

FACULDADE UNINA

**O PERDÃO: As Consequências da Falta de Perdão e os
Benefícios do Perdão**

**FORGIVENESS: The Consequences of Lack of Forgiveness and
the Benefits of Forgiveness**

Elem Vlaicimar Machado Della Libera¹

RESUMO

O presente artigo científico traz uma abordagem sobre o perdão, as consequências da falta de perdão, e os benefícios produzidos por ele. Apresenta as repercussões que a falta de perdão causa a quem não o libera, buscando estudar a luz das escrituras e de bibliografias especializadas no assunto, as raízes da amargura causadas pela omissão do perdão e proporciona uma análise reflexiva sobre o que é perdoar e os benefícios produzidos quando optamos pelo ato de liberar perdão a quem nos tem ofendido.

Palavras-Chave: Perdão; Consequências; Amargura; Benefícios.

**Rio Grande-RS
2022**

¹Formação na área das **Ciências Humanas**: cursando Bacharelado em Teologia em EaD na Faculdade UNINA.

FACULDADE UNINA

ABSTRACT

This scientific article brings an approach on forgiveness, the consequences of lack of forgiveness, and the benefits produced by it. It presents the repercussions that the lack of forgiveness causes to those who do not release it, seeking to study the light of the scriptures and bibliographies specialized in the subject, the roots of bitterness caused by the omission of forgiveness and provides a reflective analysis of what is to forgive and the fruits produced when we choose the act of releasing forgiveness to those who have offended us.

Keywords: Forgiveness; Consequences; Bitterness; Benefits.

Artigo Científico entregue à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Teologia.

Orientador: prof. Alisson Sant'Anna

INTRODUÇÃO

A falta de perdão, tem sido forte motivo de paralisia espiritual, imaturidade emocional e desenvolvimento de doenças físicas e emocionais. Existem pessoas que ficam presas no cativoiro da falta de perdão sendo atormentadas em suas vidas durante anos. (BEVERE, 2009).

“Um dos tipos de iscas mais enganosos e traiçoeiros é algo que todo cristão já teve de enfrentar – a ofensa”. (BEVERE, 2009 p.13), criando dessa forma fortalezas cada vez maiores e mais impenetráveis, a ofensa é uma forma de aprisionamento que podem gerar paralisia (SARA, 2019).

Diante dessas situações, temos tido o entendimento que muitas pessoas ainda não têm consciência das consequências que a falta de perdão pode gerar em suas vidas e dos benefícios trazidos pelo mesmo quando liberado.

É comum pessoas deixarem de frequentar lugares por não conseguirem estar o mesmo ambiente que um desafeto, por falta de perdão, ou pessoas que tem dificuldade de liberar perdão para si mesmas, por considerar seu ato grave demais, não se achando dignas de perdão. “Quando nos sentimos devedores ou merecedores do mal, é porque não entendemos, muito menos, recebemos, o perdão e a graça de Deus que já está disponível à nós” (SARA, 2019 p.95).

Essas e outras situações levantam questões como: qual seria o motivo que leva uma pessoa a não querer frequentar o mesmo lugar que alguém que a feriu? Existe alguma causa para isso? Quais as consequências que a falta de perdão gera em quem não o libera? Existe algum relacionamento entre a liberação de perdão e o mundo espiritual? O que a bíblia nos ensina sobre a falta de perdão? Existe alguma vantagem em liberar perdão? O que leva uma pessoa a não querer se perdoar? Existe consequência para a falta de perdão a si próprio?

As questões levantadas sugerem que o motivo que leva uma pessoa a deixar de frequentar o mesmo lugar que o seu suposto ofensor é a falta de perdão, porém possivelmente quem está aprisionado não é o agressor que muitas vezes nem tem a consciência de que o fez, mas sim o ofendido que se nega a liberar o perdão ao seu agressor, permanecendo limitado, estacionado e preso a uma situação que poderia ser resolvida com diálogo, esclarecimento das partes, retratação do agressor e liberação de perdão, a fim que a cura da alma dessa pessoa possa ser efetuada. “Em geral, quando somos ofendidos, nos vemos como vítimas e culpamos aqueles que

nos feriram. Justificamos a nossa amargura, a nossa falta de perdão, a nossa ira, inveja e ressentimento quando elas vêm à tona” (BEVERE, 2018 p.23).

