

REVISTA BATISTA PIONEIRA

Bíblia ▪ Teologia ▪ Prática

Volume 15
Número 1
Junho 2026

VAI TER COM O TICO-TICO, Ó CRISTÃO!

“You’re going to face the tico-tico, ó Christian!”

Me. Edmar dos Santos Pedrosa¹

RESUMO

O viver bem exige de todas as pessoas uma boa dose de autoconhecimento, resiliência e perseverança em meio as lutas. Embora os inimigos existam, sejam eles reais ou imaginários, embora sejam muitos e frequentes ao longo da vida, devem ser combatidos. Enfrentá-los é uma necessidade real. O pior inimigo de toda pessoa é a própria pessoa, seu eu refletido, seu subconsciente. Lutar contra nossos inimigos define nossa existência e o exemplo de um pequeno animal, o tico-tico brasileiro, é um bom paradigma a ser seguido. Comparar a vida humana ao comportamento de animais é tema recorrente na Bíblia, notadamente no livro poético dos Provérbios. Aquela pequena ave luta como nenhuma outra por seu território e pela sua existência. Para ele, qualquer inimigo deve ser rechaçado, ainda que seja imaginário. Mesmo que seja contra seu próprio reflexo no espelho, irracionalmente ela o enfrentará com coragem e persistência invejáveis. Este artigo busca comparar a atitude do pequeno animal às lutas que os seres humanos devem travar contra o seu pior inimigo, ou seja, a si mesmos e reconhecerem o seu valor diante de Deus, dos homens e da sua própria autoavaliação. A vida imita a arte assim como a vida imita a natureza e vice-versa.

Palavras-chave: Paulo de Tarso. Simão Pedro. Provérbios. Perseverança. Autoconhecimento.

ABSTRACT

A meaningful and well-lived life requires a significant degree of self-knowledge, resilience, and perseverance in the face of life’s struggles. Although enemies exist—whether real or imaginary—and although they may appear frequently throughout

¹ Graduado em Ciências Policiais e de Segurança Pública pela Academia de Polícia Militar do Barro Branco, Bacharel em Direito pela Universidade Salesiana de Campinas, Graduado em Teologia pela Faculdade Teológica Batista de Campinas e Mestre em Teologia pela FABAPAR (Faculdades Batista do Paraná), graduando em História pela Wyden, Centro Universitário Unifavip de Campinas. E-mail: pedrosaopbb@gmail.com

the course of life, they must be confronted. Facing such adversities is a fundamental human necessity. In many respects, a person's greatest enemy is the self: the reflected self and the impulses rooted in the subconscious. The struggle against one's own limitations and inner conflicts ultimately shapes human existence. The example of a small animal, the Brazilian *tico-tico* bird (*Zonotrichia capensis*), provides an illustrative paradigm for this reflection. Drawing comparisons between human life and animal behavior is a recurring motif in the Bible, particularly in the poetic literature of the Book of Proverbs. This small bird demonstrates an extraordinary determination in defending its territory and ensuring its survival. For the bird, any perceived adversary must be confronted, even when such an enemy is merely imaginary. When faced with its own reflection in a mirror, it persistently attacks it, displaying remarkable courage and persistence. This article seeks to compare the behavior of this small bird with the struggles that human beings must undertake against their greatest adversary—namely, themselves. In doing so, it aims to highlight the importance of recognizing one's own value before God, before others, and within the process of personal self-evaluation. In this sense, life imitates art just as it imitates nature, and nature, in turn, reflects patterns that illuminate human existence.

Keywords: Paul of Tarsus. Simon Peter. Proverbs. Perseverance. Self-knowledge.

INTRODUÇÃO

Oscar Wilde cravou uma frase muito verdadeira no passado. Ele afirmou certa vez que “a vida imita a arte”, sugerindo que comportamentos, eventos e tendências reais, frequentemente se espelham em obras fictícias. Isso parece tão verdadeiro que pode ser ampliado. A vida também imita a natureza perfeitamente criada por Deus.

É algo tão prático e real que Deus revelou em sua palavra santa, a Bíblia Sagrada, essa verdade ao inspirar Salomão, o sábio rei de Israel, homem que muito entendia de botânica e zoologia como ninguém de sua época. Plantas e animais foram algumas de suas especialidades.²

Em um dos 31 Provérbios sistematizados por ele, um sério conselho foi dado para se abandonar a preguiça e a procrastinação, observando para isso o comportamento de um pequeno e diligente ser vivo, a formiga. O conselho destacou que, sem precisar de supervisão, a formiga trabalha duro no verão para garantir seu sustento no inverno, alertando assim a todas as pessoas que a inércia traz pobreza:

Vá à formiga, ó preguiçoso! Observe os caminhos dela e seja sábio! Ela não tem chefe, nem supervisor, nem governante, e ainda assim armazena as suas provisões no verão e na época da colheita ajunta o seu alimento. Até quando você vai ficar deitado, ó preguiçoso? Quando se levantará do seu sono? “Vou dormir um pouco”, você diz. “Vou cochilar um momento; vou cruzar os braços para descansar um pouco mais”, e a sua pobreza sobrevirá como um assaltante, e a sua necessidade como um homem armado.³

Entretanto, não é apenas com a formiga que somos comparados quanto a maneira de viver. Na verdade, o sábio rei Salomão comparou-nos a quatro seres igualmente pequenos, mas que indiretamente transmitem muita sabedoria aos homens:⁴

Formigas: Pequenas e fracas, mas preparam sua comida no verão (previsão e trabalho).

