servido à mesa como o prato principal do Dia de Ação de Graças. Também são servidas as sobremesas, como o pumpkin pie (ou a torta de abóbora), que é um dos pratos mais típicos da celebração. O Thanksgiving Day ainda se destaca pelos desfiles nas ruas em algumas cidades dos Estados Unidos, como Nova York, Detroit e Chicago. As apresentações de rua contam com personagens do mundo infantil que embalam o público em uma festa com bastante música. Além disso, o Dia de Ação de Graças também é celebrado na Casa Branca, num evento em que o presidente deve capturar um peru do sexo masculino e encaminhá-lo para uma reserva, instituição ou fazenda. Essa curiosa tradição é chamada de Turkey Pardon na língua inglesa.” (Fonte: <https://www.culturainglesa.com.br>)

No Brasil, poucas famílias, escolas e igrejas comemoram essa data. Importamos tantas futilidades, como o Halloween, e esquecemos dessa festa de gratidão. Porém, a pergunta que devemos fazer a nós mesmos é a seguinte: nossos corações estão gratos e festejam a cada dia a redenção em Cristo e a vida em abundância que gratuitamente recebemos do nosso Deus? As boas novas do evangelho nos levam a nos alegrar e festejar continuamente. Celebremos!

Glauco Franco Santana

Cardiologista

Membro da Primeira Igreja Presbiteriana de Patos de Minas - MG



### “Caminhem com as pessoas antes de designá-las para cargos de liderança, busquem referências confiáveis e sobretudo orem.”

O MDC - Revista conversou com Dra. Soraya Cássia Ferreira Dias. Graduada em Medicina pela UFMG, residência médica em pediatria e especialização em homeopatia, ela atuou como Pediatra no SUS por 32 anos trabalhando na atenção primária, secundária e regulação assistencial. Foi Diretora Clínica e membro do Comitê de Ética Médica do Hospital Infantil João Paulo II de 2008 a 2013. Atualmente atua em consultório particular. Membro da Diretoria dos Médicos de Cristo de 2006-2022, da Coordenação Nacional de RENAS de 2013 a 2021, do Conselho Coordenador da Aliança Cristã Evangélica Brasileira de 2015 a 2021 e do Board Internacional do ICMDA de 2015 a 2022. Atualmente faz parte do Conselho de Referência do MDC e do grupo de Conselheiros de RENAS. Casada com Dr. Roberto Dias, mãe da Dra. Thaís e avó de Gustavo e Tomás. Membro da Igreja Batista da Redenção em Belo Horizonte/MG.

**MDC – REVISTA:** Conte-nos um pouco da sua conversão.

**SORAYA:** Eu converti aos 17 anos, assim que entrei na Faculdade de Medicina. Meu primeiro contato com o Evangelho foi no ginásio, através de uma colega e sua preciosa família. Pouco a pouco fui conhecendo sobre o amor de Deus e a salvação em Cristo Jesus. Fui a primeira pessoa da minha família a se converter. Os dois primeiros anos após a conversão congreguei numa igreja pentecostal e aprendi sobre o Reino de Deus e Seu amor através da vida de Jesus. Naquela ocasião estava iniciando o curso de Medicina e era muito tocada pelas curas que Jesus realizou e como acolhia os sofredores.

**MDC – REVISTA:** Como você conheceu o MDC?

**SORAYA:** Em 2005 conheci o Médicos de Cristo e foi um divisor de águas na minha vida profissional, pois passei a integrar minha fé e minha profissão.

Deus nos chama através da nossa profissão para testemunhar do seu amor e da sua tão grande salvação. Ao longo dos anos muitas foram as oportunidades de sinalizar o Reino de Deus através do meu trabalho, seja em viagens missionárias dentro e fora do Brasil, assim como nos hospitais, ambulatórios e consultório. Certamente nosso local de trabalho é nosso campo missionário, é ali no nosso dia a dia que Deus espera que possamos manifestar o seu amor, acolhendo as pessoas com respeito e sensibilidade, com uma escuta atenta e com qualidade técnica.

