



2º Trimestre 2010

Área Feminina da Associação Ministerial
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial
DIVISIÓN SUDAMERICANA

Revista da *Afam*

**VISÃO POSITIVA
DA IGREJA**

**VISION POSITIVA
DE LA IGLESIA**

Leia mais:

Para tal tempo como este – Pág. 14
Mantendo um casamento feliz – Pág. 28

Lea más:

Para un tiempo tal como este – Pág. 15
Manteniendo un matrimonio feliz – Pág. 29

ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

3 Editorial

10 Para crianças
Dia da Mentira

12 Notícias
UPN / USB/ UNoB / UB

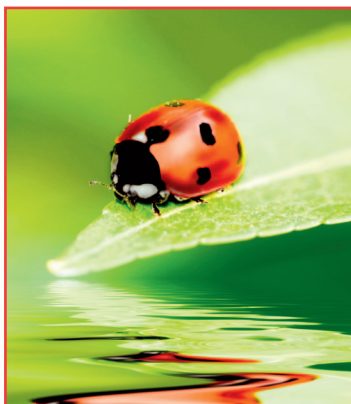
17 Perfil
Analu Zahn

18 Pensando em você
Solidão

22 Nutrição

23 Humor

24 Testemunhando
UNB / CPB



3 Editorial

11 Para los niños
Dia de los Santos Inocentes

13 Noticias
UPN / USB/ UNoB / UB

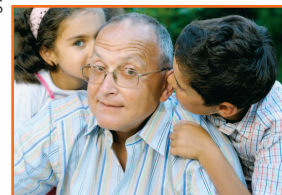
17 Perfil
Analu Zahn

20 Pensando em ti
Soledad

22 Nutrición

23 Humor

25 Testificando
UNB / CPB



ARTIGOS/ARTÍCULOS

4 Mensagem
Visão positiva

7 Vida espiritual
A certeza do chamado

8 Minha jornada
Amoroso cuidado

14 Nossos dias
Para tal tempo como este

26 Saúde
Vacinas

28 Vida familiar
Mantendo um casamento feliz

31 Reflexão
Esperança para nossos filhos



5 Mensaje
Visión positiva

7 Vida espiritual
La convicción del llamado

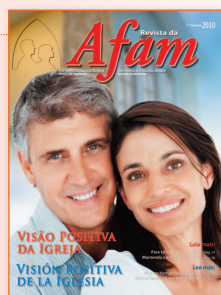
9 Mi jornada
Amoroso cuidado

15 Nuestros días
Para un tiempo tal como este

27 Salud
Vacunas

29 Vida familiar
Manteniendo un matrimonio feliz

31 Reflexión
Esperanza para nuestros hijos



Revista Trimestral
Ano 10 – Nº 38 – Abril-Junho de 2010
Año 10 – Nº 38 – Abril-Junio de 2010

Afam
Revista da
Área Feminina da Associação Ministerial

Jornalista Responsável
Periodista Responsable
Márcia Raposo Ebinger

Editoração: Grace C. F. Deana
Traducción en Español: ACES

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

Secretária DSA/Secretaria DSA
Gláucia Meireles

Líderes da AFAM – União Brasileira
União Central Brasileira: Sonia Rigoli dos Santos
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima
União Nordeste Brasileira: Roseder L. de Queiroz
União Noroeste Brasileira: Analu Zahn
União Norte Brasileira: Gibely Florencio
União Sul Brasileira: Denise Lopes

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas
Unión Argentina: Susana de Cayrus
Unión Boliviana: Silvia B. de Jara
Unión Chilena: Fátima Liessi
Unión Ecuatoriana: Esther A. de Lozano
Unión Peruana del Norte: Clara de Ramos
Unión Peruana del Sur: Flor María de Sandoval
Unión Uruguaya: Silvia 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: 3.200 exemplares

Diagramação, impressão
e acabamento:

CASA
PUBLICADORA
CASA BRASILEIRA

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico
Vilma Baldin

Programação Visual
Vilma Baldin

Capa
Fotos: Shutterstock (casal)/Marcos Santos (igreja)
Arte: Vilma Baldin

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.

EDITORIAL



Wiliane Steiner Marroni



Temos hoje, na Divisão Sul-Americana, um exército de mais de três mil pastores. Isso significa que temos igualmente outro exército de esposas de pastores que abraçaram uma missão especial em sua vida.

São esposas, mães, donas de casa, departamentais, professoras, secretárias, enfermeiras, psicólogas, dentistas, contadoras, administradoras, mas, acima de tudo, são mulheres que vivem intimamente a vida ministerial ao lado do esposo.

Essa missão a dois, vivida dentro dos princípios estabelecidos por Deus, amplia a influência do casal e torna a vida do lar um verdadeiro ministério em favor de outros. Que oportunidade temos nós, que vivemos “em tal tempo como este”, de testemunhar e ajudar o nosso próximo. Que oportunidade para alcançar as pessoas com a mensagem de esperança a nós confiada e representar diante do mundo o caráter de nosso Pai celeste!