Coelhos (ou Arganazes): Fracos, mas fazem sua casa na rocha (segurança).

Gafanhotos: Não têm rei, mas marcham em bandos organizados (união/ordem).

Lagartixa (ou Aranha): Fácil de pegar, mas habita nos palácios (audácia/perseverança).

² (Cf. 1Rs 4.33). O rei Salomão é descrito como um profundo conhecedor da natureza, incluindo botânica e biologia. Salomão organizava listas enciclopédicas dos reinos vegetal e animal, agindo como um sábio sistematizador da natureza.

³ Cf. Provérbios 6.6-11.

⁴ Cf. Provérbios 30.24-31.

Quanto às formigas, convém ousar parafrasear aquele versículo associando Salomão a outro brilhante personagem bíblico separado dele por praticamente um milênio, no caso, Paulo de Tarso. Unindo os dois poderia ser assim ampliado o conselho: “*vai ter com o tico-tico oh cristão! Observe os caminhos dele e seja sábio! Ele sabe quem é e a força que tem, tanto que luta ferozmente contra seu pior inimigo, ele próprio*”.

O tico-tico é uma ave pequena (atinge no máximo 15 cm). No entanto, é um dos pássaros mais conhecidos e estimados no Brasil. Seu nome vem do tupi e deriva do seu chamado. Esta ave e o pardal são duas espécies comuns em áreas urbanas e muitas pessoas as confundem apesar de terem diferenças facilmente percebíveis.⁵

É um animal tão comum que possui diversos nomes populares no Brasil. Entre os nomes mais conhecidos, destacam-se: salta-caminho (Pernambuco e interior da Paraíba), titiquinha e ticão, gitica, mariquita-tio-tio (São Paulo), tiquinho (Paraná), catete, cata-pilão, jesus-meu-deus (Bahia), chuvinha (Sul do Piauí), toinho (Paraíba - região do Seridó Ocidental) e piqui-meu-deus (sul do Ceará), e também tico-tico-jesus-meu-deus.⁶

Uma das características deste pequeno pássaro é a sua impressionante coragem. Ele sabe lutar e é bastante perseverante quando entra numa batalha contra um inimigo, especialmente se este inimigo for uma ameaça, seja ela real ou imaginária contra seu domínio. Os machos são extremamente territorialistas, principalmente durante a época de reprodução.

No entanto, sua arma mais importante é a imposição psicológica sobre seus rivais. Os machos utilizam seu canto característico, de onde, inclusive, deriva seus muitos apelidos, para demarcar seu território e defender o local de outros da mesma espécie, como se quisesse avisar que ali já tem um dono evitando assim confrontos desnecessários. Para um rival que seja bom entendedor, esse gesto cantado bastará, porém quem se aventurar ao embate, pagará um preço alto pela imprudência.

Paulo de Tarso, escrevendo à desafiadora igreja de Corinto, fez uma afirmação bem interessante e que tem muito a ver com a postura do singelo pássaro. Ele afirmou sobre si mesmo que: “*Assim corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar, mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado*”.⁷

Parece que ele usou daquela metáfora para enfatizar a autodisciplina rigorosa, lutando contra desejos carnis para não reprovar na fé. Essa é, de fato, a luta de todo ser humano, uma batalha difícil de vencer. Christopher Shaw ao publicar sua reflexão devocional na coletânea “pão diário”, especificamente na meditação de 21 de fevereiro reconheceu:

Pense nas seguintes situações: você decide fazer um jejum, mas em pouco tempo o seu estômago faz você sentir que não pode passar mais um minuto sem comer algo. Ou, quem sabe, você se propôs a levantar mais cedo e passar algum tempo a sós com Deus. Ao toque do despertador, seu corpo lhe avisa que precisa de mais duas horas de sono. Na igreja, você se levanta para o tempo de louvor e descobre como suas pernas estão cansadas. Nossos corpos, muitas vezes, têm a última palavra em nossas atividades espirituais. Eles se queixam, doem e se lamentam das exigências as quais os sujeitamos. A verdade é que temos corpos pouco acostumados ao sacrifício. Se você vive prestando atenção ao que ele lhe diz, pouco avançará nas disciplinas da vida espiritual.⁸

Paulo lutava contra si mesmo, a quem ele sempre chamou de seu pior inimigo. Sua maior luta sempre foi nunca mais voltar a ser o Saulo de antes. Por mais de uma vez ele declarou sua condição pecaminosa em suas cartas. Em Romanos 7.15-19 ele afirmou ser um homem miserável, afinal: “[...] *não faço o bem que prefiro, mas o mal que não quero, esse faço*”.