As consequências da falta de perdão para quem não o libera são as mais variadas possíveis, aprisionamento de alma, doenças na alma, doenças físicas e privação de progresso espiritual. “Quanto menos perdoamos, mais erramos com os outros. Se esse processo não for interrompido, acabaremos culpados, sentenciados pelo nosso padrão de julgamento, condenados, aprisionados, penalizados e atormentados. Enfermidades físicas, colapsos emocionais, crises nervosas e depressivas passam a frequentar a nossa vida” (BORGES, 2017 p.94). Bíblia nos ensina em várias passagens que devemos sempre liberar perdão quantas vezes forem necessárias, podendo a falta dele acarretar afastamento de Deus e das pessoas, bloqueio para orações chegarem a Deus e impedimento de receber o perdão de seus próprios pecados entre outras consequências (BÍBLIA, 2016).

Dentre as vantagens de liberar perdão pode-se citar a cura emocional. Em seu livro a escritora Roberta Sara aponta que para ser curada emocionalmente a pessoa precisa liberar perdão e que as perdas levam o indivíduo a se sentir lesionado, ofendido e magoado, necessitando dessa forma aplicar o perdão. (SARA 2019). Segundo essa escritora toda perda deixa marcas e, por defesa a mente tem tendência a guardar essas dores, quando essas perdas não forem trabalhadas e curadas irão impedir o crescimento emocional. (SARA 2019). Outro benefício do perdão é a paz, o escritor Marcos Borges destaca que quando a pessoa sustenta com firmeza a decisão de perdoar pode desfrutar da paz que há muito tempo perdera. (BORGES 2019). Também destaca-se o consolo de Deus, pois quando libera perdão a pessoa tem sua memória cicatrizada e quando lembra do acontecido não sente mais dor emocional. (BORGES 2019).

Este artigo científico tem o intuito trazer informações a respeito do perdão, seus benefícios e consequências de quando é retido, através de estudos em livros relacionados ao tema e as Sagradas Escrituras. O interesse é que ao acessar este, as pessoas possam fazer uma reflexão sobre as práticas de relacionamento interpessoal buscando o aprimoramento e amadurecimento, tanto na esfera emocional como na espiritual.

Os referenciais teóricos para este artigo científico baseiam-se nas Sagradas Escrituras, algumas passagens escritas pelos Apóstolos Marcos, Paulo, Lucas e

Mateus foram de suma importância para a construção do conhecimento, também se utilizou de escritores especializados em cura através do perdão, como Roberta Sara; Joyce Meyer, PhD em Teologia; John Bevere; Marcos Borges, pastor; Tiago Brunet, Teólogo; além do renomado psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor Augusto Cury.

É surpreendente o grande número de pessoas presas a falta de perdão gerando um comportamento mental perturbador. Esse padrão mental é constituído por uma série de pensamentos autodestrutivos que, ao longo do tempo se tornam verdadeiras fortalezas e, dessa forma, essas fortalezas aprisionam a alma, isso se dá devido à falta de perdão a si e a outros, dando origem a raízes de amargura. Segundo o pastor Marcos Borges: “A amargura cobra um preço emocional elevado, podendo destruir nossa saúde. O ressentimento peca contra a lei do descanso, perturbando o sono e produzindo tormentos emocionais”. (BORGES, 2011 p.42). Esse comportamento devastador acaba intoxicando suas vidas e seus relacionamentos, “a amargura é uma toxina espiritual tão venenosa quanto infecciosa” (BORGES, 2011 p.155), e essa toxina pode dar origem a sentimentos como raiva, inveja, rancor, egoísmo, melindres, rebeldia, e tantos outros sofismas.