O Senhor nos colocou como obreiros e obreiras em Sua Causa, separados por Ele para a defendermos e cumprirmos fielmente o Seu mandado por meio de um trabalho diligente e que visa à eternidade. A Sua Obra é a *nossa* Obra, e dar a ela o foco certo e a visão correta deve ser o nosso maior propósito até que Ele venha. “Assim como Ele agiu em todas as eras para dar vitórias ao Seu povo, também nesta época almeja levar a um desfecho triunfante o Seu propósito para Sua igreja. Ordena Ele que Seus santos crentes avancem unidos, indo de força a maior força, de fé a acrescida segurança e confiança na verdade e justiça da Sua Causa” (EGW, *A Igreja Remanescente*, p. 13).

Que o Senhor nos dê a todas essa visão maior de uma vida dedicada ao Seu serviço! 🙏

En la División Sudamericana tenemos, actualmente, un ejército de más de tres mil pastores. Esto significa que, del mismo modo, tenemos otro ejército de esposas de pastores, que abrazaron una misión especial en su vida.

Son esposas, madres, amas de la casa, directoras de departamentos, maestras y profesoras, secretarias, enfermeras, psicólogas, dentistas, contadoras, administradoras... y además, son mujeres que experimentan íntimamente la vida ministerial junto a su esposo.

Esta misión de a dos, vivida dentro de los principios establecidos por Dios, amplía la influencia del matrimonio y convierte la vida del hogar en un verdadero ministerio en favor de los otros. ¡Qué oportunidad tenemos nosotros que vivimos “en un tiempo tal como este”, a fin de testimoniar y ayudar a nuestro prójimo! ¡Qué oportunidad de alcanzar a las personas con el mensaje de esperanza que nos fue confiado y representar delante del mundo el carácter de nuestro Padre Celestial!

El Señor nos colocó como obreros y obreras en su causa, separados por él para que defendamos y cumplamos fielmente con su mandato por medio de un trabajo diligente y con una visión hacia la eternidad. Su obra es *nuestra* obra, y darle a esta la visión y el enfoque correctos debe ser nuestro mayor propósito hasta que él venga. “Así como ha obrado en todas las épocas para dar victorias a su pueblo, también desea llevar en este tiempo a una triunfante culminación sus propósitos para la iglesia. Pide que sus santos creyentes que avancen unidos, que su poder aumente progresivamente, que de la fe pasen a una mayor seguridad y confianza en la verdad y la justicia de su causa”. (Elena de White, *La maravillosa gracia de Dios*, p. 200).

¡Que el Señor nos dé a todas esa ampliada visión de una vida dedicada a su servicio! 🙏

W. Steiner



VISÃO POSITIVA DA IGREJA

Erton Köhler

Estava lendo meus e-mails estes dias, e uma mensagem me chamou a atenção. Vinha de alguém que se dizia pastor adventista, mas que preferia manter-se no anonimato para poder ficar mais livre e expor toda a sua visão sobre a igreja e sua liderança.

Achei curiosa a forma como essa pessoa conseguiu ser negativa do começo ao fim e encontrar defeitos sérios em cada um dos líderes de sua região, desde os administradores até cada um dos departamentais e líderes de algumas instituições. Fiquei preocupado com a visão desenvolvida por esse “colega” de ministério.

Faz-nos pensar a maneira como alguns pastores e suas famílias têm considerado a Obra e a igreja. A maioria, realmente, serve a Deus com pureza de coração. Como obreiros, estão conscientes de que trabalham para o Senhor e fazem sempre o seu melhor, mantendo uma visão positiva da igreja, mesmo que passem alguma privação ou enfrentem dificuldades. A família e o ambiente da casa desses pastores são verdadeiramente diferenciados.

Por outro lado, existem alguns que estão todo o tempo focados em questões políticas, nas injustiças, e buscando falhas ou defeitos em seus colegas e líderes. Seu tempo e foco são usados em conversinhas sobre “segredos” relacionados à Obra e à vida dos outros. Alguns desses vivem amargurados porque se consideram um potencial desperdiçado pela igreja. Lamentavelmente, esses pastores não levam em conta a existência de Deus e tentam fazer justiça a seu modo, denegrindo a imagem da obra e alimentando boatos pessoais e virtuais. Perdem a pureza do ministério e o poder de sua influência e de sua mensagem. O resultado é um ministério mecânico, sem brilho e sem vida. Até a salvação acaba comprometida.

Diante deste quadro, vale a pena perguntar: Qual tem sido a visão do ministério desenvolvida por seu esposo? Como a Obra e a igreja têm sido tratadas dentro de sua casa? Você e sua família cultivam uma visão pura e positiva?

A esposa tem um papel fundamental também nessa área. Normalmente, você é a pessoa que mais ouve seu esposo e melhor conhece suas ansiedades, virtudes e limitações. Quase sempre você é a pessoa que pode ser franca sem que ele se sinta ameaçado. Quero desafiar a trabalhar melhor essa situação, se porventura ela existir em sua casa.