⁵ Disponível em <https://www.wikiaves.com.br/wiki/tico-tico#:~:text=O%20tico%2Dtico%20%C3%A9%20uma,%2Djesus%2Dmeu%2Ddeus>. Acesso em 18 mar. 2026.

⁶ Disponível em <https://www.wikiaves.com.br/wiki/tico-tico>. Acesso em 04 mar. 2026.

⁷ Cf. 1 Coríntios 9.26-27.

⁸ Disponível em <https://ministeriospaodiario.org/esmurro-o-meu-corpo/>. Acesso em 04 mar. 2026.

Em 1 Timóteo 1.15, Paulo se autodenominou o “principal” ou o “pior” dos pecadores, numa clara referência ao seu passado como perseguidor da igreja. E aos Gálatas ele foi categórico em reconhecer que existe uma luta, uma verdadeira guerra travada internamente em cada ser humano, incluindo nele.

Naquela passagem que pode servir como uma ilustração da luta diária do cristão com a carne, o apóstolo escreveu: “Porque a carne milita contra o Espírito, e o Espírito, contra a carne, porque são opostos entre si; para que não façais o que, porventura, seja do vosso querer”.⁹ Parece que Paulo quis deixar consignado que, assim como o tico-tico, todos temos nosso inimigo no espelho.¹⁰

1. “MISERÁVEL HOMEM QUE SOU”¹¹

Todo mundo se olha no espelho. Uns mais, outros menos, porém todos se olham vez ou outra. Paulo fez isso e nos recomendou a fazer o mesmo. É claro que figurativamente, uma vez que falava do espelho da alma. Como afirmou o jornalista *Ciro Porto* em uma crônica escrita no portal *Terra da Gente*:

E todos nós - homens e mulheres, adultos ou crianças – às vezes brigamos conosco diante do espelho. As mulheres, normalmente mais vaidosas que os homens, questionam sua beleza. As mais velhas brigam com as rugas. Já as mais novas, basta o cabelo não ficar do jeito desejado e o mundo se transforma num inferno. Os homens também brigam. Se não pelas rugas, com a queda dos cabelos, ou com os fios brancos. O espelho pode ser nosso amigo ou nosso pior inimigo.¹²

Já quanto ao tico-tico, ele tem uma questão bem particular quanto aos espelhos, especialmente os dos carros. Quando ele se depara com um retrovisor de algum veículo estacionado em seu território, naturalmente ele se coloca diante de uma imagem confrontadora. Ele vê um animal forte, imponente, valoroso, bonito e dominador a ponto de representar um sério risco ao seu domínio. Risco imaginário, é claro. Na verdade, ele se vê no reflexo. A imagem refletida é tão intimidadora que precisa ser rechaçada dali.

Obviamente, por ser um animal irracional, ele não consegue fazer essa distinção entre real e fictício. No espelho ele só vê um oponente poderoso diante de si, porém não foge acovardado, antes, porém, o enfrenta vigorosamente. Ele sabe a força que tem e a necessidade de enfrentar seu pior inimigo como pura questão de sobrevivência. Um macho tico-tico sem um território para “chamar de seu” não é absolutamente nada.

O oponente é forte, mas ele também o é. A luta é iniciada e prossegue ferozmente chegando a danificar o espelho e partes da pintura dos veículos. O pássaro não desiste da batalha por nada deste mundo. Se machuca, se enfraquece e sangra, mas persiste no combate. Chega a ser uma cena cômica para quem a observa.

A batalha chega ao ponto de que se não houver uma intervenção de terceiros, ela vai prosseguir por horas a fio. Enquanto o inimigo estiver ali, o tico-tico também estará para enfrentá-lo. A solução humana mais viável é retirar o veículo do local ou simplesmente cobrir os retrovisores e assim poupar a ave de suas batalhas e os humanos dos prejuízos materiais causados por ele.

Que lições esse hábito “cômico” e irracional pode trazer?

2. AME AO PRÓXIMO, PORÉM, COMO A TI MESMO¹³

A primeira lição é que o pássaro não duvida em nada de seu potencial, de seu valor e de sua força, tanto que enfrenta tenazmente seu oponente sem parar. Sem interferências externas, ele pode até vir a morrer lutando contra si mesmo. Ele não desiste porque, mesmo instintivamente, sabe e confia na força

⁹ Cf. Gálatas 5.17.

¹⁰ GARDNER, 2005, p.521.