**MDC – REVISTA:** Quais as maiores dificuldades que enfrentou na liderança do MDC?

**SORAYA:** Participei de muitas gestões na diretoria dos Médicos de Cristo e construí amizades duradouras. Os momentos mais difíceis são aqueles em que pessoas muito envolvidas na associação decidem se afastar por diferentes motivos.

Em 2008 em decorrência de questões pessoais e familiares quis abandonar o trabalho, mas graças a Deus e aos conselhos dos irmãos que caminhavam ao meu lado no MDC, decidi seguir em frente crendo na graça curativa do Senhor. Em 2020 vivemos outro momento de dificuldade, quando as duas secretárias que faziam um trabalho de excelência, decidiram sair ao mesmo tempo. Na nossa associação, o papel da secretária é muito importante, pois como não temos um secretário(a) executivo(a), dependemos muito do voluntariado. A sensação de impotência e o medo do retrocesso foram grandes. Nesses momentos de dificuldade renovamos nossa fé e convicção de que a obra é do Senhor e que Ele suprirá todas as necessidades. Realmente assim aconteceu, o Senhor enviou outras pessoas para continuidade da missão e assim tem sido para Sua glória.

**MDC – REVISTA:** O que representou na sua vida espiritual participar do MDC?

**SORAYA:** Participar dos Médicos de Cristo tem sido muito importante para minha vida pessoal e da minha família, pois é um espaço de serviço e comunhão em família. Crescemos e somos inspirados pelo testemunho e amizade de tantos irmãos.

**MDC – REVISTA:** Sabemos que você também é muito ativa na RENAS (Rede Evangélica Nacional de Assistência Social). Como tem sido seu trabalho na RENAS?

**SORAYA:** Uma grande alegria nessa caminhada junto aos Médicos de Cristo, tem sido participar de RENAS (Rede Evangélica Nacional de Ação Social) como representante dos Médicos de Cristo e agora como conselheira.

RENAS reúne organizações e igrejas evangélicas que atuam na área social e buscam ser expressão dos valores do reino de Deus e da missão de Jesus na sociedade brasileira.



A participação do MDC em RENAS está visceralmente ligada à missão do MDC de alcançarmos profissionais e estudantes da área da saúde como agentes de saúde integral, servindo com relevância na sociedade. (Mateus 25:31-40). Entendendo que trabalho em rede é necessário para a promoção da saúde integral, RENAS tem possibilitado a construção de parcerias e alianças estratégicas para o cumprimento da nossa missão.

**MDC – REVISTA:** Qual mensagem você deixa para a liderança atual do MDC?

**SORAYA:** Nos últimos 2 a 3 anos muitas pessoas tem chegado para a associação. Isso é muito bom! Demonstra que Deus está agindo e gerando frutos. Cultivem a amizade, orem juntos, não se encontrem apenas para reuniões de trabalho, preservem a história da associação. Caminhem com as pessoas antes de designá-las para cargos de liderança, busquem referências confiáveis e sobretudo orem. Que a graça de Deus conduza todos os envolvidos nessa associação que tem abençoado tantas pessoas.

A young child with dark hair is looking intently at a tablet computer held in their hands. The child is wearing a light-colored shirt. The background is dark, suggesting the child is in a dimly lit room. The tablet screen displays a colorful, abstract image with various shapes and colors.

**Brincando com o perigo:**

## **O uso excessivo de telas digitais**

Se segundo o professor israelense Amos Rolider (2019) o tempo médio diário dedicado por pais aos filhos era de 145 minutos, no Brasil estudo similar indicou que um pai brasileiro típico dedica apenas 10 minutos por dia aos seus filhos.

Confrontando esse restrito “tempo de pai”, Rideout e colaboradores (2017) apontaram que em países ocidentais um bebê de dois anos de idade tem em média duas horas de “tempo de tela” (smartphones, tablets, televisão...) por dia. Aos oito anos de idade, esse tempo de tela digital mais que dobra (cinco horas), alcançando na adolescência mais de sete horas de tela por dia.

