

# Mentiras em que as MENINAS Acreditam

E A VERDADE QUE AS LIBERTA

8 a 12 anos



Dannah Gresh

NANCY DEMOSS WOLGEMUTH  
SÉRIE MENTIRAS EM QUE ACREDITAMOS

  
VIDA NOVA

*Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta* é uma excelente ferramenta para que as mães preparem as filhas para permanecer firmes diante das mentiras em que são tentadas a acreditar na adolescência, na juventude e depois. Invista no futuro de sua filha ao equipá-la com a verdade. Afinal, o velho ditado está correto: *com certeza* é melhor prevenir que remediar!

**Mary A. Kassian**, autora de *Girls gone wise*

Gostei muito de *Mentiras em que as garotas acreditam e a verdade que as liberta*, de Nancy DeMoss Wolgemuth e Dannah Gresh. E estou animada para ver como *Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta* apresenta para pré-adolescentes a verdade que as liberta. Somente Jesus pode fazê-lo, mas Dannah torna extremamente acessível o caminho para essa libertação. Não vejo a hora de presentear minhas netas com esse livro!

**Cathe Laurie**, fundadora e diretora do ministério para mulheres Virtue, na igreja Harvest Christian Fellowship

Nossas filhas estão cercadas de mensagens que parecem positivas, como: “Quem manda aqui são as meninas” e “As meninas dominam o mundo”. Mas será que essa é a verdade? Não. A verdade é: quem manda aqui é Jesus, e ele domina o mundo! Fico feliz por Dannah Gresh ter escrito esse guia para mães com o objetivo de combater as mentiras das redes sociais, da cultura pop e de amigas insensatas. Pegue sua filha e esse livro e dirija-se ao seu lugar predileto para conversar. Sei que esse livro trará assuntos para vários encontros com minhas filhas!

**Arlene Pellicane**, palestrante e autora de *Parents rising e 31 days to becoming a happy mom*

As meninas nunca tiveram um modo mais divertido que esse de descobrir a verdade e de ajudá-las a reconhecer as mentiras que quebram a confiança e acabam com relacionamentos. Dannah Gresh faz uma comparação nítida entre mentiras e a verdade, permitindo que as meninas identifiquem crenças corretas a respeito de si mesmas e descubram o alvo de Cristo para sua vida.

**Ron Hunter Jr.**, cofundador e diretor da D6 Conference e autor de *DNA of D6: building blocks of generational discipleship*

A vida de nossas meninas depende do conhecimento que suas mães têm da verdade de Deus. Pode parecer uma expressão batida, mas, para mim, era e ainda é da máxima importância salvar a vida de minha filha. Dannah desenvolve um processo que liberta a dupla mãe-filha para que desmascare mentiras e descubra a verdade na qual Deus deseja que creiamos a respeito de seu amor por nós, nossa família, nossas amizades e nosso futuro. Você aprenderá a ouvir a verdade de Deus, a permanecer e crer nela e a agir de acordo com ela. Nisso reside a liberdade.

**Jenny Summers**, diretora executiva de Pregnancy Resource Clinic e mãe de oito filhos



Mentiras  
*em que as*  
MENINAS  
*Acreditam*

E A VERDADE QUE AS LIBERTA

8 a 12 anos





**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Angélica Ilacqua CRB-8/7057**

Gresh, Dannah

Mentiras em que as meninas acreditam : e a verdade que as liberta / Dannah Gresh; tradução de Susana Klassen. -- São Paulo : Vida Nova, 2020.

176 p.

ISBN 978-65-86136-42-5

Título original: Lies girls believe: and the truth that sets them free

1. Pré-adolescentes (meninas) - Vida cristã - Literatura infantojuvenil 2. Veracidade e falsidade - Aspectos religiosos - Cristianismo I. Título II. Klassen, Susana

20-2389

CDD 248.833

**Índices para catálogo sistemático**

1. Pré-adolescentes (meninas) - Vida cristã

# Mentiras em que as MENINAS Acreditam

E A VERDADE QUE AS LIBERTA

8 a 12 anos

POR **Dannah Gresh**  
E

(Escreva seu nome aqui!)