¹¹ Cf. Mateus 7.24.

¹² Disponível em <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2019/06/18/o-que-um-tico-tico-briguento-pode-nos-ensinar.ghtml>. Acesso em 04 mar. 2026.

¹³ Cf. Mateus 22.34-40.

que tem.

Um cristão deve reconhecer o seu valor como filho de Deus, como alguém comprado pelo sangue de Cristo derramado na cruz e como alguém que representa Jesus na sociedade de sua época. O próprio apóstolo Paulo confortou a todos ao afirmar que somos mais que vencedores por meio daquele que nos amou. E ainda acrescentou o tamanho deste amor ao dizer:

Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.¹⁴

Nada pode separar um cristão do amor que Deus tem por ele. Nada, nem seu reflexo poderoso no espelho, o seu pior inimigo. Esse é com certeza o maior valor que qualquer pessoa possa ter, ou seja, ser e sentir-se amado. Amor exige alguma forma de reciprocidade, ou uma relação de causa e efeito do tipo, amo porque sou amado e sou amado porque amo.

John Piper explica que o amor por nós mesmos, agora satisfeito no amor a Deus, deve ter a medida e a extensão de nosso amor ao próximo. Em outras palavras, faça do seu egoísmo a medida do seu altruísmo. E conclui o que Jesus quis dizer com aquele mandamento afirmando que: “você ama a si mesmo, é uma propensão natural. Eu não ordeno: eu admito!”¹⁵

É sabido pela Bíblia que Deus exigiu ser amado (*Berith*¹⁶) e exigiu de seus servos que amassem aos outros especialmente ao seu próximo, entretanto, sempre pareceu mais fácil amar quem está distante do que quem está perto. Outrossim, para amar o próximo, Deus estipulou um padrão, muitas vezes negligenciado – tem que ser **como a ti mesmo**. Eis aqui a raiz do problema. Para amar, precisamos nos sentir amados, para respeitar, respeitados, para compreender, compreendidos.

Entretanto, se não nos amarmos a nós mesmos, como amaremos os outros? Precisamos do autocuidado e da autorreflexão o tempo todo sem cair no perigo do egoísmo, do orgulho e da vaidade pecaminosa. O ato de se olhar no espelho tem esse poder.

Só é possível dar aos outros aquilo que nós temos. O que transbordar em nós é o que vai atingir as pessoas a nossa volta – *ou contagiamos, ou contaminamos*. Não existe parcialidade nos relacionamentos, como não existe na relação com Deus – ou pertencemos ao Deus Emanuel e o representamos, ou somos leais ao príncipe das trevas por meio dos nossos comportamentos.

Existe uma regra de ouro que é pregada e seguida simplesmente por todas as religiões do mundo. Não faça ao outro o que não gostaria que fizessem a você. O que Jesus ensinou a esse respeito, serve de baliza, de regra geral para todas as religiões conhecidas que surgiram depois dele: “*Tudo o que quereis que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles*”.¹⁷

Nesta geração vigente, o nome desse princípio é empatia, o ato de colocar-se no lugar do outro e tratá-lo conforme suas diferenças, suas limitações e potencialidades. O problema é que muitas pessoas não aprendem a abraçar, a se importar, a elogiar, a proferir palavras doces, ao contrário, crescem ouvindo que não prestam, que não darão para boas coisas, que não serão nada na vida, que são tolos, fracos, feios etc. No fundo não aprendem a se amar, mas sim a se flagelarem física ou emocionalmente e assim a se apegarem.

E quem não ama a si, como poderia amar ao próximo? Na prática a pessoa não sabe como amar. Todos os seres humanos são filhos de outros seres humanos pecadores, muitos que até fizeram o melhor que podiam ou sabiam, porém isso unicamente na visão deles, do jeito deles. Eles só deram o que também receberam durante suas vidas.

Entretanto em Deus somos amados e nada nem ninguém pode mudar isso. Por consequência lógica:

¹⁴ Cf. Romanos 8.37-39.

¹⁵ PIPER, 2008, p.283 e 288.

¹⁶ *Berith*, derivado do hebraico *berit* (בְּרִית), significa “aliança” ou “pacto”.

¹⁷ Cf. Mateus 7.12.

ame isso em você para depois poder amar a pessoas que Deus colocou em seu caminho.

Para Deus, somos a coroa da sua criação. Mais valiosos que tudo que já foi criado, que as plantas, os animais bem como o cosmos. Pessoas são importantes não coisas. Cada um é importante para Deus sendo importante para as pessoas em sua volta. Como diz uma conhecida canção: “*quero que valorize o que você tem, você é um ser, você é alguém, tão importante para Deus. Nada de ficar sofrendo [...]*” Você tem valor, afinal o Espírito Santo se move em você, habita em você e tudo que você fizer Deus será glorificado.