Avalie melhor as “informações” que você recebe. Tenha sempre esse cuidado. Toda moeda tem dois lados. Muitas pessoas imaginam situações e as apresentam como verdade. É preciso conhecer as coisas com mais profundidade.

Converse com outras pessoas. Procure conversar com pessoas de fora de seu grupo habitual. Gente que tenha a visão do todo, ou que trabalhe para a igreja com uma visão positiva. Elas podem lhe mostrar ângulos que você não conhece e ajudar a desenvolver uma visão saudável.

Proteja o ambiente de sua casa. Trabalhei por muitos anos com os jovens, além de ser também um filho de pastor. Algumas vezes, vi filhos deixando a igreja ou se tornando críticos da Organização em consequência da visão que receberam dentro de casa. Esse descuido acaba comprometendo a salvação desses filhos.

No ano 2000, o Dr. Roger Dudley, então professor da Universidade Andrews, publicou o livro *Why Our Teenagers Leave The Church?* (*Por que Nossos Jovens Abandonam a Igreja?*). Nele apresenta o resultado de

uma pesquisa que realizou por dez anos com mais de 1.500 jovens adventistas dos Estados Unidos e Canadá. Depois de dar detalhes sobre cada uma das questões analisadas, ele apresenta suas sugestões para reverter o problema. Uma das principais é “apresentar uma visão positiva da igreja e da Organização”. O Dr. Dudley fala aos pais da igreja, mas também às famílias de pastores. Se os filhos crescem em uma casa onde ouvem falar da igreja ou da Obra de forma negativa, que amor vão desenvolver por essa igreja? Será que eles vão permanecer nela depois de jovens? É preciso tomar a iniciativa de tornar mais positiva a visão da igreja dentro de casa.

Mantenha o foco. Quando o tempo começa a ser gasto com críticas, reclamações ou boatos, é porque o foco foi perdido. Ajude sua família a resgatar a visão do ministério. Deus nos chamou para cumprir a missão de levar o máximo de pessoas a Jesus e ao reino dos Céus. Quando estamos centrados e focados nisso, as outras coisas perdem sua importância.

Ore mais. Tenha sua experiência de intercessão. Mulheres, mães e esposas que oram fazem uma grande diferença e movem os Céus. Experimente depender mais da direção de Deus e renovar sua entrega na primeira hora de cada dia. Essa é uma experiência que, quando realizada com profundidade, faz toda a diferença. Ou Deus muda a situação, ou Ele muda o coração.

Tenha sempre em mente que Deus é o Dono da igreja. Ela nasceu profeticamente, dirigida por Ele, para cumprir uma missão. Se houver alguém trabalhando de forma incorreta, injusta, dentro dela, ou buscando benefícios pessoais, Ele vai agir com justiça. Não podemos perder isso de vista. O Senhor é o principal interessado em manter Seu povo no caminho certo, em fortalecer Sua igreja e levá-la a cumprir a missão.

A Bíblia é firme quando diz que “Deus não Se deixa escarnecer; pois tudo o que o homem semear, isso também ceifará” (Gálatas 6:7). Se alguém está brincando com o que é de Deus, vai colher os resultados. Isso é uma verdade tanto para aqueles que lideram quanto para os que são liderados.

Mantenha sempre uma visão clara e positiva da igreja. Trabalhamos para Deus e precisamos descansar na certeza de Sua direção. 

O PASTOR ERTON CARLOS KÖHLER É O PRESIDENTE DA DIVISÃO SUL-AMERICANA.



VISIÓN POSITIVA DE LA IGLESIA

Ertón Köhler

En estos últimos días estaba leyendo mi correo electrónico y un mensaje me llamó la atención. Venía de alguien que decía ser pastor adventista, pero que prefería mantenerse en el anonimato a fin de sentirse más libre para exponer toda su visión sobre la iglesia y el liderazgo de la misma.

Me resultó interesante ver la manera en que esa persona conseguía ser negativa desde el principio hasta el fin, y podía encontrar serios defectos en cada uno de los líderes de su región, desde los administradores hasta cada uno de los departamentales y líderes de algunas instituciones. Me quedé preocupado con la visión desarrollada por este “colega” del ministerio.

Resulta curioso ver como algunos pastores y sus familias han considerado a la iglesia y su obra. La mayoría realmente sirve a Dios y a la iglesia con pureza de corazón. Tienen la visión clara de que trabajan para el Señor y realizan siempre su mejor esfuerzo con una visión positiva de la iglesia, aun cuando sufran algunas privaciones o enfrenen dificultades. La familia y el ambiente de la casa de esos pastores son verdaderamente diferentes.

Por otro lado, existen algunos que están todo el tiempo enfocados en cuestiones políticas,

en las injusticias, y buscando fallas o defectos en sus colegas y líderes. Utilizan su tiempo y enfoque en charlitas acerca de los “secretos” relacionados con la obra y la vida de los otros. Algunos de esos pastores viven amargados porque se consideran a sí mismos un potencial desperdiciado por la iglesia. Lamentablemente, esos pastores no reconocen la existencia de Dios, e intentan hacer justicia a su modo, denigrando la imagen de la obra, y alimentando rumores en persona y virtualmente. Pierden la pureza del ministerio, y el poder de su influencia y de su mensaje. El resultado es un ministerio mecánico, sin brillo y sin vida. Hasta su propia salvación termina comprometida.