NANCY DEMOSS WOLGEMUTH  
SÉRIE MENTIRAS EM QUE ACREDITAMOS

Tradução  
Suzana Klassen

  
VIDA NOVA

©2019, de Dannah Gresh

Título do original: *Lies girls believe: and the truth that sets them free*,  
edição publicada por MOODY PUBLISHERS (Chicago, Illinois, EUA).

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por  
SOCIEDADE RELIGIOSA EDIÇÕES VIDA NOVA  
Rua Antônio Carlos Tacconi, 63, São Paulo, SP, 04810-020  
vidanova.com.br | vidanova@vidanova.com.br

1.ª edição: 2020

Proibida a reprodução por quaisquer meios,  
salvo em citações breves, com indicação da fonte.

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Todas as citações bíblicas sem indicação da versão foram traduzidas diretamente da New Living Translation (NLT). As citações com indicação da versão *in loco* foram traduzidas diretamente da English Standard Version (ESV), da New King James Version (NKJV), da New International Reader's Version (NIrV) e da New Life Version (NLV). Todo grifo nas citações bíblicas é de responsabilidade da autora.

---

DIREÇÃO EXECUTIVA  
Kenneth Lee Davis

GERÊNCIA EDITORIAL  
Fabiano Silveira Medeiros

EDIÇÃO DE TEXTO  
Rosa M. Ferreira  
Marcia B. Medeiros

PREPARAÇÃO DE TEXTO  
Cristina Portella

REVISÃO DE PROVAS  
Cristina Ignacio

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO  
Sérgio Siqueira Moura

DIAGRAMAÇÃO  
OM Designers Gráficos

ILUSTRAÇÕES  
Julia Ryan

CAPA  
Faceout Studio  
Vania Carvalho (adaptação)

---



## UM BILHETE PARA AS MÃES

Que alegria saber que você confia em mim a ponto de dar este livro para sua filha. Ele será mais eficaz se você usar junto o *Guia das mães para Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta*, que acompanha este exemplar.

Algumas das mentiras que as pré-adolescentes enfrentam hoje estão ligadas a assuntos sobre os quais você e eu só tomamos conhecimento depois que entramos na adolescência ou na vida adulta. Este livro trata de alguns desses assuntos, como puberdade, uso de redes sociais e aceitação do plano de Deus para casamento, maternidade e dois gêneros: masculino e feminino.

Uma equipe de cerca de dez mães, avós e mães espirituais me ajudou de modo criterioso e zeloso a escrever e editar este conteúdo. Também pedimos que várias outras mães o revisassem. Chegamos à conclusão de que a maioria das meninas de 9 a 12 anos está pronta para ler este livro e precisa dele. No entanto, em última análise, Deus confiou a você a responsabilidade de identificar se sua filha está pronta para esta ou aquela conversa.

Por favor, leia com calma o sumário e analise de antemão quaisquer capítulos a respeito dos quais tenha dúvidas antes de compartilhar este livro com sua filha ou, quem sabe, com outras pré-adolescentes de seu convívio. Embora tenhamos nos esforçado para escrever cada palavra com zelo, de forma sensível e bíblica, talvez você queira tratar de alguns assuntos com sua filha antes que ela leia o livro sozinha. Estou orando por você e por sua filha pré-adolescente nesse processo de explorarem juntas *Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta*!

**Dannah**





# SUMÁRIO

Introdução: Seus sentimentos alguma vez a deixaram confusa? .....15



## PRIMEIRA PARTE: VERDADE... OU PROBLEMAS!

**Capítulo 1: Uma serpente contou a primeira mentira**  
(De onde vêm as mentiras?) .....23

**Capítulo 2: Uma mulher quis experimentar uma fruta**  
(De onde vem o poder das mentiras?) .....31

**Capítulo 3: Jesus é a verdade**  
(Quem pode libertá-la?) .....41



## SEGUNDA PARTE: MENTIRAS EM QUE AS MENINAS ACREDITAM E A VERDADE QUE AS LIBERTA (SEU LABORATÓRIO DA VERDADE)

**Capítulo 4: Mentiras sobre Deus / 51**

**Verdade n.º 1:** Deus a ama *o tempo todo*, não importa o que aconteça .....51  
Mentira: “Deus só me ama quando eu faço tudo certinho”.

