

COMBATE AO ESTRESSE

Salmo 31

Ao regente do coral: salmo de Davi.

⁹Tem misericórdia de mim, SENHOR, pois estou angustiado; lágrimas me embaçam os olhos, e meu corpo e minha alma definham. ¹⁰A tristeza me consome, e meus dias se encurtam com gemidos. Minha força se esvai por causa do pecado, e meus ossos se desgastam.

Vivendo sob pressão

Que palavra você usaria para descrever a sociedade contemporânea? Eu usaria “pressão”.

Quem não está sob pressão? Qualquer ser humano vive constantemente sob pressão:

- pressão do *patrão* ao exigir a qualidade desejada do serviço;
- pressão do *sistema* que exige qualificação de recurso humano para se manter nos melhores lugares da empresa ou do mercado;
- pressão da *concorrência* para as poucas vagas no concurso ou no vestibular;
- pressão dos *padrões de beleza*, que incluem a imposição da magreza, do consumismo;
- pressão dos *pais* sobre os filhos para que eles mantenham notas altas na escola;
- pressão dos *filhos* sobre os pais para que eles comprem e liberem tudo;
- pressão do *grupo* sobre crianças e adolescentes que, desejando serem aceitas pelos colegas, chegam às drogas, bebidas, sair com pessoas com as quais não querem, praticar sexo antes da hora e até mesmo mudar sua aparência ou personalidade. Etc.

O século XXI desfruta de uma evolução tremenda em todas as áreas, na mesma proporção em que as pressões sobre o ser humano são o efeito colateral de todo esse progresso.

Há tantos que estão estressados, depressivos, doentes psicologicamente e arruinados devido às pressões. Não é à toa que exista tantas palestras para gestão de estresse, além de uma lista infinita de livros e de artigos destinados a nos ajudar a lidar com as pressões.

A pessoa pode pegar aulas de meditação e de yoga na maioria dos centros comunitários, por exemplo. Alguns tomam tranquilizantes ou se voltam às drogas ilegais, ao álcool, à glotonaria, ao consumismo e por aí vai... bem poucos se voltam para o Deus vivo e nele se refugiam! Aliás, se você se atrever a sugerir que alguém sob estresse confie em Deus, é quase certo que você será criticado ou desprezado, mesmo por outros cristãos.

Estamos vivendo sob pressão e poucos são os que aprendem a combater o estresse resultante dessas situações e encontram alívio.

Davi sob pressão

Davi estava vivendo dias de enorme pressão. Pressão, aliás, é o pano de fundo do Salmo 31. É tão dramático o momento do salmista que esse salmo marcou bastante outros escritos bíblicos — citam ele, p.ex., Jonas, Jeremias e Jesus, além do próprio Davi, é claro!

- *Jonas* citou o v. 6 (“Detesto os que adoram ídolos inúteis; eu, porém, confio no SENHOR.”) na sua oração (Jn 2.8).
- *Jeremias* se impressionou com uma frase do v. 13 (“Ouço muitos boatos a meu respeito, e o terror me cerca. Conspiram contra mim, tramam tirar minha vida.”), usando-a três vezes em suas profecias (Jr 20.3, 20.10 e 46.5).
- *Jesus* usou o v. 5 (“Em tuas mãos entrego meu espírito; resgata-me, SENHOR, pois és Deus fiel.”) em seu último brado na cruz (Lc 23.46).
- *Davi* mesmo, já idoso, repetiu os conceitos dos versículos 1 a 3 no Salmo 71.

Essa é uma das belezas dos salmos. Eles preenchem vasta camada de carências espirituais e emocionais das pessoas, em diferentes épocas e situações. São muito existenciais. Têm a ver com a vida.

Para melhor compreendermos, eis um esboço do Salmo 31, com sua espantosa atualidade para muitos de nós, em nossas carências, que revela as pressões sob as quais vivia Davi: *perseguido* por inimigos, *rejeitado* por amigos, *açoitado* pela culpa e *animado* pela graça.

