SANDRO OLIVEIRA

RECONSTRUÍDOS

O CAMINHO BÍBLICO E PASTORAL
PARA **RESTAURAR** AS FERIDAS DA ALMA



DEUS NÃO APAGA SUA HISTÓRIA.
ELE REESCREVE O SEU FUTURO.

RECONSTRUÍDOS

O caminho bíblico e pastoral
para restaurar as feridas da alma

SANDRO OLIVEIRA

RECONSTRUÍDOS

O caminho bíblico e pastoral para restaurar as feridas da alma

Copyright © 2026 by Sandro Roberto Soares de Oliveira

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação, nem armazenada em qualquer sistema de recuperação de dados, sem autorização prévia, por escrito, do autor.

As citações bíblicas ao longo desta obra seguem a versão Almeida.

ISBN 978-65-02-30704-5

ISNI do autor: 0000 0005 3080 3776

Oliveira, Sandro
Reconstruídos : o caminho bíblico e pastoral para restaurar as feridas da alma / Sandro Oliveira. -- Rio Grande do Sul, 2026. ISBN 978-65-02-30704-5 1. Vida cristã. 2. Cura interior. 3. Perdão - Aspectos religiosos. 4. Aconselhamento pastoral. 5. Espiritualidade cristã. I. Título. CDD 248.86

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Sumário

Apresentação 1
Prefácio 3
Introdução — Antes de Começarmos 6

PARTE I — A FERIDA

Capítulo 1 — Sorrindo por Fora, Sangrando por Dentro 10
Capítulo 2 — A Raiz Debaixo da Terra 22

PARTE II — O PREÇO DE GUARDAR

Capítulo 3 — Quando a Dor Vira Prisão 34
Capítulo 4 — Levanta-te e Anda 46

PARTE III — QUEM VOCÊ É DEPOIS DA CURA

Capítulo 5 — Você Não é Aquilo que Aconteceu com Você 60

PARTE IV — DA CURA AO PROPÓSITO

Capítulo 6 — O Encontro na Praia 75
Capítulo 7 — Quando a Dor Vira Ministério 86
Capítulo 8 — As Cicatrizes Que Pregam 98
Epílogo — Depois da Última Página 108
Dedicatória 112
Agradecimentos 113
Sobre o Autor 115
Referências Bibliográficas 118

Apresentação

Conheço o Pr. Sandro Oliveira há muitos anos, e posso dizer, com a autoridade de quem caminhou como líder dele dentro da CIEPADERGS, que este não é um livro escrito de fora para dentro. É um livro escrito de dentro para fora, de dentro de uma vida que atravessou o gabinete pastoral e os corredores de um presídio, e que aprendeu, nos dois lugares, a mesma verdade: nenhuma ferida está longe demais do alcance da graça de Deus.

RECONSTRUÍDOS não é teoria de prateleira. É o fruto de décadas do aconselhamento real que o Pr. Sandro tem oferecido, de lágrimas reais, de restaurações que testemunhei de perto, na vida de irmãos que um dia chegaram até ele carregando exatamente o peso que este livro nomeia com tanta coragem.

Vivemos numa geração que aprendeu a sorrir por fora e sangrar por dentro, dentro e fora da igreja. Este livro não oferece respostas fáceis. Oferece o caminho bíblico, pastoral e honesto que a alma ferida precisa para, finalmente, deixar de fingir.

Recomendo este livro de coração a cada pastor, líder e irmão que já sentiu, em algum momento, que a própria dor era grande demais para ser dita em voz alta. Ela nunca foi. E, nas páginas que seguem, você vai entender por quê.

Que Deus use RECONSTRUÍDOS para reconstruir tudo aquilo que, em você, ainda espera para ser tocado por Ele.

Pr. Geraldino Silva, Presidente da Assembleia de Deus em Guaíba, Presidente da CIEPADERGS e 3º Secretário da CGADB.

Prefácio

Foi com muita surpresa e honra que aceitei o convite de prefaciar este livro, que é como se estivesse sentando ao lado para explicar as nossas dores emocionais. RECONSTRUÍDOS pertence à categoria, rara e preciosa, de livros que conseguem nos descrever e curar.

Antes de falar do livro, preciso falar de uma família. Foi através do pastor Geraldino, da irmã Lenir e da Aline que cheguei até o Pr. Sandro Oliveira. Sou grata ao Senhor por ter, nessa família, um apoio amigo e espiritual, uma referência viva do que é caminhar com Cristo. É por causa deles que hoje tenho em mãos, e agora divido com você, esta ferramenta de cura interior e libertação de mentes. Sinto-me profundamente honrada por esse privilégio.