**Verdade n.º 2:** Deus é tudo de que você precisa! .....54  
Mentira: “Deus não é suficiente”.

**Verdade n.º 3:** Se você crê em Jesus e o recebe como Salvador, você é cristã ..56  
Mentira: “Sou cristã porque \_\_\_\_\_”.

**Capítulo 5: Mentiras sobre você mesma / 63**

**Verdade n.º 4:** Deus a escolheu!.....64  
Mentira: “Não sou boa o suficiente”.

**Verdade n.º 5:** A beleza que mais importa para Deus está dentro de você .....66  
Mentira: “Meninas bonitas têm mais valor”.

**Verdade n.º 6:** Você está pronta para mais responsabilidades.....68  
Mentira: “Preciso de mais liberdade”.

## **Capítulo 6: Mentiras sobre a família / 73**

**Verdade n.º 7:** Sua família é diferente, e isso é uma coisa boa.....74  
Mentira: “Minha família é tããõ esquisita”.

**Verdade n.º 8:** É possível ser feliz mesmo em uma família cheia de problemas .....77  
Mentira: “Nunca vou ser feliz, pois minha família tem problemas demais”.

**Verdade n.º 9:** Deus lhe dá alegria quando você honra seus pais ..... 80  
Mentira: “Meus pais não me entendem”.

## **Capítulo 7: Mentiras sobre o pecado / 87**

**Verdade n.º 10:** O pecado a separa de Deus.....88  
Mentira: “Meu pecado não é nada sério”.

**Verdade n.º 11:** Esconder pecados é o caminho para o fracasso .....90  
Mentira: “Não preciso contar meu pecado para ninguém”.

**Verdade n.º 12:** Tudo o que você vê, ouve ou faz deve ser verdadeiro, nobre, correto, puro, amável, admirável, excelente e digno de louvor .....93  
Mentira: “O que assisto/ouço não importa”.

## **Capítulo 8: Mentiras sobre ser menina / 99**

**Verdade n.º 13:** Deus criou dois gêneros: masculino e feminino ..... 101  
Mentira: “Meninos e meninas não são tão diferentes assim”.

**Verdade n.º 14:** Sua capacidade de gerar bebês é algo a ser comemorado .... 104  
Mentira: “Vai ser horrível menstruar”.

## **Capítulo 9: Mentiras sobre meninos / 109**

**Verdade n.º 15:** Você não precisa ser louca por meninos ..... 110  
Mentira: “Não tem nada de errado em ser louca por meninos”.

**Verdade n.º 16:** Você nunca será velha demais para precisar de conselhos sábios ..... 111  
Mentira: “Não preciso conversar com minha mãe sobre meninos”.

## **Capítulo 10: Mentiras sobre a amizade / 117**

**Verdade n.º 17:** Todas nós precisamos de amigas fiéis, e a melhor forma de encontrar uma boa amiga é ser uma boa amiga ..... 118  
Mentira: “Não tenho amigas”.

**Verdade n.º 18:** Tudo o que você diz e pensa sobre outra pessoa deve agradar a Deus ..... 121  
Mentira: “Não tem problema ser maldosa”.

## **Capítulo 11: Mentiras sobre o futuro / 127**

**Verdade n.º 19:** Ser esposa e mãe é um trabalho bom e importante..... 128  
Mentira: “Não é legal ser SÓ esposa e mãe”.

