

# Eu, Deus *e minhas emoções*

ALEXANDRE MINEIRO

**DOMINE SUAS EMOÇÕES**  
OU ELAS IRÃO DOMINAR VOCÊ



**Eu,**  
**Deus**  
*e minhas  
emoções*

**COPYRIGHT © 2025  
EU, DEUS E MINHAS EMOÇÕES  
ALEXANDRE MINEIRO**

**COPIDESQUE/REVISÃO FINAL**

Idiomas & Cia

**DIAGRAMAÇÃO**

Caixa Alta Marketing e Publicidade (@caixaaltamkt)

**CAPA/PROJETO GRÁFICO**

Vini Brand Studio (@vinibrand.studio)

**IMPRESSÃO**

Promove Artes Gráficas e Editora ([www.promoartes.com.br](http://www.promoartes.com.br))

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

---

Cortes, Alexandre Mineiro

Eu, Deus e minhas emoções : domine suas emoções ou elas irão dominar você /  
Alexandre Mineiro Cortes. -- Teresópolis, RJ : Ed. do Autor, 2025.

**ISBN 978-65-01-46799-3**

1. Ansiedade - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Devoção a Deus 3. Emoções -  
Aspectos religiosos - Cristianismo I. Título.

25-271711

CDD-248.86

---

Índices para catálogo sistemático: 1. Emoções : Cristianismo 248.86  
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, armazenada em sistema de re-cuperação de dados ou transmitida por qualquer forma ou meio — seja eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem a autorização prévia da editora.

Salvo indicação em contrário, todas as citações bíblicas foram extraídas da Bíblia Sagrada Nova Versão Internacional (NVI, © 2011, Bíblica). Outras versões utilizadas: ACF (Almeida Corrigida Fiel © 1994, 1995, Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil), ARA (Almeida Edição Revista e Atualizada, © 1993, Sociedade Bíblica do Brasil) e KJV (King James Version).

# Prefácio

A Bíblia nunca trata as emoções como detalhes insignificantes. Desde o lamento de Davi nos Salmos até as lágrimas de Jesus diante da morte de Lázaro, as Escrituras revelam um Deus que se importa profundamente com o que sentimos. No Antigo Testamento, vemos homens como Elias, que enfrentou desespero (1Re 19), e no Novo, Paulo, que exortou os filipenses a guardarem seus corações (Fp 4.6-7). Portanto, falar sobre “eu, Deus e minhas emoções” é algo fundamentalmente bíblico e necessário.

Nessa perspectiva, este livro surge em um momento crucial: enquanto a psicologia e a ciência oferecem contribuições valiosas, precisamos, antes de tudo, entender o que a Palavra de Deus diz sobre nossos sentimentos. Afinal, ela é nossa base inegociável de fé e prática. Assim sendo, precisamos ouvir o que a Palavra de Deus diz e entender como Jesus, nosso paradigma, enfrentou e tratou desta questão.

Nesta obra, o querido amigo e pastor Alexandre Mineiro oferece um guia prático e bíblico para administrar as emoções. Ele aborda desde a origem dos sentimentos até estratégias para vencer a ansiedade, a ofensa e o medo, sempre apontando para Cristo como fundamento. Com histórias pessoais, analogias claras e boa abordagem bíblica, o livro nos lembra que, embora não possamos controlar o que sentimos, podemos escolher como responder — e essa resposta deve honrar a Deus.

Conheci Alexandre Mineiro em um momento em que sua paixão pelo Reino de Deus era evidente em cada palavra e ação. Pastor dedicado, ele não fala de emoções de forma teórica, mas como alguém que caminha com ovelhas reais, em batalhas reais. Seu coração pastoral transborda neste livro, oferecendo não apenas diagnóstico, mas remédio: consolo para o ferido, encorajamento para o cansado e direção para o perdido em suas próprias emoções.

Por isso mesmo, “Eu, Deus e Minhas Emoções” não é um tratado frio sobre autocontrole, mas um convite a uma jornada de liberdade. Mineiro nos lembra que, quando colocamos Deus no centro, até os sentimentos mais turbulentos podem ser redimidos. Sua mensagem é clara: você não está sozinho nessa luta, e há esperança.

Por fim, desejo que esta leitura seja mais do que informativa — que seja transformadora. Que suas emoções, alinhadas com a verdade de Deus, tornem-se instrumentos de adoração e não de escravidão. E que, ao fechar este livro, você possa dizer, como o salmista: “Por que estás abatida, ó minha alma? Espera em Deus, pois ainda o louvarei” (Sl 42.5).

**Acyr de Gerone Junior [Rev. Dr.]**

**DIRETOR NACIONAL DA SOCIEDADE BÍBLICA DO BRASIL**

Ao longo dos meus anos de ministério, tenho aprendido que um dos maiores desafios do ser humano não é lidar com gigantes externos, mas com os conflitos internos. A dor que se sente na alma, o peso das emoções mal resolvidas, os traumas, as ofensas não curadas — tudo isso pode paralisar até mesmo os mais fortes.

