

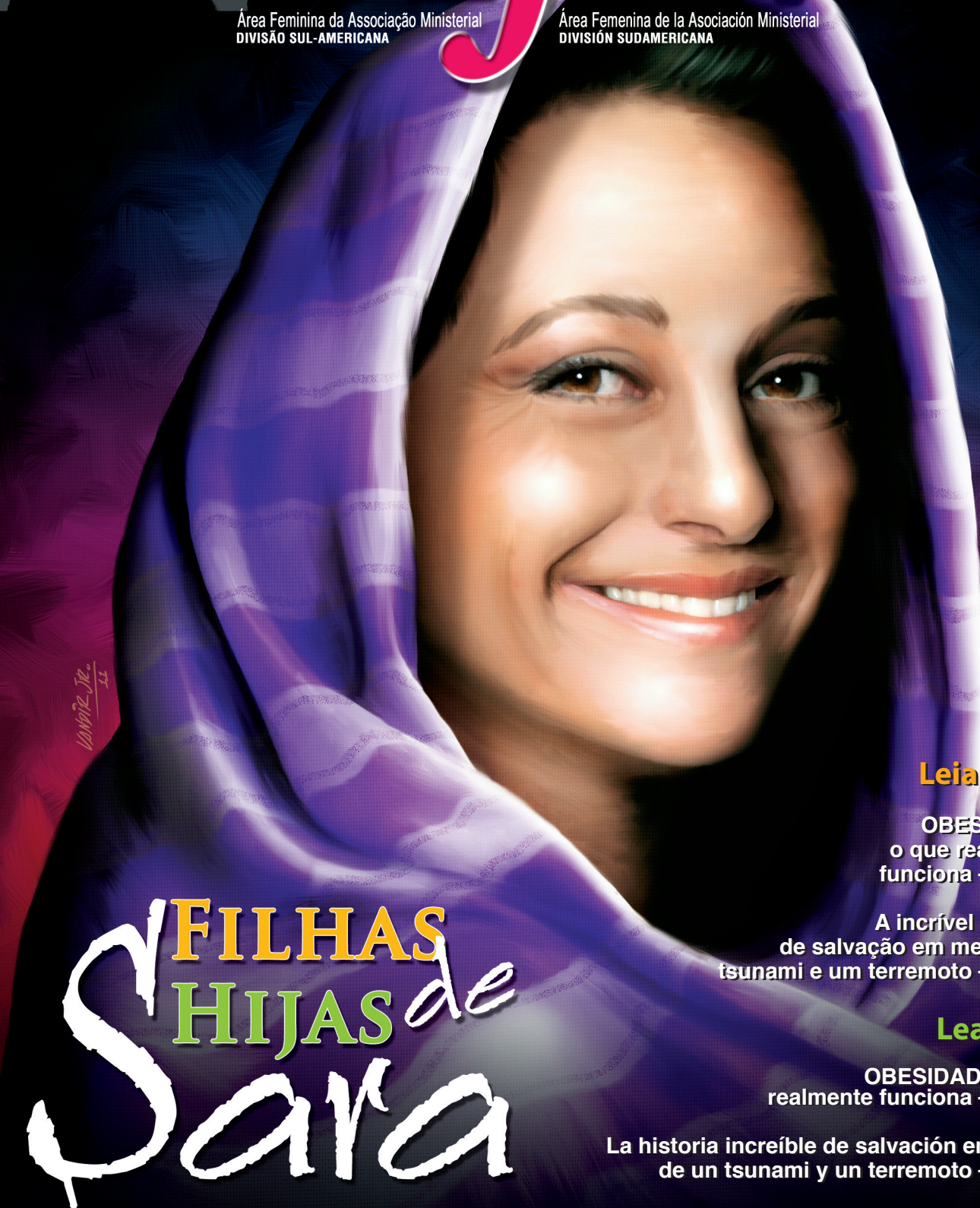
1º Trimestre 2011
1er Trimestre

Revista da

Afam

Área Feminina da Associação Ministerial
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial
DIVISIÓN SUDAMERICANA



FILHAS
HIJAS de
Sara

Leia mais:

OBESIDADE:
o que realmente
funciona – Pág. 22

A incrível história
de salvação em meio a um
tsunami e um terremoto – Pág. 26

Lea más:

OBESIDAD: lo que
realmente funciona – Pág. 22

La historia increíble de salvación en medio
de un tsunami y un terremoto – Pág. 27

ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

- 3 Editorial
- 10 Para crianças
A beleza de um caráter forte
- 15 Notícias
- 20 Pensando em você
Quem são os inimigos íntimos da mulher?
- 25 Perfil
Sílvia Ester Wensell de Peter
- 26 Testemunhando
Em meio a um terremoto e um tsunami
experimentei os cuidados de Deus
- 28 Nutrição
- 29 Humor



- 3 Editorial
- 11 Para los niños
La belleza de un carácter fuerte
- 15 Noticias
- 21 Pensando en ti
¿Quiénes son los enemigos íntimos de la mujer?
- 25 Perfil
Sílvia Ester Wensell de Peter
- 27 Testificando
Atravésé por un terremoto y un tsunami,
y experimenté el cuidado de Dios
- 28 Nutrición
- 29 Humor

ARTIGOS/ARTÍCULOS

- 4 Mensagem
Filhas de Sara
- 6 Minha jornada
Os caminhos de Deus
- 9 Reflexão
Eu preciso do mar...
- 12 Nossos dias
Desafios na formação de novos leitores
- 16 Vida familiar
Pare para pensar: Você vive em companheirismo?
- 22 Saúde
"Em paz com a balança"
- 30 Vida espiritual
Uma atitude de gratidão



- 5 Mensaje
Hijas de Sara
- 7 Mi jornada
Los caminos de Dios
- 9 Reflexión
Necesito del mar...
- 13 Nuestros días
Desafíos en la formación de nuevos lectores
- 18 Vida familiar
Detente a pensar... en compañerismo?
- 23 Salud
"En paz con la balanza"
- 31 Vida espiritual
Una actitud de gratitud



Revista Trimestral
Ano 11 – Nº 41 – Janeiro-Março de 2011
Año 11 – Nº 41 – Enero-Marzo de 2011

Afam
Revista da
Área Feminina da Associação Ministerial

Jornalista Responsável
Periodista Responsable
Márcia Raposo Ebinger

Editoração: Márcia Raposo Ebinger
Traducción en Español: ACES

Coordenação Geral AFAM-DSA
Coordinación General AFAM-DSA
Wiliane Steiner Marroni

Secretária DSA/Secretaria DSA
Selma Regina Luz

Líderes da AFAM – Uniãoes Brasileiras
União Central Brasileira: Sonia Rigoli dos Santos
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima
União Nordeste Brasileira: Rosecler L. de Queiroz
União Noroeste Brasileira: Analu Zahn
União Norte-Brasileira: Cybelle B. S. Florêncio
União Sul-Brasileira: Denise Lopes

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas
Unión Argentina: Susy de Cayrus
Unión Boliviana: Sílvia B. de Jara
Unión Chilena: Fátima Liessi
Unión Ecuatoriana: Esther A. de Lozano
Unión Paraguaya: Cynthia R. de Martínez
Unión Peruana del Norte: Clara de Ramos
Unión Peruana del Sur: Gloria de Obando
Unión Uruguay: Sílvia de Peter

Visite o site: <http://www.igrejaadventista.org.br>
Visite el sitio: <http://www.portaladventista.com>
E-mail da Redação: afam.dsa@dsa.org.br



Tiragem: 3.320 exemplares

AFAM: Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial.
Todos os direitos reservados.
Não é permitida a reprodução total ou parcial de matérias deste periódico
sem autorização por escrito dos editores.

Diagramação, impressão
e acabamento:

CASA
PUBLICADORA
CASA BRASILEIRA

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico
Vilma Baldin

Programação Visual
Vilma Baldin e Thais Lóia

Capa
Ilustração: Vândir Dorta Jr.
Arte: Vilma Baldin

EDITORIAL

Wiliane Steiner Marroni



Quando Jesus esteve neste mundo, dentre as inúmeras orações que Ele pronunciou, está registrada na Bíblia a oração sacerdotal. Um dos trechos desta linda oração diz "... a fim de que todos sejam um; e como és tu, ó Pai, em mim e eu em ti, também sejam eles em nós; para que o mundo creia que tu me enviaste".

Como ser "um" com a divindade? Como ser "um" com o nosso próximo? Para manter esta relação de unidade é preciso comunhão. E o que é comunhão? Os dicionários definem "comunhão" como sendo união na mesma fé, união no mesmo estado de espírito, união nas ideias.

Para que este nível de relacionamento com Deus possa ser atingido é preciso relação diária, a busca a cada manhã, a procura pela direção de Deus, a leitura da Sua Palavra e a assimilação das Suas ideias.

O lema base da Igreja para a América do Sul é "Comunhão e Missão". Somente depois de estarmos em profunda comunhão com Deus é que conseguiremos ser instrumentos preciosos do Pai na realização da missão. Somente verdadeiros discípulos conseguirão mostrar ao mundo que Jesus está voltando.

Portanto, leia esta revista em espírito de comunhão, de busca, de entendimento. As histórias, reflexões e experiências relatadas nesta edição da revista da Afam são tocantes e levarão você a amar ainda mais o nosso Deus e a sentir o desejo de buscá-Lo e servi-Lo.

Com carinho, 

Entre las innumerables oraciones que Jesús elevó mientras estuvo en este mundo, en la Biblia se encuentra registrada la oración sacerdotal. Uno de los párrafos de esta hermosa plegaria dice: "... para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros; para que el mundo crea que tú me enviaste".

¿Cómo podemos "ser uno con la Deidad"? ¿Cómo podemos "ser uno" con nuestro prójimo? Para mantener esta relación de unidad, es necesaria la comunión. ¿Y qué es la comunión? El *Diccionario de la Real Academia Española* define la palabra comunión como "participación que los fieles tienen y gozan de los bienes espirituales, mutuamente entre sí, como partes y miembros de un mismo cuerpo".

A fin de que tal nivel de interrelación con Dios pueda ser alcanzado, resulta necesaria una relación diaria; una búsqueda, cada mañana, que procure la dirección de Dios, por medio de la lectura de su Palavra y la asimilación de sus ideas.

El lema base de la iglesia para Sudamérica es "Comunión y Misión". Únicamente después de haber estado en profunda comunión con Dios, llegaremos a ser instrumentos preciosos del Padre para la realización de la misión. Solamente los verdaderos discípulos podrán mostrarle al mundo que Jesús está regresando.

Por lo tanto, lee esta revista con espíritu de comunión, de búsqueda, de entendimiento. Las historias, las reflexiones y las experiencias relatadas en esta edición de la *Revista de Afam* son conmovedoras; te inspirarán a amar aún más a nuestro Dios, y sentirás el deseo de buscarlo y servirlo.

Con cariño, 

W. Steiner

FILHAS DE SARA

Não estou querendo dizer com isso que a esposa do pastor necessita estudar teologia, nem que tenha que desempenhar todas as funções do esposo, como subir ao púlpito para pregar, exortar ou ensinar. No entanto, a esposa do pastor precisa ser pastora. Não deveria existir divórcio laboral no ministério. Quando digo que o ideal é que a esposa do pastor seja pastora, quero dizer que ela deve vibrar com o ministério do esposo, quero dizer que ela é a principal torcedora do time e sua melhor colaboradora.

Imagine como seria o ministério de Abraão se Sara tivesse dito: "o ministério é seu, não conte comigo", ou se em função do chamado com muitas perdas, Sara tivesse declarado: "eu vou com você, pois não tenho outra opção, mas, quero deixar bem claro, só serei mera expectadora, não vou me comprometer com o seu chamado e nem com o seu trabalho".

Quando leio Hebreus 11: 11 concluo que Sara apropriou-se do ministério do marido. Tornou-se por isso a patrona de todas as esposas de ministros, que, ao seguirem seu exemplo, dão-me o direito de chamá-las de: "filhas de Sara".

Você que está lendo esse artigo é uma filha de Sara? Se, sua resposta é um "sim" consciente, ou se você agora resolveu apropriar-se do ministério do seu esposo, parabéns! O ministério de seu esposo acaba de ganhar um reforço extraordinário. Esteja certa de que o "poder" que Sara recebeu de Deus você também receberá, e que seu nome estará na galeria da fé.

A união conjugal de um homem e uma mulher que aceitam o chamado de Deus reciprocamente dá origem ao ministério de "uma só carne".

O ministério de "uma só carne" provém de uma razão bíblica: "Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma auxiliadora que lhe seja idônea." (Gênesis 2: 18).

Vamos supor agora que uma esposa perguntasse: O que eu vou ganhar se me apropriar do ministério do meu esposo? Talvez você não ganhe honras nem bens materiais nessa terra, mas, o Senhor, reto juiz, irá recompensá-la pelo amor e dedicação que você dispensar ao ministério do seu esposo, por extensão, seu próprio ministério, uma vez que pelo casamento vocês tornaram-se uma só carne.

Vamos imaginar ainda que outra esposa perguntasse: Como posso viver o ministério de "uma só carne"? Por ocasião do seu casamento você já deu o primeiro passo, os passos seguintes são: encontrar tempo diariamente para a oração, estudo da Bíblia e meditação e buscar pela graça do Senhor, amar seu esposo, seus filhos e todas as ovelhas do rebanho que o Senhor confiou ao seu esposo.

Uma vez que sua vida é susceptível às influências, você precisa ser aquilo que acredita, como Sara, que acreditou e "teve por fiel aquele que lhe havia feito a promessa".

POR PASTOR JAIR G. GOIS, MINISTERIAL DA UNIÃO CENTRO-OESTE BRASILEIRA.

Pastor Jair G. Gois

Infelizmente, o ministério compartilhado está sofrendo algumas ameaças, temos ouvido algumas esposas dizendo: "Eu não sou assalariada pela obra" ou "Eu não tenho nada a ver com o ministério do meu esposo, ele é que é pastor" etc.

Eu reconheço que há certas expectativas exageradas da parte de alguns irmãos em relação ao papel da esposa do pastor junto à igreja. Algumas esposas sofrem com esses tipos de cobranças que elas não podem atender. A vida conjugal raramente exige um envolvimento recíproco no campo laboral. O que eu quero realmente dizer é que a esposa do médico não precisa ser médica, e a esposa do advogado não precisa entender de direito. No entanto, com o ministério pastoral é diferente, o ministério perde poder e parte de sua autoridade quando é unilateral.

HIJAS DE SARA

Pastor Jair G. Gois

Lamentablemente, el ministerio compartido está sufriendo algunas amenazas. Hemos oído a algunas esposas de pastores decir: "Yo no recibo salario de parte de la obra" o "Yo no tengo nada que ver con el ministerio de mi esposo; él es el pastor", etc.