Este artigo científico propõe uma reflexão sobre o perdão, as consequências da falta dele e os benefícios que o mesmo gera na vida de uma pessoa.

A metodologia utilizada foi embasada em pesquisas qualitativas, onde procurou-se em bibliografias variadas relacionadas ao tema, como também na Bíblia, adquirir conhecimento a fim de abordar as questões referentes ao perdão, às consequências da falta de perdão e os benefícios que o perdão gera na vida das pessoas, essa abordagem tem por objetivo proporcionar entendimento, conhecimento e reflexão sobre os efeitos das raízes da amargura na vida humana.

1. O PERDÃO

O perdão é a atitude do ser humano se livrar de uma culpa, uma ofensa ou uma dívida, é um processo que ocorre na mente e visa a eliminação de qualquer tipo de ressentimento, raiva, mágoa, rancor ou qualquer outro sentimento negativo sobre alguém ou sobre si mesmo. Etimologicamente, a palavra provém do latim *perdonare* que significa a ação de perdoar, aceitar ou pedir desculpas, é a ação de se redimir em

relação a um ato errado cometido contra alguém. É quando alguém reconhece seu erro, se arrepende pelo mal que fez e se retrata com quem foi injustiçado. (AURELIO)

Espiritualmente falando, segundo o pastor Marcos Borges: “perdão não é uma sugestão; é um mandamento. Jesus estabeleceu o perdão como Lei inegociável. Quando Pedro o questiona sobre até quando perdoar, Jesus deixa claro que o perdão precisa ser um modo de viver, ou seja, devemos perdoar não só até sete vezes, mas setenta vezes sete por dia. Essa é a matemática espiritual do Reino de Deus” (BORGES, 2017 p.88)

“Deus criou o homem e a mulher para gozarem de um relacionamento de amor com Ele, reservado também para nós”. (SARA, p.33). Porém ao cometer o pecado original, quando Adão e Eva, desobedeceram a ordem de Deus, provocaram seu afastamento e de seus descendentes, ou seja, toda a raça humana de Deus, porém, a fim de que nossos pecados fossem perdoados do juízo de Deus foi necessário que seu único Filho, Jesus Cristo, encarnasse na Terra a fim de tomar sobre si nossos pecados, fosse submetido à morte de cruz para nos tornar livres da culpa do pecado que está sobre todos nós. O perdão de Jesus, é a libertação, redenção, perdão dos pecados (BÍBLIA, 2016).

A Bíblia também nos diz que o perdão é para todas as nações, sendo acessível para todos, pois o Senhor é um Deus de perdão, “e Ihes afirmou: Está escrito que o Cristo haveria de padecer e ressuscitar dos mortos no terceiro dia, e que em Seu nome seria pregado o arrependimento para o perdão dos pecados a todas as nações, começando por Jerusalém”. (BÍBLIA, 2016 p.1996).

Jesus conta a parábola do empregado mau, que teve sua dívida perdoada por seu credor, porém não quis perdoar seu devedor, Jesus conta que ao não perdoar, o rei mandou que jogassem o empregado na prisão a fim de ser castigado pela falta de perdão, ao contar essa parábola Jesus compara o rei a Deus e o empregado mau simboliza a pessoa que não libera perdão, trazendo a clara mensagem de que quem não libera perdão não é perdoado e fica preso a amarras espirituais, ou seja condenado a destruição de sua alma (BÍBLIA, 2016).

Em outra passagem das Escrituras, está escrito que quando estivermos orando se tivermos alguma coisa contra alguém devemos perdoar para que Deus perdoe os nossos pecados: “mas, quando estiverdes orando, se tiveres algum ressentimento contra alguma pessoa, perdoai-a, para que, igualmente, vosso Pai celestial vos

perdoe as vossas ofensas” (BÍBLIA, 2002 p.1866). A oração que Jesus nos ensinou de igual forma mostra que devemos perdoar os nossos devedores para que também sejamos perdoados por Deus (BÍBLIA, 2002). Deus é perdoador, “pois tu és bondoso e perdoador, SENHOR, rico em graça e misericórdia para com todos os que te invocam” (BÍBLIA, 2016 p.1105).