Ademais de precoce e pesada, essa carga horária comumente se dá sem supervisão. Antes dos dois anos de idade, apenas a metade dos pais diz estar presente “o tempo todo” ou “a maior parte do tempo” quando o bebê está diante da tela (Wartella et al, 2014).

### **A inclusão dos excluídos**

Para muitos, esse padrão de uso das telas digitais faz jus ao termo “babás eletrônicas”; para outros, uma análise contemporânea da utilização desses dispositivos também não os distanciaria de serem classificados como uma nova (e socialmente mais aceitável) forma de “abandono”.

Estudos diversos têm demonstrado que, por variadas razões, os bebês “abandonados” ao uso intenso das telas digitais encontram-se especialmente em meios sociais menos privilegiados (Mendelsohn et al, 2010; Duch et al, 2013; Kabali et al, 2015).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Sobre Tecnologia da Informação e Comunicação (Pnad/TIC) (IBGE – 2023) apontou que no ano anterior 85% das crianças brasileiras já tinham acesso à internet e quase 85% dos adolescentes já tinham seu próprio smartphone. O uso de celular entre pré-adolescentes e adolescentes no Brasil, além de mais precoce, se encontra bem acima da média global: entre 10 e 14 anos de idade, a média brasileira foi de 95%, enquanto a média global foi de 76% (McAfee, 2022).

A verdade é que essa poderosa “inclusão digital” exclui! Conforme Rideout et al (2017) e outros, a despeito do que muitos pais preferem imaginar, essa pesada carga horária virtual é prioritariamente ocupada por telas “recreativas”, tais como jogos e redes sociais, e não para a realização de atividades educacionais e deveres de casa (no pré-adolescente, por exemplo, essa relação é 13 vezes mais favorável aos fins recreativos).

O Brasil supera a média global dentre as crianças que possuem um dispositivo móvel e são propensas a dizer que o utilizam para esse fim, contribuindo para ostentar o título de terceiro país que mais usa redes sociais no mundo.

## **Vão-se os neurônios, ficam os dedos**

Em resumo, é tempo demais “brincando” com o perigo, em várias de suas formas!

Estudo demonstrou que uma em cada cinco crianças que navegam na Internet já foi vítima de pedófilos, o que, comumente, não deixa marcas corporais visíveis aos seus cuidadores.

Se as telas recreativas predominam, mesmo em telas supostamente educativas uma transferência desses aprendizados digitais para a vida real dos bebês até os três anos de idade parece ser limitada. Este conceito, chamado déficit de transferência, mostra que bebês aprendem mais com interações face a face do que com interações virtuais em mídias bidimensionais (Barr, 2010; Moser et al, 2015).

Como “espécie” somos seres interativos que buscam referências e acolhimento de suas necessidades em Deus e em nossos semelhantes. Contextualizada pelo tripé do enfraquecimento dessas interações humanas (as quais, diminuídas, limitam as aquisições de habilidades cognitivas e sociais), do comprometimento da linguagem e da deterioração da concentração (Desmurget, 2021), para a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) os bebês de até os dois anos de vida não deveriam ter nem um minuto de tempo de tela por dia. Entre os dois e cinco anos de vida, as crianças deveriam perder em ambiente virtual no máximo uma hora por dia; depois do quinto ano, no máximo duas horas, a partir das quais estudos diversos apontam danos cerebrais causados pelo tempo excessivo de tela. Em síntese, para várias entidades,

como a SBP e a Associação Americana de Pediatria, o atual uso excessivo de telas digitais compromete o desenvolvimento infantil e prejudica pilares sociais como a alfabetização, podendo impactar a arquitetura cerebral na primeira infância (Pagani et al, 2013 e estudos diversos em “A fábrica dos cretinos digitais” - Desmurget, 2021).

Estudos adicionais diversos apontam que o uso excessivo de telas digitais se associa a danos ao sono (relacionados à luz de telas); obesidade; problemas cardiovasculares; expectativa de vida reduzida; agressividade; depressão e comportamentos de risco, incluindo uma dependência mediada por dopamina.