Conheço bem o território que Pr. Sandro decidiu atravessar nestas páginas. Na minha própria jornada como psicóloga em formação e como fundadora de um método que estuda o temperamento humano, aprendi que amadurecer é o nosso destino, mas que nenhum amadurecimento verdadeiro acontece por cima de uma ferida não nomeada. A alma, quando carrega uma dor calada, não fica em silêncio: ela fala através dos nossos padrões, das nossas reações desproporcionais, dos relacionamentos que sabotamos sem entender por quê. Este livro nomeia isso com uma coragem que poucos autores têm.

Li RECONSTRUÍDOS capítulo a capítulo, e a cada um deles fui levada a olhar para mim mesma, guiada pela sensibilidade pastoral do Pr. Sandro, numa autoavaliação sincera que poucos livros conseguem provocar sem ferir. Ele não promete que a fé apaga o trauma num passe de mágica, nem reduz o sofrimento real à falta de oração. Faz algo mais difícil e mais honesto: caminha junto, página após página, unindo a sabedoria bíblica à compreensão psicológica do que realmente acontece dentro de nós quando uma ferida não é tratada.

Estou certa de que, com você que agora segura este livro, não será diferente. Aperte o cinto: para curar, às vezes, precisamos expor áreas secretas do nosso ser, aquelas que preferimos manter fechadas até de nós mesmos. Cada história bíblica revisitada aqui, Tamar, Esaú, Pedro à beira-mar, deixa de ser um relato distante para se tornar espelho.

Deixe Deus te curar por meio de cada palavra aqui. Que suas cicatrizes deixem de ser motivo de vergonha e se tornem, como Pr. Sandro tão bem escreve, o material com que Deus constrói propósito.

Amadurecer é o nosso destino. E toda reconstrução começa com a coragem de olhar para dentro.

Com carinho e admiração,

Fernanda Boaventura

Neurocientista comportamental e Psicóloga em formação

Criadora do Método Fernanda Boaventura

Fundadora do Instituto Fernanda Boaventura

INTRODUÇÃO

Antes de Começarmos

Existe um tipo de dor que aprende a se vestir bem.

Ela usa roupa de domingo, sorri nas fotos de família, canta os louvores no tom certo, cumprimenta todo mundo na saída do culto. Ninguém desconfiaria. E, ainda assim, por dentro, carrega uma ferida que nunca foi mostrada a ninguém, nem mesmo a Deus, em oração sincera.

Se você está segurando este livro agora, talvez seja porque, em algum lugar dentro de você, essa descrição soou familiar demais.

Passei mais de duas décadas sentado do lado de dentro do gabinete pastoral, ao lado da minha esposa, ouvindo histórias que a maioria das pessoas nunca contaria em voz alta. Passei também anos dentro do sistema prisional do meu estado, como policial penal, atravessando celas, corredores e crises humanas das mais duras que existem. Aprendi, nesses dois mundos que raramente se cruzam, o mesmo tipo de lição, repetida vezes sem conta: a dor não tratada nunca fica parada esperando. Ela se move. Ela cresce. Ela decide, sozinha, quem nos tornamos, a não ser que alguém maior do que ela entre em cena.

Este livro nasceu de uma série de estudos bíblicos sobre cura interior que já ministrei em diferentes igrejas, ao longo de vários anos, para pessoas reais, com histórias reais, muitas das quais encontraram, ali, um começo de restauração que anos de esforço próprio nunca tinham conseguido produzir. O que você tem em mãos não é teoria de gabinete. É o resultado de conversas de madrugada, de lágrimas que caíram bem diante de mim, de vitórias que testemunhei de perto, e também da minha própria história, que só recentemente ganhou coragem de aparecer nestas páginas.

RECONSTRUÍDOS não foi escrito para quem procura uma leitura confortável. Foi escrito para quem já está cansado de sorrir por fora enquanto sangra por dentro, e decidiu, finalmente, parar de fingir.

Ao longo dos próximos oito capítulos, vamos caminhar juntos por um território que a maioria das pessoas evita visitar: a raiz escondida da amargura, o preço altíssimo de guardar uma dívida que só Deus tem autoridade para cobrar, a diferença entre perdão e reconciliação, a identidade que a sua ferida tentou roubar de você, e a certeza, bíblica e experimentada na prática, de que Deus nunca desperdiça uma cicatriz entregue em suas mãos.