O perdão também está relacionado com o processo de cura emocional, segundo a escritora Roberta Sara, observa que para uma pessoa ser curada de suas perdas é necessário aplicar o perdão. (SARA 2019). Roberta Sara pondera que: “Se prestar atenção nas duas palavras juntas, verá que, de alguma forma, elas estão relacionadas: PERDÃO – PERDA. Até a letras usadas para escrevê-las são quase as mesmas. Curioso não é mesmo? Normalmente, quando perdemos algo, nos sentimos lesionados, ofendidos, roubados de alguma forma” (SARA, 2019 p.83).

2. AS CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE PERDÃO E OS BENEFÍCIOS DO PERDÃO

Muitas pessoas criam em suas mentes barreiras com relação a outras pessoas, que resultam em verdadeiras muralhas mentais que precisam ser derrubadas, na Palavra de Deus em Provérbios diz: “é muito mais difícil reaver a amizade de um irmão ofendido que conquistar uma cidade fortificada; e as discussões são como grandes portas trancadas de um castelo” (BÍBLIA, 2002 p.1209), somente o perdão pode fazer com que essas muralhas caiam, o perdão gera benefícios de forma que barreiras são rompidas, fortalezas criadas na mente caem por terra, há paz, reconciliação e equilíbrio emocional (BORGES, 2011).

2.1. CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE PERDÃO

A falta de perdão gera consequências devastadoras ao ser humano, trazendo um aprisionamento de espírito e até mesmo físico. O pastor Marcos Borges em seu livro descreve que: “o perdão é um princípio decisivo que determina uma condição de liberdade ou aprisionamento espiritual” (BORGES, 2017 p.91). Segundo ele quanto mais alguém se amargura contra uma pessoa, mais se une iniquamente a ela e que a amargura aproxima malignamente as pessoas, essa ligação faz com que a pessoa fique algemada e condicionada ao agressor. (BORGES, 2017). Ele aponta que: “Tudo

o que fazemos ou deixamos de fazer gira sempre em torno da pessoa a quem estamos sonhando o perdão. Perdemos a paz e a liberdade” (BORGES, 2017 p.91).

A falta de perdão também gera um aprisionamento mental segundo a escritora Roberta Sara: “A ofensa, é outra grande prisão onde ficamos ‘empacados’. Todos nós, sem exceção, passamos e passaremos por muitas frustrações, decepções e ofensas ao longo de nossas vidas” (SARA, 2019 p. 78).

Muitas vezes o ser humano será ofendido intencionalmente, mas em outras vezes pode ocorrer que a pessoa possa se sentir ofendida simplesmente porque o outro pensa de forma diferente, ou ela mesma interpreta a vida de acordo com suas experiências. O que pode ser lógico para um, pode não ser para o outro. A maioria das decepções nascem por conta de expectativas geradas pela própria pessoa, baseadas em seus conceitos e interpretações de vida. (SARA, 2019).

Pessoas que se autossabotam indo contra sua liberdade, conspiram contra o seu prazer de viver, sua tranquilidade e êxito tanto profissional como social (CURY, 2013), essa é uma consequência da falta do auto perdão, essas pessoas procuram de alguma forma se autopunir, sem gerar um processo de construção de pensamentos a fim de promover a estabilidade e profundidade emocional através do reconhecimento de seus erros e arrependimento. Em seu livro Campo de Batalha da Mente, a PhD em Teologia Joyce Meyer relata que: “Deus é rápido para nos perdoar se nos arrependermos verdadeiramente, mas não podemos nos arrepender se não enfrentarmos e reconhecermos a verdade sobre o que fizemos.” (MEYER, 2018 p.229). Quando o indivíduo não assume a responsabilidade do que fez não existe o arrependimento, logo não é perdoado e vive preso mentalmente a sofismas que não o permitem evoluir.