1. Perseguido por inimigos — vv. 1-8

Armaram algo contra Davi (v. 4). Assustado, ele se entregou, confiantemente a Deus: vv. 1-3. Não se associou com idólatras, mas confiou em Deus (v. 6). Tendo aberto o coração, confiado em Deus e lhe pedido socorro, antecipou a alegria pela vitória que o Senhor lhe daria: vv. 7-8. Tinha certeza disto. Observe (vv. 1 a 8):

¹Em ti, SENHOR, me refugio; não permitas que eu seja envergonhado. Salva-me por causa da tua justiça; ²inclina o teu ouvido para me escutar e livra-me depressa. Que tu sejas para mim rocha de proteção, fortaleza onde estarei seguro. ³És minha rocha e minha fortaleza; por causa do teu nome, guia-me e conduze-me. ⁴Tira-me da armadilha que me prepararam, pois só em ti encontro proteção. ⁵Em tuas mãos entrego meu espírito; resgata-me, SENHOR, pois és Deus fiel. ⁶Detesto os que adoram ídolos inúteis; eu, porém, confio no SENHOR. ⁷Exultarei e me alegrarei em teu amor, pois viste minha aflição e te importas com minha angústia. ⁸Não me entregaste a meus inimigos, mas me puseste em lugar seguro.

2. Rejeitado pelos amigos — vv. 9-18

Na crise, quando amigos nos apoiam, sentimo-nos bem. Mas os amigos de Davi o abandonaram. Isto o entristeceu: vv. 9-10.

⁹Tem misericórdia de mim, SENHOR, pois estou angustiado; lágrimas me embaçam os olhos, e meu corpo e minha alma definham. ¹⁰A tristeza me consome, e meus dias se encurtam com gemidos. Minha força se esvai por causa do pecado, e meus ossos se desgastam.

Havia intriga e conspiração contra ele e os amigos desapareceram, pois não queriam ser associados com o “derrotado”: vv. 11-13.

¹¹Todos os meus inimigos zombam de mim, e meus vizinhos me desprezam; até meus amigos têm medo de se aproximar. Quando me veem na rua, correm para o outro lado. ¹²Não se lembram de mim, como se eu estivesse morto, como se fosse um jarro quebrado. ¹³Ouçõ muitos boatos a meu respeito, e o terror me cerca. Conspiram contra mim, tramam tirar minha vida.

Mas ele confiou em Deus: vv. 14-16 e pediu juízo: vv. 17-18. Deus foi o seu apoio.

¹⁴Eu, porém, confio em ti, SENHOR, e digo: “Tu és meu Deus!”. ¹⁵Meu futuro está em tuas mãos; livra-me dos que me perseguem sem cessar. ¹⁶Que a luz do teu rosto brilhe sobre teu servo; salva-me por causa do teu amor. ¹⁷Não permitas que eu seja envergonhado, SENHOR, pois clamo a ti. Que os perversos sejam envergonhados, que fiquem calados na sepultura. ¹⁸Silencia seus lábios mentirosos, lábios orgulhosos e arrogantes que acusam os justos.

3. Açoitado pela culpa — vs. 9-10

Além de perseguição e de rejeição, além das pressões externas, Davi sofreu com a culpa — ele vivia pressionado por dentro: vv. 9-10.

⁹Tem misericórdia de mim, SENHOR, pois estou angustiado; lágrimas me embaçam os olhos, e meu corpo e minha alma definham. ¹⁰A tristeza me consome, e meus dias se encurtam com gemidos. Minha força se esvai por causa do pecado, e meus ossos se desgastam.

4. Animado pela graça — vv. 19-24

Davi, tendo exposto seus inimigos, externos e interno, concluiu o salmo com ações de graças e convite ao louvor. Ele confiava em Deus e exaltava a sua bondade: vv. 19-21.

Note que, ao louvar, Davi nos dá outra dica da pressão sob a qual ele estava — estava sitiado em sua própria cidade v. 21. Em outras palavras: os inimigos eram cruéis, os amigos eram falsos, mas Deus é sempre bom. Socorreu-o por sua bondade: v. 22. Os que o ouviam deveriam confiar no Senhor e amá-lo: vv. 23-24.

¹⁹Grande é a bondade que reservaste para os que te temem! Tu a concedes aos que em ti se refugiam e os abençoa à vista de todos. ²⁰Tu os escondes em tua presença, a salvo de todos que contra eles conspiram. Tu os proteges num abrigo, longe das línguas acusadoras ²¹Louvado seja o SENHOR, pois ele me mostrou as maravilhas de seu amor; manteve-me a salvo numa cidade cercada de inimigos. ²²Apavorado, clamei: “Estou separado de tua presença!”. Mas ele ouviu a minha súplica por misericórdia e respondeu ao meu clamor por socorro. ²³Amem o SENHOR, todos vocês que lhe

são fiéis, pois o SENHOR protege quem nele confia, mas castiga severamente o arrogante.

