

AFAM

Divisão Sul-Americana - 2º trimestre 2014

PROVA PDF

Antes de tudo:
Comunhão!

A esposa do pastor e
suas batalhas



VANDER J.R.
14

30506 - AFAM 2/14

Milena
Prog. Visual

Redator

C. Qualidade

Dep. Arte

Editorial



Pesquisando na internet encontrei uma lista com dezenas de profissões. Entre elas está Agrônomo, Engenheiro Florestal, Arqueólogo, Radiologista, Teólogo, Químico, Músico, Assistente Social, Publicitário, entre tantas outras.

Tenho certeza de que ao ler esta pequena lista, umas dessas profissões fez o seu coração bater mais forte. Afinal, é com ela que você convive através das atividades realizadas pelo seu marido. Mesmo tendo ou não sua própria atividade profissional, é certo que você está totalmente envolvida com o trabalho do seu esposo.

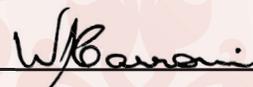
Como tem sido esse envolvimento? Prazeroso ou desagradável? Tem feito com que seus dias sejam mais felizes ou mais tristes? Você tem se sentido parte importante do ministério pastoral ou não consegue perceber o valor de sua participação? Nesta edição da revista AFAM desejamos conversar com você sobre este assunto.

Há algumas “frases feitas” que têm desapontado muitas esposas de pastor. Na seção Mensagem, o pastor Rafael Rossi, líder de Comunicação da Igreja para a América do Sul, aborda essas temáticas e mostra o seu real valor – “valor que muito excede o de finas joias”, Provérbios 31:10.

Além desse tema, há outras informações, artigos e testemunhos que vão enriquecer a sua vida.

Boa leitura! 

Com carinho,



Wiliane Steiner Marroni

Índice

2 EDITORIAL

4 MENSAGEM

As batalhas da esposa de pastor

6 PARA CRIANÇAS

Ruídos à noite

7 Testemunhando

Alfabetização de adultos

8 MINHA JORNADA

Os insondáveis desígnios de Deus

9 NUTRIÇÃO

Sopa de abóbora

Mousse de damasco turco

10 CUIDANDO DA SUA SAÚDE

Dicas para cuidar da voz

12 NOSSOS DIAS

A viagem

14 VIDA FAMILIAR

Desapontamento

16 VIDA ESPIRITUAL

Antes de tudo

18 HUMOR



10

Voz



14



3 | AFAM Abril-Junho 2014

As Batalhas da de Espasa Pastor

“Ser esposa de pastor é um privilégio acompanhado de profundas e sérias responsabilidades”. Essa frase é comum e facilmente escutada em reuniões de esposas de pastor. Acompanhando as responsabilidades do dia a dia da família pastoral, não tenho dúvidas do que vou dizer: Ser pastor não é fácil, mas creio que ser esposa de pastor é ainda mais difícil.

Uma visão correta e equilibrada do que é ser esposa de pastor e o seu papel dentro do ministério é imprescindível para vencer cada desafio, que, se não for tratado, gerará frustração e amargura. Tenho percebido essa influência e escrevo em espírito de oração, para que através dessas palavras, Deus conforte e encoraje muitos corações.

Cada batalha pode ser identificada com frases comuns que refletem sentimentos perigosos. Vamos analisar as mais comuns e buscar caminhos para uma mudança de foco.

**“SOU SEMPRE IDENTIFICADA COMO A
ESPOSA DO PASTOR.”**

Claro, você sempre será a esposa do pastor, porque está casada com um, e isso não acontece apenas com você. Outros profissionais também são alvos dessa perspectiva, mas, como você encara isso é o que fará a diferença.

Cada um tem responsabilidades dentro do “ministério compartilhado” que são diferentes, e creio que a esposa foi chamada como o seu marido, mas com atribuições diferentes. A esposa do pastor honra a Deus quando honra o marido que Ele lhe deu.

Ellen White escreve: “Quando um homem aceita as responsabilidades de ser um porta voz de Deus, para receber as palavras da boca de Deus e dá-las ao povo, quão intimamente então deve ele conservar-se

ao lado do Grande Pastor, quão humildemente deve andar diante de Deus, ocultando-se a si mesmo para exaltar a Cristo! E quão importante é que o caráter de sua esposa seja segundo o padrão da Bíblia, e que seus filhos estejam em sujeição com toda seriedade!” (O Lar Adventista, 354)

Outro perigo é acreditar que:

**“COMO ESPOSA DE PASTOR ESTOU JOGANDO,
INTERPRETANDO UM PAPEL, UM ROTEIRO ESPECÍFICO.”**

É sufocante pensar que você tem que ser a esposa do pastor na igreja, na rua, no banco, em casa, com seus filhos ou com o seu marido como se tudo não fosse real.

Muitas tentam ter diferentes personalidades, atividades e aparências. Mas, no final, com a experiência, aprendem que Deus de maneira mais proveitosa, quer que sejam o que Ele lhes fez para ser, em vez de querer ser uma imitação rígida de um modelo ideal extenuante.