Reconozco que existen ciertas expectativas exageradas de parte de algunos hermanos de iglesia en relación con el papel de la esposa del pastor, y algunas sufren por ese tipo de demandas que ellas no pueden atender.

La vida conyugal raramente exige involucrarse recíprocamente en el campo laboral. Lo que yo realmente quiero decir es que la esposa del médico no necesita ser médica y la esposa del abogado no necesita entender de Derecho. Sin embargo, en el ministerio pastoral es diferente. El ministerio pierde parte de su poder y autoridad cuando es unilateral.

Con esto no estoy queriendo decir que la esposa del pastor necesita estudiar Teología, ni que tenga que desempeñar todas las funciones del esposo como, por ejemplo, predicar, exhortar o enseñar desde el púlpito. Sin embargo, la esposa del pastor necesita ser *pastora*. No debería existir el divorcio laboral en el ministerio. Y afirmar que el ideal es que la esposa del pastor sea *pastora* significa que ella debe vibrar con el ministerio de su esposo, y ser su principal fanática y su mejor colaboradora.

Imaginemos cómo habría sido el ministerio de Abraham si Sara hubiera dicho: "El ministerio es tuyo, no cuentas conmigo"; o si debido a que el llamado generaba muchas pérdidas, Sara hubiese declarado: "Yo voy contigo porque no tengo otra opción, pero quiero dejar bien claro que seré solo una espectadora; no me voy a comprometer con tu llamado ni con tu trabajo".

Cuando leo Hebreos 11:11, saco la conclusión de que Sara se apropió del ministerio de su marido. Por eso, se convirtió en la patrona de todas las esposas de los ministros que, al seguir su ejemplo, me dan el derecho a llamarlas "hijas de Sara".

Tú, que estás leyendo este artículo, ¿eres una hija de Sara? Si tu respuesta es un "sí" consciente o si has decidido, ahora, hacer propio el ministerio de tu esposo, ¡felicitaciones, el ministerio de tu esposo cuenta con un refuerzo extraordinario! Puedes estar segura de que tú también recibirás el poder que él recibió de Dios, y de que tu nombre estará en la galería de la fe.

La unión conyugal de un hombre y una mujer que aceptan ambos el llamado de Dios da origen al ministerio de "una sola carne".

El ministerio de "una sola carne" proviene de una razón bíblica: "Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él" (Gén. 2:18).

Vamos a suponer ahora que una esposa preguntara: "¿Y qué es lo que gano si hago propio el ministerio de mi esposo?" Tal vez no ganes honras ni bienes materiales en esta Tierra, pero el Señor, Juez recto, te recompensará por el amor y la dedicación que tú aportas al ministerio de tu esposo y, por extensión, a tu propio ministerio ya que, por medio del matrimonio, ustedes se tornaron una sola carne.

Vamos a imaginar también que otra persona preguntara: "¿Cómo puedo vivir el ministerio de 'una sola carne'?" En el momento de tu casamiento, tú ya diste el primer paso. Los siguientes son: encontrar tiempo, diariamente, para la oración, el estudio de la Biblia y la meditación; buscar la gracia del Señor; y amar a tu esposo, a tus hijos y a todas las ovejas del rebaño que el Señor le confió a tu esposo.

Dado que tu vida es susceptible a las influencias, necesitas ser aquello que crees, como Sara, que creyó y "tuvo por fiel a aquel que le había hecho la promesa" (Heb. 11:11). 

POR EL PASTOR JAIR G. GOIS, MINISTERIAL DE LA UNIÓN CENTRO-OESTE BRASILEIRA.



OS CAMINHOS DE DEUS



Dra. Verza Miriam Arispe Ramos

No ano de 1995 decidi estudar medicina. Fiz uma promessa a Deus de que se Ele me permitisse ingressar na faculdade e concluir o curso, eu lhe seria fiel em tudo e seria também uma médica missionária. Meu desejo era seguir o que diz a citação de Ellen White “firmes e fiéis a Deus ainda que caiam os céus”.

Foram sete longos anos repletos de dificuldades. Não foi fácil estudar medicina em um mundo onde não se guarda o sábado. Havia momentos em que parecia que eu falharia com Deus, porém nesses instantes cruciais eu sentia fortemente a presença de Deus em minha vida. Um dia, durante uma aula de Anatomia, observei uma cena que marcou minha vida e compreendi plenamente o imenso amor de Deus por nós. Uma senhora de uns 60 anos de idade chegou ao anfiteatro da faculdade em busca de seu filho, que havia desaparecido há aproximadamente um mês. O filho daquela mulher tinha antecedentes de mau comportamento, assalto a mão armada, entre outros. Um rapaz anti-social. A mãe já o havia procurado de hospital em hospital, já havia ido ao Instituto Médico Legal e outros locais a procura do rapaz. Finalmente chegou à minha faculdade. Pobre mulher! Ter que olhar mais de 20 cadáveres para ver se reconhecia

seu filho. Corpos desfigurados, pois já haviam sido usados em nossas aulas. Ela iniciou sua busca. Foi passando ao lado de cada corpo até que finalmente se deteve diante de um deles. Ela gritou, chorou, o abraçou e disse “filho, eu o busquei por toda parte e finalmente o encontrei! Você era o meu melhor filho!”. Interessante que não importava para aquela mulher se aquele corpo estava mutilado, se o cheiro de formol impregnava o ambiente, para ela não importava os antecedentes criminais daquele rapaz, para aquela mãe o importante é que ali estava o seu filho. Naquele dia compreendi que Deus me amava daquela mesma maneira, incondicionalmente, apesar de todas as minhas imperfeições.

Conclui meu curso e procurei ser fiel a Deus em tudo. Ele realizou muitos milagres durante todos aqueles anos, eu sempre O consultava para todas as decisões. Consegui minha graduação com honras e muito trabalho. Rapidamente já fui contratada como docente na faculdade em que me formei. Minhas irmãs me diziam que eu era “a filha favorita de Deus”.

Esta rápida ascensão profissional e econômica fez com que muitas vezes não fosse fiel a Deus. Em meio à abundância de opções

Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock

e re
havia
N
receb
em
Pesso
um e
profi
lo. V
que p
conh
espe
Q
mal e
exist
noss
uma
espe
um p
tinha
com
mitia
o am
men
mad
lizad
perg
para
espo
eu a
rio. T
muit
Já
este
200 p
te lu
tatite
os p
amo
para
Si
porq
plem
acon
quar
e tra
de c
minis
recup
para
Se
chan
fiz an
Senh

DIST

LOS CAMINOS DE DIOS



Dra. Verza Miriam Arispe Ramos

En el año 1995 decidí estudiar Medicina. Le hice a Dios una promesa: si él me permitía entrar en la facultad y terminar el curso, yo no solo le sería fiel en todo, sino también sería una médica misionera. Mi deseo era seguir lo que decía la cita de Elena de White: “firmes y fieles a Dios aunque se caigan los cielos”.

Fueron siete largos años repletos de dificultades. No fue fácil estudiar Medicina en un mundo donde no se guarda el sábado. Hubo momentos en los que parecía que fallaría en mi parte del trato con Dios. No obstante, en esos instantes cruciales, yo sentía fuertemente la presencia de Dios en mi vida y pude comprender el inmenso amor de Dios por nosotros.

Un día, una señora de unos sesenta años llegó al anfiteatro de la Facultad buscando a su hijo, que había desaparecido un mes

atrás. El hijo de aquella mujer tenía antecedentes de mal comportamiento y asalto a mano armada, entre otros; era un muchacho con conductas antisociales. La madre ya lo había buscado de hospital en hospital, y había ido al Instituto Médico Legal y a otros lugares queriendo dar con él. ¡Pobre mujer! ¡Tener que observar más de veinte cadáveres para ver si reconocía a su hijo! Y eran cuerpos desfigurados, pues ya habían sido usados en nuestras clases. Ella comenzó su búsqueda. Fue pasando al lado de cada cuerpo hasta que, finalmente, se detuvo delante de uno. Ella gritó, lloró y lo abrazó, diciendo: “¡Hijo, te busqué por todas partes y, finalmente, te encontré! ¡Tú eras mi mejor hijo!” Era interesante ver que a esa mujer no le importaba que aquel cuerpo fuera un cadáver mutilado, ni tampoco el olor a formol que impregnaba el ambiente; para ella, tampoco eran relevantes

e recursos esquecí muchas promesas que había hecho a Él.

No ano de 2007 me casei. Meu esposo recebeu um chamado para servir a Deus em um distrito frio, chamado Lahuachaca. Pessoalmente confesso que estava vivendo um excelente momento em minha carreira profissional, não foi fácil deixar tudo e segui-lo. Vivi momentos difíceis, momentos em que perguntava a Deus “por quê?”. Porém Ele conhecia meus caminhos, Ele tinha um plano especial para mim, que era “Sua filha favorita”.

Quando tudo parecia estar caminhando mal em minha vida, uma cena marcou minha existência. Eram 8h, uma senhora chegou à nossa casa em busca do pastor. Ela só queria uma oração por sua saúde física. Enquanto esperávamos por meu esposo, conversamos um pouco. Ela estava com 30 anos de idade, tinha 5 filhos, sendo que o mais novo estava com 3 meses de vida. A saúde dela não permitia que ela sequer o carregasse no colo ou o amamentasse, suas mãos estavam totalmente deformadas, suas articulações inflamadas, tudo produto de uma artrite generalizada. Que cena! E eu questionando a Deus, perguntando por que Ele havia me levado para aquele lugar. Ali estava a resposta. Meu esposo chegou. Nós oramos e, em seguida, eu a atendi dando tratamento antiinflamatório. Tivemos a oportunidade de melhorar, e muito, sua qualidade de vida.

Já se passou um ano e meio desde que este fato aconteceu. Já atendemos cerca de 200 pacientes, as doenças mais comuns neste lugar são artrite, artrose, colecistite e prostatite. Em cada consulta que realizo, oro com os pacientes, falo para eles sobre o imenso amor que Deus tem por nós e lhes digo que para Deus não há nada impossível.

Sinto-me feliz realizando este trabalho porque estou segura de que sou um complemento ideal para meu esposo. Procuro acompanhá-lo nas visitas pastorais e, enquanto ele apresenta uma reflexão espiritual e trata de curar a alma sofredora, eu trato de cuidar da saúde física. Como fruto deste ministério de cura, oito ex-adventistas foram recuperados e estou dando estudos bíblicos para mais 15 pessoas.

Se hoje meu marido recebesse um novo chamado, eu não questionaria a Deus como fiz antes, apenas responderia: “Eis-me aqui, Senhor, envia-me a mim”.

DRA. VERZA MIRIAM ARISPE RAMOS, MÉDICA CIRURGIÃ.
DISTRITO DE LAHUACHACA, NA MISSÃO BOLIVIANA OCIDENTAL.

los antecedentes criminales del muchacho, pues, como madre, lo importante era que allí estaba su hijo. Aquel día comprendí que Dios me amaba de la misma forma, me amaba incondicionalmente a pesar de todas mis imperfecciones.

Concluí mi curso e intenté serle fiel a Dios en todo. Él realizó muchos milagros durante todos aquellos años y yo siempre lo consultaba antes de tomar cada una de mis decisiones. Me gradué con honores y mucho trabajo. Rápidamente, me contrataron como docente en la Facultad en la cual me había recibido. Mis hermanas decían que yo era "la hija favorita de Dios".

Este rápido ascenso profesional y económico provocó que, muchas veces, no le fuera fiel a Dios. En medio de la abundancia de opciones y recursos, me olvidé de las muchas promesas que le había hecho.

En el año 2007 me casé. Mi esposo recibió un llamado para servir a Dios en un distrito frío, llamado Lahuachaca. Confieso que, personalmente, estaba viviendo un excelente momento en mi vida profesional, y no fue fácil dejar todo y seguirlo.

Viví situaciones difíciles, momentos en los cuales le preguntaba a Dios: "¿Por qué?" Sin embargo, él conocía mis caminos y tenía un plan especial para mí, que era "su hija favorita".

Cuando todo parecía estar andando mal en mi vida, una escena marcó mi existencia. Eran las 8 de la mañana y una señora llegó a nuestra casa buscando al pastor. Ella únicamente quería una oración por su salud física. Mientras esperábamos a mi esposo, conversamos un poco. Tenía treinta años y cinco hijos, de los cuales el más pequeño contaba solo con tres meses de vida. Su salud no le permitía ni siquiera cargarlo en brazos o amamantar-

lo; sus manos estaban totalmente deformadas y sus articulaciones inflamadas, todo como consecuencia de una artritis generalizada. ¡Qué escena! Y yo cuestionándolo a Dios, preguntándole por qué me había llevado a aquel lugar. Allí estaba la respuesta. Mi esposo llegó, oramos y, rápidamente, la atendí dándole un tratamiento antiinflamatorio. Tuvimos la oportunidad de mejorar, y mucho, su calidad de vida.

Ya pasó un año y medio desde aquel momento, y ya atendimos a cerca de doscientos pacientes. Las enfermedades más comunes en este lugar son artritis, artrosis, colecistitis y prostatitis. En cada consulta que realizo, oro con los pacientes, les hablo a ellos acerca del inmenso amor que Dios tiene por nosotros y les digo que para Dios no hay nada imposible.

Me siento feliz por estar realizando este trabajo, porque estoy segura de que soy un complemento ideal para mi esposo. Trato de acompañarlo en sus visitas pastorales y, mientras él presenta una reflexión espiritual y trata de curar a un alma sufriente, yo trato de curar la salud física.

Como fruto de este ministerio de curación, ocho ex adventistas han sido recuperados y estoy dándoles estudios bíblicos a otras quince personas.

Si hoy mi marido recibiera un nuevo llamado, yo no le cuestionaría a Dios como lo hice antes; simplemente respondería: "Heme aquí, envíame a mí". 🙏

DRA. VERZA MIRIAM ARISPE RAMOS, MÉDICA CIRUJANA.
DISTRITO DE LAHUACHACA, EN LA MISIÓN BOLIVIANA OCCIDENTAL.



Foto: Shutterstock

Fotos: Shutterstock

EU PRECISO DO MAR...

Walquiria Bezerra

Foi um dia normal como os demais... muito trabalho, muita correria e portanto muito cansaço.

Mas é exatamente nesses dias e momentos que sinto o desejo de ver o mar!

Sinto calma, sinto tranquilidade, sinto a presença de Deus em minha vida, quando estou na beira do mar.

Sinto a grandeza de Deus, sinto a imensidão do seu amor, sinto que é infinito o seu poder e o seu cuidado por mim.