²⁴Portanto, sejam fortes e corajosos, todos vocês que põem sua esperança no SENHOR!

É assim que Davi descreve sua situação no Salmo 31.

Não há certeza quanto ao momento histórico exato da composição desse salmo. Muitos pensam que, porque Davi mencionou ser resgatado de uma cidade sitiada (v. 21), foi quando os moradores de Queila conspiraram para entregar Davi a Saul, que estava tentando matá-lo (1Sm 23.7-14). Mas à luz da referência de Davi ao seu próprio pecado (v. 10), ficamos inclinados a concordar com Spurgeon que Davi escreveu esse salmo em conexão com a rebelião de Absalão.

Quaisquer que sejam as circunstâncias, sabemos que esse salmo não nos vem do recanto confortável de um poeta que estava isolado das pressões da vida. Pelo contrário, ele vem de um homem que desesperou da própria vida. O salmo nos dá um remédio garantido, simples (mas não simplista) para se combater o estresse: confiar no Senhor que é, ao mesmo tempo, soberano e pessoal — ele controla todas as coisas e caminha conosco.

Minha oração é que o Senhor nos ajude a ver que confiar nele, no Deus vivo, soberano e pessoal, é a maneira mais prática e comprovada de combater o estresse neste mundo.

Feitas todas essas considerações, permitam-me fazer quatro afirmações que servirão de munição para o combate ao estresse:

- *O estresse é um fato da vida, especialmente para os piedosos;*
- *Deus é rocha de proteção para os piedosos que estão sob estresse;*
- *Devemos confiar ativa e repetidamente em Deus durante nossos momentos de estresse;*
- *Nossa confiança em Deus deve transbordar em louvor exuberante.*

A primeira afirmação é uma ¹constatação (estresse), seguida de ²prescrição (Deus), ³recomendação (confiar) e ⁴conclamação (louve). Vejamos uma de cada vez...

1. O estresse é um fato da vida, especialmente para os piedosos

De alguma forma, adquirimos a noção maluca de que, se seguimos e obedecemos ao Senhor, ele nos protegerá de provações na vida. A Bíblia, porém, mostra repetidamente que, por seguirmos o Senhor, enfrentamos várias provações (2Tm 3.12). Se alguém se mistura com o mundo, ele não o incomoda. Mas o fato de a mesma pessoa seguir a Cristo, faz dela um alvo especial. Jesus explicou isso muito claramente (João 15.19): “*O mundo os amaria se pertencessem a ele, mas vocês já não fazem parte do mundo. Eu os escolhi para que não mais pertençam ao mundo, e por isso o mundo os odeia.*”

Estresse, portanto, é um fato da vida, especialmente para os piedosos. Sobre isso, permitam-me fazer quatro afirmações:

1.1 — O estresse produz um conjunto de emoções, geralmente mistas, mesmo nas pessoas mais piedosas

Precisamos entender que confiar no Senhor não nos livra da montanha-russa das emoções que nos atingem quando enfrentamos situações estressantes. Observe as emoções de Davi neste salmo. Lembre-se: ele não era mais um novato espiritual no momento de sua composição. Ele já era tido como o homem segundo o coração de Deus.

Para baixo

Primeiro, ele sentiu **vergonha**, como implícito na sua reiterada oração, pedindo que não fosse envergonhado (v. 1, 17). Talvez seus inimigos o acusassem de ser um hipócrita: “*Ele diz confiar em Deus, mas olha o que fez com Bate-Seba e seu marido Urias! Olhe para a vida de sua família — é uma confusão completa! Ah tá! Homem de Deus? Tô vendo!*”

Juntamente com a vergonha, Davi convivia com a **culpa**, ao reconhecer sua iniquidade como parte de seus problemas atuais (v. 10).