**“MEU MARIDO É IMPORTANTE PARA O
TRABALHO DA IGREJA, MAS EU NÃO.”**

Às vezes é o que se sente, mas quando se acredita nisso, é triste, pois você perde as oportunidades que Deus tem lhe dado para desenvolver seus dons e multiplicar os seus talentos.

Oportunidades para ajudar as pessoas aparecerão pela confiança que depositam em você por causa do que a figura da esposa do pastor representa. Você pode influenciar as pessoas, falar de graça para o legalista, transformar conversas normais em conversas de motivação espiritual e oferecer sabedoria para quem precisa de conselhos. Quando as pessoas estão sofrendo você poderá oferecer conforto, ajuda e a restauração de Cristo. Como isso não é importante para o trabalho

da igreja e para o ministério compartilhado? Você é, sim, importante para a saúde da igreja.

Um texto de Ellen White alerta sobre os riscos que podem levar ao fracasso ministerial: “Satanás está sempre em atividade para enganar e levar ao extravio pastores aos quais Deus escolheu para pregar a verdade. A mais eficaz maneira em que ele pode atuar é mediante as influências do lar, por meio de companheiras não consagradas. Se lhes pode controlar a mente, logra através dela mais prontamente ganhar acesso ao marido, que está laborando na palavra e na doutrina para ganhar almas.” (Lar Adventista, 354)

“MINHA RESPONSABILIDADE COMO ESPOSA DE PASTOR É SERVIR AS PESSOAS.”

O foco deve ser outro. Não centralize tudo nas pessoas, porque ministério é servir a Deus, olhar para Ele e cumprir o que Ele pede, fazendo de tudo para agradá-Lo. Servir as pessoas é um subproduto natural de servir a Deus.

“EU TENHO QUE ESTAR DISPONÍVEL PARA TODOS EM TODOS OS MOMENTOS.”

Isso é um mito. Você não tem que estar em tudo, fazer tudo, dizer sim a cada pedido e ainda conhecer a todos igualmente. Isso é impossível, mas mesmo assim algumas aventuram-se a tentar. Todos têm os seus limites e você precisa estabelecer os seus. Lembre-se que as suas prioridades, por ordem de importância são: Deus, família e ministério.

“EU NÃO POSSO PEDIR AJUDA OU REVELAR MINHAS FRAQUEZAS PARA NINGUÉM E QUANDO FALO COM MEU MARIDO ELE NÃO ME COMPREENDE.”

Já ouvi que “a esposa do pastor não pode ter amigos na igreja”. Vivemos hoje na era de cultivar uma boa imagem exterior e nunca admitir qualquer tipo de fraqueza. E isso não está acontecendo apenas dentro da igreja, acontece em todos os lugares.

Reconheço também que não é tão simples uma esposa de pastor ser aconselhada. Ao compartilhar algo com uma amiga de confiança que não vive a sua realidade, é bem provável que essa amiga não tenha ideia de como lhe ajudar pela experiência e pelo contexto diferente de vida que tem. Há também o perigo de “vazamento de informações” e consequente exposição do casal pastoral. Mas não acredite na ideia de que a esposa não pode compartilhar as suas lutas com segurança. Pode e deve. Por isso, procure ajuda especializada e preparada. Não deixe de buscar auxílio enquanto há tempo.

Tenho falado aos pastores que precisamos lutar contra a tendência de sermos como a caixa preta de um avião. Dela, só se conhece o que está dentro quando o avião cai, explode ou algum sério problema é enfrentado.

Um problema ministerial é que muitas famílias estão sofrendo e ninguém pode oferecer ajuda se o conteúdo da caixa preta não for aberto. Em minha experiência como conselheiro pastoral percebo que a maioria das famílias que estão passando por dificuldades, somente procuram ajuda quando já não há muito o que fazer pela profundidade das feridas.

ESPOSAS DE PASTOR, POR OUTRO LADO, A VERDADE É QUE:

Sua identidade é de filha de Deus. Você foi chamada para se casar com um homem que foi chamado para o ministério, portanto, você também foi chamada para o ministério. Você tem um papel distinto, mas muito importante.

Se a fase que você está vivendo é a da maternidade, Deus olha para a sua missão como grandiosa. Veja o que Ellen White afirma: “Se sois mãe, educai os filhos para Cristo. Este trabalho é tão verdadeiramente importante para Deus como o é o do pastor no púlpito”. (Parábolas de Jesus, 359)

Deus espera que você seja você mesma e use os dons específicos que Ele lhe deu. Você é influente e importante na obra que Deus está fazendo na Sua igreja. Você está servindo a Deus, não as pessoas, mas você vai servir as pessoas como uma forma de servir a Deus. É bom e correto estabelecer limites, porque você é uma pessoa limitada. Você precisa da igreja porque você precisa de santificação e do convívio da comunidade para o exercício dos seus dons espirituais.

Enfrente as suas lutas, busque ajuda, abra seu coração ao seu marido e o faça perceber que os problemas que você tem são dos dois e que juntos podem encontrar uma solução.