En frente a este cuadro, vale la pena preguntar: ¿Cuál ha sido la visión del ministerio desarrollada por tu esposo? ¿Cómo se ha tratado el tema de la obra y de la iglesia dentro de tu casa? Tú y tu familia ¿cultivan una visión pura y positiva?

La esposa tiene un papel fundamental en esta situación. Normalmente, tú eres la persona que más oye a tu esposo y la que mejor conoce sus ansiedades, virtudes y limitaciones. Casi siempre, tú eres la persona que puede ser franca sin que tu esposo se sienta amenazado. Quiero desafiarte a trabajar mejor esta situación si, por ventura, esta existiera en tu casa.

Evalúa mejor las informaciones que recibes:

Ten siempre ese cuidado. Todas las monedas tienen dos caras. Muchas personas se imaginan situaciones y las presentan como verdad. Es necesario conocer las cuestiones con más profundidad.

Conversa con otras personas: Intenta conversar con personas que estén fuera de tu grupo habitual. Gente que tenga una visión del todo, o que trabaje para la iglesia con una visión positiva. Ellas pueden mostrarte aristas que tú no conoces y ayudarte a desarrollar una visión saludable.

Protege el ambiente de tu casa: Además de haber sido hijo de pastor, trabajé durante muchos años con jóvenes. Algunas veces, vi a algunos hijos alejándose de la iglesia y tornándose críticos de la organización como consecuencia de la visión que recibieron dentro de su casa. Este descuido termina comprometiendo la salvación de esos hijos.

En el año 2000, el Dr. Roger Dudley, quien era entonces profesor de la Universidad Andrews, publicó el libro *Why Our Teenagers Leave The Church?* (¿Por qué nuestros jóvenes abandonan la iglesia?). En ese libro se presenta el resultado de una investigación que realizó durante diez años, con más de 1.500 jóvenes adventistas de los Estados Unidos y de Canadá. Después de demostrar una referencia acerca de cada una de las cuestiones analizadas, él presenta sus propias sugerencias a fin de revertir el problema. Una de las principales es “presentar una visión positiva de la iglesia y de la organización”. El Dr. Dudley les habla a los padres de la iglesia, pero también a las familias de pastores. Si los hijos crecen en una casa donde oyen hablar negativamente de la iglesia o de la obra, ¿qué amor van a desarrollar por esa iglesia? ¿Será que ellos van a permanecer en ella después, cuando sean jóvenes? Resulta necesario tomar la iniciativa de tornar más positiva, dentro del hogar, la visión de la iglesia.

Mantente enfocada: Cuando se comienza a malgastar tiempo en críticas, reclamos o rumores es porque se perdió el blanco. Ayuda a tu familia a rescatar la visión del ministerio. Dios nos ha llamado a fin de cumplir la misión de llevar a la mayor cantidad

de personas hacia Jesús y al Reino de los Cielos. Cuando estamos centrados y enfocados en eso, las demás cosas pierden su importancia.

Ora más: Ten tu experiencia de intercesión. Las mujeres, madres y esposas que oran hacen una gran diferencia y mueven los cielos. Experimenta depender más de la dirección de Dios y renueva tu entrega en la primera hora de cada día. Esa es una experiencia que, cuando se realiza en profundidad, hace toda la diferencia. Lo que sucede es que Dios modifica la situación, o él cambia el corazón.

Ten siempre en mente que Dios es el Dueño de la iglesia. Esta nació proféticamente, dirigida por él, a fin de cumplir una misión. Si hubiera alguien trabajando dentro de ella, de manera incorrecta, injusta, o buscando beneficios personales, él va a actuar con justicia. No podemos perder eso de vista. El Señor es el principal interesado en mantener a su pueblo en el camino correcto, en fortalecer a su iglesia y guiarla al cumplimiento de la misión.

La Biblia es firme cuando dice que “No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gál. 6:7). Si alguien está jugando con lo que es de él, va a cosechar los resultados. Eso es una verdad tanto para aquellos que lideran como para los que son liderados.

Mantén siempre esta visión clara y positiva de la iglesia. Trabajamos para Dios y necesitamos descansar en la certeza de su dirección. 

EL PASTOR ERTON CARLOS KÖHLER ES EL PRESIDENTE DE LA DIVISIÓN SUDAMERICANA.

Foto: Shutterstock

A CERTEZA DO CHAMADO

Jociane Santos

Sempre que recebo a revista da *Afam* eu me alegro, pois recebê-la é um sinal de que pertenço a um grupo especial. É um grupo de mulheres, mas não são mulheres como as demais. São mulheres fortes, guiadas pelo espírito do Deus eterno. Na verdade, fico emocionada em poder compartilhar os meus sentimentos em relação a esse chamado tão precioso e de tanta responsabilidade.