O amor é de fato uma decisão que se toma todos os dias na vida. O amar ao próximo só acontecerá quando amarmos a nós mesmos. Aquele pequeno pássaro sabe muito bem o valor que tem, tanto que o seu reflexo o leva a lutar contra si.

Existe uma segunda lição que a batalha do Tico-tico contra os espelhos retrovisores nos ensina.

3. VENÇA SEU PIOR INIMIGO

A segunda lição é que nosso pior e mais forte oponente, não são as terceiras pessoas ou circunstâncias externas. Para Paulo, nossa luta não é contra a carne ou sangue, ou seja, pessoas reais, mas sim estamos em uma batalha espiritual.¹⁸ Por consequência, ela só pode ser vencida utilizando-se das armas espirituais.

O que o tico-tico vê no espelho é tão forte como ele próprio é, afinal é ele mesmo ali refletido. Ele faz uma excelente autoavaliação por assim dizer. O problema é justamente o fato de que o oponente não é físico e real, mas psicológico. Não sente dor, nós sim, não se machuca, nós sim. Contudo deve ser enfrentado todos os dias.

Quanto aos cristãos, justamente por não serem físicas, as armas utilizadas por nosso inimigo são terríveis. Pensamentos sabotadores se enquadram perfeitamente nesta definição. Andrea Romão os define como sendo:

Sabotadores são padrões mentais que registramos em nossa mente ao longo de nossa vida e que influenciam nosso comportamento de forma negativa. Estes padrões mentais são pensamentos perigosos que nos fazem agir no “piloto automático” e nos impedem de fazermos escolhas coerentes ao que, de fato, desejamos.¹⁹

E a autora explica o porquê as pessoas se sabotam. Segundo ela é porque nosso cérebro não gosta de sofrer, de ter prejuízos ou passar por privações. Ele busca comportamentos que nos trazem prazer e satisfação e infelizmente na maioria das vezes desistimos sem perceber.²⁰

Embora tenha seu lado positivo uma vez que **a autossabotagem nada mais é do que um mecanismo de defesa** psicológica desenvolvido em cada pessoa a partir da infância, uma vez que surge para ajudar a lidar com o ambiente e se proteger das mais diversas situações de medo, perigo e desconforto, o lado negativo é o grande vilão.

Segundo Shirzad Chamine²¹ – especialista em neurociência e autor do livro *Inteligência Positiva*, **existem 10 sabotadores principais que podem agir contra o nosso bem-estar**. Ou seja, produzindo uma resposta negativa e automática às situações que enfrentamos no dia a dia. São eles:

1. **O Crítico** – Encontra defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstâncias.
2. **O Insistente** – Necessidade de perfeição, ordem e organização levadas a sério demais.
3. **Prestativo** – Tentativa indireta de conseguir aceitação e afeição por meio de ajuda, agrado, resgate ou elogio a outros.
4. **Hiper-realizador** – Dependente de desempenho e realizações constantes para respeito próprio e autovalidação.

¹⁸ Cf. Efésios 6.12-13.

¹⁹ Disponível em <https://www.estadao.com.br/emails/mente-magra/identifique-seus-pensamentos-sabotadores/>. Acesso em 04 mar. 2026.

²⁰ Disponível em <https://www.estadao.com.br/emails/mente-magra/identifique-seus-pensamentos-sabotadores/>. Acesso em 04 mar. 2026.

²¹ Disponível em <https://www.protagonizercursos.com.br/blog/inteligencia-emocional/sabotadores/>. Acesso em 04 mar. 2026.

5. **Vítima** – Foca em sentimentos dolorosos como uma maneira de conquistar empatia e atenção.
6. **Hiper-racional** – Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos.
7. **Hipervigilante** – Ansiedade contínua e intensa quanto a todos os perigos da vida e foco no que pode dar errado.
8. **Inquieto** – Raramente fica em paz ou satisfeito com a atividade do momento, está em constante busca de maior excitação.
9. **Controlador** – Necessidade de assumir a responsabilidade e controlar situações, forçando as ações das pessoas às suas próprias vontades.
10. **Esquivo** – Se concentra no que é prazeroso, procrastina e foge de tarefas difíceis e conflitos.