“Muitas vezes os homens oram e derramam lágrimas por causa das perplexidades e obstáculos que enfrentam. Mas, se eles mantiverem o princípio de sua confiança firme até o fim, Deus lhes abrirá o caminho. O êxito virá, ao lutarem contra dificuldades que parecem invencíveis, e, com esse êxito, lhes sobrevirá a maior alegria.” (Obreiros Evangélicos, 269)

Não desista jamais. Deus sempre está no controle de tudo e ao final, tudo fará sentido. 🙏

PASTOR RAFAEL ROSSI
DIRETOR DE COMUNICAÇÃO E LIBERDADE
RELIGIOSA DA DIVISÃO SUL-AMERICANA.



Para crianças

RUÍDOS À NOITE

Jaime fechou o livro que estava lendo e perguntou para o pai:

- Por favor, papai, Laura e eu podemos acampar como os meninos desta história fizeram?

O papai coçou a cabeça:

- Bem, acho que os meninos desta história eram mais velhos do que vocês dois. Vocês ainda são pequenos para dormir fora sozinhos. Vocês vão sentir medo!

- Medo? Ah! O que é que há ali fora para nos dar medo? Coisa alguma me dá medo! - gabou-se Jaime.

O pai concordou com os filhos de que não havia perigo algum, mas explicou que, às vezes, as sombras parecem estranhas no escuro e os ruídos tornam-se assustadores.

- Eu gosto dos ruídos da noite! - insistiu Jaime - Por favor, papai, deixe-nos ir!

Como insistissem muito, o pai pediu que ficassem debaixo das árvores, não muito longe. Assim, não seria difícil voltar para casa se desejassem. Jaime logo avisou que só voltaria para casa pela manhã.

Os dois saíram animados para juntar o que precisariam para a aventura. Jaime e Laura pegaram cobertores, colchões, uma lanterna, e fizeram uma cama debaixo da mangueira, atrás da casa. Depois disto, foram se deitar.

Não demorou para ficar bem escuro. Foi aí que os meninos perceberam que alguma coisa estava se aproximando. Jaime procurou a lanterna, mas suas mãos tremiam tanto que ele não conseguiu encontrar. De repente, alguma coisa fria e úmida lhe tocou o rosto. Jaime simplesmente pulou de sua cama improvisada.

- Au, au, au!

Que susto! Era apenas o cãozinho de estimação da família!

Pouco depois, um inseto fez barulho e as crianças ficaram bem acordadas de novo!

Mais tarde Laura ouviu grandes passos que se dirigiam para a barraca, e estavam cada vez mais perto! Sentindo muito medo, a menina pegou a lanterna, apertou o botão, mas não funcionou. Ela sentou-se no colchão e, agarrando o braço do irmão, chamou Jaime. Quando Laura começou a querer chorar, ouviram o som de fora da barraca:

- Muuuuu!

- Então é só isso! - Pensou Laura - É nossa vaca Negrinha, do outro lado da cerca!

Os irmãos começaram a conversar sobre sua aventura e chegaram à conclusão de que o pai tinha mesmo razão: os ruídos à noite parecem muito estranhos!

Tentaram adormecer novamente, mas perceberam que o que eles queriam mesmo é voltar para casa. Tropeçaram em algumas coisas pelo caminho e, com o coração quase saindo pela boca chegaram até a porta da cozinha.

Ali já estava o pai, esperando por eles.

- Oi filhos! Acalmem-se! Vamos entrar agora, ou vocês querem que eu vá dormir na barraca com vocês? - Perguntou o pai.

Os meninos mal podiam acreditar no que ouviram. Claro! Claro que gostariam de continuar na barraca, mas com o papai por perto!

Segurando bem as pequenas mãos, o pai aconchegou-se com as crianças na cama improvisada. Os pequenos bocejaram, ouviram novamente os barulhos da noite mas agora já não tinham medo, afinal, o papai estava com eles.

Na nossa vida nós também não precisamos ter medo de nada. Deus, nosso Pai Celestial, está sempre ao nosso lado, cuidando de nós. Em todos os momentos estamos seguros nas mãos de Deus.

ALFABETIZAÇÃO DE ADULTOS

Testemunhando
"Vós sois as minhas testemunhas"
(Isaías 43:10)



Era o ano de 1990. Eu estava no primeiro ano da Universidade e era meu primeiro ano batizada na Igreja Adventista. Foi quando uma senhora da Igreja de Palermo me pediu para ajudá-la a se preparar para uma prova de Matemática. Ela me contou que, em sua infância, teve que trabalhar para ajudar em casa. Sua mãe morreu quando ela era pequena e seu pai teve que criar dez filhos sozinho. Natural da zona rural da região de Misiones, aos 84 anos, estava decidida a concluir a escola primária, para começar um nível mais avançado no ano seguinte. Ela já descansa no Senhor, mas antes teve a felicidade de terminar o Ensino Médio.

Os adultos também querem aprender, porém há diferenças entre a maneira como um adulto aprende e como uma criança ou adolescente aprende. Estas diferenças estão relacionadas com suas motivações e interesses pessoais, o amadurecimento psicológico, as características fisiológicas do cérebro, a situação pessoal, a sua disponibilidade de tempo e seu nível de autoestima.