Amparados na sabedoria e discernimento de Eclesiastes 31 “Tudo tem o seu tempo determinado..” e de Provérbios 22:6 “Ensina a criança no caminho em que deve andar..”, seguem oito dicas oportunas para a redução do consumo de telas digitais:

## **Vão-se os neurônios, ficam os dedos**

(adaptado de Buchanan et al, 2016)

Dr. Ailton Cezário Alves Júnior  
Médico, Mestre e Doutor em Saúde da  
Criança e do Adolescente - UFMG

Presidente da Associação “Be a Child” /  
Casa Nutri

## Cuidados Paliativos: Uma Perspectiva Cristã de Amor e Dignidade



Somos treinados para salvar vidas! Quem nunca disse, mesmo que em pensamento: No meu plantão ninguém morre? Eu mesmo tinha uma dificuldade enorme com a morte, e fazia de tudo para que ela não acontecesse no meu turno, e não fosse responsável por dar a notícia para os familiares. É sempre bom receber agradecimentos e elogios de um paciente que melhorou, recebeu alta, ou está indo bem em seu tratamento, porém lidar com o sofrimento familiar não nos parece agradável. Mas o que acontece, quando frente a um diagnóstico ameaçador a vida, nos deparamos frente a um caso irremediável?

No cristianismo, a vida é entendida como um presente de Deus, com valor intrínseco desde o início e sem um fim neste mundo. A crença de que o ser humano é “criado” à imagem de Deus (Gênesis 1:27) fundamenta o conceito de eternidade. Somos seres eternos, e por isso a morte tanto nos assusta. Embora a morte seja vista como um inimigo (1 Coríntios 15:26), é também compreendida como uma transição para a vida eterna em Cristo. A “queda” nos trouxe, entre outros malefícios, a ideia de que a morte é o fim de tudo, e que a vida aqui e agora é o que importa. Perdemos nosso senso de eternidade! Olhar para a cruz de Cristo nos leva a entender o conceito “redentivo” dos cuidados paliativos, nos levando a uma nova “esperança futura” que não está nesse mundo. Ihar além de um corpo doente, olhar para a pessoa que sofre nos estágios finais da vida,

Oresgata nossa missão, dando a certeza de que a vida continua a ser preciosa e digna de cuidados, direcionando nosso foco de cuidado que é melhorar a qualidade de vida do paciente e da família, aliviando o sofrimento total. Cicely Saunders, médica, enfermeira, assistente social e escritora inglesa, criou o conceito de “Dor Total”, que é nosso direcionamento nos cuidados paliativos. Trata-se de entender a dor de forma multifatorial, uma junção de dor física, dor espiritual, dor emocional e dor social. Tudo isso nos traz mais empatia e nos ajuda a tratar do paciente como um ser integral, e dar a esperança de que mesmo a morte seja parte do processo natural da existência terrena, a certeza da vida eterna fora dessa dimensão material é maior.

Não queremos com a medicina dominar a morte, não temos esse poder, e nem queremos almejar isso, porém a parte redentiva que nos cabe realizar é aprimorar a maneira de cuidar do processo de morrer. Queremos viver mais, mas pouco nos preocupamos em viver melhor. O limite de saber quando parar, quando deixar de investir em um paciente que não tem mais sum prognóstico clínico é extremamente difícil. Tentar enxergar quando o corpo não quer mais, quando chegou a hora é uma falha que todos nós temos e é esse limite o que nos desafia o tempo todo nos cuidados de pacientes com diagnósticos terminais.

Cuidado paliativo não é o fim da linha de cuidado! Seu papel não é prolongar a vida a qualquer custo, mas refletir o mandamento do amor ao próximo e o respeito pela dignidade humana. Essa abordagem ressoa profundamente com o ministério de cura no cristianismo, que valoriza a santidade e a dignidade da vida humana, desde a concepção até a morte natural. Isso motiva os cristãos a cuidarem dos doentes, vendo nessa prática uma oportunidade de manifestar o amor constante de Deus para com os que sofrem.