Este livro, Eu, Deus e Minhas Emoções, escrito pelo meu querido amigo e companheiro de fé, pastor Alexandre Mineiro, é um verdadeiro presente para a Igreja nestes tempos de corações feridos e mentes ansiosas. Não se trata de mais um livro sobre emoções. Trata-se de um chamado — um grito do céu — para que aprendamos a dominar aquilo que, se negligenciado, pode nos destruir por dentro.

Pastor Alexandre é um homem de Deus que carrega uma unção genuína, sabedoria adquirida na intimidade com o Espírito Santo e uma profunda sensibilidade pastoral. Nossa amizade foi forjada não apenas por afinidade ministerial, mas por uma comunhão verdadeira no Corpo de Cristo. Sei de sua seriedade, seu amor pela Palavra, sua paixão por vidas e sua dedicação em cuidar da alma humana com zelo e responsabilidade.

Nesta obra, ele não fala como um teórico distante, mas como alguém que já chorou, sentiu, lutou — e venceu. Ele nos lembra que Jesus não ignorou as emoções humanas. Ele as enfrentou, redimiu e ensinou aos seus discípulos que não se pode realizar a obra do Reino com o coração ferido. Que ensinamento poderoso! Perdoar é uma ordem divina, mas também é uma estratégia de sobrevivência espiritual. Quem não aprende a dominar as emoções, vive refém delas.

Os textos são profundos, bíblicos, e ao mesmo tempo acessíveis. Fiquei particularmente tocado pela analogia da águia que, ao lutar com a serpente, a leva para o alto. Uma lição extraordinária! Em vez de descer ao nível da ofensa, precisamos elevar nossa batalha ao território espiritual, onde Deus é quem assume o controle. Isso é fé prática. Isso é maturidade cristã.

Em tempos em que as pessoas estão hipersensíveis e prontas para reagir a qualquer coisa, este livro se torna um instrumento de cura e libertação. Ele nos ensina a fazer o que parece impossível: perdoar, seguir em frente e confiar que Deus cuidará dos ofensores. E o melhor de tudo: nos ensina a proteger o coração, esse lugar sagrado onde Deus deseja habitar

Ao leitor, deixo um conselho pastoral: não leia com pressa. Leia com o coração aberto, como quem recebe conselhos do céu. Aqui há lições que podem mudar a sua jornada — se você permitir.

Com gratidão a Deus pela vida do meu irmão e amigo pastor Alexandre Mineiro, e com alegria por participar desta obra, assino este prefácio crendo que muitos serão curados, libertos e restaurados através destas páginas.

**Pr. Marco Feliciano D.D.**

**PASTOR, PREGADOR, ESCRITOR E SERVO DO DEUS QUE CURA O  
INTERIOR DOS HOMENS**

Escrever estas palavras é, para mim, mais do que uma honra é um privilégio nascido da amizade, do respeito e da admiração profunda que tenho pelo pastor Alexandre Mineiro e sua esposa Priscila. Ao longo dos anos, pude testemunhar de perto sua caminhada com Deus, seu coração pastoral e sua dedicação em servir pessoas com integridade, amor e sabedoria. Este livro nasce não apenas do conhecimento adquirido, mas da vivência intensa de quem se permite ser moldado por Deus em todas as áreas da vida, inclusive nas emoções.

Eu, Deus e Minhas Emoções é uma obra que vem em boa hora. Em um mundo onde tantos escondem suas dores por trás de sorrisos forçados e espiritualizam o que precisa ser cuidado com sensibilidade e verdade, Alexandre nos convida a uma jornada de cura, reflexão e transformação. Com clareza e profundidade, ele mostra que fé e emoções não são inimigas, e sim aliadas quando entregues nas mãos do Pai.

O livro é também fruto de um novo tempo em sua vida e ministério. Em meio ao desafio de liderar duas igrejas: uma em Teresópolis e outra em Guapimirim, o pastor Alexandre continua a viver o que prega: uma vida transparente diante de Deus e das pessoas. Sua experiência pessoal e pastoral permeia cada página, tornando esta leitura não apenas edificante, mas extremamente real e acessível.

Se você deseja crescer emocionalmente sem abrir mão da sua fé, este livro é para você. Que ao virar cada página, você seja encorajado a olhar para dentro de si com coragem, permitindo que Deus toque as áreas mais profundas do seu coração. Assim como fui impactado por esta leitura, creio que você também será.

Excelente leitura.

**Zé André**

**FORMADOR DE LÍDERES - CEO DA EMPRESA ALL BUSINESS GROUP**

Vivemos tempos em que as emoções governam, e a voz de Deus é silenciada. Este livro é um chamado ao arrependimento, pois só o Espírito Santo cura feridas profundas. Sentir não é pecado, mas ser dominado por sentimentos mostra que Cristo ainda não reina no coração. Deus não é terapeuta, é Senhor dos Exércitos, que redime e transforma vidas. Leia com temor, permita que a Palavra penetre e restaure seu interior. O céu precisa de cristãos curados, cheios da verdade e prontos para obedecer. Que o Espírito Santo guie sua jornada e faça de você um testemunho vivo da graça de Deus, essa obra EU DEUS E MINHAS EMOÇÕES irá ajudar você a caminhar em plenitude e em passos firmes e guiados por fé e não por emoções.

**Jaime Soares**

**PASTOR PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DE DEUS DE BOM SUCESSO- RJ**