**Verdade n.º 20:** Você está se tornando o que vai ser ..... 131  
Mentira: “Sou jovem demais para \_\_\_\_\_”.



# **TERCEIRA PARTE: A VERDADE QUE A LIBERTA**

**Capítulo 12: Seus pensamentos mandam nos seus sentimentos**  
(Como reconhecer e identificar mentiras) ..... 141

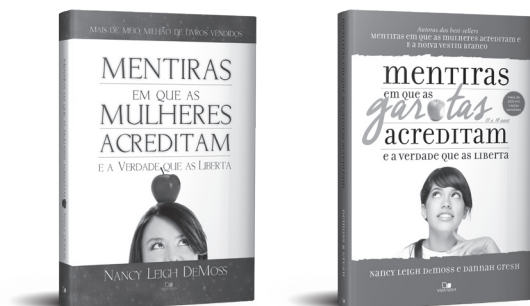
**Capítulo 13: Jesus quer ser o chefe dos seus pensamentos**  
(Como colocar a verdade no lugar das mentiras) ..... 153

**Capítulo 14: Use o cinto da verdade**  
(Use a verdade para ser liberta) ..... 161

**20 verdades fundamentais**..... 164

**Notas** ..... 169





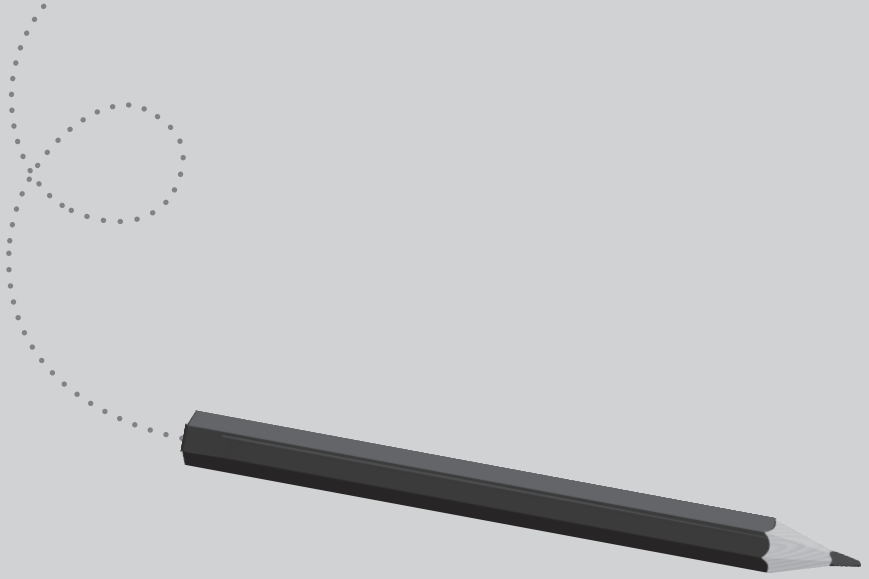
**E**ste é um de vários livros sobre mentiras em que acreditamos e a verdade que nos liberta. Juntos, esses livros foram usados por Deus para libertar um milhão e meio de pessoas!

Você pode ser a próxima! Essa coleção maravilhosa de livros foi idealizada por Nancy DeMoss Wolgemuth. Ela é editora da presente obra, que faz parte da série *Mentiras em que Acreditamos* e do livro que escrevi para as mães, chamado *Guia das mães para Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta*. Espero que sua mãe possa lê-lo enquanto você curte este livro. Talvez ela também se interesse pelo primeiro livro da série, *Mentiras em que as mulheres acreditam e a verdade que as liberta*.

Não se esqueça de avisá-la!

Dannah contou com um bocado de ajuda para escrever este livro. O nome dessas pessoas está no *Guia das mães para Mentiras em que as meninas acreditam e a verdade que as liberta*, com o qual elas também contribuíram. Mas não podemos deixar de mencionar que este livro foi escrito na bela cidade de Samana, na República Dominicana, na casa de Rosalia e Marcial Najri, onde Bob e Dannah foram recebidos por Hector e Maria Vilorio.





## Introdução

# Seus sentimentos alguma vez a deixaram confusa?



Dannah

## OLÁ! EU SOU DANAHA!

Alguns anos atrás, comecei a ficar suuuper **preocupada** com os problemas que as pré-adolescentes enfrentam.