Cristo nos ensinou a demonstrar compaixão por todos, especialmente pelos que sofrem. Ele foi movido por compaixão ao curar os enfermos (Mateus 14:14) e ao confortar os que estavam angustiados (João 11:33-35). Uma manifestação tangível do amor de Deus. A dor e a proximidade da morte frequentemente levantam questionamentos existenciais e espirituais.

Os pacientes podem se perguntar sobre o significado de suas vidas, o perdão e o que vem após a morte. Expressar amor, compaixão e respeito pela dignidade humana traz resposta a vários destes questionamentos. Nos lembra da importância de cuidar dos que sofrem e de oferecer a eles não apenas tratamento médico, mas também conforto espiritual e emocional, que é o cuidado da "Dor Total".

Inspirados pelo exemplo de Cristo, somos chamados a cuidar dos mais vulneráveis, garantindo que, mesmo no fim da vida, possam experimentar o amor de Deus de maneira tangível. Assim como Cristo veio para redimir o mundo caído, que possamos renovar nossa mente. Que nunca mais possamos dizer que vamos "dar alta para ele morrer em casa" e sim uma "alta para viver em casa". Que a frase "no meu plantão ninguém morre" seja substituída por, "no meu plantão ninguém sofre".

Haniel Passos Eller  
Médico Geriatra

Igreja Presbiteriana Metropolitana de Belo Horizonte - MG

WYATT, John. Dying Well: A Christian Perspective. 2 ed. London: IVP Books, 2018.

JAYARD, S. S.; IRUDAYADASON, N. A.; DAVIS, J. C. Healing ministry and palliative care in Christianity. Indian Journal of Medical Ethics, v. 2, n. 4, p. 238-243, 2017. DOI: 10.20529/IJME2017054

Referências:



Centro Belorizontino  
de Oftalmologia

Prevenção e cuidado com a  
sua visão em todas as fases  
da vida.

(31) 4103-3006

[www.cbho-oftalmologia.com.br](http://www.cbho-oftalmologia.com.br)

Centro BH | Juatuba | Barreiro  
R. São Paulo, 893 - SL 907 - Centro

AGENDE SUA CONSULTA



# HISTÓRIAS QUE INSPIRAM

## CONTRA AS RAÍZES DA AMARGURA

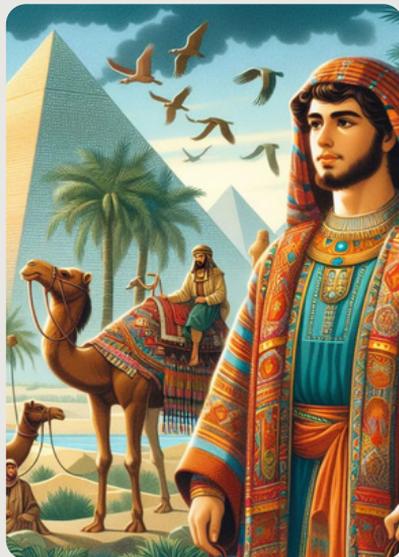
***“Mas Ele sabe o meu caminho; se Ele me provasse, sairia eu como o ouro” (Jó 23.10)***

Como manter o coração puro e íntegro num mundo marcado pelo desafeto? Como não se deixar enraizar pela amargura diante das injustiças? Como não se tornar corrupto pela osmose dos maus exemplos? Como obter o melhor resultado possível, em termos de caráter, contra todas as chances de um meio desfavorável?

Essa capacidade de preservar o coração e exercer o bem na ausência de incentivos é talvez um dos maiores desafios da vida. O sofrimento pode formar ou deformar. Como profissionais de saúde, cotidianamente nos deparamos com pessoas que sofrem. Frequentemente percebemos que o substrato principal de seus sofrimentos nem sempre se encontra nas doenças que acometem o corpo, mas sim no adoecimento da alma, cuja estrutura não consegue suportar as aflições desta vida. Muitos se apresentam feridos e negativamente marcados pelo sofrimento, tornaram-se céticos, desesperançosos, rabugentos, de difícil convivência, desconfiados, voluntariamente isolados, enfim. Há muitos mecanismos distorcidos de falsa proteção que são adotados diante das desilusões da vida. Como ser diferente? Como suportar as provações e “sair à ouro”, conforme o texto de Jó 23.10?