Corroborando com Joyce Meyer, Augusto Cury aponta que: “Quem tem medo de olhar para si e encontrar seus fantasmas mentais será aterrorizado por eles a vida toda” (CURY, 2013 p.86).

O ser humano sempre estará rodeado de pessoas e construirá os mais diferentes níveis de relacionamento sociais, dessa forma viverá na iminência de ser ofendido a qualquer momento, e cair na tentação de ficar magoado, zangado e ofendido, porém cabe a ele a escolha de abandonar esses sentimentos ou aceitá-los. Para Augusto Cury, “Os íntimos são aqueles que mais podem nos ferir e,

consequentemente gerar janelas traumáticas que asfixiam o Eu” (CURY, 2015 p.69). Entende-se por essa frase que é necessário que as pessoas protejam suas emoções através da escolha de perdoar, a fim de que não permaneçam encarceradas na falta de perdão.

Um dos tipos de isca mais enganosos que o cristão enfrentará é a ofensa e se ele permitir que ela alimente seu coração então ele ficará ofendido e segundo o escritor John Bevere, “pessoas ofendidas geralmente produzem muitos frutos, como dor, ira, ciúmes, ressentimentos, disputas, amargura, ódio e inveja” (BEVERE, 2011 p.14). Quem é ferido fere, e entende-se que foi isso que esse autor abordou. “Quando damos importância a ofensa existem consequências como: insultos, ataques, feridas, divisão, separação, relacionamentos quebrados, traição e o retorno ao pecado” (BEVERE, 2011 p.14).

Pessoas feridas estão suscetíveis a tornarem-se amarguradas, não se importam com os outros, perdem a afeição natural ao próximo, tornam-se indiferentes e insensíveis as dores alheias. Não são autênticas, podem ser superficiais ou tornam-se tímidas no intuito de esconder suas feridas emocionais, têm medo de se expor, sempre alimentam a mentira e a manipulação, pessoas amarguradas são hipersensíveis e melindrosas ferindo-se facilmente. (BORGES, 2011). Segundo esse autor, “a pessoa amargurada é hipersensível e melindrosa. Fere-se muito facilmente. Como já está sofrendo, reage tomando qualquer correção como rejeição” (BORGES, 2011 p.98), é aquele tipo que não deixa o outro à vontade para estar perto, é necessário medir as palavras para não as magoar. Faz acepção de pessoas, ou seja, só quer por perto pessoas bajuladoras, pessoas que discordam delas, ou que às confrontam são tidas como insuportáveis, são lisonjeiras falsas ou críticas duras, rancorosas e dificilmente perdoam alguém, frequentemente têm atitudes obstinadas e de rebelião aberta (BORGES, 2011)).

Quando alguém nega o perdão diante de ofensas e injustiças sofridas está cometendo injustiça pois oferece uma graça inferior à que recebeu de Deus. De acordo com o pastor Marcos Borges: “Oferecer a quem quer que seja uma graça inferior à que recebemos de Deus nos enquadra na prática de injustiça. Muitas maldições e tormentos se instalam na vida da pessoa” (BORGES, 2011 p.155).

2.2. OS BENEFÍCIOS DO PERDÃO

Segundo o pastor, Marcos Borges: “O perdão evidencia o princípio ativo da graça e da misericórdia de Deus. Graça é você oferecer ou receber o bem que não merece. Misericórdia é não oferecer ou receber o mal que se merece. O perdão anda na contramão do merecimento. É um novo conceito de justiça, instituído pelo sacrifício de Jesus” (BORGES, 2017 p.88).

Quem libera perdão pode desfrutar da paz, o escritor Marcos Borges argumenta que: “após sustentar com firmeza a postura de perdoar, começa a desfrutar da paz que há tanto tempo perdera. Esse é o indubitável sinal da vitória sobre a amargura” (BORGES, 2017 p.90).