Assim como não conseguimos ver onde termina ou onde começa o mar, da mesma forma não conseguimos perceber até onde vai o amor de Deus por nós.

Mas esse dia foi diferente. Normalmente paro e vejo as ondas fortes batendo nas pedras na beira do mar, na orla. Nada mais se consegue visualizar ao fundo, se não o negror da noite.

Nesse dia foi diferente, vi um claro bem distante, e comecei a deter meu olhar naquela nuvem, que logo percebi, estava se movimentando e clareando mais.

Uau! Vou ver exatamente no que vai dar. Até que ponto vai clarear, onde ia parar aquele clarão.

Fixei meu olhar e presenciei uma das cenas mais belas da natureza.

A lua ia surgindo como quem não queria nada, e querendo tudo, brilhar no meio da escuridão da noite.

Entrecortada pelas nuvens, procurando espaço para aparecer, me pus a observar e ver até onde ia a tentativa de surgir com seu brilho radiante.

Foi lindo, emocionante, fantástico, mas não passou disso, uma tentativa frustrada pelas nuvens que não a deixaram aparecer totalmente.

Nesse instante vi exatamente como Deus atua em nossas vidas.

Quando tudo parece obscuro,

Quando tudo parece sem saída,

Quando tudo parece não ter mais jeito,

Ele surge em meio às trevas da noite,

Ele surge a despeito das diversidades,

Ele surge no momento em que você não espera mais,

E deseja brilhar na tua vida.

Deseja trazer a luz que ilumina tua vida.

Deseja surgir em meio às impossibilidades humanas.

Deseja mostrar quão grande é o Seu amor por todos os seus amados.

Daí cheguei à seguinte conclusão:

Eu preciso do mar,

Eu preciso de Deus...

Eu preciso do mar, para sentir Deus em minha vida! 

POR WALQUIRIA BEZERRA, ESPOSA DO PASTOR LUIZ ANTONIO, DO DISTRITO DE OLINDA-PE.

NECESITO DEL MAR...

Walquiria Bezerra

Fue un día normal como los demás... mucho trabajo, muchas corridas y, por lo tanto, mucho cansancio.

¡Pero es exactamente en esos días y momentos en los que siento el deseo de ver el mar!

Cuando estoy a la orilla del mar, siento calma, siento tranquilidad, siento la presencia de Dios en mi vida.

Siento la grandeza de Dios, siento la inmensidad de su amor, siento que su poder es infinito y también su cuidado para conmigo.

Así como no conseguimos ver dónde comienza y dónde termina el mar, tampoco podemos percibir hasta dónde llega el amor de Dios por nosotros.

Pero hoy es un día diferente. Normalmente me paro y veo las fuertes olas golpear las piedras a la vera del mar, en la orilla. Nada más se puede visualizar allá al fondo, solo la negrura de la noche.

Pero hoy es diferente: veo una claridad bien distante y comienzo a fijar mi vista en aquella nube, que rápidamente puedo percibir que se está moviendo y clarea aún más.

¡Guau! Voy a ver exactamente en qué va a terminar. Hasta qué punto va a clarear, adónde terminará aquella claridad.

Fijo mi vista y presencio una de las escenas más bellas de la naturaleza.

La luna va surgiendo como quien no quiere la cosa y, queriendo todas las cosas, brilla en el medio de la oscuridad de la noche.

Está entrecortada por las nubes, busca espacio para aparecer y, entonces, observo hasta dónde llegará la tentativa de surgir con su radiante brillo.

Es hermoso, emocionante, fantástico, pero no pasa de ser una tentativa frustrada por las nubes, que no la dejan brillar totalmente.

En este instante, veo exactamente cómo actúa Dios en nuestras vidas.

Cuando todo parece oscuro,

cuando todo parece no tener salida,

cuando todo parece no tener más solución,

él surge en medio de las tinieblas de la noche,

él surge a despecho de las adversidades,

él surge en el momento en el que tú ya no esperas nada más.

Él desea brillar en tu vida,

desea traer la luz que ilumina tu vida,

desea surgir en medio de las imposibilidades humanas,

desea mostrar cuán grande es su amor por todos su amados.

Y llego a la siguiente conclusión:

Necesito del mar,

necesito de Dios...

Necesito del mar ¡para sentir a Dios en mi vida! 

POR WALQUIRIA BEZERRA, ESPOSA DEL PASTOR LUIZ ANTONIO, DEL DISTRITO DE OLINDA, ESTADO DE PERNAMBUCO, REPÚBLICA DEL BRASIL.



Para crianças

A BELEZA DE UM CARÁTER FORTE

“A integridade guia os retos” - Provérbios 11:3.

Você se preocupa com a sua aparência física? Acredita que isso afeta o seu relacionamento com os demais? Se for assim, pense nisso:

Muitos anos atrás nasceu um menino na Rússia. Ele cresceu e se achava tão feio, tão feio, que não via maneiras de ser uma pessoa feliz. Ele vivia triste, se lamentando porque tinha um nariz grande, lábios grossos, olhos pequenos e pés e mãos muito grandes. Essa visão sobre a sua própria aparência fez com que um dia ele pedisse a Deus que fizesse um milagre e o transformasse em um homem bonito. Ele prometeu a Deus que se isso acontecesse, ele daria a Deus tudo o que possuía e o que viesse a ter no futuro.

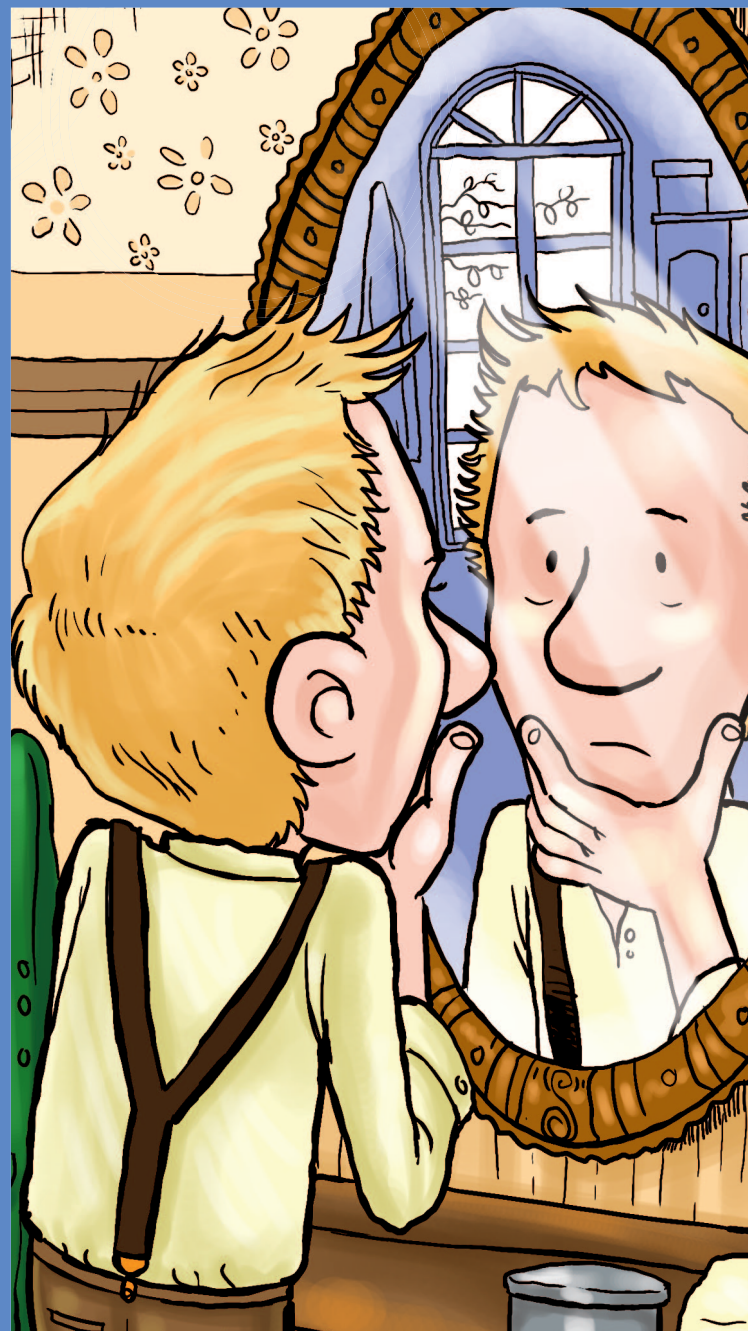
Este jovem russo era Leon Tolstói, um dos escritores mais famosos do mundo no século vinte, reconhecido por sua gloriosa obra “A Guerra e a Paz”.

Tolstói admitiu, em um de seus livros, que com o passar dos anos ele descobriu que a beleza física, que ele desejava com tanta vontade, não era o único tipo de beleza que existia. E, com certeza, não era a coisa mais importante da vida. Tolstói chegou à conclusão de que a beleza de um caráter forte era considerada, aos olhos de Deus, como o bem mais precioso.

Hoje em dia, há muitas pessoas que gastam muito dinheiro com sua aparência física. Por outro lado, o caráter forte, nobre, não é uma questão de dinheiro nem de aparência. É uma questão de obedecer a Deus, de contemplar a vida de Jesus e seguir o Seu exemplo. É fazer o que é bom sem pensar em dinheiro e defender o que é justo sem olhar as aparências. 🙏

FONTE: O LIVRO DEVOCIONAL DE DEUS PARA HOMENS, EDIT. UNILIT.

Compare os desenhos e encontre 7 erros no segundo desenho



Ilustra: Carlos Sentell (foto) Shutterstock (Grat. us)

Ilustra: Carlos Sentell (foto) Shutterstock (Grat. us)

Compara los dibujos de la historia y encuentra los siete errores en el segundo dibujo.

Para los niños



LA BELLEZA DE UN CARÁCTER FUERTE

“La integridad de los rectos los encaminará...” (Prov. 11:3).

Te preocupas mucho por tu apariencia física? ¿Crees que eso afecta tus relaciones interpersonales, es decir, con los demás? Si es así, piensa en esto:

Muchos años atrás, nació un niño en Rusia. Cuando creció, él se consideraba tan, pero tan feo que no veía la manera de ser una persona feliz. Él vivía triste y lamentándose porque tenía nariz grande, labios gruesos, ojos pequeños, pies y manos muy grandes... Esa visión sobre su propia apariencia física hizo que un día le pidiese a Dios que hiciera un milagro y lo transformara en un hombre agraciado. Él le prometió a Dios que, si ese milagro sucedía, le daría a Dios todo lo que poseía y lo que tendría en el futuro.

Ese hombre ruso era León Tolstoi, uno de los escritores más famosos del mundo en el siglo XX, reconocido por su gloriosa obra *La guerra y la paz*.

En uno de sus libros, Tolstoi admitió que, con el pasar de los años, había descubierto que la belleza física, que él deseaba con tanto afán, no era el único tipo de belleza que existía. Y con seguridad, no era la cosa más importante de la vida. Tolstoi llegó a la conclusión de que la belleza de un carácter fuerte, a los ojos de Dios, era considerada como el bien más precioso.

En la actualidad, existen muchas personas que gastan mucho dinero en su apariencia física. Por otro lado, un carácter fuerte y noble no es una cuestión de dinero ni de aspecto. Tiene que ver con obedecer a Dios, contemplar la vida de Jesús y seguir su ejemplo, hacer el bien sin pensar en el dinero y defender lo que es justo sin dejarse engañar por las apariencias. 🙏

FUENTE: EL LIBRO DEVOCIONAL DE DIOS PARA HOMBRES, EDIT. UNILIT.



DESAFIOS NA FORMAÇÃO DE NOVOS LEITORES

Lusmar da Silva Duarte Araujo

O objetivo deste artigo é mostrar que formar leitores conscientes para as demandas do século 21 é uma necessidade e um desafio. A construção da cidadania e a transformação social de um país passa pela prática da leitura crítica, condição única do progresso e do desenvolvimento.

O poeta gaúcho Mário Quintana disse: “os verdadeiros analfabetos são os que aprendem a ler e não leem”. Mais do que uma frase de efeito são os resultados desta realidade tão comum. Ler e não saber o que lê!

Aprender a ler é mais do que dominar signos e códigos. Por isso, aquele que lê de forma consciente adquire compreensão distinta, clara, crítica e diferente do mundo. Em outras palavras, passa a interpretar sua realidade além do que é sinalizado nas letras e expresso nos números.

A sociedade moderna exige que o ato da leitura seja ponto pacífico na formação intelectual do indivíduo. Por isso, os desafios para formar novos leitores se agigantam, quando a família e a escola são chamadas para serem as responsáveis primeiras na tarefa de aproximar a criança do livro e ao mesmo tempo se encontram desarticuladas entre si para dar conta da tarefa.

Os desafios se acentuam quando se olha os referenciais estatísticos. O Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope) comprovou que 55% da população brasileira leem e 45% foram classificados como não-leitores. O estudo foi aplicado em 5.012 pessoas em 311 municípios de todo o país com faixa etária dos 15 aos 65 anos. A pesquisa também revelou que as mulheres leem mais que os homens. No ano, elas devoram 5,3 livros contra 4,1 dos homens.

Apesar da dura realidade brasileira, todavia, educadores brasileiros insistem em defender a importância da leitura.

“O hábito da leitura deve (...) ser criado e estimulado na infância que é a idade apropriada para isso (...) É a infância o período em que as disparidades sociais, em países pobres, são mais injustas (...) Enquanto algumas crianças em lares onde o livro é presença constante, onde seus pais e irmãos leem habitualmente, onde a vovó ou mesmo a babá lhes aponta em álbuns coloridos, figuras de objetos e animais desconhecidos e que aos poucos, se tornam familiares, despertando-lhes a curiosidade e imaginação enriquecendo-lhes o vocabulário – outras, a maioria só conhecem o livro quando, ou se, entram na escola. É um conhecimento doloroso, associado às dificuldades do aprendizado e a outras exigências necessárias é verdade, mas restritivas de uma liberdade até então usufruída em decorrência mesmo de uma situação sócio-econômica desprivilegiada. (LIMA, 1989, p. 30)

A necessária articulação entre pais e educadores, família e escola são evidentes, porque o ato de ler é um processo árduo e penoso, a exigir disciplina, treino e persistência.

Mas o benefício da leitura crítica conduz o aluno para sua libertação como cidadão porque ele se torna um intérprete de seu contexto sócio-cultural, consumando-se, assim, a missão do ato de ler. Aliás, são nos resultados não materiais do ato da leitura que os conceitos básicos para formar novos leitores se fundamentam. A pessoa que não lê não exerce plenamente sua cidadania, pois é por meio da leitura e da escrita que a superação social acontece.