Além disso, Davi estava com **medo**. Ele afirma que o terror o cercava de todos os lados (v. 13). Pode-se ouvir o pânico na voz do salmista enquanto ele clama a Deus para resgatá-lo

rapidamente e puxá-lo para fora da rede (vv. 2, 4). Ele afirma que está em perigo (v. 8). Ademais, Davi está dominado por *tristeza*, *angústia* e *gemidos* (vv 9, 10). Essas emoções são tão fortes que o afetam fisicamente, fazendo com que ele seja consumido.

Ele também está *se sentindo rejeitado*, mesmo por seus ex-amigos (v. 11). Ele se sente tão inútil quanto um vaso quebrado (v. 12).

Para cima

Mas, nem tudo não está para baixo para Davi. Ele também experimenta alguns altos. Ele se *exulta* e se *alegra* com a bondade do Senhor (v. 7). Ele explode em *louvor* por causa da grande bondade de Deus que servia de refúgio (v. 19). Ele louva o Senhor porque ele fez maravilhas mesmo enquanto Davi estava sitiado e cercado de inimigos (v. 21).

Em um instante final, Davi *exorta* todos os santos de Deus a amá-lo, serem fortes, corajosos e terem esperança no Senhor (v. 23-24). Derek Kidner (no seu comentário em Salmos) observa a característica incomum deste salmo, que faz a jornada da angústia à alegria duas vezes: uma vez nos versos 1 a 8 e novamente em 9 a 24.

Em outras palavras, esse salmo é muito verdadeiro para a vida. Ora estamos no alto da confiança e da alegria, ora no vale da descrença e da angústia. O salmo nos revela que é muito normal, mesmo para os santos mais piedosos, sentir uma série de emoções em meio às pressões severas. O segredo é não ser passivo, deixando suas emoções mantê-lo tão para baixo ou tão para cima.

Você deve lutar para processar suas emoções e no Senhor, sobre elas, obter vitória. É por isso que os salmos são tão úteis. Os salmistas muitas vezes estão desesperados no início do salmo, mas eles levam você a atravessar o vale de lutas com o Senhor, mesmo que suas circunstâncias não tenham mudado, até chegar ao pico do louvor.

O estresse produz um conjunto de emoções, geralmente mistas, mesmo nas pessoas mais piedosas, mas tem mais...

1.2 — A ora de se prepara para o estresse é antes dele chegar

O salmo 31 deixa claro que Davi já conhecia Deus de maneira pessoal, prática e profunda, antes de entrar nessa crise. Observe os muitos atributos de Deus que Davi recita em todo o salmo: Deus é um *refúgio* e *abrigo* (vv. 1, 19, 20). Ele é *justo* (v. 1) e julgará com justiça (v. 23). Ele é *rocha de proteção* e *fortaleza de refúgio* (vv. 2, 3). Ele ouve e *responde* a oração (vv. 2, 22). Ele é uma *força e fortaleza* (v. 2, 3), a fonte da força de Davi (v. 4). Ele é o Deus da *verdade* (v. 5) e da *misericórdia* (v. 7, 16, 21). Ele é *onisciente* (v. 7) e *gracioso* (v. 9), na medida em que perdoa e não descarta o rejeitado (implícito no v. 9-13). Ele tem armazéns ilimitados de bens para aqueles que o temem (v. 19), mesmo que estejam passando pelo pior dos julgamentos.

Davi não aprendeu tudo sobre Deus de repente, no meio dessa calamidade, embora ele, sem dúvida, tenha aprofundado seu conhecimento de Deus através dessa angústia. Davi começou a conhecer Deus através de sua Palavra (Salmo 19), quando ainda era um menino cuidando das ovelhas de seu pai. Então, quando essa crise o atingiu, Davi teve recursos em Deus para se apoiar.

Se você não está estressado pelas pressões, aproveite o tempo para aprofundar raízes no Senhor, que ajudará você a enfrentar as inevitáveis tempestades que virão. Gaste tempo sozinho com Deus e Sua Palavra, alimentando sua alma. Deixe a Palavra confrontar sua vida com o pecado que precisa ser tratado. Então você estará pronto para momentos estressantes.

Se você já está em crise e você não conhece Deus como Davi, procure-o como você nunca fez antes! Ele é gracioso e pode encontrá-lo onde você está. Jonas, o profeta, que cita o v. 6 (Jn 2.8) que o diga. Deus o socorreu no ventre do grande peixe. Mas...

O tempo para se preparar para o estresse é antes dele nos atingir.