Precisa de muita maturidade para lidar com eles. Bret McKay e Kate R. McKay afirmam com precisão que todos precisam enfrentar a vida e apresentam uma dificuldade para isso, a resistência:

Nascida do medo, da incerteza ou da pura preguiça, a resistência faz com que aquilo que você quer fazer – dar início ao seu trabalho, conhecer uma nova academia, fazer uma ligação para marcar uma consulta, responder à mensagem de texto de um amigo e até mesmo se envolver emocionalmente na jornada de um pai/mãe com uma doença terminal – pareça árduo, pouco importante, impossível ou protelável. Ela injeta mil racionalizações e desculpas para não precisar fazer isso ou aquilo. A resistência faz com que você queira se esconder embaixo de uma rocha e agir como se nada estivesse acontecendo. Ao mesmo tempo, a resistência faz com que as distrações pareçam passatempos inofensivos e muito mais interessantes do que aquilo que você realmente precisa fazer.²²

A solução apresentada é fantástica – lutar! O homem maduro entende a necessidade da convocação para guerrear contra a resistência. Ele abre caminho através da barreira da inércia, desculpas e sentimentos contrários. Reage às investidas da autossabotagem. Ocupa-se da tarefa à sua frente, entra diretamente na arena das dificuldades, executa o trabalho.²³

Não bastasse a resistência e os pensamentos sabotadores, coisas que os tico-ticos não têm, mas nós sim, existem outros fatores que apequenam as pessoas e as fazem ignorar ou negar o valor e força que possuem.

O médico psiquiatra, Silvano de Jesus Jorge, foi categórico em afirmar que quando falamos de saúde mental, existem diferentes fatores que podem influenciar no nosso bem-estar emocional, seja para o positivo, quanto para o negativo. Por isso, **é importante nos atentar ao que pode prejudicar a nossa qualidade de vida e os nossos pensamentos acerca de nós mesmos. Assim ele listou os 4 maiores inimigos da saúde mental**²⁴:

1. **Estresse**: a rotina incessantemente rápida e imediata a qual estamos inseridos, gera a reação de estresse em nossos sentidos quase que o tempo todo. O estresse é um mecanismo de defesa natural do corpo, porém, quando essa sensação de alerta não passa, prejudica profundamente nossas relações e atividades diárias.
2. **Ansiedade**: uma consequência do estresse é a ansiedade. É esse sentimento de constante preocupação e medo com o futuro. Entretanto, se relaciona, geralmente, com situações das quais não temos controle e nem como nos prevenir. O resultado é um estado de torpor e angústia.
3. **Baixa autoestima**: a baixa autoestima é um fator amplo e pode decorrer de diferentes causas: comparações constantes com a vida de pessoas nas redes sociais; ideias desassociadas da realidade de incapacidade nas suas atividades; culpabilidade por acontecimentos das quais não havia possibilidade de controle e assim por diante. Pensamentos negativos esses que limitam nossas vivências e acarretam graves traumas a nossa noção de autoimagem, inclusive.
4. **Pouca estimulação cognitiva**: é fomentado em terapia boas ações e hábitos de vida que

²² MCKAY, 2021, p. 69.

²³ MCKAY, 2021, p. 69.

²⁴ Disponível em <https://drsilvano.med.br/4-maiores-inimigos-da-saude-mental/>. Acesso em 05 mar. 2026.

estimulem o pensamento positivo e uma perspectiva diferente daquela negativa e limitante. Pode ser separar algumas horas de leitura, para assistir a um filme ou uma série, cultivar boas amizades e relações saudáveis, e assim por diante. Sem isso, a pessoa acaba alimentando pensamentos ruins e essas sensações que prejudicam sua saúde física e mental.

4. SIMÃO PEDRO TEVE QUE ENFRENTAR O ASSUSTADOR ESPELHO

Como ninguém consegue segurar o tempo, a idade chegou e Pedro envelheceu. Foi a Roma e ali diante da feroz perseguição determinada por Nero, a sentença de morte enfim o encontraria e seu destino seria cumprido conforme profetizado.

“Hegessipo²⁵ escreveu que Nero procurava fatos contra Pedro para condená-lo à morte. Quando o povo percebeu isso, rogaram a Pedro, com muita insistência, para que ele fugisse da cidade. Pedro acabou sendo persuadido pelos importunos pedidos e preparou-se para a fuga. Não seria a primeira vez que ele fugiria da vontade de Deus, não é? Pedro sabia que seria morto em Roma uma vez que havia um decreto de Nero naquele sentido e que sua morte seria aquela mais cruel, ou seja, por crucificação uma vez que ele era judeu e não romano. Deve ter temido muito aquilo.

Seus medos voltaram à mente como num *flashback* e ele ficou aterrorizado. Da mesma maneira que agiu no passado em situação “semelhante”, ele novamente optou por fugir desesperado. A imagem refletida no espelho de sua vida lhe era assustadora demais. Entretanto Jesus, como sempre, foi ao encontro de seu precioso apóstolo para não o deixar desistir.

Pedro, que esbaforido já estava chegando ao portão da cidade para dela fugir, cansado e ofegante por conta do esforço dispendido, teve uma visão aterradora. Ele viu o Senhor Jesus Cristo vindo ao seu encontro em sentido contrário como que adentrando à cidade pelo mesmo portão em que ele fugia. O apóstolo tentou evitar que seu mestre prosseguisse naquela insensatez, pois lá as coisas estavam perigosas demais.