Depois dessa experiência, tive a oportunidade de realizar três campanhas de alfabetização para adultos. Duas em nosso primeiro distrito pastoral, no Paraguai, em uma zona rural. Percorríamos 25 km campo adentro e chegávamos a uma igreja com piso de terra, assentos quebrados e vários buracos no teto. Um lugar que parecia esquecido pela civilização, porém, que para nós foi o começo de uma linda experiência. Decidimos que era a hora de realizar uma campanha de alfabetização para adultos. Quando terminamos a campanha deixamos uma biblioteca montada com guias de estudo da Escola Sabatina, Bíblias e livros de Ellen White. Já se passaram mais de 10 anos e lembramos com carinho daquela pequena escola.

Pouco tempo atrás realizamos uma campanha de alfabetização na Igreja de Lisandro Olmos. É uma igreja formada, principalmente, por imigrantes estrangeiros. Muitas famílias vieram há vários anos da Bolívia, buscando oportunidades para seus filhos. Além disso, muitos dos adultos não tiveram uma educação formal.

Lembro, entre tantas outras histórias, de uma senhora que, para chegar a escola, caminhava vários quilômetros e cruzava um riacho. Ela chegava com os pés molhados e cheios de barro. Era comum ela ficar

doente quando fazia frio ou chovia. Seu maior sonho era poder ler a Bíblia sozinha e poder estudar a lição da Escola Sabatina. Ainda resta muito caminho a percorrer em Lisandro Olmos. Ainda não pudemos avaliar todos os resultados da campanha, mas já temos quatro alunos do curso matriculados na Escola para Adultos, e, brevemente, eles concluirão seu primeiro ano na educação primária.

UMA EXPLICAÇÃO

Uma pessoa analfabeta não sabe ler nem escrever. Um analfabeto funcional, no entanto, lê e escreve textos em sua língua nativa, com um grau variado de erros e acertos. Um adulto que seja analfabeto funcional não saberá resolver, de uma maneira adequada, tarefas necessárias da vida cotidiana, como por exemplo, entender um contrato, seguir instruções escritas, ler um artigo de jornal, interpretar os sinais de trânsito ou consultar um dicionário.

O analfabetismo funcional também limita grandemente a interação da pessoa com as tecnologias da informação e a comunicação, já que tem dificuldades para usar um computador, trabalhar com um processador de texto ou com uma folha de cálculo e utilizar um navegador web ou um telefone móvel de maneira eficiente.

Tiago 1:5 diz: "Se, porém, algum de vós necessita de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente, e nada lhes impropria; e ser-lhes-á concedida". Em Josué 1:9 lemos: "Não to mandei eu? Sê forte e corajoso; não temas, nem te espantes, porque o Senhor teu Deus é contigo, por onde quer que andares".

Deus quer dar-nos sabedoria para alcançarmos aquelas coisas que nos impedem de nos aproximarmos mais dEle. Quando um adulto confia nessa promessa e se esforça com o objetivo de poder ler a Bíblia sozinho, nada do que faça ou tente será em vão. O Senhor está disposto a ser nosso Professor e transformar a vida de muitas pessoas, dando-lhes as oportunidades que lhes foram negadas na infância. Você e eu podemos marcar a vida dessas pessoas se tão somente nos animarmos a ser parte do projeto de Alfabetização de Adultos da nossa Igreja. 🙏

ESTELA GIRARD DE SIFUENTES, DISTRITO PASTORAL LA PLATA SUR, ARGENTINA.

Os insondáveis desígnios de Deus

.....
 “Os teus olhos me viram a substância ainda informe, e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles havia.”
 Salmo 139:16

© myNha | Fotolia

Você já parou para pensar o quanto você significa para Deus e como Ele pode transformar o seu sofrimento em alegria?

Tempos atrás uma mulher engravidou e foi deixada por seu companheiro. Sem saber o que fazer ela tentou realizar um aborto. Sem conseguir seu objetivo resolveu esconder a barriga usando uma cinta.

O tempo passou e chegou o momento do parto. Levada para a maternidade a mulher deu à luz a uma menina, que nasceu com um achatamento incomum na cabeça. Recuperada do parto a mãe deixou a maternidade sem a criança, que ficou internada. Surge um senhor na história. Este homem descobriu que tinha parentesco com a mãe da criança e solicitou que o bebê fosse deixado aos seus cuidados, já que a mãe não voltou para buscar a filha. Nos braços daquele senhor, a criança começou uma história de amor com um pai adotivo muito dedicado.

Quatro anos se passaram e a mãe apareceu querendo ficar com a criança. O pai adotivo não permitiu. Enraivecida, a mãe foi até a escola onde a menina estudava, arrancou a criança de lá pelos cabelos, espancou-a e a abandonou mais uma vez desfalecida. Ainda bem novinha a criança suplicou a Deus pela morte, pois apesar do pai ser muito bondoso, ela sentia falta de ter irmãos, tios, enfim uma família de verdade. Os estudos acabaram se tornando seu alvo para ascensão, pois com isso imaginava que seus sofrimentos e angústias terminariam. Mas, Deus tinha outros desígnios para aquela jovem.

No último ano do Ensino Médio aquela menina conheceu um rapaz na academia de artes marciais onde treinava. Depois de seis meses os dois começaram a namorar. Nesse mesmo período a jovem conheceu na escola uma moça chamada Carol. Cristã, esta amiga ofereceu estudos bíblicos para a adolescente.