Quando observo o tempo que já passou, vejo que Deus tem feito maravilhas em minha vida. Deus tem Se revelado a nós a cada dia, mas percebo que algumas de nós parecem estar desanimadas, achando esse chamado pesado demais.

Lembro-me de uma situação em que acompanhei meu esposo, juntamente com um grupo de colportores, a um evento da União. O encontro foi maravilhoso e todos nós estávamos muito animados. Na hora em que embarcamos para o retorno, após a contagem dos participantes, o motorista comunicou-nos que havia alguém a mais no ônibus. Segundo os registros que tinha em mãos, deveria estar sobrando um lugar. Recontou várias vezes até descobrir que a esposa do pastor também estava presente. Logo que fomos avisados do acontecido, e achando até engraçada a situação, eu disse: "Tinha que ser a mulher do pastor!" E todos no ônibus riram comigo.

Desde aquele momento, fiquei pensando que para ser esposa de pastor temos que ter flexibilidade e força de caráter para lidar com as inúmeras situações. Não para suportar o esquecimento dos outros em relação a nós quanto ao que ou quem somos, ou quando até mesmo esquecem o nosso nome, mas força para dominarmos a nós mesmas. E essa força provém somente de Deus. Muitas vezes, porém, teremos que pedir forças para ir a Ele.

Para mim, fica claro que Deus nos chamou. Ele nos chamou para uma vida particularmente abençoada, mas também para lutas, desafios, e às vezes para a negação do próprio eu. Embora muitas vezes não sejamos lembradas por nossos próprios nomes, o Senhor nos garante uma bênção especial, como garantiu a Maria Madalena: "Em verdade vos digo: Onde for pregado em todo o mundo este evangelho, será também contado o que ela fez, para memória sua" (Mateus 26:13).

Neste mundo, nunca viveremos sem aflições, porém, ao vivermos na companhia de Jesus, teremos o que é bom para nós, e o bom será sempre bom. O que é ruim certamente poderá ser suportado quando nos apoiamos e confiamos nEle.

Se esquecerem o seu nome, você não se importará, estará em paz. Se as críticas vierem, você não se culpará. Se o medo e a dúvida invadirem seus pensamentos, nEle você sempre terá forças para ir em frente.

Os momentos de fracasso e desânimo aparecem quando queremos fazer valer aquilo que queremos ser e não aquilo que Deus deseja para nós. Seremos cada dia mais felizes se nos colocarmos aos pés de Jesus. Só assim teremos a certeza do chamado que Ele nos faz! 

LA CONVICCIÓN DEL LLAMADO

Jociane Santos

Siempre que recibo la *Revista de AFAM* me alegro, pues esto es una señal de que pertenezco a un grupo especial. Un grupo de mujeres que no son como las demás. Son mujeres fuertes, guiadas por el Espíritu del Dios eterno. Y me emociona poder compartir mis sentimientos en relación con ese llamado tan precioso y de tanta responsabilidad.

Cuando observo el tiempo que ya pasó, veo que Dios ha realizado maravillas en mi vida. El Señor se ha revelado ante nosotras cada día. Sin embargo, también puedo percibir que algunas de nosotras parecen estar desanimadas, y encuentran este llamado demasiado pesado.

Me acuerdo de una situación en la que acompañé a mi esposo, junto con un grupo de colportores, a un evento de la Unión. El encuentro fue maravilloso y todos nosotros estábamos muy animados. A la hora del regreso, después de haber contado a los participantes, el chofer nos avisó que había una persona de más en el ómnibus. De acuerdo con los registros, debía estar sobrando un lugar. Recontó varias veces, hasta que descubrió que "la esposa del pastor" también estaba presente. Cuando nos avisaron de lo sucedido, yo dije: ¡*tenía que ser la mujer del pastor!* Y todos en el ómnibus se rieron conmigo.

Desde aquel momento, me quedé pensando en que, para ser esposas de pastor, debemos tener flexibilidad y fuerza de carácter a fin de lidiar con las innumerables situaciones. No para soportar el olvido de los otros con respecto a qué o quiénes somos, o hasta cuando se olvidan de nuestro nombre, sino para tener fuerza a fin de dominarnos a nosotras mismas. Y esa fortaleza proviene solamente de Dios. Sin embargo, muchas veces tendremos que pedir las fuerzas para poder acercarnos a él.

Para mí, queda claro que Dios nos llamó para una vida particularmente bendecida, sino también para las luchas, los desafíos y, a veces, para la negación del propio yo. Aunque muchas veces no nos recuerden por nuestros propios nombres, el Señor nos garantiza una bendición especial, tal como se la garantizó a María Magdalena: "De cierto os digo que dondequiera que se predique este evangelio, en todo el mundo, también se contará lo que ésta ha hecho, para memoria de ella" (Mat. 26:13).

En este mundo nunca viviremos sin aflicciones, sin embargo, al estar en compañía de Jesús, tendremos lo que es bueno siempre para nosotras. En cuanto a lo que es malo, con seguridad que podrá ser soportado cuando nos apoyemos en el Señor y confiemos en él.