Gosto particularmente da história de um jovem adolescente hebreu que cresceu numa família marcada pela inveja ao longo das gerações.

Filho milagroso de uma mãe até então estéril, nascido já na velhice de seu pai, foi tratado de maneira privilegiada em detrimento de seus meio-irmãos, o que evidentemente não os deixou nada contentes. Como se não bastasse o favoritismo do pai, o ingênuo rapaz gostava de narrar seus sonhos para a família, sonhos estes nos quais todos se ajoelhavam perante ele sob a forma de alegorias. Indignados, seus irmãos decidiram dar cabo dele: planejaram inicialmente um assassinato, mas acabaram optando pela alternativa de vendê-lo como escravo por vinte moedas de prata.



Assim, de modo nada promissor, começa a trajetória de José, filho de Jacó. Comprado pelo comandante da guarda egípcia, Potifar, o escravo israelita destacou-se por sua competência e confiabilidade, de maneira que seu senhor entregou “tudo o que tinha em suas mãos” (Gn 39.1-5).

O cenário parecia melhorar um pouco para José, mas ocorre então o episódio em que a esposa do oficial tenta seduzi-lo e o jovem foge, sendo em seguida lançado à prisão sob a acusação de assédio por parte da mulher ressentida. Imaginamos José no escuro do calabouço sem compreender nada a respeito de sua situação, pensando talvez: “fiz a coisa certa, fugi para não pecar contra o Senhor, e é esta a minha recompensa?”. Há, entretanto, em José, uma substância preciosa, cuja essência não se abala: logo conquista o apreço do carcereiro, que lhe confia a gestão de toda a prisão. Nesse contexto, depara-se com dois presos em particular, o copeiro e o padeiro do faraó, ambos atormentados por sonhos que não conseguem esclarecer. José então os interpreta, conforme o dom que Deus lhe concedera, e os fatos se sucedem conforme suas previsões certas. Passam-se anos, porém, sem que o copeiro se lembre da promessa que fizera de mencionar ao faraó sobre o intérprete de sonhos esquecido no fundo de uma sela no cárcere.

Traído, injustiçado, humilhado: José “tinha tudo para dar errado”. Tinha todos os motivos para se tornar um vilão vingativo implacável ou desistir de tudo sem esperança.

Entretanto, quando a virada da situação se apresenta e ele é convocado a interpretar os sonhos do faraó e promovido à segunda maior posição de todo o Egito, gestor dos tesouros e administrador do celeiro de toda a nação para prepará-los para uma época de fome,

vemos que José mantém um coração puro, perdoador e que sustenta com integridade uma virtude frequentemente esquecida em nossos dias: a magnanimidade. O magnânimo, por agir em prol de um objetivo que sabe ser maior, tolera com misericórdia paterna as dificuldades e as falhas alheias. No caso de José, a base de sua resiliência virtuosa está num segredo cujo relato de Gênesis repete várias vezes: “O Senhor, porém era com José” (Gn 39.21). O faraó diz a seu repeito: “Acharíamos, porventura, homem como este, em quem há o Espírito de Deus?” (Gn 41.38). José reconhecia Deus em seus caminhos, e por esse motivo foi capaz de perdoar a seus irmãos, numa das sequências de cenas mais emocionantes do Antigo Testamento: “Não temais; acaso estou eu em lugar de Deus? Vós, na verdade, intentastes o mal contra mim; porém Deus o tornou em bem, para fazer, como vedes agora, que se conserve muita gente em vida. Não temais, pois; eu vos sustentarei a vós e a vossos filhos. Assim, os consolou e falou-lhes ao coração” (Gn 50.19-21). José foi um instrumento de Deus para suprir todo o Egito e as nações vizinhas durante a fome, incluindo o clã de Jacó.