Ele interrompeu a fuga e, interpelando a Jesus, lhe perguntou: *Senhor, para onde vais tu?* Com aquilo, Pedro disse algo do tipo: para lá não Senhor, devemos fugir daqui imediatamente! Será que o Senhor não sabe o que está acontecendo lá? Não sabe que será crucificado de novo? Vem comigo para longe de Roma!

Todavia Jesus, transbordando amor e empatia por aquele a quem nutria um afeto muito especial, virou-se ternamente para ele e respondeu dizendo: “Estou voltando para ser crucificado de novo”. Sabe como foi que Pedro interpretou aquela resposta? Sua mente regressou algumas décadas no tempo e trouxe-lhe à memória o alerta dado por Jesus a respeito de como seria o final da sua vida.

Aquela antiga frase ecoou em sua alma: “*quando fores velho, estenderás as mãos, e outro te cingirá e te levará para onde não queres*”. Ele não queria voltar para Roma, na verdade, ele não queria ir para a cruz.

Entretanto, percebendo que Jesus estava se referindo ao martírio do qual ele estava fugindo, não lhe restou outra atitude senão voltar para a cidade. Ali chegando, ele acabou sendo preso como imaginava que seria. Foi levado para a famosa e temida prisão de Marmetina e ali ficou acorrentado até cumprir sua sentença final. Ele resolveu enfrentar o reflexo no espelho. Pedro foi um verdadeiro cristão tico-tico.

Todavia, foi um longo processo até chegar àquele ponto, entretanto como Deus não tem pressa na formação de um santo, cada dia e cada experiência pessoal que Pedro obteve na vida foram necessárias para poder encerrar sua carreira com uma dignidade ímpar e “invejável”. Aramis C. Debarros escreveu que:

De fato, os elementos conflitantes que compunham o caráter do apóstolo foram sendo, paulatinamente, adestrados e moldados por seu Rabi que, qual domador que habilmente submete o cavalo selvagem, transformou aquela personalidade paradoxal em um líder que,

²⁵ É considerado o primeiro escritor cristão da época pós apostólica. O martirológico romano a ele se refere nestes termos: “Viveu em Roma, do papado de Aniceto até o papado de Eleutério; compôs com linguagem simples uma história da Igreja, da Paixão do Senhor até o seu tempo”. Pelo que se sabe, ele era um judeu que aceitou Jesus como o Messias esperado, tornando-se cristão. Suas “Memórias” gozaram de grande popularidade e traziam elementos de história eclesiástica relativos particularmente à igreja de Jerusalém. Seus escritos são de grande importância para a história da Igrejas. Disponível em <https://pt.aleteia.org/daily-prayer/sabado-7-de-abril/>. Acesso em 10 fev. 2021.

séculos mais tarde ainda é honrosamente lembrado como um dos grandes campeões da cristandade.²⁶

Mas antes disso, ele deixou preciosos ensinamentos a quem como ele, temia, se desesperava e fugia do destino cruel.

5. É POSSÍVEL (E NECESSÁRIO) VIVER VITORIOSAMENTE EM MEIO ÀS DIFICULDADES

Verdade seja dita: é possível obter vitórias na vida e isso apesar de tudo o que acontece a nossa volta sejam chateações, perseguições, desgostos, tristezas, perdas, lutos ou doenças. As lutas e desafios em nossa vida funcionam como formas de hostilidade contra nossa vontade justamente para nos provar quanto a nossa fé.

É possível viver vitoriosamente em meio às dificuldades e isso: sem perder a esperança; sem amargurar-se; confiando em Deus e esperando a segunda vinda de Jesus;

Com certeza é nas horas mais difíceis que se revela o verdadeiro caráter do cristianismo e dos cristãos. Essa é a essência de uma vida baseada na fé em Cristo. Para sermos aprovados, precisamos ser colocados diante de situações que envolvam, às vezes, vida ou morte.

Todos os filhos de Deus são mais fortes do que pensam, só se esquecem de acreditar nisso. Assim sendo e pedagogicamente, Deus usa a tudo e a todos para nos convencer dessa verdade eterna, mesmo que lançando mão do temido sofrimento. Precisamos ter uma fé resistente, persistente, perseverante e resiliente em que nada tenha o poder de abalá-la.

Pedro, ensinou em sua primeira carta essa verdade.²⁷ A propósito, se teve alguém na Bíblia que precisou aprender o que significava perseverança, provação e vitória em meio às lutas, esse alguém foi ele, o robusto pescador de peixes que se tornou no maior pescador de almas junto a Paulo. Aquilo não fez dele alguém especial ou super espiritual, mas um homem na mais pura acepção da palavra. Seu final de vida provou isso.

Sua carta foi uma declaração da esperança, não uma esperança qualquer, mas viva, fundada na ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos. É um testemunho sobre a certeza de uma herança gloriosa, incorruptível e incontaminada. Pedro com muita propriedade quis encorajar seus companheiros de fé com as consolações do evangelho para que permanecessem firmes no dia da prova de fogo suportando os sofrimentos e triunfando sobre os problemas.