Certo dia o casal de namorados marcou um encontro. Só que a moça da nossa história não apareceu porque estava na casa da amiga estudando a Bíblia. Irado,

o namorado foi até a casa onde os estudos estavam sendo feitos, destratou o dono da casa, mas, por fim, participou dos estudos bíblicos e ainda fez a oração final.

O jovem casal aceitou a verdade bíblica e foi batizado em um evento da Voz da Profecia, com o pastor Roberto Rabello. Poucos meses depois se casaram e constituíram uma família. Por problemas de incompatibilidade sanguínea entre os dois, ela perdeu o primeiro bebê. Mas, por um milagre, após alguns anos ela conseguiu ter um lindo menino. Pouco tempo após o nascimento deste filho, o pai adotivo da protagonista de nossa história morreu. Só nesse momento, após esta perda, é que ela descobriu que uma amiga do pai orava diariamente por ela.

Esta história é a vida que eu tinha antes de conhecer a Cristo. Deus em sua infinita misericórdia me deu o que eu mais ansiava - uma família. Fico extasiada ao perceber que enquanto estava sendo abandonada por meus pais biológicos, Deus estava cuidando de mim ainda no ventre de minha mãe. Ele me deu um esposo maravilhoso que após alguns anos se tornou pastor da igreja adventista.

Mas a história não terminou assim, em Sua infinita bondade Deus me deu a oportunidade de reencontrar minha mãe biológica. Em nosso segundo distrito, por um acaso, vivi esse reencontro. Fomos juntando as peças do quebra-cabeça e a reencontrei muito enferma, com leucemia, mas tive a oportunidade de pregar o evangelho e cuidar dela até o dia que ela não quis mais me ver. Após alguns anos eu soube que ela havia falecido chamando pelo meu nome.

Hoje entendo o valor que tenho para Cristo e fico feliz por ser muito especial para Ele. Ele me tirou das trevas e ainda me deu a oportunidade de falar do seu amor àqueles que um dia me abandonaram. 

DIANA COSTA É ESPOSA DE PASTOR DISTRITAL.

Nutrição



Sopa de Abóbora

Ingredientes:

- 2 e ½ xícaras de abóboras cozidas e amassadas
- 2 e ½ xícaras de água
- 1 cebola picada
- 1 colher de margarina
- 1 xícara de leite
- Sal
- Temperos a gosto

Modo de Fazer:

Coloque a abóbora amassada em uma tigela e vá acrescentando água até obter um purê firme. Em uma panela frite a cebola na margarina até ficar transparente, acrescente o purê, o leite, sal e todos os outros temperos. Misture e deixe ferver. Sirva acompanhado de pão e patês.

Mousse de Damasco Turco

Ingredientes:

- 1 xícara de damasco turco
- 1 xícara de coco ralado (seco)
- 2 xícaras de leite de soja quente
- 4 colheres de sopa de mel

Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme; acrescente leite para obter uma consistência mais leve. Leve ao refrigerador. Experimente essa receita com castanhas do Pará, pecã ou amêndoa, ou ainda chantilly de soja.



© Mara Zampallete | Fotolia

AFAM Abril-Junho 2014

Dicas para cuidar da Voz

Bever pouca água, ar condicionado e temperos podem prejudicar as cordas vocais. Rouquidão, dor na hora de falar, aspereza e garganta coçando. Muita gente não leva a sério e acha que cuidar da voz é coisa de quem canta ou trabalha falando o dia inteiro, porém, a “saúde vocal” ou “higiene vocal”, como os médicos chamam, é essencial para o aparelho fonador de qualquer pessoa. Alguns pequenos cuidados garantem que suas cordas vocais fiquem sempre saudáveis.

“Geralmente, as pessoas procuram um profissional quando o problema já está em um estágio mais avançado. O ideal é prestar atenção nos sinais que a voz nos dá. Ficar rouco com frequência, sentir dor, dificuldade na hora de falar ou viver com a garganta coçando são sinais de que algo vai mal”, explica a fonoaudióloga Thays Vaiano.

COMO FUNCIONA A VOZ

Os sons que emitimos são, em sua maioria, produzidos pelas cordas vocais. Localizadas na laringe, elas constituem um tecido musculoso com duas pregas. Quando falamos ou cantamos, o cérebro envia mensagens pelos nervos até os músculos que controlam a aproximação das cordas vocais e fazem com que se forme um espaço estreito entre elas.

Ao expulsar o ar por elas, provocamos sua vibração, o que faz com que ocorra a produção do som. Por serem elásticas, elas distendem ou relaxam de acordo com a intensidade do esforço que fazemos na hora de falar ou cantar, por exemplo. Para que este processo aconteça, usamos órgãos como lábios, a língua, os dentes, o véu palatino e a boca, que acomodam, modalizam e distribuem o ar e os sons.