Portanto, formar leitores é diferente de ensinar a ler e escrever. Ler não é decodificar o texto, é saber ler as entrelinhas, é uma

Foto: Shutterstock

leitu
dade
e pe
des c
men
Pe
ser u

P
apre
da de
habil
servi
de fa
C
balh
dest
tamb
volvi
A
cieda
leitur

REFERÊN
AGUIA
http://
LIMA,
Rio de

Fotos: Shutterstock

DESAFÍOS EN LA FORMACIÓN DE NUEVOS LECTORES

Lusmar da Silva Duarte Araujo

El objetivo de este artículo es mostrar que el formar lectores conscientes para las demandas del siglo XXI es una necesidad y un desafío. La construcción de la ciudadanía y la transformación social de un país pasa por la práctica de la lectura crítica, condición única del progreso y del desarrollo.

leitura que transcende ao código. A habilidade de leitura é uma necessidade básica e permite a realização inclusive de atividades diárias. A prática da leitura é um instrumento que favorece a participação social.

Pergunta-se então o que é preciso para ser um grande leitor? Eis algumas ideias:

- Implantar novas bibliotecas;
- Fortalecer a atual rede de bibliotecas;
- Organizar novos espaços para leitura;
- Distribuir livros gratuitos;
- Melhorar o acesso ao livro;
- Incorporar o uso de novas tecnologias da informação.

Para incentivar jovens leitores é necessário apresentar-lhes o material de leitura apropriada de forma agradável, a fim de alcançar boas habilidades na leitura, como também o desenvolvimento de interesse na leitura capazes de fazer dela um prazer para a vida inteira.

Cabe a cada responsável fazer um trabalho de conscientização da importância destas leituras para a vida dos leitores e também para o seu crescimento e desenvolvimento pessoal e como sociedade.

Acredita-se que se a família, a escola e a sociedade fizerem o seu papel de mediadores da leitura, formarão um país de grandes leitores. 🏠

POR LUSMAR DA SILVA DUARTE ARAUJO,
BIBLIOTECÁRIA DAS ESCOLAS ADVENTISTA NO RJ.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AGUIAR, Narla. *Retratos da leitura do Brasil*. Disponível: <http://www.prolivro.org.br>
LIMA, Etelvina. *A Criança e a biblioteca*. *Boletim de Intercâmbio*. Rio de Janeiro, v.3, n. 12, out / dez. p. 29 – 36, 1989.

El poeta “gaúcho” (de Río Grande del Sur, en el Brasil) Mário Quintana declaró: “Los verdaderos analfabetos son los que aprenden a leer y no leen”. Más que una frase efectista, son los resultados de esta realidad tan común. ¡Leer y no saber lo que se lee!

Aprender a leer es más que dominar signos y códigos. Por eso, aquel que lee de manera consciente adquiere una comprensión singular, clara, crítica y diferente del mundo. En otras palabras, pasa a interpretar su realidad más allá de lo que está señalado en las letras y expresado en los números.

La sociedad moderna exige que el acto de la lectura sea un punto pacífico en la formación intelectual del individuo. Por eso, los desafíos para formar nuevos lectores se agigantan cuando la familia y la escuela son llamadas a ser las primeras responsables en la tarea de acercar las criaturas a los libros y, al mismo tiempo, se encuentran desarticuladas entre sí para dar cuenta de esa tarea.



Los desafíos se acentúan cuando se observan las referencias estadísticas. El Instituto Brasileño de la Opinión Pública y Estadísticas (IBOPE) comprobó que el 55% de la población brasileña lee, y que el 45 % ha sido clasificado como no lector. Este estudio se aplicó a 5.012 personas en 311 municipios de todo el país, dentro de una franja etaria que iba de los 15 a los 65 años de edad. La investigación reveló, también, que las mujeres leen más que los hombres. En un año, ellas devoran 5,3 libros contra 4,1 de los hombres.

A pesar de la dura realidad brasileña, aun así, los educadores insisten en defender la importancia de la lectura.

"El hábito de la lectura debe [...] ser creado y estimulado en la infancia, que es la edad apropiada para eso [...]. La infancia es el período en el cual las disparidades sociales, en los países pobres, son más injustas [...]. Mientras que algunas criaturas viven en hogares en los que el libro es una presencia constante, donde sus padres y sus hermanos leen habitualmente, donde la abuelita, o hasta la niñera les presentan álbumes coloridos, figuras de objetos y animales desconocidos, que poco a poco se tornan familiares, despertándoles la curiosidad y la imaginación, y enriqueciéndoles el vocabulario, otras, la gran mayoría únicamente conocen el libro cuando entra (si llega a entrar) en la escuela. Este es un conocimiento doloroso, asociado a las dificultades del aprendizaje y de otras exigencias necesarias, es verdad, pero restrictivas de una libertad hasta entonces usufrutuada como verdadero resultado de una situación sin privilegios" (LIMA, 1989, p. 30).

La necesaria articulación entre los padres y los educadores, la familia y la escuela son evidentes, porque el acto de leer es un proceso arduo y penoso, que exige disciplina, entrenamiento y persistencia.

Pero, el beneficio de la lectura crítica conduce al alumno hacia su liberación como ciudadano, porque él se torna un intérprete de su contexto sociocultural, consumándose, de este modo, la misión del acto de leer. Además, en los resultados no materiales del acto de la lectura se fundamentan los conceptos básicos para la formación de los nuevos lectores. La persona que no lee no ejerce plenamente su ciudadanía, pues es por medio de la lectura y de la escritura que sucede la superación social.

Por lo tanto, formar lectores es diferente de enseñar a leer y a escribir. Leer no es decodificar el texto; es saber leer en las entrelíneas, es una lectura que trasciende al código. La habilidad de la lectura es una necesidad básica y permite, incluso, la realización de las actividades diarias. La práctica de la lectura es un instrumento que favorece la participación social.

Entonces, ¿te preguntas qué se precisa para ser un gran lector? He aquí algunas ideas:

- Implantar nuevas bibliotecas.
- Fortalecer la actual red de bibliotecas.

- Organizar nuevos espacios para la lectura.
- Distribuir libros gratuitamente.
- Mejorar el acceso al libro.
- Incorporar el uso de nuevas tecnologías de la información.

Para incentivar a los jóvenes lectores, resulta necesario presentarles el material de lectura apropiado y de forma agradable, a fin de alcanzar buenas habilidades en la lectura, como también propiciar el desarrollo del interés en la lectura, a fin de hacer de esta un placer para toda la vida.

Le cabe a cada responsable el hacer un trabajo de concientización de la importancia de estas lecturas para la vida de los lectores, y también para su crecimiento y desarrollo personal, y como sociedad.

Es una convicción que, si la familia, la escuela y la sociedad hicieren su papel de mediadores de la lectura, formarán un país de grandes lectores. 📖

POR LUSMAR DA SILVA DUARTE ARAUJO, BIBLIOTECARIA DE LAS ESCUELAS ADVENTISTAS EN RÍO DE JANEIRO, REP. DEL BRASIL.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AGUIAR, Narla. *Retratos da leitura do Brasil* [Retratos de la lectura del Brasil]. Disponible: <http://www.prolivro.org.br>
LIMA, Etelvina. "A Criança e a biblioteca" [Las criaturas y la biblioteca], *Boletín de Intercambio* (Río de Janeiro, 1989), v.3, n. 12, oct-dic., pp. 29-36.



Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock

ENCONTRO MOVIMENTA LÍDERES DO NORTE DO BRASIL

Nos dias 12 e 13 de novembro foi realizado em Marabá (PA), o I Encontro de Esposas de Anciãos da Associação Sul do Pará, com o tema “Mãos que Sustentam”, que aconteceu nas instalações do Colégio Adventista de Marabá - CAM.

150 mulheres dos distritos mais próximos à sede do Campo participaram do evento (Curionópolis, Dom Eliseu, Itupiranga, Jacundá, Nova Ipixuna, Novo Repartimento, Parauapebas I, II e III, Rio Maria e quatro distritos de Marabá, sendo Marabá Pioneira, Novo Horizonte, Nova Marabá e Laranjeiras).

Além de esclarecer dúvidas, trocar experiências, receber instruções importantíssimas em seguimentos variados e ser envolvidas em uma programação contagiante, as líderes puderam desfrutar de mensagens de fortalecimento espiritual para auxiliarem no ministério dos anciãos. O evento foi coordenado pela diretora do Ministério da Mulher do Campo, Yasna Liz Oliveira e contou com a presença de Cybelle Florêncio, líder do Ministério da Mulher para a região Norte do Brasil – que ministrou as palestras. [Equipe ASN – Hêller de Freitas]



“UM DIA COM DEUS” ALEGRA ESPOSAS DE PASTORES EM SÃO PAULO

Nos dias 19 e 20 de novembro, a Afam da Associação Paulista Sudoeste realizou um retiro dentro do programa “Um Dia com Deus”.

No sábado pela manhã e parte da tarde, cada esposa de pastor procurou um lugar tranquilo em meio à natureza, no Centro de Treinamento da Associação Paulistana, para encontrar-se com Deus através da leitura da Bíblia, reflexão e oração.

No final da tarde, divididas em três grupos, lideradas pela diretora de Afam da APSO, a profa. Elane Ferreira, e pelas convidadas Noely Castro, diretora de Afam da APL, e Elimara Moreira, assistente para o MCA da UCB, cada esposa de pastor relatou como foi passar um dia com Deus e como as experiências do passado e do presente podem ajudá-las quanto ao futuro.

Foram momentos inspiradores e motivadores. Muitas orações foram atendidas e milagres relatados.

Outras diretoras de Afam da UCB já realizaram esse programa que começou na APL. Inclusive, as diretoras dos campos tiveram seu “Um Dia com Deus”, num treinamento da UCB.

UN ENCUENTRO MOVILIZA A LAS LÍDERES DEL NORTE DEL BRASIL

Durante los días 12 y 13 de noviembre, se realizó en Marabá (Estado de Pará, Rep. del Brasil), el 1^{er} Encuentro de Esposas de Ancianos de la Asociación Sur de Pará, que se llevó a cabo en las instalaciones del Colegio Adventista de Marabá, bajo el lema “Manos que sustentan”.

Participaron del evento ciento cincuenta mujeres de los distritos más próximos a la sede del Campo (Curionópolis, Dom Eliseu, Itupiranga, Jacundá, Nova Ipixuna, Novo Repartimento, Parauapebas I, II y III, Rio Maria, y cuatro distritos de Marabá, tales como Marabá Pioneira, Novo Horizonte, Nova Marabá y Laranjeiras).

Además de aclarar dudas, intercambiar experiencias, recibir importantes instrucciones sobre actividades para la continuidad e involucrarse en una programación motivadora, las líderes disfrutaron de los mensajes de fortalecimiento espiritual a fin de poder auxiliar a sus esposos en el ministerio. El evento fue coordinado por la directora del Ministerio de la Mujer de ese Campo, Yasna Liz Oliveira, y contó con la presencia de Cybelle Florêncio, líder del Ministerio de la Mujer en la región Norte del Brasil, quien dictó las conferencias. [Equipo ASN – Hêller de Freitas].

“UN DÍA CON DIOS” ALEGRA A LAS ESPOSAS DE PASTORES EN SAN PABLO

Durante los días 19 y 20 de noviembre, la Afam de la Asociación Paulista Sudoeste (APSO) realizó un retiro dentro del programa “Un Día con Dios”.

El sábado por la mañana y parte de la tarde, cada esposa de pastor buscó un lugar tranquilo en medio de la naturaleza, en el Centro de Entrenamiento de la Asociación Paulistana, para encontrarse con Dios por medio de la lectura de la Biblia, la reflexión y la oración.

Hacia el final de la tarde, divididas en tres grupos y lideradas por la directora de Afam de la APSO, la profesora Elane Ferreira; y por las invitadas Noely Castro, directora de Afam de la APL; y Elimara Moreira, asistente para el MCA de la UCB, cada esposa de pastor relató cómo fue pasar un día con Dios, y cómo las experiencias del pasado y del presente pueden ayudarlas en el futuro.

Fueron momentos inspiradores y motivadores. Muchas oraciones fueron respondidas y se relataron muchos milagros sucedidos.

Otras directoras de Afam de la UCB ya realizaron este programa, que comenzó en la APL. Incluso, las directoras de los campos tuvieron un “Un Día con Dios” en un entrenamiento de la UCB.





PARE PARA PENSAR: VOCÊ VIVE EM COMPANHEIRISMO?

Hazel de Zurita

A Santa Bíblia nos diz que Deus é um Deus de companheirismo. "Façamos o homem..." Gênesis 1:26. Nesta expressão estavam incluídos Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo, para fazerem este mundo perfeito. O ser humano por natureza foi criado para viver em companheirismo, por isso Deus fez o homem e a mulher, e logo lhes deu os animais para que tivessem domínio sobre eles.

Certa vez, em uma reunião de trabalho, uma esposa de pastor expressou o seguinte comentário: "A diplomacia aguenta tudo, até o papel...", "Faça-se de louca e viverás feliz" (expressões usadas na Bolívia para demonstrar desinteresse pelas pessoas que estão ao redor). Uma esposa de pastor concordou com estas frases, porém as outras se calam. Naquela noite, ao meditar em casa, me dei conta que uma das necessidades mais urgentes do ministério pastoral é a de um companheirismo leal, sincero e desinteressado.

O que acontece hoje na família ministerial? Estamos trabalhando unidos? Estamos sabendo obedecer e respeitar os nossos líderes, colocados por Deus? Temos uma mesma missão e visão?

Fazemos o trabalho que o Senhor nos encomendou com amor? Estamos sendo leais e sinceros com os homens e as mulheres que têm uma função de liderança dentro de Sua obra?

Uma jovem esposa de pastor aproximou-se de mim um dia e me disse que o esposo dela não se sentia aceito entre os pastores, contou que: "ele só consegue enxergar nesse ambiente, frutos que prejudicam sua fé como pastor". Fiquei preocupada e triste pelo que estava vivendo aquele casal ministerial.

Ninguém está isento deste problema, ele pode acontecer com você quer como esposa de distrital, obreiro ou administrador.