1.3 — Mesmo que seu estresse seja resultado de pecado, você poderá se refugiar no Senhor Deus

Davi reconhece que, em parte, seu próprio pecado estava por trás da crise que ele estava enfrentando (v. 10). Como já dissemos, isso nos leva a pensar que o salmo foi escrito em conexão com a rebelião de Absalão. Deus sempre perdoará o nosso pecado se nós o confessarmos e o abandonarmos (Provérbios 28.13):

Quem oculta seus pecados não prospera; quem os confessa e os abandona recebe misericórdia.

Mas Deus não remove, necessariamente, as consequências (Gl 6.7-8). No entanto, a experiência de Davi revela que, mesmo que nosso estresse seja resultado de nossos pecados, ainda podemos ir para Deus em busca de refúgio, sabendo que ele nos receberá.

É significativo que os inimigos de Davi ainda o condenassem muito depois que Deus o havia perdoado. Eles estavam falando mal dele (vv. 1, 11, 13, 17, 20). E, além disso, pelo menos algumas das cobranças eram verdadeiras! Mas os inimigos de Davi não conheciam a sinceridade do arrependimento de Davi nem a magnitude da graça de Deus ao perdoar.

Jamais devemos tolerar o pecado, mas devemos ter cuidado para não condenar os pecadores arrependidos. Graças a Deus que ele é gracioso e, através do sangue de Jesus, perdoa todo o nosso pecado, ou nenhum de nós poderia estar aqui hoje! Sim, em sua justiça ele muitas vezes nos faz sofrer as consequências temporais de nosso pecado, mas precisamos encorajar os pecadores arrependidos que sofrem essas consequências, levando-os a se refugiarem na graça e no amor de Deus.

1.4 — Deus não permitirá que nos atinja estresse maior do que conseguimos suportar

Embora a pressão sobre Davi tenha sido aterradora, de modo que se desesperou até da própria vida (v. 13), Deus não é Deus de soluções fáceis. Ele geralmente não remove as pressões no instante em que o buscamos. Mas ninguém que o tenha buscado e nele

esperado o viu falhar. Quanto maior o peso das pressões, maior a graça como resposta às orações.

Portanto... reconheça que o estresse é um fato da vida, especialmente para os piedosos. Não recebemos um passe livre de pressões, mas eis o que obtemos:

2. Deus é rocha de proteção para os piedosos que estão sob estresse

Já vimos os muitos atributos de Deus que Davi enumerou neste salmo. Mas observe novamente o quão repetitivo ele é nos versículos iniciais sobre o fato de Deus ser uma rocha de refúgio.

Primeiro, Davi afirma que se refugiou em Deus (v. 1). A seguir, ele pede a Deus que seja para ele uma rocha de proteção, uma fortaleza para salvá-lo (v. 2). Depois, ele afirma novamente que Deus é sua rocha e fortaleza (v. 3). Ele acrescenta mais uma vez que Deus é a força dele (v. 4). Então, mais adiante no salmo, ele muda o lugar de refúgio na rocha de proteção para o abrigo secreto da presença de Deus (v. 20). Mas a idéia é a mesma: Deus, o Todo-Poderoso Soberano do universo, é um abrigo pessoal para o povo piedoso que vive sob estresse.

3. Devemos confiar ativa e repetidamente em Deus durante nossos momentos de estresse

Davi estava determinado a confiar em Deus durante seus momentos estressantes, mas essa confiança não é automática. O salmo está cheio de reiteradas afirmações de confiança em Deus. Ora ele declara refugiar em Deus, ora ele suplica, pedindo refúgio:

¹Em ti, SENHOR, me refugio; não permitas que eu seja envergonhado. Salva-me por causa da tua justiça; ²inclina o teu ouvido para me escutar e livra-me depressa. Que tu sejas para mim rocha de proteção, fortaleza onde estarei seguro.

Ele afirma que Deus é a sua rocha e fortaleza, mas ele está lutando para que Deus seja aquela rocha e fortaleza para ele. Então, novamente, no versículo 5, Davi entrega seu

espírito (isto é, sua vida) nas mãos de Deus; no versículo 6 ele afirma novamente a sua confiança no Senhor; e então ele submerge novamente nas profundezas do desespero (v. 8-13), apenas para emergir novamente no versículo 14 com a fortíssima afirmação:

Eu, porém, confio em ti, Senhor, e digo: “Tu és meu Deus!”.