PROBLEMAS OCACIONADOS PELA FALTA DE CUIDADOS COM A VOZ

- **Nódulo ou calo nas cordas vocais:** 70% dos casos de distúrbios na voz são representados pelos calos nas cordas vocais. Parecidos com os que se formam nos pés, eles aparecem em função do atrito causado pelo contato direto e frequente entre as cordas vocais, formando uma camada dura e resistente que compromete o tom de voz e incomoda na hora de falar. “Como o paciente não sente dor, não se dá conta de que se trata de um problema. Só dá para perceber se a rouquidão ou outra irritação se tornar um sintoma frequente”, explica Thays.
- **Pólipos:** “trata-se de uma espécie de ‘bolhinha’ que estoura nas cordas vocais, também em função de um esforço maior do que a musculatura pode aguentar, porém, sua gravidade é maior e só é possível tratá-los com cirurgia de remoção”, explica.

Perguntas e dicas

1. Gelado faz mal? A especialista diz que não há nada científico comprovando que o gelado prejudica as cordas vocais. "Isso varia de pessoa para pessoa e cada um deve ter essa percepção", sugere Thays.

2. Fuja do ar condicionado: além de comprometer as cordas vocais, ele altera a respiração, fazendo com que a voz fique ainda mais prejudicada. "Ele resseca o aparelho fonador, e as cordas vocais precisam fazer um esforço muito maior para produzir o mesmo som que produziram sem tanta dificuldade se não estivessem expostas ao ar condicionado", explica Thays.

3. Nada de muitos condimentos na comida: eles podem provocar irritações nas cordas vocais.

4. Invista na maçã: a fonoaudióloga explica que a fruta tem ação adstringente e, por isso, "limpa" as cordas vocais trazendo alívio e bem-estar.

5. Beba muita água: nada pode ser mais benéfico para as cordas vocais do que a hidratação. Elas ficam mais limpas e saudáveis.

6. Não fumar: a nicotina associada ao calor da fumaça resseca as cordas vocais fazendo com que a pessoa fique rouca ou force ainda mais a musculatura para falar.

7. Não tomar café: o teor de cafeína associado à alta temperatura é um problema. "Assim como o cigarro, a bebida desidrata as cordas vocais, além disso, provoca um aumento da acidez no estômago causando refluxo e ardor na hora de falar", diz a fonoaudióloga.

Para quem trabalha com a voz
Cantores, atores, contadores de histórias, guias. Essa turma depende da saúde da voz para exercer seu trabalho de forma eficiente. "Costumo recomendar um 'personal fono' para estes profissionais. Você começa com alguns exercícios suaves e específicos e, com o tempo, aumenta o treino até deixar a musculatura em ordem", conta a fonoaudióloga.

Exercícios em casa
Existem exercícios simples para se fazer no dia a dia, porém, executá-los de maneira incorreta pode causar o efeito contrário, por isso, o certo é primeiro procurar um profissional e, só depois, começar os exercícios adequados para você. "Uma boa opção é a vibração de língua, que já faz diferença e não tem contraindicação, desde que feita direitinho", finaliza. 🏠

Fonte: MINHA VIDA, SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR.
COM EDIÇÃO DE MÁRCIA EBINGER.



A VIAGEM

“[...] esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus.”

(Fl. 3:13, 14 NVI)

Lembro-me de uma viagem que fiz pouco tempo atrás, e da qual tirei uma grande lição para minha vida. Estava em uma terra distante, aonde a língua predominante era totalmente diferente da minha, com outros costumes, hábitos e crenças, e principalmente sem amigos ou familiares por perto. Por mais linda, realizadora, divertida, cultural e atraente que essa viagem possa ter sido para mim, senti ali uma mistura de insegurança e saudades do lar.

Dentro desse novo e diferente mundo, eu percebi que precisava desesperadamente de três elementos essenciais: primeiro deles, companheiros de viagem, querendo ou não, eles dão uma certa segurança, dão a certeza de que se algo der errado eles estarão ali (e vice-versa); segundo, eu precisava de todos os meus sentidos aguçados, atenção redobrada era tudo; e o terceiro e último elemento, porém o mais vital, era o passaporte, a menos que eu quisesse ser presa como imigrante ilegal ou então não quisesse voltar para casa! Passaporte à mão era o imperativo do momento.

Se atentarmos bem, perceberemos que nosso processo de salvação não é muito diferente desta história. Estamos em uma terra que não é a nossa, estranha, contaminada pela maldade, onde a língua dominante é o pecado. Temos que conviver (lê-se: não aceitar ou praticar) com hábitos e costumes que não edificam

nossa vida espiritual e nem foram instituídos pensando em nosso bem-estar. A insegurança, o medo e a tristeza são sentimentos comuns e abundantes neste mundo. Entretanto, temos uma boa notícia, este mundo não é o nosso, estamos apenas de passagem. Muito em breve estaremos em nossa viagem de retorno para o nosso lar, o CÉU! Lá será um lugar de paz e amor “e não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor; porque já as primeiras coisas são passadas”. (Ap 21:4 ACR)

Mas é mister a observação de três elementos essenciais: primeiro, companheiros de viagem, devemos ajudar outros a chegarem ao céu, além disso esses irmãos tornarão nossa viagem mais leve e agradável; segundo elemento, devemos ter atenção para não cairmos nos maus caminhos e nem nos contaminarmos com as finas iguarias deste mundo; e o terceiro e mais essencial elemento para concluirmos essa viagem, o passaporte para o céu que é a Bíblia e a comunhão diária com Deus. Sem esse passaporte estamos fadados ao triste fim deste mundo, mas com ele em mãos, mantendo firmes a perseverança em Cristo Jesus... somos mais que vencedores! 🙏

ZAYRA BIANCA COSTA GALVÃO É ASSISTENTE SOCIAL E ESPOSA DO PASTOR KEYNED GALVÃO.