Analisando o livro "Patriarcas e Profetas" encontrei que a história do povo de Israel, no deserto, foi escrita para benefício do povo de Deus até o fim dos tempos – o relato de como Deus tratou os peregrinos em todas as suas idas e vindas pelo deserto. "A peregrinação pelo deserto não foi simplesmente ordenada como um juízo sobre os rebeldes e murmuradores, mas servia à geração que crescia, como disciplina preparatória à sua entrada na Terra Prometida." *Patriarcas e Profetas*, pág. 407

Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock

"Em todo o trato de Deus com o Seu povo, há, de mistura com Seu amor e misericórdia, a mais notável evidência de Sua justiça estrita e imparcial. Isto se exemplifica na história do povo hebreu. Deus conferira grandes bênçãos a Israel." *Patriarcas e Profetas*, pág. 469

A Bíblia nos ensina de forma especial que tomemos cuidado para não acusar precipitadamente a Deus, aos chamados por Deus para que atuem como seus embaixadores. "Sabeis estas coisas, meus amados irmãos. Todo homem, pois, seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar", Tiago 1:19. "A sabedoria, porém, lá do alto é, primeiramente, pura; depois, pacífica, indulgente, tratável, plena de misericórdia e de bons frutos, imparcial, sem fingimento", Tiago 3:17.

Você pode dizer: Não! Não pode ser. Não se percebe isso na família ministerial pois trabalhamos para Deus. A Epístola de Tiago nos diz: "Meus irmãos, não vos torneis, muitos de vós, mestres, sabendo que havemos de receber maior juízo. Porque todos tropeçamos em muitas coisas. Se alguém não tropeça no falar, é perfeito varão, capaz de refrear também todo o corpo", Tiago 3:1-2.

Tenho certeza de que nós formamos uma equipe maravilhosa de filhas de Deus ao lado de nossos esposos e hoje temos que exterminar o hábito de tratar da vida de nossos colegas, inclusive daqueles a quem Deus confiou responsabilidades maiores na direção desta causa em todos os âmbitos. E lembremos que a solução não é nos isolarmos do corpo ministerial, ou sendo "surdas, mudas e cegas".

Acredito que é tempo de levantarmos e fazermos algo antes que muitas famílias ministeriais sejam machucadas, sofram do coração ou do sistema nervoso, antes que outros abandonem as fileiras do sagrado ministério, ou peçam um chamado para outra região entristecidos pela falta de companheirismo e lealdade.

Devemos acabar com isso imediatamente sendo sinceras e mostrando um companheirismo genuíno entre as esposas de pastores e obreiros. Todas temos algo para dar umas para as outras. Todas nós estamos plantando algo em nossa vida e na vida dos outros a cada dia, e às vezes não nos damos conta disto. Por que não pedir a Deus pelos frutos do Espírito para viver em companheirismo? Gálatas 5:22-23:

1. **Amor:** Deus nos deu Seu amor para que o repartamos com os outros.
2. **Gozo:** Ter sempre gozo no Senhor, apesar das dificuldades.
3. **Paz:** Que Deus nos ajude a conhecer Sua paz de uma maneira tão poderosa que ela seja transmitida por nós aos que nos rodeiam.
4. **Paciência:** Orar para que a paciência de Deus se afirme em nossa vida.
5. **Benignidade:** O maior ato de benignidade foi quando Jesus deu Sua vida por nós.
6. **Fidelidade:** Orar para nos mantermos firmes, inquebrantáveis, confiáveis, leais, dignas de confiança e fazer o que é justo não importa a situação.
7. **Mansidão:** Humildade serena, tranquila, pacífica, agradável. A Bíblia diz: "É necessário que o servo do Senhor não viva a contender, e sim deve ser brando para com todos, apto para instruir, paciente, disciplinando com mansidão os que se opõem...", II Timóteo 2:24-25.

8. **Domínio Próprio:** Controle sobre nossas paixões, desejos e emoções. Que nos submetamos a Seu Espírito.

9. **Bondade:** Peçamos a Deus que nos ajude a permanecer Nele a fim de que sua bondade cresça em nosso coração e naturalmente as coisas fluirão do nosso coração para as pessoas que nos rodeiam. (O poder da mulher que ora, pág. 120-123)

Por que não experimentamos este companheirismo com os frutos do Espírito? Que desculpa temos usado? Do que falamos quando estamos reunidas? Temos parado para pensar no poder que se alcança quando duas ou mais esposas de pastores e obreiros do-bram juntas os joelhos em oração, pedindo sabedoria, inteligência e a presença do Espírito Santo para um trabalho mais eficiente? Por que não avaliar os benefícios que seriam alcançados com o ato de estudar juntas algumas passagens bíblicas? Por que não falar de algumas experiências vividas ou de bênçãos que Deus nos outorga, tirando lições que nos ajudarão em nosso crescimento?

"Os cristãos são chamados a imitar a Deus como filhos que experimentaram o amor e o perdão mediante Cristo (Efésios 4:32). Deus nos ama pois devemos mostrar esse amor sincero aos demais. E a motivação para esse amor não está na glória própria, mas sim em nos apegarmos a Jesus; não está em uma disciplina mas sim na fidelidade ao discipulado." O Evangelho das Relações, pág. 117.

Podemos mudar a história e juntas começar a desfrutar de um companheirismo genuíno, preparando-nos para nossa entrada na terra prometida. O único procedimento seguro consiste em elevar diariamente, com o coração sincero, uma oração semelhante à de Davi: "Sustenta meus passos em teus caminhos, para que meus pés não tropecem." *Patriarcas e Profetas*, pág. 482. 🙏

HAZEL DE ZURITA, ESPOSA DE PASTOR.



DETENTE PARA PENSAR: ¿VIVES TÚ EN COMPAÑERISMO?

Hazel de Zurita

La Santa Biblia nos dice que el Señor es un Dios de compañerismo: "Hagamos al hombre..." (Gén. 1:26). En esta expresión, para hacer perfecto este mundo, estaban incluidos Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo. El ser humano, por naturaleza, fue creado para vivir en compañerismo; por eso, Dios hizo al hombre y a la mujer y, después, les dio a los animales para que tuvieran dominio sobre ellos.

Cierta vez, en una reunión de trabajo, una esposa de pastor expresó el siguiente comentario: "En el papel, la diplomacia aguanta todo". También escuché: "Hazte la loca, y vivirás feliz" (estas son expresiones usadas en la República de Bolivia para demostrar desinterés por las personas que están alrededor).

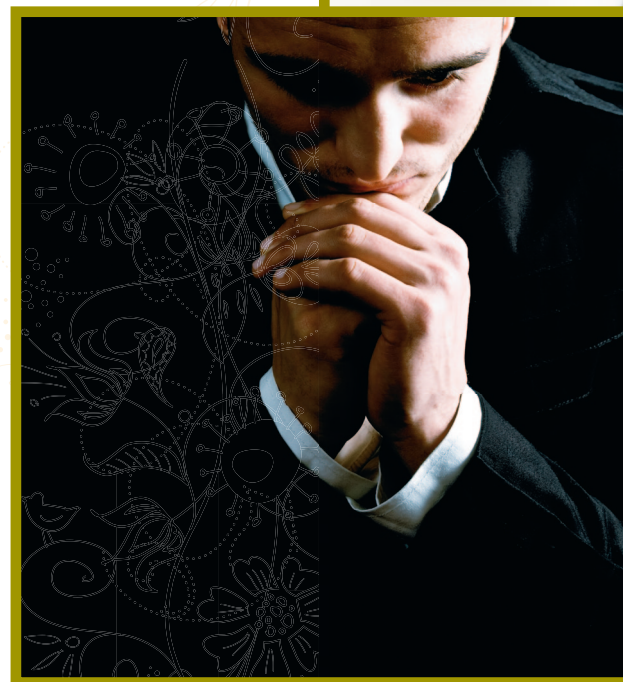
Una esposa de pastor estuvo de acuerdo con estas frases, sin embargo, las otras se callaron. Y aquella noche, al meditar en mi casa, me di cuenta de que una de las necesidades más urgentes del ministerio pastoral es la de un compañerismo leal, sincero y desinteresado.

¿Qué sucede hoy en día en la familia ministerial? ¿Estamos trabajando unidos? ¿Sabemos cómo respetar a nuestros líderes, que fueron colocados por Dios? ¿Tenemos una misma visión y misión? ¿Hacemos el trabajo que el Señor nos encomendó con amor? ¿Estamos siendo leales y sinceros con los hombres y las mujeres que tienen una función de liderazgo dentro de la Obra?

Una joven esposa de pastor, un día, se me acercó y me dijo que su esposo no se sentía aceptado entre los pastores. Contó, también, que "él únicamente percibe, en este ambiente, frutos que perjudican su fe como pastor". Me quedé preocupada y triste por lo que estaba viviendo aquel matrimonio ministerial.

Nadie está a salvo de ese problema: esto te puede suceder también a ti, tanto si eres esposa de pastor de distrito, de obrero o de administrador.

Analizando el libro *Patriarcas y profetas*, encontré que la historia del pueblo de Israel en el desierto (el relato de cómo Dios trató a los peregrinos en todas sus idas y venidas por el desierto) fue escrita para beneficio del pueblo de Dios hasta el fin de los tiempos. "Israel fue la nación escogida de Dios y recibió la herencia del pacto, pero ellos despreciaron la importancia del pacto de Dios, andando en sus propios caminos de incredulidad, murmuración, infidelidad y un espíritu de rebelión" (*Historia de la redención*, p. 132). "Es por eso que estuvieron cuarenta años más en el desierto. Las peregrinaciones por el desierto fueron ordenadas no solamente como castigo para los rebeldes y murmuradores, sino también habían



de servir también como disciplina para la nueva generación que se iba desarrollando, a fin de prepararla para su entrada en la Tierra Prometida" (*Patriarcas y profetas*, p. 431). ¡Qué tragedia!

Sin embargo, aquí hay algo más: "En todo el trato que Dios tuvo con su pueblo, se nota, entremezclada con su amor y misericordia, la evidencia más sorprendente de su justicia estricta e imparcial. Queda latente en la historia del pueblo hebreo. Dios había otorgado grandes bendiciones a Israel" (*Patriarcas y profetas*, p. 502).

La Biblia nos enseña, de manera especial, que debemos tener cuidado para no acusar precipitadamente a Dios o a los que fueron llamados por Dios para que actúen como sus embajadores. "Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse" (Sant. 1:19). "Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía" (Sant. 3:17).

Tú puedes decir: ¡No! No puede ser. No se percibe eso en la familia ministerial, pues trabajamos para Dios. La Epístola de Santiago nos

Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock



res y obreros. Todas tenemos algo para darnos unas a otras. Cada día, todos nosotros estamos plantando algo en nuestra vida y en la vida del otro y, a veces, no nos damos cuenta de ello. ¿Por qué no pedirle a Dios por los frutos del Espíritu para vivir en compañerismo?

Veamos estos frutos en Gálatas 5:22 y 23:

1. **Amor:** Dios nos dio su amor para que lo compartamos con los otros.
2. **Gozo:** tengamos siempre gozo en el Señor, a pesar de las dificultades.
3. **Paz:** que Dios nos ayude a conocer su paz de una manera tan poderosa que todos nosotros podamos transmitirla a los que nos rodean.
4. **Paciencia:** oremos para que la paciencia de Dios se afirme en nuestra vida.
5. **Benignidad:** el más grande acto de benignidad fue el de Jesús, al dar su vida por nosotros.
6. **Fidelidad:** oremos para mantenernos firmes, inquebrantables, confiadas, leales, dignas de confianza y justas, sin importar la situación.
7. **Mansedumbre:** humildad serena, tranquila, pacífica, agradable. La Biblia dice: "Porque el siervo del Señor no debe ser contencioso, sino amable para con todos, apto para enseñar, sufrido; que con mansedumbre corrija a los que se oponen, por si quizá Dios les conceda que se arrepientan para conocer la verdad" (2 Tim. 2:24, 25).
8. **Dominio propio:** tengamos control sobre nuestras pasiones, deseos y emociones. Sometámonos a su Espíritu.
9. **Bondad:** pidámosle a Dios que nos ayude a permanecer en él para que crezca bondad en nuestro corazón. Entonces, naturalmente, el amor de Dios fluirá de nuestro corazón hacia las personas que nos rodean. (Extraído de *El poder de la mujer que ora*, pp. 120-123.)

¿Por qué no experimentamos este compañerismo con los frutos del Espíritu? ¿Qué excusa hemos usado? ¿De qué hablamos cuando estamos reunidas? ¿Nos hemos detenido para pensar en el poder que se alcanza cuando dos o más esposas de pastores u obreros doblan juntas las rodillas en oración, y piden sabiduría, inteligencia y la presencia del Espíritu Santo para un trabajo más eficiente? ¿Por qué no evaluar los beneficios que serían alcanzados por estudiar juntas algunos pasajes bíblicos? ¿Por qué no hablar de algunas experiencias vividas o de las bendiciones que Dios nos otorga, y extraer lecciones que nos ayudarán en nuestro crecimiento?

"Los cristianos son llamados a imitar a Dios como hijos que experimentaron el amor y el perdón mediante Cristo (Efe. 4:32). Dios nos ama; debemos, pues, mostrar ese amor sincero a los demás. Y la motivación para ese amor no está en la propia gloria, sino en el apegarnos a Jesús; no está en una disciplina, sino en la fidelidad hacia el discipulado" (*El evangelio de las relaciones*, p. 117).

Podemos cambiar la historia y, juntas, comenzar a disfrutar de un compañerismo genuino, preparándonos para nuestra entrada en la Tierra Prometida. "El único procedimiento seguro consiste en elevar diariamente, con corazón sincero, la oración que ofrecía David: 'Sustenta mis pasos en tus caminos, para que mis pies no resbalen' (Sal. 17:5)" (*Patriarcas y profetas*, p. 482). 🙏

HAZEL DE ZURITA, ESPOSA DE PASTOR.

dice: "Hermanos míos, no os hagáis maestros muchos de vosotros, sabiendo que recibiremos mayor condenación. Porque todos ofendemos muchas veces. Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo" (3:1, 2).

Estoy segura de que nosotras formamos un equipo maravilloso de hijas de Dios al lado de nuestros esposos, y hoy tenemos que exterminar el hábito de ocuparnos de la vida de nuestros colegas, incluso de aquellos a quienes Dios les confió responsabilidades superiores en la dirección de esta causa, en todos los ámbitos. Y recordemos que la solución no es aislarnos del cuerpo ministerial o ser "sordas, mudas y ciegas".

Creo que llegó el tiempo de levantarnos y hacer algo antes de que muchas familias ministeriales resulten lastimadas, sufran del corazón o del sistema nervioso; antes de que otros abandonen las filas del sagrado ministerio o pidan un llamado hacia otra región, entristecidos por la falta de compañerismo y lealtad.

Debemos acabar con esto inmediatamente, siendo sinceras y mostrando un compañerismo genuino entre las esposas de pasto-

que
tierra

tuvo
ordia,
rcial.
orga-

ener
fue-
ores.
a oír,
duría
able,
dum-

milia
nos

Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock

Pensando em Você

QUEM SÃO OS INIMIGOS ÍNTIMOS DA MULHER?