O salmo inteiro é essa luta repetida pela fé em Deus no meio desse estresse severo. Por quê? É que confiar em Deus, ter fé na graça futura de Deus, não é automático. É um combate constante. Do contrário, ou nos sucumbimos no desespero ou somos seduzidos pela idolatria. Afinal, não foi do nada que Davi, nos versos 5 e 6, exclamou o seguinte:

⁵Em tuas mãos entrego meu espírito; resgata-me, SENHOR, pois és Deus fiel. ⁶Detesto os que adoram ídolos inúteis; eu, porém, confio no SENHOR.

Por que ele diz isso? Porque muitos, mesmo entre aqueles que, nos bons tempos, professam seguir a Deus, se voltam para ídolos vãos ou “soluções” mundanas quando as provações os atingem. Calvino observou isso em seus dias e escreveu:

É maravilhoso, até mesmo incrível que, apesar de muitas coisas afligirem a todos, dificilmente um em cada cem é tão sábio que entregue sua vida [alma] nas mãos de Deus.

Devemos confiar ativa e repetidamente em Deus durante nossos momentos de estresse, sob pena de nos sucumbirmos no desespero ou sermos seduzidos pelos ídolos.

4. Nossa confiança em Deus deve transbordar em louvor exuberante

Depois de tudo o que foi dito, no versículo 19, Davi entra em erupção:

¹⁹Grande é a bondade que reservaste para os que te temem! Tu a concedes aos que em ti se refugiam e os abençoa à vista de todos.

Mais uma vez, no versículo 21: “Louvado seja o Senhor...”; no versículo 23: “Amem o Senhor, todos vocês que lhe são fiéis”; e no versículo 24: “Sejam fortes e corajosos, todos vocês que põem sua esperança no Senhor!”.

O exuberante louvor de Davi não significa que suas batalhas acabaram. Na verdade, não há de forma alguma indícios de que suas circunstâncias mudaram. Em vez disso, Davi encontrou força na batalha, quando pela fé ele se refugiou no Senhor.

Com relação à exortação final de Davi — para ser forte e ter coragem, Calvino observou, de maneira bastante realista, o seguinte:

Nem é desnecessária a sua exortação para que se tenha força e coragem, porque, quando alguém começa a confiar em Deus, ele deve [...] armar-se para suportar muitos assaltos de Satanás. Em primeiro lugar, somos chamados a calmamente nos entregarmos à proteção e à guarda de Deus, e esforçarmo-nos para que a experiência de sua bondade penetre profundamente as nossas mentes. Em segundo lugar, armados com firmeza inabalável e proteção infalível, devemos estar preparados para todos os dias resistir aos novos conflitos.

Combate ao estresse

É interessante que *Jonas* tenha ecoado uma frase desse salmo quando clamou ao Senhor da barriga do grande peixe (Jn 2.8; Salmo 31: 6a).

Jeremias, cuja mensagem foi rejeitada e cuja vida foi muitas vezes ameaçada, tantas vezes emprestou outra frase do salmo como lema (Jeremias 6.25; 20.3 e 10; 46.5; 49.29; Lm 2.22; Sl 31.13).

Já idoso, o próprio *Davi*, autor do Salmo 71 se refugiou em Deus, orando as palavras do Salmo 31.1-3.

Mas, o mais importante, o próprio Senhor *Jesus* havia meditado sobre esse salmo com tanta frequência que suas últimas palavras da cruz foram uma citação direta do Salmo 31.5: “Pai, em tuas mãos entrego meu espírito” (Lucas 23.46). Ele sofreu o pior estresse, estando sob a pressão da ira de Deus, para carregar nossos pecados, confiando-se ao Deus soberano e pessoal! Agora nós podemos confiar e prosseguir com esperança.

Como você está lidando com o estresse em sua vida? Hudson Taylor, o grande missionário da China que sofreu muitas pressões, incluindo fugas estreitas da morte, costumava dizer:

Não importa, de verdade, quão grande é a pressão; só importa onde a pressão está. Cuide para que nunca esteja entre você e o Senhor — então, quanto maior a pressão, mais ela pressiona você para o peito de Deus.

O remédio de Deus para o estresse é confiar nele: o Senhor soberano e pessoal.