—:—:—
*CULTIVAR UM
OLHAR REALISTA
SOBRE AS COISAS
É UMA FORMA
DE SE PREVENIR
CONTRA ESSA E
OUTRAS EMOÇÕES
NEGATIVAS, E ASSIM
CUIDAR DE NOSSA
SAÚDE EMOCIONAL.*
—:—:—

V
C
reta
corn
cria
espe
form
E
even
desa
que
faze
pon
trab
N
anos
dia,
de C
cria
Bíbl
daq
de t
ela c
o m
E
de J
foss

Desapontamento

Você já se desapontou com alguém? É muito provável que sim. Todos os dias, pessoas experimentam esse sentimento. Mas, por que o experimentamos?

O desapontamento é um sentimento que está diretamente relacionado a uma expectativa que não foi correspondida. Quando esperamos que algo ocorra, e criamos uma expectativa sobre esse assunto, se o que esperávamos não ocorre da forma desejada, mas de uma forma indesejada, então nos sentimos desapontados.

Perceba, então, que o ponto principal não está no evento, nas pessoas, ou nas coisas sobre as quais nos desapontamos, mas em nossa mente. É em nossa mente que criamos expectativas e as alimentamos. É nela que fazemos uma leitura da realidade como sendo desapontadora. Então, é em nossa mente que precisamos trabalhar para não sofrermos com essa emoção.

No dia 22 de outubro de 2013, completamos 169 anos do conhecido “Grande Desapontamento”. Naquele dia, muitas pessoas aguardavam ansiosamente o retorno de Cristo nas nuvens do Céu. A expectativa não foi criada por acaso. Foi com base em muito estudo da Bíblia que se chegou até essa data. Contudo, ao final daquele dia as pessoas estavam desapontadas. Apesar de terem uma expectativa muito bem fundamentada, ela era irreal, uma vez que o evento aguardado não era o mesmo evento que ocorreria naquele dia.

Esse mesmo sentimento foi sentido pelos discípulos de Jesus séculos antes. Eles esperavam que seu Mestre fosse instituir um reino nesta Terra. Contudo, tiveram o

desprazer de vê-Lo crucificado numa cruz, e posteriormente sepultá-Lo sem vida. Eles estavam desapontados, pois suas expectativas eram outras. Também eram expectativas irreais, uma vez que haviam compreendido errado tanto o ministério de Cristo como o que era o Reino de Deus.

Muitas pessoas, hoje, se desapontam com familiares, amigos e até mesmo com Deus. Em todos esses casos, o desapontamento nada mais é do que o resultado de uma expectativa irreal, uma crença errônea. Por isso, para não sofrermos com o desapontamento, precisamos cuidar com a forma como enxergamos a realidade, com as expectativas que criamos, e com a forma como interpretamos o que ocorre em nossa vida.

No livro *Cartas a Jovens Namorados*, Ellen White escreve sobre esse sentimento, e como ele pode ocorrer, por exemplo, dentro da relação conjugal. “Aqueles que têm ideias muito elevadas sobre a vida matrimonial, cuja imaginação tem construído castelos no ar, com quase nada a ver com as perplexidades e problemas da vida, se encontrarão lamentavelmente desapontados diante da realidade. Quando a vida real vier com seus problemas e preocupações, eles estarão totalmente despreparados para enfrentá-los.” (pág. 31).

Cultivar um olhar realista sobre as coisas é uma forma de se prevenir contra essa e outras emoções negativas, e assim cuidar de nossa saúde emocional. ♡

KARYNE CORREIA É PSICÓLOGA
E MESTRE EM PSICOLOGIA.

Antes de Tudo

Pare um pouco a leitura dessa revista e procure lembrar quais foram os momentos mais felizes de sua vida. Lembrou? Estas lembranças estão relacionadas com coisas ou pessoas? Embora algumas recordações possam ser identificadas com um presente, o dia em que passamos no vestibular, ou a sensação de comprar o primeiro carro, estou seguro de que uma de suas primeiras iniciativas foi partilhar a boa notícia com pessoas queridas.

Ao criar Adão à Sua imagem e lhe dar uma companheira, Deus evidenciou que é imprescindível harmonizar nossos relacionamentos vertical e horizontalmente, para termos vida abundante. Como afirmou Agostinho: “Ó Senhor, fizeste-nos para Ti e nosso coração não encontrará descanso até que descanse em Ti”.

Na vida ministerial, corremos o risco de tornarmos a obra que realizamos para o Senhor, substituída da comunhão que necessitamos ter com o Senhor da obra. Criamos um mundo onde o “fazer” determina o significado do “ser”. Tudo gira em torno do nosso trabalho. Tornamo-nos dependentes da agitação dos nossos cultos e eventos religiosos, porém é necessário lembrar que antes e acima de tudo precisamos reservar tempo para estar em comunhão pessoal com o Criador.