Dra. Raimunda Guedes

Uma das queixas mais ouvidas por parte das mulheres no consultório de ginecologia, senão a mais frequente, são as relacionadas com o corrimento vaginal (a quantidade, a coloração e, basicamente, a consistência do mesmo). O corrimento vaginal acontece com frequência mesmo nas mulheres virgens. É chamado de leucorréia. Porém, nem toda secreção vaginal é uma leucorréia. Existem secreções fisiológicas (normais). Geralmente aquelas secreções claras, não fétidas e que não vêm acompanhadas de coceira são normais. Algumas mulheres têm secreções normais, porém abundantes e que, por isso, causam incômodo. Encontramos estes casos comumente em mulheres com estresse permanente. Alguns hábitos como o uso de calcinhas claras, de algodão, sabonetes neutros (sem perfumes, corantes ou hidratantes), o hábito de dormir sem calcinha, de não ficar com o biquíni ou maiô molhado por muito tempo, de não usar calças muito justas ou muito quentes, de higienizar bem a região anal após as evacuações diminuindo os resíduos de fezes, faz com que essa secreção não seja tão abundante e não cause incômodos. Os corrimentos são provocados por fungos, vírus, bactérias e parasitas. Na maioria das vezes ocorrem por fungos ou bactérias. O fungo mais comum que acomete a vagina é a cândida. A cândida gosta de habitar lugares quentes e úmidos, causa uma secreção branca, grumosa, tipo queijo coalho, sem odor ou com odor levemente azedo. Causa irritação na vulva e coceira, às vezes provoca uma sensação de que está cortada.

Os outros agentes que comumente atacam a vagina são a "Gardnerella vaginalis" que causa um corrimento fétido, semelhante a peixe em estado de putrefação, bolhoso, líquido, às vezes acinzentado ou amarelado, pode também causar coceira, dor para urinar e dor às relações sexuais; e a "Trichomonas vagi-

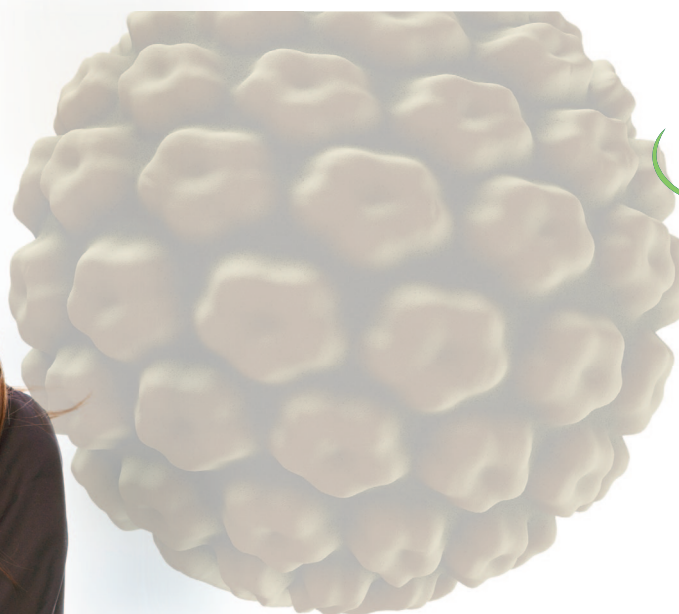
nalis" que também causa secreção fétida, esverdeada e causa uma irritação típica no colo uterino. A maioria dessas secreções patológicas pode ser diagnosticada com exame ginecológico simples. Pode aparecer também no exame de Papanicolaou. Na maioria das vezes pode-se tratar a paciente com medicação via oral associada a um creme vaginal. A melhora é rápida e, geralmente, essas secreções vaginais patológicas não costumam causar complicações. Às vezes esses agentes que causam os corrimentos ascendem com direção às trompas e podem causar um quadro mais grave chamado de doença inflamatória pélvica, onde a mulher irá apresentar dores na região da pelve, corrimentos e dores nas relações sexuais. O agente que mais comumente está envolvido nas doenças inflamatórias é a "Chlamídia tracomatis", que também é sexualmente transmissível.

O estresse permanente, além de causar um fluxo maior de secreção vaginal, está muito relacionado com a diminuição da imunidade e, portanto, da defesa orgânica. O fungo do tipo cândida, a bactéria Gardnerella vaginalis e o vírus HPV (papiloma vírus humano), causador do câncer de colo do útero em mais de 90% dos casos, são germes oportunistas, ou seja, dependem de um organismo estressado, frágil, debilitado, para se manifestarem nos diversos tipos de doenças do aparelho genital feminino. Existem algumas medidas fundamentais para melhorar as defesas orgânicas como o uso sistemático da vitamina C (natural ou, se necessário, os comprimidos efervescentes), mudança de estilo de vida, como repouso físico e mental, além de uma boa alimentação. Assim, precisamos investir naquilo que melhora nossa imunidade e, conseqüentemente, no que ataca o agente agressor. 

DRA. RAIMUNDA GUEDES, GINECOLOGISTA.

Foto: Shutterstock

Foto: Shutterstock



¿QUIÉNES SON LOS ENEMIGOS ÍNTIMOS DE LA MUJER?

Dra. Raimunda Guedes

Una de las quejas más oídas de parte de las mujeres en el consultorio de ginecología, si no la más frecuente, está relacionada con la secreción vaginal (la cantidad, la coloración y, básicamente, la consistencia). La secreción vaginal ocurre con frecuencia, aun en las mujeres vírgenes, y se llama leucorrea. Sin embargo, no todas las secreciones vaginales son leucorrea. También existen secreciones fisiológicas. Generalmente, las secreciones claras, no fétidas y que no producen picazón son normales. Algunas mujeres tienen secreciones normales; sin embargo, son abundantes y, por eso, causan incomodidad. Encontramos estos casos, comúnmente, en mujeres con permanente estrés.

Algunos hábitos, como el usar bombachas de color claro y de algodón, la utilización de jabones neutros (sin perfume, colorantes o hidratantes), la costumbre de dormir sin bombacha, el no permanecer mucho tiempo usando el traje de baño mojado, el no vestir pantalones ajustados o muy calurosos, y la buena higiene de la región anal después de las evacuaciones, para disminuir los residuos de las heces, hace que la secreción no sea tan abundante y no cause molestias.

Las secreciones son provocadas por virus, parásitos, hongos y bacterias, siendo estos dos últimos la principal causa. El hongo más común que ataca la vagina es la *cándida*, que gusta de habitar en lugares calientes y húmedos, y causa una secreción blanca, gruesa, semejante al queso cuajado, sin olor o con un olor levemente ácido. Causa irritación y picazón en la vulva y, a veces, provoca la sensación de que existiera un corte en ella.

Los otros agentes que comúnmente atacan la vagina son: La *gardnerella vaginalis*, que produce una secreción fétida, semejante al pescado en estado de putrefacción, ampollas, líquido, a veces de color grisáceo o amarillento; también puede causar picazón, dolor al orinar y dolor durante las relaciones sexuales. Y la *trichomonas vaginalis*, que también produce secreción fétida y verdosa,

la que también causa una irritación típica en el cuello del útero. La mayoría de estas secreciones patológicas puede ser diagnosticada con un examen ginecológico simple. Las otras pueden aparecer también en el examen de Papanicolaou.

La mayoría de las veces puede tratarse a la paciente con una medicación vía oral, acompañada de crema vaginal. La mejora es rápida y, generalmente, esas secreciones vaginales patológicas no acostumbran causar complicaciones. A veces, esos agentes que causan las secreciones ascienden en dirección a las trompas y pueden provocar un cuadro más grave, llamado "dolencia inflamatoria pélvica", en el que la mujer presentará dolores en la región de la pelvis, secreciones y malestar durante las relaciones sexuales. El agente que más comúnmente se encuentra involucrado en las enfermedades inflamatorias es la *chlamydia trachomatis*, que también se transmite sexualmente.

El estrés permanente, más allá de causar un mayor flujo de la secreción vaginal, está muy relacionado con la disminución de la inmunidad y, por lo tanto, de las defensas orgánicas. El hongo del tipo *cándida*, la bacteria *gardnerella vaginalis* y el virus HPV (virus del *papiloma humano*, bacteria causante del cáncer de cuello de útero en más del 90 % de los casos) son gérmenes oportunistas es decir, para provocar diversos tipos de enfermedades del aparato genital femenino, dependen de un organismo estresado, frágil o debilitado.

Existen algunas medidas fundamentales para mejorar las defensas orgánicas, como el uso sistemático de la vitamina C (natural o, si fuese necesario, en complemento vitamínico); un cambio en el estilo de vida, con reposo físico y mental; y una buena alimentación. De esta manera, necesitamos invertir en aquello que mejora nuestra inmunidad y, consecuentemente, en lo que ataca al agente agresor. 

DRA. RAIMUNDA GUEDES, GINECÓLOGA.

“EM PAZ COM A BALANÇA”

Maria Marta Ferreira

O excesso de peso tornou-se um assunto muito debatido, uma preocupação para várias pessoas e uma necessidade de vencê-lo para muitas.

Em meio a esse panorama surgem infinitas “soluções”, algumas e não poucas, oferecem resultados rápidos, promessas atraentes. Mas, que caminho seguir, o que escolher em meio a tudo isso?

Discutir esse assunto é importante, porque conjugado aos dados estatísticos (“milhões de brasileiros estão acima do peso”...) estão pessoas que sofrem pelo excesso de peso. Muitas dessas passaram uma vida em meio a dietas e tratamentos para emagrecer. Passaram fome, sentiram dor, e chegaram a um ponto que estão fadigadas dessa luta. E se perguntam: emagrecer é possível para mim?

A resposta é “sim”, quando os investimentos na direção do emagrecimento seguem uma lógica mais realista e adequada às suas necessidades individuais.

Não fomos feitos em fôrmas, cada um de nós carrega uma história de vida e seu peso está contido nela. Há pessoas com necessidades específicas que as regras gerais não satisfazem.

Muitas pessoas já tentaram de tudo: tomaram “fórmulas”, emagreceram e recuperaram o peso e mais um extra. Experimentaram dietas as mais diversas que vão da sopa a da lua. Tudo na tentativa de emagrecerem. Pessoas que conhecem muito de nutrição, mas que apesar disso não conseguem resolver seu problema de sobrepeso.

Por que essas pessoas emagrecem, mas não conseguem manter-se magras? Por que o volume de informações que dispõem não é o suficiente para sustentar sua manutenção de peso?

O saber, o conhecimento intelectual é uma parte do processo de emagrecimento, mas não é todo o processo. Nem sempre saber é suficiente para mudança de atitude e a geração de com-

portamentos novos. Nesse quebra-cabeça da vida, podem estar faltando peças essenciais.

A prática clínica tem demonstrado que para conseguirmos êxito, juntamente com a reeducação dos hábitos alimentares e da prática de exercícios, precisamos também “reeducar nossos afetos”. Mudar o estilo de vida requer novos aprendizados, novas posturas. Isso é possível, mas fazer é mais difícil que falar.

É irrefutável que as dificuldades em lidar com algumas emoções fazem parte do conjunto de sintomas que a obesidade encerra. Para muitas pessoas o prazer do paladar saciado ajuda a suportar angústias e compensar dissabores cotidianos.

Muitas vezes outras disfunções do comportamento estão presentes, como depressão, transtornos do humor, compulsão alimentar entre outros fatores que tornam infinitamente mais difícil o ato de “não exceder na alimentação”.

Dietas muito restritivas têm alta participação no desencadeamento da compulsão alimentar, da anorexia e bulimia. Na anorexia a capacidade de autocontrole frente a comida que a pessoa consegue é fonte de grande prazer. Isso ajuda para que a doença persista. Na compulsão alimentar, há pessoas que em companhia de outras pessoas se alimentam adequadamente, mas quando estão sozinhas “atacam grande quantidade de alimentos”. O comer escondido carrega algum teor de adrenalina: “será que alguém vai chegar, será que alguém vai descobrir?”, mas esta adrenalina está longe de carregar o caráter de “diversão” que algumas atividades como esportes radicais ou situações de entretenimento podem causar. O que predomina é sofrimento, culpa e um sobrepeso a resolver.

Compreender que uma atenção especializada às emoções e afetos é necessária amplia as possibilidades de compor um tratamento que promova um atendimento mais completo às necessidades da pessoa que está com sobrepeso e que tem dificuldade para se manter magra.

O RAFCAL (Reeducação Afeto Cognitiva do Comportamento Alimentar) visa tratar os fatores emocionais que funcionam como deflagradores da compulsão alimentar, objetivando superação

“EN PAZ CON LA BALANZA”



Maria Marta Ferreira

El exceso de peso se convirtió en un asunto muy discutido: es una preocupación para muchas personas y otras tantas tienen la necesidad de vencerlo.

En el medio de este panorama, surgen infinitas “soluciones”; algunas, y no pocas, ofrecen resultados rápidos y atrayentes promesas. Pero ¿qué camino se debe seguir? ¿Qué escoger en el medio de todos estos ofrecimientos?

Discutir este asunto resulta importante porque, más allá de las estadísticas que afirman que millones de personas están por encima de su peso normal, sabemos que estas personas sufren por el exceso de peso. Muchas de ellas ya pasaron una vida inmersas en dietas y tratamientos para adelgazar. Pasaron hambre, sintieron dolor, y llegaron a un punto en el cual se sienten fatigadas por toda esa lucha. Y se preguntan: adelgazar ¿será posible para mí?

La respuesta es “sí” cuando los recursos invertidos en la dirección del adelgazamiento siguen una lógica realista y adecuada a las necesidades individuales.

No fuimos hechos en moldes; cada uno de nosotros carga una historia de vida y el peso forma parte de ella; y algunos tienen necesidades específicas que las reglas generales no satisfacen.

Muchas personas ya intentaron de todo: tomaron “fórmulas magistrales”, adelgazaron, y recuperaron el peso y algo extra también. Probaron dietas, de las más diversas, que van desde la de la sopa hasta la de la luna. Todo, en la tentativa de adelgazar. Personas que conocen mucho de nutrición pero, a pesar de eso, no consiguen resolver su problema de sobrepeso.

¿Por qué esas personas adelgazan y no consiguen mantenerse delgadas? ¿Por qué el volumen de las informaciones que poseen no es suficiente para mantener el peso?

El saber, el conocimiento intelectual, es una parte importante del proceso de adelgazamiento, pero no es todo el proceso. No siempre el saber es suficiente para un cambio de actitud y la

do ciclo vicioso: comer igual a culpa, bem como atender à outras questões importantes na vida da pessoa que está com sobrepeso, como a saúde da auto-estima e a melhor compreensão de suas características de personalidade.