O indivíduo que libera perdão pode desfrutar do consolo de Deus, ao refletir sobre o livro do pastor Marcos Borges, pode-se entender que ao lembrar da injustiça sofrida, após liberar perdão não existe a dor e o sofrimento causado pelas memórias do incidente (BORGES, 2017).

Segundo o Teólogo Tiago Brunet, perdoar “é tirar de suas costas a bagagem pesada do ressentimento. Perdoar é liberar a si mesmo da dor que o outro proporcionou, recusando-se a beber do veneno da ofensa” (BRUNET, 2020 p.47). Percebe-se então que a pessoa pode se tornar feliz e livre do peso que a amargura causa.

Em seu livro, o pastor Marcos Borges, aponta que existem alguns processos quando o perdão é liberado, dentre esses processos destaca-se no início do processo a raiva do agressor; após vem o conflito, onde acontece a batalha na mente de quem decidiu perdoar, porém a alma, sede das emoções, não o quer; frustração, aqui a pessoa está totalmente convencida de que tem que perdoar e que pode perdoar e ao mesmo tempo que sente indignação sente que está fazendo a coisa certa; depois vem a paz ao tomar o posicionamento do perdão passando por cima do próprio orgulho, desfrutando da vitória de sobre a raiz da amargura; cicatrização da memória, nesse estágio a pessoa se sente consolada por Deus, se lembra das injustiças sofridas, porém não sofre mais ao lembrar do acontecido e finalmente vem o bom humor conquistado por um coração perdoador (BORGES, 2017).

A escritora Roberta Sara em seu livro menciona o que pode-se entender como a liberação do perdão pode gerar restauração, uma vez que o sentimento de rejeição pode se instalar em alguém quando, por exemplo, foi demitido pelo patrão causando uma paralisia em sua vida profissional, ou até mesmo no ministério, quando as pessoas abandonam seus ministérios por conta de feridas causadas por seus líderes, deixando seus dons e talentos desperdiçados e, porém, quando ocorre a liberação do perdão essas feridas são tratadas por Deus e suas vidas seguem para rumos ainda melhores do que outrora tiveram (SARA, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Este artigo buscou através da revisão bibliográfica esclarecer e dar mais luz a questão do perdão, as consequências para quem não o libera e os benefícios alcançados por uma pessoa perdoadora. Embora se tenha acesso a uma literatura vasta sobre o assunto, o mesmo extremamente amplo de forma a não se conseguir exauri-lo neste artigo.

A realização deste artigo serviu para mostrar, entre outras coisas, que inevitavelmente pessoas serão feridas em algum momento na vida e é necessário aprender a lidar com essas injustiças e rejeições e que ao longo da trajetória as pessoas mais íntimas são aquelas que podem ferir profundamente e gerar sentimentos de raiva, mágoa e tristeza, porém é preciso gerenciar as emoções para que a pessoa não se torne prisioneira delas.

É preciso gerenciar as emoções de forma a perdoar porque é assim que se pode garantir a saúde emocional e espiritual independente se o agressor se arrependeu, reconheceu o erro ou pediu perdão, caso contrário o indivíduo vai criando raízes de amargura e ficando aprisionado a sentimentos que poderão levar à morte espiritual. Entende-se que uma pessoa que liberou perdão é curada, porém não esquece do que sofreu, mas não sente mais tristeza ao lembrar das injustiças passadas é como a cicatriz de um machucado ela está ali, porém ao olhar para ela a dor é inexistente.

Perdoar não significa que a pessoa deve estabelecer um laço de amizade com o agressor, perdoar é incondicional, porém a construção de laços de amizade é algo que deve ser conquistado. A pessoa que optou pelo perdão torna-se livre para

frequentar os mesmos ambientes que quem a magoou sem se sentir desconfortável com a presença do outro.

De fato, pode-se perceber através do exposto que a falta de perdão pode acarretar inúmeras consequências desgastantes emocional e espiritual a quem não o libera, porém após uma análise dos benefícios que a decisão do perdão traz a quem opta por liberá-lo mostra que as pessoas podem desfrutar de uma vida feliz e próspera.