Salomão declarou que “tudo fez Deus formoso no seu devido tempo; também colocou a eternidade no coração do homem”, (Ecl 3:11). Assim qualquer tentativa de deslocar a Deus do espaço que lhe pertence em nosso coração, acaba trazendo frustração e desilusão.

Lucas relata que as multidões afluíam a Jesus para O ouvirem e serem curadas, “Ele, porém se retirava

para lugares solitários e orava” (Lc 5:15 e 16). Se nosso Salvador, mesmo sob pressão das multidões, tirava tempo para a comunhão com o Pai, podemos abrir mão da mesma companhia?

Cerca de dois anos após iniciar Seu ministério, Jesus decidiu ordenar os discípulos para o apostolado. Observe como Marcos relata este episódio: “Depois subiu ao monte e chamou os que Ele mesmo quis, e vieram para junto dEle. Então designou doze para estarem com Ele e para os enviar a pregar, e a exercer autoridade de expelir demônios” (Mc 3:13-15).

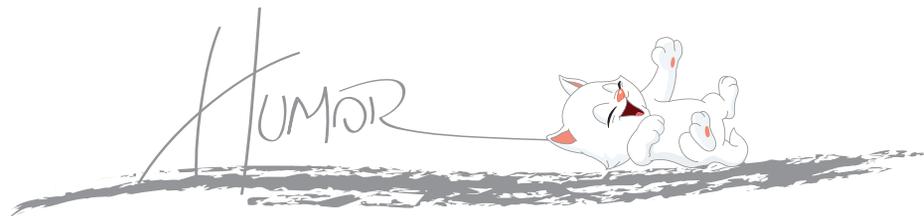
Seria essa recomendação apenas para os doze apóstolos? Mateus deixa claro que trabalhar na obra de Deus e estar com Jesus nos torna inseparáveis até que Ele venha buscar Sua Igreja.

Isso parece mais do que óbvio, mas, frequentemente vamos para a frente da batalha sem levar o nosso General. Eis as Suas últimas palavras antes de voltar para o Pai: “Ide, fazei discípulos... batizando-os... ensinando-os... e eis que estarei convosco até a consumação dos séculos” (Mt 28:19 e 20).

Oxalá o mundo diga a nosso respeito o mesmo que foi dito sobre os primeiros cristãos: “E reconheceram que haviam eles estado com Jesus” (At 4:13).

Façamos diariamente, nossa, a decisão de Asafe: “Quanto a mim, bom é estar junto a Deus; no Senhor ponho o meu refúgio, para proclamar todos os Seus feitos” (Sl. 73:28). 

PASTOR ANTONIO A. G. MOREIRA
MINISTERIAL DA UNIÃO SUL BRASILEIRA.



ESSAS CRIANÇAS!!...

Numa Escola Adventista enquanto os pais, estavam em reunião as crianças estavam tomando um lanche. Elas passavam pelas mesas em fila e colocavam numa bandeja o que queriam comer.

Logo na entrada, havia uma mesa com laranjas e havia um cartaz que dizia “Pegue apenas uma, Deus está vendo”. Depois vinha a mesa com os sanduíches, a mesa com os sucos e, por fim, a mesa com os bombons.

Paulinho olhou as laranjas e leu o cartaz. Pegou uma só. Passou pelos sanduíches, pelo suco, e, ao passar pelos bombons, pegou três. Seu amigo Luís olhou para ele com os olhos arregalados. Sem receio, Paulinho comentou:

– Pode pegar quantos quiser, Deus está lá atrás cuidando das laranjas!

Ilustração: Carlos Serbelli



CORRE, JESUS!

Era época da Páscoa e, como de costume, estava sendo apresentada uma encenação da paixão de Cristo na igreja. A família pastoral estava na primeira fila, acompanhando tudo.

O filho do pastor, Kevin, de 4 anos, estava prestando muita atenção a tudo que ocorria, interagindo e ficando ansioso à medida em que ia chegando o clímax da história. Para surpresa de todos, quando os dois soldados passaram pelo corredor com Jesus, para então crucificá-lo, Kevin deu um pulo, saiu correndo, agarrou a perna de um dos soldados e gritou: “Corre Jesus, corre Jesus!”



PROGRAMA DA IGREJA

COMUNICAÇÃO – DIVISÃO SUL-AMERICANA

12 ABR DIA DOS AMIGOS DA ESPERANÇA

13-20 ABR SEMANA SANTA
INIICIANDO NOS PEQUENOS GRUPOS
E TERMINANDO NA IGREJA.

19-20 ABR BATISMOS DAS PRIMÍCIAS.

31 MAI IMPACTO ESPERANÇA
ENTREGANDO O LIVRO A ÚNICA ESPERANÇA.

A ÚNICA ESPERANÇA

EVANGELISMO DA AMIZADE
COMUNHÃO-RELACIONAMENTO-MISSÃO





AFAM Abril-Junho 2014

18

30506 - AFAM 2/14

Milena
Prog. Visual

Redator

C. Qualidade

Dep. Arte