**Meninas maldosas. Aminimigas** (amigas num dia e inimigas no outro). Redes sociais. **LOUCURA POR MENINOS. Moda. BELEZA. Boletins escolares.** Notei que muitas

meninas precisavam de ajuda e, desde então, tenho escrito livros.

Também quero apresentar para você minha amiga **NANCY**. ▶

Ela escreveu um livro chamado *Mentiras em que as mulheres acreditam e a verdade que as liberta*. Foi uma ideia muito legal, e um livro importante que ajudou as mães e avós de muitas meninas a resolver problemas na vida delas. Aquele livro me deu vontade de escrever este livro só para meninas como você.

**MAS** tem outra pessoa importante que vai escrever este livro: **VOCÊ**.

## PEGUE ALGUMAS CANETAS OU LÁPIS COLORIDOS.

Você vai precisar deles.

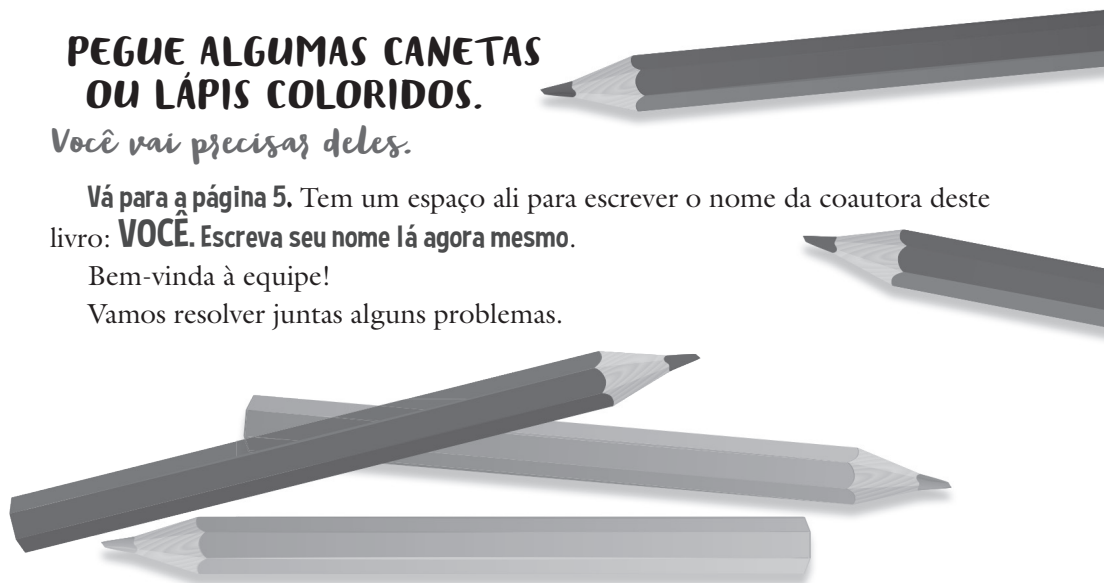
Vá para a página 5. Tem um espaço ali para escrever o nome da coautora deste livro: **VOCÊ**. Escreva seu nome lá agora mesmo.

Bem-vinda à equipe!

Vamos resolver juntas alguns problemas.