Infelizmente muitas vezes o emagrecimento tem sido tratado como produto e não como processo, o que confunde e dificulta um plano saudável de emagrecimento.

O programa RAFCAL não atinge êxito sozinho, complementa o trabalho do médico, do nutricionista, do educador físico. Tendo em mente as principais causas da obesidade: como hábitos alimentares inadequados, herança genética, sedentarismo. Foca o quarto pilar: emoções em desequilíbrio como o alicerce para sustentar a modificação dos três primeiros. Pois o que se pretende não é apenas o emagrecimento, mas principalmente a mudança no estilo de vida que favorecerá a manutenção do peso magro.

Foto: Shutterstock

MARIA MARTA FERREIRA É PSICÓLOGA CLÍNICA (CRP08/07401-2). MEMBRO DA IASD JUVEVÊ, EM CURITIBA-PR, BRASIL. RESPONSÁVEL PELO SITE WWW.PSICOBELA.COM.BR



Foto: Shutterstock

generación de nuevos comportamientos. En este rompecabezas de la vida, podrían estar faltando algunas piezas esenciales.

La práctica clínica ha demostrado que, para conseguir éxito, juntamente con la reeducación de los hábitos alimentarios y de la práctica de ejercicios, necesitamos también "reeducar nuestros afectos". Modificar el estilo de vida requiere nuevos aprendizajes y nuevas posturas. Esto es posible, pero es más difícil hacerlo que decirlo.

Es irrefutable que las dificultades para lidiar con algunas emociones forman parte del conjunto de síntomas que encierra la obesidad. Para muchas personas, el placer del paladar saciado ayuda a soportar las angustias y compensar los sinsabores cotidianos.

Muchas veces, ciertas disfunciones del comportamiento se encuentran presentes, tales como la depresión, los trastornos del humor y la compulsión alimenticia, entre otros factores que tornan infinitamente más difícil el acto de "no excederse con la comida".

Las dietas muy restrictivas contienen una alta participación en el desencadenamiento de la compulsión alimenticia, de la anorexia y de la bulimia. En la anorexia, la capacidad del autocontrol que la persona consigue frente a la comida es fuente de gran placer. Eso ayuda para que la enfermedad persista. En la compulsión alimenticia, existen personas que, estando en la compañía de otros, se alimentan adecuadamente; pero, cuando están solas, "atacan gran cantidad de alimento". El comer a escondidas contiene algún tenor de adrenalina: "¿Será que va a llegar alguien? ¿Será que alguien me va a descubrir?"; pero esta adrenalina está lejos de igualar el carácter de "diversión" que pueden generar algunas actividades como los deportes radicales o las situaciones de entretenimiento. Lo que predomina es el sufrimiento, la culpa y un sobrepeso para resolver.

Comprender que es necesaria una atención especializada a las emociones y los afectos amplía las probabilidades de componer un tratamiento que promueva una atención más completa a las necesidades de la persona que está con sobrepeso y que tiene dificultades para mantenerse delgada.

La RAFCAL (Reeducación Afectivo Cognitiva del Comportamiento Alimentario), por ejemplo, se propone tratar los factores emocionales que funcionan como detonadores de la compulsión alimenticia, teniendo como objetivo la superación del ciclo vicioso "comer = culpa"; también busca atender otras cuestiones importantes en la vida de la persona que está con sobrepeso, como la salud de la autoestima y la mejor comprensión de sus características de personalidad.

Muchas veces, lamentablemente, el adelgazamiento ha sido tratado como producto y no como proceso, lo que confunde y dificulta un plan saludable de adelgazamiento.

El programa RAFCAL no alcanza el éxito solo, sino que complementa el trabajo del médico, del nutricionista y del educador físico. Toma en cuenta las tres principales causas de la obesidad: los hábitos alimentarios inadecuados, la herencia genética y el sedentarismo. A su vez, se focaliza en un cuarto pilar: las emociones en desequilibrio; estas son las bases para sustentar la modificación de las tres primeras causas, pues lo que se pretende no es solo el adelgazamiento sino, principalmente, un cambio de estilo de vida que favorecerá el mantenimiento del peso adecuado. 🏠

MARIA MARTA FERREIRA ES PSICÓLOGA CLÍNICA EN CURITIBA, ESTADO DE PARANÁ, REPÚBLICA DEL BRASIL. RESPONSABLE DEL SITIO WEB WWW.PSICOBELA.COM.BR



Foto: Shutterstock

Fotos: Divulgação DSA Imagem/Shutterstock (top)



Silvia de Peter

CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES

Campo de trabalho: União Uruguuaia.

Nome: Silvia Ester Wensell de Peter.

Atividade que exerce: Diretora da *Afam* e dos Ministérios da Criança, do Adolescente e da Mulher.

Nome do cônjuge: Heriberto Peter.

Filhos: Três, Roy David (32), Gretel Ester (30), Ronald Daniel (25).

Tempo de trabalho na Obra: 35 anos.

Campos onde trabalhou: No território da antiga União Austral; Associação Central (duas vezes), Missão Uruguuaia, Missão Paraguaia, Associação Bonaerense (duas vezes), Associação do Norte.

Em poucas palavras:

Ser mulher: “O coração do seu marido confia nela, e não haverá falta de ganho”, Provérbios 31:11.

Ser esposa de pastor: Um privilégio e um grande desafio dado por Deus.

Família: Algo muito especial, um presente de Deus.

Carreira: A oportunidade de crescimento que Deus nos dá.

Um sonho: Ver a Jesus.

Uma alegria: Jared, Samuel e Andrés, meus três netinhos.

Uma tristeza: Ver o sofrimento das pessoas.

Passatempo favorito: Ler e observar a natureza.

Uma pessoa: Meus pais.

Uma frase: “Regozijai-vos sempre”, I Tessalonicenses 5:16.

Uma qualidade: A fidelidade.

Uma esperança: Ver a Jesus com toda a minha família e amigos.

Um conselho: Permitir que o Espírito Santo guie nossa vida.

Uma mensagem: Não se afaste de Jesus como Jacó.

Um texto bíblico: “O Senhor é quem vai adiante de ti; ele será contigo, não te deixará, nem te desampará; não temas, nem te atemorizes”, Deuteronômio 31:8.

Campo de trabajo: Unión Uruguaya.

Nombre: Silvia Ester Wensell de Peter.

Actividad que ejerce: Directora de *Afam*, del Ministerio del Niño y Adolescente, y del Ministerio de la Mujer.

Nombre del cónyuge: Heriberto Peter.

Hijos: Tres. Roy David (32), Gretel Ester (30), Ronald Daniel (25).

Tiempo de trabajo en la Obra: 35 años.

Campos donde trabajó: En el territorio de la antigua Unión Austral; Asociación Central (dos veces), Misión Uruguaya, Misión Paraguaya, Asociación Bonaerense (dos veces), Asociación del Norte.

En pocas palabras:

Ser mujer: “El corazón de su marido está en ella confiado, y no carecerá de ganancias” (Prov. 31:11).

Ser esposa de pastor: Un privilegio y un gran desafío presentado por Dios.

Familia: Algo muy especial, un regalo de Dios.

Carrera: La oportunidad de crecimiento que Dios nos brinda.

Un sueño: Ver a Jesús.

Una alegría: Jared, Samuel y Andrés, mis tres nietitos.

Una tristeza: Ver el sufrimiento de las personas.

Passatempo favorito: Leer y observar la naturaleza.

Una persona: Son dos. Mis padres.

Una frase: “Estad siempre gozosos” (1 Tes. 5:16).

Una cualidad: La fidelidad.

Una esperanza: Ver a Jesús con toda mi familia y mis amigos.

Un consejo: Permitir que el Espíritu Santo guie nuestra vida.

Un mensaje: No alejarse de Jesús como Jacob.

Un texto bíblico: “Y Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desampará; no temas ni te intimides” (Deut. 31:8).

TESTEMUNHANDO

"Vós sois as Minhas testemunhas" (Isaías 43:10)



EM MEIO A UM TERREMOTO E UM TSUNAMI EXPERIMENTEI O CUIDADO DE DEUS

Mary Zepeda Rivera

Como muitas esposas de pastor, estou na maravilhosa etapa de ver os meus filhos crescerem. O Senhor nos deu três heranças: Abdiel Efraín, de sete anos, Abdón Benjamín, de 5 e o mais novo, Abner Isaí, de 3 anos.

No dia 27 de fevereiro de 2010, quando aconteceram um terremoto e um *tsunami* no Chile, meu esposo e eu estávamos servindo ao Senhor no distrito de Constitución, local onde ocorreu o epicentro do terremoto, seguido de um *tsunami* que destruiu cidades completas desta região do país.

Quando começou o terremoto, imediatamente acabou a energia elétrica. Fortes movimentos seguidos de um grande ruído criaram um ambiente de uma noite de terror. Meu esposo tomou a um de nossos filhos nos braços e nos pedia que fôssemos calmos, pois tudo acabaria bem. Eu tive a sensação de que aquilo não acabaria e comeci a clamar ao Senhor para que protegesse nossos filhos. Rapidamente abandonamos nossa casa, pensando que tudo seria destruído e fugir seria a forma de salvar a nossos filhos. Eles não falavam nada, somente obedeciam as indicações de sua mãe.

Entramos no carro e começamos a sair da cidade. Meu esposo, achando que a rua que levava em direção à parte alta estaria em colapso, tomou uma rua em direção ao rio. Duas quadras antes da costa algumas pessoas nos fizeram sinais com as mãos para que voltássemos. De imediato pensamos que as ruas estavam cobertas de escombros, e então obedecemos imediatamente e tomamos outra rota. Depois soubemos que ondas de 15 metros de altura entraram pela desembocadura do rio, destruindo tudo. Graças a Deus fomos livrados daquele risco!

Saímos da cidade em direção a serra. No caminho alguém nos indicou um lugar onde poderíamos ficar seguros. Ali ficamos enquanto fortes réplicas, uma após a outra, moviam a terra como um barco no mar revolto.

Mais calma perguntei aos meus filhos se eles estavam bem. O de cinco anos me respondeu: "acho que vou morrer". Naquele instante os abracei e orei a Deus outra vez pedindo que continuasse nos protegendo, também agradei por Ele ter nos protegido no caminho até aquele lugar. Mais tarde comeci a escutar um som especial. Prestei mais atenção e o interessante é que somente eu ouvia aquele som. Era como um coro que cantava distante e ocorria cada vez que a terra tremia. Eu estava tão atenta em ouvir aquelas vozes que não percebia o efeito das réplicas que haviam me deixado tão assustada anterior-



mente. Conte para meus filhos que Deus havia colocado anjos cantando em meus ouvidos e, a partir daquele momento, eles tomaram uma atitude mais corajosa, como que querendo me dizer "agora estamos salvos, mamãe". Quando amanheceu meu esposo nos deixou em um lugar junto a outras pessoas, entre eles, vários irmãos adventistas, enquanto foi ajudar a outros irmãos. Foi neste momento que nos demos conta de que o *tsunami* havia levado a casa de uma irmã, estando ela ainda dentro. Mais tarde, meu esposo chegou. Molhado até a cintura e com muita pena em seu coração me contou que várias famílias de nossa igreja haviam perdido tudo.

Tenho certeza em meu coração que os anjos de Deus preservaram nossa vida e o Espírito Santo se encarregou de dar-nos conforto. Por isso quero testemunhar do grande amor de Deus. Naqueles terríveis momentos pude sentir Seu braço protetor cuidando de nossa família. 🙏

MARY ZEPEDA RIVERA, ESPOSA DE ABDIEL ALVARADO, PASTOR NO DISTRITO DE CONSTITUCIÓN, MISSÃO CENTRAL DO CHILE.

Foto: Shutterstock/Ilustra o Thiago Lobo (m. 03) e Shutterstock (menina)

TESTIFICANDO

"Vosotros sois mis testigos..." (Isaías 43:10).



ATRAVESÉ POR UN TERREMOTO Y UN *TSUNAMI*, Y EXPERIMENTÉ EL CUIDADO DE DIOS



naría todo destruido y que huir era la mejor opción para salvar a nuestros hijos. Ellos no decían nada; únicamente obedecían las indicaciones de su madre.

Subimos al auto y comenzamos a salir de la ciudad. Mi esposo, pensando que la calle que iba hacia la parte alta estaría colapsada, tomó una en dirección al río. Dos cuadras antes de la costa, algunas personas nos hicieron señas con las manos para que nos volviéramos. De inmediato pensamos que las calles estarían cubiertas de escombros y, entonces, obedecimos sin preguntar y tomamos otra ruta. Después supimos que olas de quince metros de altura entraron por la desembocadura del río y destruyeron todo. ¡Gracias a Dios que fuimos librados de aquel riesgo!

Salimos de la ciudad en dirección a las sierras. En el camino, alguien nos indicó un lugar donde podríamos estar seguros. Y allí nos quedamos mientras fuertes réplicas, una tras otra, movían la tierra como un barco en un mar revuelto.

Después, ya más calmada, les pregunté a mis hijos si ellos estaban bien. El de cinco años me respondió: "Creo que me voy a morir". En aquel instante los abracé y oré a Dios otra vez, pidiéndole que nos continuara protegiendo; también le agradecí porque él nos había resguardado en el camino hasta ese lugar.

Más tarde, comencé a escuchar un sonido especial. Entonces, presté más atención, pues lo interesante era que solamente yo escuchaba ese sonido. Era como un coro que cantaba a la distancia, y sonaba cada vez que la tierra temblaba. Yo estaba tan atenta oyendo aquellas voces que no percibía el efecto de las réplicas que tanto me habían asustado anteriormente. Les conté a mis hijos que Dios había colocado ángeles que cantaban en mis oídos y, a partir de aquel momento, ellos tomaron una actitud más valerosa, como si quisieran decir: "Ahora estamos salvos, mamita".

Cuando amaneció, mi esposo nos dejó en un lugar junto a otras personas; entre ellos, varios hermanos adventistas, mientras iba a ayudar a otros. Fue en ese momento que supimos que el *tsunami* se había llevado la casa de una hermana cuando ella estaba aún adentro. Más tarde, llegó mi esposo, mojado hasta la cintura y, con mucha pena en su corazón, me contó que varias familias de nuestra iglesia habían perdido todo.

Tengo, en mi corazón, la certeza de que los ángeles de Dios preservaron nuestra vida y el Espíritu Santo se encargó de confortarnos; por eso quiero testificar del gran amor de Dios, cuyo brazo protector sentí que cuidaba a mi familia en esos momentos. 

MARY ZEPEDA RIVERA, ESPOSA DE ABDIEL ALVARADO, PASTOR EN EL DISTRITO DE CONSTITUCIÓN, MISIÓN CENTRAL DE CHILE.