Si se olvidaren de tu nombre, a ti no te importará, estarás en paz. Si las críticas llegaren, tú no te culparás. Si el miedo y la duda invadieren tus pensamientos, en Jesús tú siempre tendrás fuerzas para seguir adelante.

Los momentos de fracaso y desánimo solamente aparecen cuando queremos hacer valer aquello que queremos ser y no aquello que Dios desea para nosotros. Seremos cada vez y cada día más felices cuando nos coloquemos a los pies de Jesús. ¡Solamente así tendremos la certeza del llamado que él nos hace! 

JOCIANE MARTHENDAL OLIVEIRA SANTOS ES ESPOSA DE PASTOR Y PSICÓLOGA.

RESIDE EN TATUI, SAN PABLO, REPÚBLICA DEL BRASIL.

JOCIANE MARTHENDAL OLIVEIRA SANTOS É ESPOSA DE PASTOR E PSICÓLOGA. MORA EM TATUI, SP, NO BRASIL.

AMOROSO CUIDADO

Carol de Medina

Há acontecimentos na vida que não podemos esquecer e que nos fazem recordar com carinho e gratidão o nosso maravilhoso Deus, protagonista de tantas bondades e cuidados.

Era o ano de 2001, na cidade de Cuzco, e foi-nos designada a região sudeste da Missão Peruana do Sul. Recebemos orientações também para avaliar a possibilidade da divisão do Campo, portanto, meu marido viajava seguidamente para o interior.

No dia 23 de junho, terminamos o Sábado com o mesmo sentimento. Hávamos realizado uma bela reunião trimestral para as classes infantis, mas estávamos preocupados com as notícias do terremoto que havia ocorrido no Sul. Nós também o havíamos sentido, mas pior estava a situação em Tacna, Ilo, Moquegua e Arequipa. Minhas filhas eram ainda bem pequenas e não deixavam de agradecer a Deus por estarem em um lugar distante do terremoto. Ficavam lembrando dos pequenos tremores que às vezes nos assustavam quando estávamos em Arequipa.

Era por volta de sete da noite quando alguém bateu à porta. Uma irmã veio dizer que nos levaria para um almoço em comemoração ao meu aniversário, que era no dia seguinte, e acrescentou que outras irmãs já estavam nos esperando. Nós nos aprontamos, e fui pegar a carteira para verificar se tinha dinheiro para a passagem. Não havia nada. Estava envergonhada de dizer-lhe que não tinha o dinheiro necessário, mas tive que fazê-lo. "Não se preocupe, vamos, eu tenho", respondeu ela.

Passamos um lindo dia juntas, e voltei na certeza de que meu marido chegaria de madrugada e o assunto do dinheiro estaria resolvido. Ele chegou bem cedo, mas só tinha alguns trocados. Assim mesmo, passamos um dia feliz, e não faltou o bolo que uma irmã amiga nos trouxe. As preocupações se dissipavam e aguardávamos a segunda-feira confiantes de que haveria algum dinheiro no banco.

Naquele dia à noite, o presidente da Missão telefonou para meu esposo e lhe disse que um pastor dos EUA estava viajando para Cuzco. Ele devia ir pegá-lo no aeroporto e hospedá-lo. E o problema começou outra vez pela manhã, pois não tínhamos nada para servir ao visitante, e não tínhamos nem um centavo.

Começamos então a procurar por toda a casa, em todos os bolsos e carteiras. Enquanto procurava, eu dizia: "Querido Deus, por favor, apenas três soles*, apenas três soles... Dois para o leite e um para o pão. Meu esposo e minhas filhas encontraram 50 centavos, no entanto, eu continuava procurando. E, ao não encontrar nada, já sem esperanças, passei a mão nos meus bolsos. Nisso, meus dedos sentiram algumas moedinhas.

Tirei-as rapidamente, e eram dois soles e cinquenta centavos, exatamente o que havia pedido ao Senhor. Na segunda-feira, meu esposo foi ao banco com a menorzinha, mas não havia nada ainda.

Ao voltarem para casa, ela entrou pulando de alegria e me disse: "Adivinhe, mamãe, o que eu tenho!" E me mostrou um pedaço de papel bem dobradinho. Ela me entregou, e eu o desdobrei.

Era uma nota de 100 soles, que haviam encontrado na rua. Era tão novinha que achei que era falsa, pois havia muitos falsificadores de dinheiro na região. Fomos ao mercado e compramos algumas coisas. Ao entregar a nota, o dono do mercado comprovou que era verdadeira. Com isso, conseguimos passar o resto do mês. Deus é tão bom! Realmente Ele faz muito por nós.

Em outra ocasião, o Senhor nos salvou a vida, e isso foi mais recentemente.

Estávamos voltando de férias e queríamos chegar logo, pois era sexta-feira. Assim, meu esposo dirigia o mais rápido possível. Estávamos passando em uma região com muitas curvas e abismos que davam para o mar.