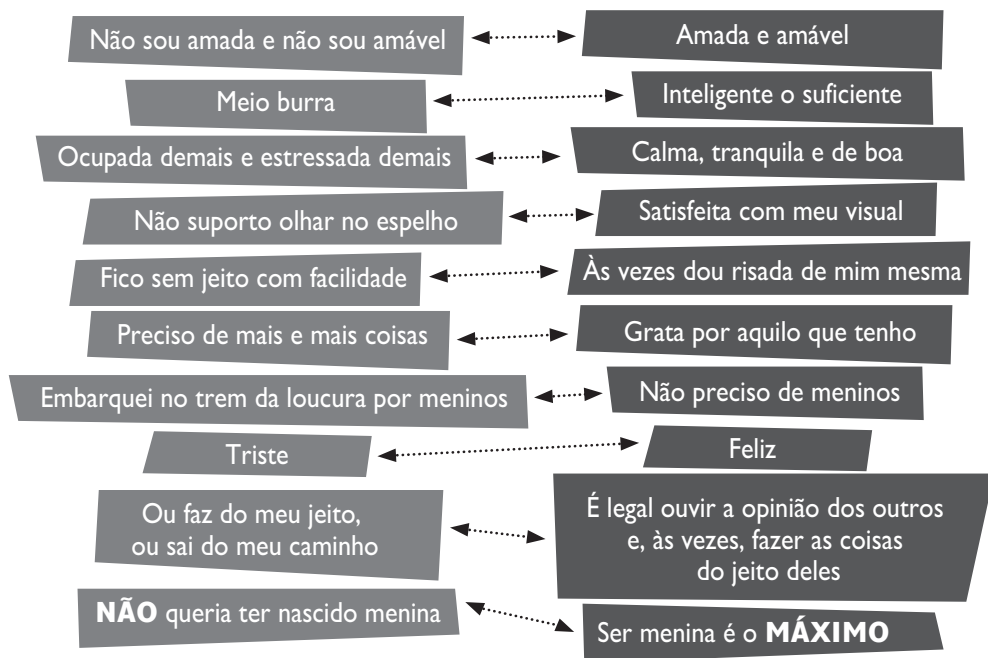
Nancy





## TESTE: VOCÊ É CHEIA DE DRAMA?

Muitas meninas escrevem para mim e contam seus problemas. Elas usam algumas das palavras abaixo para explicar como se **sentem**. Leia as alternativas de cada conjunto de palavras e circule aquelas que mostram como você se sente **COM MAIS FREQUÊNCIA!**



Se circulou algum dos sentimentos negativos na coluna da esquerda, você não está sozinha! Na semana que comecei a escrever este livro, uma menina de 12 anos chamada Sara<sup>1</sup> veio conversar comigo. Ela tinha olhos brilhantes, pele morena clara e cabelo castanho e cacheado. Mas uma lágrima rolou por seu rosto quando ela disse:

*“Você pode me ajudar? Morro de vergonha da minha aparência. Meus braços têm mais pelos que os das outras meninas e, às vezes, o pessoal na escola fala que eu devia depilá-los!”.*

Que pessoal maldoso! Não tinha nada de esquisito com os pelos nos braços da Sara, mas ela começou a pensar neles **o tempo todo, TODOS OS DIAS**. Chegou

<sup>1</sup>Esse não é o nome real da minha amiga. Em todo este livro, vou usar histórias verdadeiras (NADA DE FICÇÃO!), sobre meninas de verdade, mas, na maioria das vezes não vou usar os nomes reais.

## Entendendo os sentimentos “grudentos”

à conclusão de que era feia quando, na verdade, não era! Começou a acreditar em uma mentira!

Se circulou algum dos itens do lado esquerdo, talvez **voce** tenha o mesmo problema que Sara.

### MENTIRAM PARA VOCÊ

É horrível quando alguém mente para nós. Mas sabia que mentiras nos deixam chateadas **mesmo quando não percebemos que alguém mentiu para nós?** Minha amiga se **SENTIA** feia, mas não sabia que era mentira. Pensava que era verdade!

É normal se sentir triste, feia, sozinha, boba, esquisita e mais uma porção de coisas ruins de vez em quando. Mas, quando esses sentimentos grudam em nós **o tempo todo, TODOS OS DIAS**, não é legal. Chamo esses sentimentos que não vão embora sentimentos “grudentos”.

Satanás quer que você se sinta mal. Se circulou alguma das palavras do lado esquerdo do teste anterior, você está sentindo algo que Satanás planejou. Ele quer roubar sua alegria, sua paz e outras coisas boas.