Mary Zepeda Rivera

Como muchas esposas de pastores, estoy en la maravillosa etapa de ver crecer a mis hijos. El Señor nos dio tres herencias: Abdiel Efraín, de siete años; Abdón Benjamín, de cinco; y el más pequeño, Abner Isaí, de tres.

El día 27 de febrero de 2010, cuando un terremoto y un *tsunami* sacudieron la República de Chile, mi esposo y yo estábamos sirviendo al Señor en el distrito de Constitución, lugar donde ocurrió el epicentro del terremoto, seguido de un *tsunami* que destruyó ciudades completas en esa región del país.

Cuando comenzó el terremoto, inmediatamente se cortó la energía eléctrica. Fuertes movimientos seguidos de un gran ruido crearon un ambiente de "noche de terror". Mi esposo tomó a uno de nuestros hijos en brazos y pidió que nos quedáramos tranquilos, pues todo saldría bien.

Yo tuve la sensación de que aquello no acabaría y comencé a clamar al Señor para que protegiera a nuestros hijos. Rápidamente, abandonamos nuestra casa pensando que termi-

ijos
eles
o me
meu
ntre
os ir-
una-
ntro.
com
s de
eser-
nos
eus.
retor

DISTRITO
CHILE.

Foto: Shutterstock/Ilustración: Thiago Lobo (m. 03) Shutterstock (m. 04)

NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



MANJAR DE LARANJA COM CALDA DE LIMÃO

Ingredientes: 1 e ½ xícaras (chá) de suco de laranja
4 colheres (sopa) de suco de limão
6 colheres (sopa) de amido de milho
4 colheres (sopa) de leite de coco
½ xícara (chá) de leite integral
12 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Misture numa panela o suco de limão, ½ xícara de chá de água e 10 colheres de sopa de açúcar. Leve ao fogo e cozinhe, sem mexer, por 12 minutos, ou até obter uma calda levemente rala. Bata no liquidificador o suco de laranja com o leite, o leite de coco, o amido de milho e o açúcar restante. Despeje numa panela, leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por 20 minutos ou até encorpar. Retire do fogo e reserve. Umedeça 4 assadeiras com capacidade para 400ml cada uma. Despeje o creme e leve para gelar por 4 horas. Desenforme no momento de servir e acompanhe com a calda de limão. Decore com laranja cristalizada e hortelã.



MANJAR DE NARANJA CON ALMÍBAR DE LIMÓN

Ingredientes: 1½ tazas (de té) de jugo de naranja
4 cucharadas (soperas) de jugo de limón
6 cucharadas (soperas) de almidón de maíz
4 cucharadas (soperas) de leche de coco
½ taza (de té) de leche integral
12 cucharadas (soperas) de azúcar

Modo de preparación:

Mezclar en una olla 4 cucharadas de jugo de limón, media taza de agua y 10 cucharadas de azúcar. Colocar la olla en el fuego y cocinar, sin revolver, durante 12 minutos o hasta obtener un almíbar de punto hilo flojo. Luego, batir en la licuadora el jugo de naranja con la leche integral, la leche de coco, el almidón de maíz y el azúcar restante. Colocar en una olla, llevar al fuego y cocinar, sin dejar de revolver, durante 20 minutos o hasta que tome cuerpo. Retirar del fuego y reservar. Humedecer 4 asaderas con capacidad para 400 ml cada una y llenar con la mezcla. Colocar en la heladera durante 4 horas. Desmoldar en el momento de servir y acompañar con el almíbar de limón. Decorarlo con naranja cristalizada y menta.

MINI PIZZA COM CEBOLA, ABOBRINHA E TOMATE

Ingredientes: 2 cebollas médias cortadas em gomos
1 abobrinha média em bastões
2 tomates médios sem sementes picados
Folhas picadas de 4 ramos de manjeriço
Sal a gosto
1 colher (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de óleo
4 massas de pizza pequenas

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno à temperatura média (180°C). Leve as massas ao forno por 6 a 8 minutos, ou até dourar. Retire do forno e reserve. Escalde a cebola numa panela com ½ litro de água fervente até ficar macia. Escorra a água e junte a metade do óleo e o açúcar. Refogue, salteando de vez em quando, por 10 minutos, ou até a cebola caramelizar. Retire a cebola e reserve. Na mesma panela, adicione o óleo restante e a abobrinha. Refogue até a abobrinha ficar **al dente**. Misture o tomate, o manjeriço e tempere com sal. Retire do fogo, distribua sobre as massas e decore com manjeriço. Sirva em seguida.



MINIPIZZA CON CEBOLLA, CALABACITA Y TOMATE

Ingredientes: 2 cebollas medianas cortadas en gajos
1 calabacita mediana cortada en bastones
2 tomates medianos, sin semillas, picados
Hojas picadas de 4 ramitas de albahaca
Sal a gusto
1 cucharada (sopera) de azúcar
2 cucharadas (soperas) de aceite
4 masas de pizza pequeñas

Modo de preparación:

Precalentar el horno a temperatura mediana (180° C). Colocar las masas de pizza en el horno de 6 a 8 minutos, o hasta que se doren. Retirar del horno y reservar. Escaldar la cebolla en una olla con medio litro de agua hirviendo hasta que quede blanda. Escurrir el agua y agregarle a la cebolla la mitad del aceite y el azúcar. Rehogar salteando de vez en cuando, durante 10 minutos o hasta que la cebolla se caramelice. Retirar la cebolla y reservarla. En la misma olla, agregar el aceite restante y la calabacita. Rehogar hasta que la calabacita quede al dente. Agregarle, mezclando, el tomate y la albahaca, y condimentar con sal. Retirar del fuego, distribuir sobre las masas de pizza y decorar con albahaca. Servir inmediatamente.

Foto: Shutterstock

Ilustra: Carlos Senibelli



Quando Deus responde a oração

Durante a oração do pastor, em um culto de domingo à noite, ouviu-se um assobio vindo do fundo da igreja. A mãe do Joãozinho ficou horrorizada. Ela o repreendeu baixinho e depois perguntou-lhe em voz alta: "Joãozinho, por que fez tal coisa?". Joãozinho respondeu feliz: "Eu pedi para Deus que me ensinasse a assobiar... e Ele fez isso agora!"

Pegos em flagrante

Ao final do culto, o pastor anunciou que no culto seguinte falaria sobre o pecado da mentira. E acrescentou:

- Em preparação ao assunto, peço que todos leiam o capítulo 17 do livro de Marcos.

No início do culto seguinte o pastor disse:

- Aqueles que não leram o texto solicitado queiram se levantar.

Parte da congregação se levantou.

- Agora - continuou o pastor - peço que se levantem aqueles que leram Marcos 17.

O restante da congregação se levantou. O pastor então arrematou:

- Agora estamos prontos para falar sobre a mentira, pois o evangelho de Marcos possui apenas 16 capítulos.

Cuando Dios responde a la oración

Durante la oración del pastor, en un culto del domingo a la noche, se oyó un silbido que venía del fondo de la iglesia. La madre de Juancito se horrorizó. Ella lo reprendió en voz baja; después, en voz alta le preguntó: "Juancito, ¿por qué hiciste una cosa así?". Y el niño le respondió, feliz: "Yo le pedí a Dios que me enseñara a silbar, ¡y él lo hizo ahora!"



Pescados infraganti

Al final del culto, el pastor anunció que en la siguiente reunión iba a hablar del pecado de la mentira. Y agregó:

-A fin de prepararnos para este asunto, les pido que, por favor, todos lean el capítulo 17 del libro de Marcos.

Al comienzo del culto siguiente, el pastor dijo:

-Aquellos que no leyeron Marcos 17, por favor, tengan a bien ponerse de pie.

Entonces, parte de la congregación se levantó.

-Ahora -continuó el pastor-, les pido que se pongan de pie aquellos que sí leyeron el texto solicitado.

El resto de la congregación se levantó. Entonces, el pastor remató:

-Bien, ahora estamos listos para hablar sobre la mentira, pues el Evangelio de Marcos posee únicamente 16 capítulos.

UMA ATITUDE DE *Gratidão*



louvor é um verdadeiro antídoto contra o mal e o desânimo. Ainda que tudo pareça dar errado, o cristão se sente bem e animado. O espírito de agradecimento prevalece na alegria ou na tristeza, na vitória ou na derrota, pois é um atributo permanente e fundamental do caráter do cristão.

Tanto o agradável como o desagradável, é como lemos em Romanos 8:28: "Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito".

Não há virtude especial em somente se sentir agradecido pelas bênçãos recebidas, assim como tão pouco há virtude em amar unicamente a nossos amigos (Mat. 5:46). É mais difícil conviver tanto com as aflições como com nossos inimigos.

"Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças" (Filipenses 4:6). "Perseverai na oração, vigiando com ações de graças" (Col. 4:2). Aqui temos a segurança bem definida de que ainda que algumas coisas pareçam estar contra nós, podem ser para o nosso bem, pois Deus não nos pedirá que estejamos agradecidos pelo que nos prejudica. Daniel deu graças quando conheceu o decreto que foi expedido para tirar sua vida (Dan. 6:10). Paulo nos deixou um notável exemplo de estar agradecido em circunstâncias adversas (Atos 27:20, Atos 27:35). A gratidão deve ser a regra do cristianismo. Assim se promove a saúde e o gozo.

Durante nosso ministério passamos por muitas situações difíceis. Dou graças a Deus por meu esposo que sempre teve uma atitude positiva e agradecida a Deus, e com muita confiança pode manifestar que o Senhor tem o controle de todas as coisas, e, em Seu amor as encaminhou para nosso bem. Do meu coração somente brota um louvor de gratidão, e esta mesma gratidão ensinamos a nossos filhos, porque temos um Deus poderoso que deseja que gozemos de paz, saúde e felicidade. 

RUTH DE FERRUFINO, LÍDER DE AFAM E MINISTÉRIO DA MULHER
NA MISSÃO BOLIVIANA OCIDENTAL

Fotos: Shutterstock

Foto: Shutterstock

Ruth de Ferrufino

Desde que o mundo é mundo, as pessoas procuram formas para enfrentar as tensões da vida com o propósito de sobreviver. Psiquiatras, psicólogos, especialistas em saúde, amigos e humoristas apresentam técnicas para enfrentar a tensão.

Uma fonte de especial interesse para os investigadores é a diferença na forma em que uma pessoa enfrenta a tensão em comparação com outra. Observou-se que uma característica frequentemente encontrada naqueles que lidam bem com a tensão é a gratidão, muito em falta naqueles que sofrem com a tensão.

Mas esta não é uma constatação nova. Nas Escrituras Sagradas, em Efésios 5:20 lemos: "... dando sempre graças por tudo a Deus o Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo".

"Nada tende mais a melhorar a saúde do corpo e da alma do que um espírito de agradecimento e louvor" (MC 194). O espírito de

UNA ACTITUD DE *Gratitud*

Desde que el mundo es mundo, los seres humanos buscamos modos de enfrentar las tensiones de la vida, con el propósito de sobrevivir. Psiquiatras, psicólogos, especialistas en salud, amigos y humoristas presentan técnicas para enfrentar la tensión.

Una fuente de especial interés para los investigadores son las diferentes formas que tenemos de enfrentar la tensión. Según se observó, una característica frecuentemente encontrada en aquellos que lidian bien con la tensión es la gratitud, cualidad de la que carecían quienes sufrían con la tensión.

Pero, esto no es un nuevo descubrimiento. En las Sagradas Escrituras, en Efesios 5:20, leemos: "dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo".

"Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza" (*El ministerio de curación*, p. 194). La gratitud es un verdadero antídoto contra el mal y el desánimo. Aunque todo parezca salir mal, el cristiano se siente bien y animado. El espíritu de agradecimiento predomina en la alegría y en la tristeza, en la victoria y en la derrota; es un atributo permanente y fundamental del carácter del cristiano. Tanto frente a lo agradable como a lo desagradable, podemos leer en Romanos 8:28: "Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados". Pues, no existe una virtud especial solamente en sentirse agradecidos por las bendiciones recibidas, así como tampoco existe virtud alguna en únicamente amar a nuestros amigos (Mat.

5:46). Es más difícil convivir tanto con nuestras aflicciones como con nuestros enemigos.

Meditemos en estos textos: "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias" (Fil. 4:6). "Perseverad en la oración, velando en ella con acción de gracias" (Col. 4:2). Aquí tenemos una bien definida seguridad: aun cuando algunas cosas parezcan estar contra nosotros, pueden ser para nuestro propio bien, pues Dios no nos pedirá que estemos agradecidos por lo que nos perjudica. Recordemos que Daniel le dio gracias a Dios cuando conoció el decreto que había sido expedido con el fin de acabar con su vida (Dan. 6:10). Y Pablo nos dejó un notable ejemplo de estar agradecido en circunstancias adversas (Hech. 27:20, 35).

La gratitud debe ser la regla del cristianismo. De esta manera se promueve la salud y el gozo.

Durante nuestro ministerio, pasamos por muchas situaciones difíciles. Pero le doy gracias a Dios porque mi esposo siempre tuvo una actitud positiva y agradecida a Dios y, con mucha confianza, pudo manifestar que el Señor tenía el control de todas las cosas; y en su amor, las encaminó para nuestro bien. Desde mi corazón brota, únicamente, una alabanza de gratitud; y esta misma gratitud se la enseñamos a nuestros hijos, porque tenemos un Dios poderoso que desea que gocemos de paz, salud y felicidad. 

RUTH DE FERRUFINO, LÍDER DE AFAM Y DEL MINISTERIO DE LA MUJER
EN LA MISIÓN BOLIVIANA OCCIDENTAL.



**Cada adventista
levando um amigo
à igreja. É a sua
oportunidade.
Participe!**

AMIGOS da ESPERANÇA

www.esperanca.com.br



ABRIL 16 DIA DOS AMIGOS DA ESPERANÇA

- 2 milhões de amigos juntos na Igreja
- 500 mil Lares de Esperança abertos
- 10 milhões de livros – *Ainda Existe Esperança*
- 2 milhões de folders apresentando a Igreja Adventista

ABRIL 17-24 SEMANA SANTA

- 60 mil pontos de pregação

**Cada adventista
llevando un amigo
a la iglesia. Esta es
tu oportunidad.
¡Participa!**



ABRIL 16 DÍA DE LOS AMIGOS DE ESPERANZA

- 2 millones de amigos juntos en la Iglesia
- 500 mil Hogares de Esperanza abiertos
- 10 millones de libros *Todavía Existe Esperanza*
- 2 millones de folletos presentando a la Iglesia Adventista

ABRIL 17-24 SEMANA SANTA

- 60 mil centros de predicación

AMIGOS de ESPERANZA

www.esperanzaweb.com