Ao fazer uma análise sobre os escritos, entende-se que é muito importante que as pessoas tenham em mente que o perdão não é um sentimento e sim uma escolha, uma pessoa que foi enganada, abusada, traída e humilhada, nunca vai sentir vontade de perdoar, a tendência dos seres humanos é sentir raiva, rancor, vontade de vingança, porém para perdoar é necessário abrir mão do orgulho, sentimentos e ressentimentos a fim de que a pessoa tenha acesso a uma vida livre e a construção de relacionamentos saudáveis bem como a restituição de planos e sonhos.

Este artigo científico, foi elaborado ao longo do ano de 2021 entre os meses de janeiro a dezembro e 2022 nos meses de janeiro a abril, sendo que no ano de 2021 foram realizadas, a formulação do problema e o levantamento de hipóteses, leituras e a redação do “esqueleto” do trabalho e no ano de 2022, foram realizadas leituras complementares, elaboração do trabalho em si e revisão dele, sendo a entrega do presente trabalho no mês de abril do corrente ano.

REFERÊNCIAS

AURÉLIO, **Dicionário Online de Português**. Disponível em:

<https://www.dicio.com.br/aurelio/>. Acesso: em 28, abril, 2022.

BÍBLIA, **BÍBLIA KING JAMES**. Tradução King James Atualizada. 2ª Edição. São Paulo - SP. SBIA. 2016.

BEVERE, John. **A isca de Satanás**: como livrar-se da armadilha mortal da ofensa. 10ª Edição. Rio de Janeiro: Luz às Nações, 2018. 195p.

BORGES, Marcos de Souza. **Pastoreamento Inteligente**: o padrão de aconselhamento na libertação. 5ª Edição. Almirante Tamandaré- PR: Editora Jocum Brasil, 2018. 237p.

BORGES, Marcos de Souza. **Raízes da Depressão**: enfrentando o grande mal do século. 3ª Edição. Almirante Tamandaré- PR: Editora Jocum Brasil, 2017. 195p.

BRUNET, Tiago. **Especialista em pessoas**: soluções bíblicas e inteligentes para lidar com todo tipo de gente. 1ª Edição. Barueri – São Paulo: Novo Século Editora Ltda, 2020. 224p.

BRUNET, Tiago. **Emoções Inteligentes**: governe sua vida emocional e assuma o controle da sua existência. 1ª Edição. Barueri – São Paulo: Novo Século Editora Ltda, 2018. 206p.

CURY, Augusto. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2014. 153p.

CURY, Augusto. **Gestão da Emoção**. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2015. 200p.

MEYER, Joyce. **Campo de Batalha da Mente**: vencendo a batalha em sua mente. 3ª Edição. Belo Horizonte: Bello Publicações, 2009. 272p.

SARA, Roberta. **Tempo de Crescimento**. 1ª Edição. São Paulo - SP: Imprensa da Fé, 2019. 336p.

TERMO DE COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE

Eu, Elem Vlaicimar Machado Della Libera portadora da carteira de identidade nº 3041137071 na qualidade de estudante regularmente matriculada no Bacharelado em Teologia da Faculdade São Braz sob o n. 177286 declaro, para os devidos fins, que o Trabalho de Conclusão de Curso encontra-se plenamente em conformidade com os critérios técnicos, acadêmicos e científicos de originalidade. Nesse sentido, declaro, para os devidos fins, que o referido TCC foi elaborado com minhas próprias palavras, ideias, opiniões e juízos de valor, não consistindo, portanto, PLÁGIO, por não reproduzir, como se meus fossem, pensamentos, ideias e palavras de outras pessoas. O/a Professor/a responsável pela orientação de meu trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentou-me a presente declaração, requerendo o meu compromisso de não praticar quaisquer atos que pudessem ser entendidos como plágio na elaboração de meu TCC, razão pela qual declaro ter lido e entendido todo o seu conteúdo e submeto o trabalho como fruto de meu exclusivo trabalho.

Rio Grande, 29 de abril de 2022.