Uma de minhas filhas pediu que o pai parasse um pouco, pois estava com enjoo. Ficamos por ali algum tempo para que se recuperasse e depois seguimos viagem, mas correndo menos. Poucos minutos depois, demos de encontro com um ônibus enorme à nossa frente, que invadiu a nossa pista. Como estávamos em velocidade baixa, meu esposo pôde controlar nosso carro e livrar-nos da morte certa.

Na mesma hora nos veio o pensamento: nossa filha nunca havia se sentido mal em viagens antes. Era Deus atuando mais uma vez em nosso favor. Ele, sempre Ele. São muitas as bênçãos de nosso Deus, e temos muito a testemunhar. Por isso é que nos lembramos sempre dos salmos 46:1: "Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia." 🙏

(*) Moeda corrente no Peru.

CAROL DE MEDINA É COORDENADORA DA AFAM-MPS, UNIÃO PERUANA DO SUL.

Foto: Shutterstock

AMOROSO CUIDADO

Carol de Medina

Hay acontecimientos en la vida que uno nunca puede olvidar, y que nos llevan a recordar con cariño y gratitud a ese maravilloso Dios, protagonista de todas las bondades y cuidados.

Era el año 2001, en la ciudad del Cuzco, y a mi esposo le habían asignado velar por el trabajo en la zona sur oriental de la Misión Peruana del Sur, además de evaluar la posibilidad de una división del campo. Por lo tanto, él viajaba continuamente al interior.

El 23 de junio terminábamos el sábado con sentimientos encontrados. Habíamos realizado un lindo pretrimestral de menores, pero estábamos preocupados por las noticias del terremoto en el Sur. Nosotros también lo habíamos sentido, pero lo peor lo estaban sufriendo Tacna, Ilo, Moquegua y Arequipa. Mis hijas pequeñas aún no dejaban de agradecer a Dios por estar en un lugar lejos del terremoto, pues recordaban los temblorcitos que de vez en cuando nos asustaban en Arequipa.

Ya eran como las siete de la noche cuando llamaron a la puerta. Era una hermana de iglesia que venía a llevarnos a cenar por mi cumpleaños, que era al siguiente día. Iríamos a un lugar donde otras hermanas nos estaban esperando. Nos alistamos, y yo tomé la cartera para verificar si tenía dinero para el pasaje. Busqué en el bolso, y nada. Me daba vergüenza decirle que no tenía el dinero necesario, pero lo tuve que hacer. Ella me respondió: "No se preocupe, vamos, yo tengo".

Lo pasamos lindo, y regresamos a la casa confiados en que papá llegaría de madrugada y el asunto del dinero quedaría arreglado. Él llegó muy tempranito y solo tenía siete soles. Nos las arreglamos para pasar un lindo cumpleaños, y no faltó la torta que la trajo una hermana amiga. Las preocupaciones se disipaban y esperábamos el lunes, con la esperanza de que en el banco tendríamos algo de dinero.

Esa la noche el presidente de la Misión le llamó a mi esposo y le dijo que un Pastor de EEUU estaba viajando hacia el Cuzco. Que él debía recogerlo y hospedarlo. El problema se volvió a hacer real

pues esa mañana no teníamos nada para invitarlo a comer y no teníamos ni un céntimo.

Empezamos a buscar por toda la casa, volteamos todos los bolsillos de los sacos y carteras. Mientras buscaba, yo decía: "Querido Dios, por favor, solo tres soles, solo tres soles... Dos para la leche y uno para el pan". Entre mi esposo y mis hijas, lograron encontrar cincuenta centavos. Yo seguía buscando y ya sin esperanzas por no encontrar dinero, pasé mi mano por los bolsillos aun sabiendo que allí no había nada pero, en eso, mis dedos sintieron moneditas.

Rápidamente las saqué. Eran dos soles con cincuenta centavos. ¡Justo lo que yo le había pedido al Señor! El lunes mi esposo fue al banco y, aunque allí no había nada, al regresar entró en casa saltando de alegría y diciendo: "¡Adivina, mami, lo que tengo!" Me mostraba un papelito bien dobladito. Me lo entregó y lo desdoblé.

Era un billete de cien soles que lo habían encontrado en la ruta. Era tan nuevito que yo creí que era falso porque en esa época había muchos que falsificaban los billetes. Fuimos a la tienda y compramos algunas cosas. Al entregar el billete, el señor de la tienda comprobó que era verdadero. Con eso, pudimos sustentarnos el resto del mes. ¡Dios es tan bueno! Realmente son muchas las cosas que hace por nosotros.

En otra oportunidad, recientemente, el Señor nos salvó la vida. Regresábamos de nuestras pequeñas vacaciones y queríamos llegar temprano, pues era viernes. Mi esposo viajaba a una velocidad considerable mientras pasábamos por un lugar de muchas curvas con abismos que dan al mar.

Una de mis hijas le pidió al papá que parara porque estaba con muchas náuseas. Nos detuvimos un momento para que se pudiera recuperar y luego seguimos viaje, pero a menor velocidad. En pocos minutos de retomar el camino, nos encontramos de frente con un ómnibus que invadió nuestro carril. Gracias a la baja velocidad con que transitábamos, mi esposo pudo controlar el auto y salvarnos de una muerte segura.