Não prometo um caminho fácil. A cura de verdade nunca é. Mas prometo companhia em cada página, a mesma companhia que ofereço a quem senta à minha frente no gabinete pastoral: sem julgamento, sem pressa, com a Palavra de Deus como bússola e o Espírito Santo como quem, de fato, faz o trabalho que nenhuma força humana consegue fazer sozinha.

Se você chegou até aqui carregando um sorriso que já não sustenta mais nada por dentro, respire. Você está no lugar certo. E antes de virar a primeira página do Capítulo 1, quero que saiba de uma coisa que baseia cada palavra deste livro: você não é aquilo que aconteceu com você.

Você é quem Deus diz que você é. E é hora de começar a viver como tal.

I

PARTE I

A Ferida

“Sorrir escondendo a dor não é força. É só solidão vestida de domingo.”

NESTA PARTE

Capítulo 1 — Sorrindo por Fora, Sangrando por Dentro
Capítulo 2 — A Raiz Debaixo da Terra

CAPÍTULO 1

Sorrindo por Fora, Sangrando por Dentro

Ela chegou pontual, sentou-se na cadeira à nossa frente, ajeitou o cabelo, cruzou as mãos no colo. Chegou com aquele sorriso de quem já ensaiou a resposta antes mesmo de eu perguntar qualquer coisa. Um sorriso treinado no espelho do carro, no farol vermelho, a caminho da igreja.

Quando se acomodou diante de nós, o sorriso continuava lá. Só que os olhos já não acompanhavam mais a boca.

Perguntei como ela estava.

“Bem”, respondeu. E completou, quase se desculpando: “Graças a Deus, tudo bem.”

Deixei o silêncio ficar. Não aquele silêncio vazio que a gente enche de nervosismo. Um silêncio que espera, que dá espaço, que não cobra nada. Depois de quase um minuto, ela baixou os olhos para as próprias mãos e falou numa voz que já não tinha nada de ensaiado.

“Na verdade... eu não durmo direito há quase dois anos.”

Foi ali que a conversa começou de verdade. Não no “bem” de antes. No “não durmo direito” de agora.

Fingir que está tudo bem não é fé. É só mais um jeito de sofrer sozinho.

O que acabei de contar não é o caso de uma pessoa só. É um retrato de tantas conversas parecidas que minha esposa e eu já tivemos ao longo dos anos, sentados lado a lado, ouvindo, com nomes e detalhes trocados de propósito, porque ninguém que confia a própria dor a um pastor merece ser reconhecido numa página de livro.

Se você já sentou numa cadeira como essa, de um lado ou do outro, sabe que essa cena se repete todo santo dia, em mil versões diferentes. Muda o nome. Muda a cidade. A ferida, quase nunca.

Vivemos uma época curiosa. Sabemos contar os passos que damos, as horas que dormimos, os batimentos do coração. Sabemos até quantas calorias comemos no almoço. E, ainda assim, quase nunca sabemos o que está doendo por dentro. Viramos peritos em monitorar o corpo. E amadores em cuidar da alma.

Aprendemos, sobretudo, a sorrir.

Não falo do sorriso que nasce de um coração em paz. Esse é raro e precioso. Falo do sorriso de manutenção. Aquele que existe só para que ninguém pergunte de novo. Aquele que evita o trabalho de explicar o que nem a gente mesmo entende direito.

A Bíblia já descrevia isso muito antes de qualquer consultório existir. Em 2 Samuel 13, há uma jovem chamada Tamar. Filha de rei. Princesa. Uma mulher com nome, com história, com um futuro inteiro pela frente, até o dia em que tudo isso foi arrancado dela à força pelo próprio meio-irmão, Amnom.

Vou voltar para essa história daqui a pouco, com todo o cuidado que ela pede. Mas quero que você grave uma frase que a Escritura usa sobre Tamar depois de tudo o que aconteceu: ela “ficou desolada”. Não “ficou triste”. Desolada. Uma palavra que carrega dentro dela ruína, terra arrasada, casa vazia.

E o mais duro não foi só o que ela sofreu. Foi o que veio em seguida. O silêncio. “Cala-te, irmã minha”, disse Absalão. Como se calar bastasse para curar. Como se ficar quieta fosse o mesmo que sarar.