Como manter o coração livre de raízes de amargura? Consagrando o sofrimento ao Senhor e enxergando todas as coisas como recursos que “cooperam para o bem daqueles que amam a Deus” (Rm 8.28). Não é fácil, mas Ele segue conosco e nos espera de braços abertos em todo o tempo. “No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo” (Jo 16.33). Se confiarmos a Ele o fio condutor de nossas vidas, o resultado certamente suplantarà todas as nossas expectativas.

Bianca Sampaio Bonfim  
Clínica médica

Igreja Batista Metropolitana Salvador - BA

# VENCEDORES DO CONCURSO DE DEVOCIONAIS



“Como eu amo a tua lei! Medito nela o dia inteiro” (Salmos 119:97)

O MDC organizou o prêmio de literatura “Salmos de Plantão” com a intenção de estimular profissionais e estudantes de todo país a usarem seus talentos para escrever devocionais.

As devocionais deveriam ser de cunho literário com estrutura narrativa utilizando versículo(s) de qualquer Salmo. Os temas deveriam ser concernentes à saúde, doença, cura, coração compassivo, ou seja, voltados assim para público-alvo do MDC, os profissionais da saúde.

A banca julgadora recebeu dezenas de artigos e selecionou 52 devocionais para serem publicados em um livro. A Editora Pão Diário abraçou a ideia e publicou o livro “Salmos de Plantão”, nos presenteando com uma obra esteticamente bela e com padrão de impressão de excelente qualidade.

Como programado no edital do concurso, foram escolhidos o melhor devocional de profissional de saúde e de estudante. O Prêmio Lucas, para profissionais de saúde, foi concedido à psicóloga Ana Luiza Gomes Pereira, de Sabará – MG. Já o Prêmio Davi, para estudantes e residentes da área de saúde, foi entregue ao estudante de medicina Artur Matos Ventura, de Fortaleza – CE. Os vencedores ganharam a inscrição para o XIII Congresso Nacional do Médicos de Cristo, um diploma e a oportunidade de recitarem seus devocionais no congresso.

Na verdade, todos aqueles que se prontificaram a escrever também podem se considerar vencedores, uma vez que meditar nas palavras do Senhor traz benefícios espirituais maravilhosos àqueles que dedicam seu tempo para contemplar as obras e grandeza do Criador. Os salmos nos trazem reflexões que nos conectam a Deus e temos certeza de que esse livro de devocionais vai ser também uma bênção para os leitores.

Parabéns aos vencedores e a todos os participantes!



# ACONTECEU NO





Médicos de Cristo (MDC) é uma associação formada por profissionais e estudantes cristãos evangélicos da área da saúde, que tem como principal objetivo a promoção da saúde integral, considerando o homem em suas dimensões física, mental, espiritual e social.

Buscando cumprir tais objetivos Médicos de Cristo se apoia em 4 pilares:



## CHAMADO

Despertar estudantes e profissionais cristãos da área da saúde para o sentido vocacional de sua atuação, a serviço do Reino de Deus, na prática de uma assistência integral à saúde.



## COMUNHÃO

Promover a amizade e a cooperação entre estudantes e profissionais cristãos da área da saúde, por meio de encorajamento mútuo, oração e aprendizado.



## CAPACITAÇÃO

Capacitar estudantes e profissionais cristãos da área da saúde para serem testemunhas de Cristo em todos seus campos de atuação.



## SERVIÇO

Contribuir com a sociedade em temas relacionados à saúde, bem como apoiar e desenvolver projetos missionários no Brasil e no mundo, em parcerias com igrejas, agências e instituições que atuem especialmente em áreas de vulnerabilidade social.

Médicos de Cristo é filiado ao ICMDA (International Christian Medical & Dental Association), HCFI (Healthcare Christian Fellowship International) e RENAS (Rede Evangélica Nacional de Ação Social).