Mas Jesus quer algo totalmente diferente para você. Veja esse versículo da Bíblia. Ele nos mostra algo que Jesus disse a seus seguidores. Ele quer que nós também saibamos e entendamos essa verdade. ▼



#### VERDADE PRECIOSA:

“[Satanás] vem para roubar, matar e destruir; eu vim para lhes dar uma vida plena, que satisfaz” (João 10.10).

Quando você encosta sem querer em uma panela quente, sua pele lhe diz: “Não faça isso!”. Ou, quando você toca um cobertor macio e aconchegante, sua pele diz: “Ah, que gostoso!”. Essas sensações a ajudam a perceber o que é seguro e o que é perigoso para seu corpo. Seus sentimentos, ou suas emoções, são mais ou menos como a pele do seu coração. (Sua parte interior, onde ficam os sentimentos, não o órgão que bombeia sangue.)

De forma semelhante, seus sentimentos podem proteger seu coração. Quando seu coração é controlado por Deus e você usa a verdade divina para lidar com seus sentimentos e dirigi-los, eles são bons instrumentos de Deus.

Por exemplo, quando você começa a passar tempo com uma amiga que mente um bocado, seus sentimentos lhe dizem: “Isso não é legal! Afaste-se dessa pessoa”. Quando você encontra uma amiga fiel, seus sentimentos dizem: “Isso é legal! Passe mais tempo com ela”. Seus sentimentos a ajudam a entender o que é seguro e o que é perigoso para seu coração.

Um sinal importante de que seus sentimentos estão funcionando do jeito que devem é que eles vêm e vão. Cumprem a função deles e depois vão embora até que você precise deles outra vez. Não são “grudentos”. Não colam em você **o tempo todo, TODOS OS DIAS**.

Deus criou sentimentos agradáveis e desagradáveis, e ambos podem ajudá-la se você usar a verdade de Deus para lidar com eles. Mas, quando você tem um sentimento desagradável e não sabe o motivo, ou quando ele cola em você **o tempo todo, TODOS OS DIAS**, esse é um sentimento “grudento”. Pode ser sinal de que você está acreditando em uma mentira!

Se você circulou várias palavras do lado direito do teste anterior, está vivendo aquilo que Jesus planejou para você: uma vida boa e que **satisfaz!**

Que lado da lista mostra como você se sente **A MAIOR PARTE DO TEMPO?** (Para saber, veja qual lado tem mais palavras circuladas.)

**Escreva sua resposta abaixo:**

Os *Bilhetes da Nancy* aparecerão de vez em quando nas páginas deste livro. São coisas que Nancy me disse ao me incentivar a escrever este livro para você ou coisas que ela escreveu no livro *Mentiras em que as mulheres acreditam e a verdade que as liberta*.

## O desafio de Tiago 5

Muito tempo atrás, estava lendo minha Bíblia quando dois versículos<sup>1</sup> pareceram saltar da página. Eles dizem que eu (e você também) devo prestar atenção e observar quando alguém começa a “se desviar da verdade” e que devemos ajudar uns aos outros a não acreditar em mentiras.

Esses versículos foram o desafio de Deus que me levou a escrever *Mentiras em que as mulheres acreditam e a verdade que as liberta* para mães e avós de meninas como você. Espero que também sejam um desafio para você. Precisamos da ajuda uns dos outros para perceber a diferença entre a verdade e uma mentira, pois nossos sentimentos podem nos deixar confusas.



Não importa que palavras tenha circulado, este livro é para você!

Todas as meninas têm a tendência de se enroscar em seus sentimentos e, às vezes, de acreditar em mentiras. Se você tem uma porção de sentimentos ruins, este livro a ajudará a encontrar a verdade que traz satisfação. Se você costuma se sentir bem a maior parte do tempo, este livro a ajudará a continuar assim.

**Pronta? Vamos começar!**

**Conheça Zoé!** Seu nome significa “vida”. Ela vai nos ajudar a investigar esses sentimentos “grudentos”, as mentiras que eles revelam e a verdade de Deus. E vamos começar com a primeira mulher que acreditou na primeira mentira.

O que você está esperando?  
Vamos lá!