Talvez você nunca tenha vivido o que Tamar viveu. Ou talvez tenha vivido algo parecido, ou pior, e até hoje ninguém saiba. De um jeito ou de outro, existe uma pergunta que este primeiro capítulo quer te fazer, com todo o cuidado do mundo: há alguma coisa dentro de você que você aprendeu a esconder tão bem que às vezes até você esquece que ela está ali? Até ela acordar de novo, no meio da noite, sem pedir licença?

Existe uma diferença enorme entre não sentir dor e apenas aprender a escondê-la bem.

A psicanálise tem um nome técnico para isso: repressão. Um mecanismo de defesa em que a mente empurra para fora da consciência aquilo que é grande demais, doloroso demais, ameaçador demais para ser processado ali, na hora. Fraqueza, não.

Sobrevivência pura. A mente faz isso para que a pessoa continue de pé, vá trabalhar, cuide dos filhos, cante os louvores no domingo de manhã.

O problema é que o que fica reprimido não desaparece. **Ele muda de endereço.**

Uma ferida da alma, quando não é tratada, raramente fica parada num canto, quieta, esperando educadamente a sua vez. Ela se move. Se infiltra. Vai operando por baixo dos panos, empurrando decisões, azedando relações, disparando reações, sem que a pessoa enxergue a linha que liga a dor antiga ao comportamento de hoje.

Alguém explode de raiva por um motivo pequeno, e o motivo pequeno quase nunca é o motivo de fato. É só a gota que faz transbordar um copo que já vinha se enchendo havia anos.

Outra pessoa se afasta de quem chega perto demais, sem saber explicar bem o porquê. Em algum momento lá atrás, deixar alguém se aproximar significou se machucar. E a mente aprendeu depressa demais a lição errada: quanto mais perto, mais perigo.

A neurociência confirma hoje, com outro vocabulário, o que os salmos já sabiam há três mil anos. Experiências traumáticas mudam a forma como o cérebro lida com ameaça e memória. A amígdala, estrutura que funciona como um alarme de perigo, pode continuar disparada muito depois de o perigo real ter passado. Por isso um cheiro específico, uma frase qualquer, um tom de voz, um lugar, consegue detonar uma reação emocional que não bate com o tamanho da situação presente.

O gatilho é de hoje. A ferida é de ontem. E o corpo, sozinho, quase nunca sabe separar as duas coisas.

Davi entendeu isso muito antes de existir um único artigo científico sobre neurociência. Ele escreveu: “Enquanto eu me calei, envelheceram os meus ossos pelo meu bramido em todo o dia” (Salmo 32:3). Note a imagem. O silêncio não trouxe paz nenhuma. Trouxe envelhecimento. Trouxe desgaste. Guardar a dor calada não é resolvê-la. É só adiar a conta, com juros.

Preciso dizer isto com todo o cuidado que o tema pede. Nem toda ansiedade nasce de falta de fé. Nem toda tristeza profunda é pecado escondido. Nem toda ferida emocional cabe numa explicação espiritual rápida. Há dores que vêm de traumas reais, de perdas reais, de violências reais. Reduzir tudo isso a “ore mais” não é só teologicamente frágil. É pastoralmente cruel.

O que a Escritura ensina é outra coisa. Toda dor humana, qualquer que seja a origem, qualquer que seja o tamanho, pode ser levada à presença de Deus. Não porque Ele precise de explicações. Mas porque só Ele sabe tocar uma ferida sem reabri-la.

Há um segundo detalhe que precisa entrar neste diagnóstico. Larry Crabb, em obras como *Inside Out*, descreveu isso com uma imagem simples: as feridas quase nunca aparecem usando o próprio nome. Elas se disfarçam. A insegurança se veste de controle. A rejeição se veste de perfeccionismo. A carência se veste de necessidade constante de aprovação.

Por isso tratamos tanto sintoma e ignoramos tanta raiz. Aquele colega rotulado de “difícil” no trabalho pode ser alguém que

AMOSTRA GRATUITA

O capítulo continua no livro

Você leu a apresentação, o prefácio, a introdução e as primeiras páginas do capítulo 1. Depois dele vêm mais sete capítulos, e cada parte termina com um momento de oração guiada e passos práticos para aplicar o conteúdo já na semana em que você lê.

“Deus não apaga sua história.
Ele reescreve o seu futuro.”

Livro físico autografado, com a sua dedicatória escrita à mão pelo autor, ou e-book em PDF.

reconstruidos.com.br/livros/reconstruidos

© 2026 Sandro Roberto Soares de Oliveira. Todos os direitos reservados.
Amostra de distribuição gratuita. Venda proibida.