Estamos vivos, na verdade somos vivos porque Jesus vive e viver dói como bem ensinou C.S. Lewis certa vez a um jovem cristão de sua paróquia. Nossa esperança está depositada unicamente na ressurreição de Jesus Cristo. Por ser uma esperança alicerçada na vida, ela pode nos ajudar a suportar as provações sejam elas quais forem.

Nosso pior inimigo sempre estará diante de nós. No mundo passaremos por aflições, muitas delas por sinal, e precisamos ter coragem. Temos um modelo eterno – Jesus que também passou e as venceu.²⁸ Quem sabe disso chora quando perseguido com injustiça, mas mantém bom ânimo sempre.²⁹ Só quem vive assim é capaz de saber que existe outra realidade muito mais importante do que essa em que estamos envolvidos. O céu só pode ser alcançado pela ressurreição depois de morrermos para nossos pecados.

Os cristãos verdadeiros e reais filhos de Deus, devem encarar as provações da vida, o inimigo refletido no espelho, pois elas sempre virão como um teste para sua fé, não como um castigo ou motivo para desistirem pelo caminho.

²⁶ DEBARROS, 2006, p.395.

²⁷ Cf. 1 Pedro 1.3-12.

²⁸ Cf. João 16.33.

²⁹ Cf. Mateus 5.3,10.

Assim como o tico-tico, ser filho de Deus não nos livra de lutas e sofrimentos, antes, porém, nos lança diretamente para dentro delas muitas vezes, uma vez que a vida cristã é um campo de batalhas e não um parque de diversões, isso porque uma fé que não resiste ao teste não é confiável. É possível termos uma vida vitoriosa em meio às provações. Como? Sendo um verdadeiro cristão tico-tico e lutando contra nosso pior inimigo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao comparar a vida do cristão com o hábito briguento do tico-tico, somos conduzidos há algumas conclusões obrigatórias. Se aquele animal tivesse um mínimo grau de consciência de si, não seria guiado tão somente pelo instinto e obviamente não gastaria seu tempo nem desperdiçaria suas energias lutando contra sua própria imagem no espelho retrovisor, afinal para ele, o perigo é inexistente.

Por outro lado, o cristão, ao contrário da pequena ave, tem consciência de si e deveria saber muito bem quem é e reafirmar a importância que tem como filho de Deus. Deveria ter um elevado autoconhecimento e não ser guiado por instintos ou reações naturais diante do que aconteceu consigo negativamente no passado. Deve ser movido pela inteligência e pela capacidade de tomada de decisões racionais, sabendo que é amado por Deus e importante aos seus olhos.

Da mesma forma, deve reconhecer que tem sim um inimigo, que diferente do tico-tico, é real, poderoso e habita não no reflexo do espelho, mas dentro de si próprio. Ele precisa ser enfrentado todos os dias afinal, tem um poder destruidor muito grande e quer sempre assumir o controle do território chamado de nossa alma. Contra esse pior inimigo, todo cristão deve investir tempo lutando ferozmente.

Fugir nunca será opção, pois a fuga representa completa rendição. Daniel Goleman³⁰ foi feliz em afirmar que a opção da fuga pode ser sempre a mais perniciosa, sobretudo quando a “fuga” for uma retirada para um pátio silêncio. Fechar-se é o último recurso e se este comportamento se tornar habitual, corta toda a possibilidade de solucionar conflitos, próprios e com terceiros.

O tico-tico real não desiste da luta contra o tico-tico imaginário representado por sua imagem refletida, contudo no ser humano, quem nunca desiste é o inimigo interno que sabe ser persistente e perseverante.

Martinho Lutero, o grande reformador da igreja foi muito perspicaz ao entender essa verdade e confessar: *“Pensei que o velho homem tinha morrido nas águas do batismo, mas descobri que o infeliz sabia nadar. Agora tenho que matá-lo todos os dias!”* Com certeza ele foi um cristão tico-tico.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA DE ESTUDO CONSELHEIRA. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019.

BÍBLIA DE ESTUDO MACARTHUR. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2010.

DEBARROS, Aramis C. **Doze homens, uma missão**. São Paulo: Hagnos, 2006.

GARDNER, Paul. **Quem é quem na Bíblia Sagrada**. São Paulo: Vida, 2005.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MCKAY, Brett, MCKAY, Kate R. **As 33 marcas da maturidade**: e outros ensaios. Campinas: Auster, 2021.

PIPER, John. **O que Jesus espera de seus seguidores**: mandamentos de Jesus ao mundo. São Paulo: Vida, 2008.

³⁰ GOLEMAN, 1995, p. 151.



A Revista Batista Pioneira está licenciada com
uma Licença Creative Commons
Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações -
4.0 Internacional