Nuestra reflexión fue inmediata: nunca antes a nuestra hija le había hecho mal el viaje. Había sido Dios actuando, una vez más, en nuestro favor. Siempre él. Son muchas las bendiciones de nuestro Dios, y tenemos mucho que testificar. Por eso, recordamos siempre los Salmos 46:1, y 59:16.

"Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones".

"Pero yo cantaré de tu poder, y alabaré de mañana tu misericordia; porque has sido mi amparo y refugio en el día de la angustia. Fortaleza mía, a ti cantaré; porque eres, oh dios, mi refugio, el Dios de mi misericordia". 

CAROL DE MEDINA ES COORDINADORA DE AFAM EN LA UNIÓN PERUANA DEL SUR.



Para crianças

DIA DA MENTIRA

— Hoje é Dia da Mentira! – cochichou Pedro a Sara, sua irmã gêmea, ao pularem da cama.

– É mesmo! Temos que inventar algo para pegar muita gente...

Ao ouvir a conversa, a mãe das crianças aconselhou:

– Cuidado! Não vão fazer nada que maltrate as pessoas. Cuidem para que o Dia da Mentira de vocês só traga coisas boas.

Com o irmãozinho doente, Pedro e Sara não tinham como “pegá-lo” com suas armadilhas, pois estava de cama e ainda se recuperando; o pai havia saído para o trabalho, e a mãe já não cairia nas brincadeiras, sabendo que só vinham travessuras.

Foram direto para a casa do vovô. De algum modo, ele parecia estar adivinhando o que poderia acontecer e foi logo apontando o dedo:

– Ei, vocês aí! Eu sei que hoje é o Dia da Mentira, mas ninguém vai me enganar. Se vocês realmente conseguirem me pegar, dou um prêmio em dinheiro para cada um.

Pedro e Sara ficaram com mais vontade ainda de pregar uma peça no vovô, depois do que ele disse. Ganhar um dinheirinho iria ajudar muito...

O problema é que o vovô e a vovó estavam indo para a cidade e as possibilidades diminuiriam. As crianças ficaram na chácara com a caseira, Dna. Celina, enquanto os avós foram fazer compras. Ao sair, o vovô recomendou às crianças e à Dna. Celina:

– Hoje deve chegar um caminhão de lenha que eu encomendei na semana passada. Se chegar e eu não estiver aqui, peçam que coloquem ao lado do celeiro. Depois eu arrumo alguém para colocar lá dentro antes que chova. Essa lenha deveria ter chegado há vários dias. Fiquem atentos!

O vovô e a vovó partiram, e lá ficaram os meninos maquinando uma travessura para “pegar” o vovô, já que ele os havia desafiado.

Não demorou muito, e o caminhão de lenha chegou. Enquanto a lenha ia sendo descarregada, as crianças estavam ficando entediadas por não terem nenhuma idéia. De repente, Pedro deu um salto e disse para a irmã:

– Já sei! Como os pedaços de lenha não são tão grandes, vamos nós dois mesmos colocar tudo lá dentro do celeiro. Quero só ver a cara do vovô...

Pedro e Sara começaram então a trabalhar rapidinho para levar a lenha para dentro do celeiro, assim, o vovô não perceberia nada. Depois, varreram tudo em volta para que nenhum pedacinho de madeira ficasse por perto.

Dna. Celina fez um gostoso almoço, e os gêmeos correram para a mesa com tanta fome que pareciam ter vindo da guerra. Poucas vezes haviam comido tanto.

Lá pelas cinco da tarde, ouviram a buzina da caminhonete do vovô e correram para encontrá-lo.

– Tudo em ordem por aqui? Parece que se comportaram direitinho, hein? E a minha lenha? Não vieram entregar? Já estou ficando preocupado, eles prometeram que entregariam hoje sem falta!

As crianças se entreolharam, mas nada responderam.

O vovô entrou, tomou um copo de suco que a Dna. Celina havia preparado e foi descarregar a caminhonete. Enquanto as crianças ajudavam o vovô com as compras, ele não entendia por que os dois riam por qualquer coisa.

Ele então pegou um saco de ração, colocou nas costas e entrou no celeiro. Ao abrir a porta do galpão, ficou espantado. Como podia toda a lenha já estar lá dentro? E as crianças gritaram:

– Dia da Mentira! Dia da Mentira! Pegamos o vovô!

Ele abraçou os netinhos, muito agradecido, pois foi uma boa surpresa.

– É, vocês me pegaram mesmo! Agora tenho que cumprir minha promessa.

O vovô colocou então nas mãos das crianças o dinheiro que daria para cada um comprar um novo par de tênis, que era o que mais queriam.

– Ei, Pedro, valeu seguir o conselho da mamãe – disse Sara. Nunca vamos nos esquecer desse dia!

– É verdade, e Jesus nos abençoa quando procuramos ajudar as pessoas... Além disso, fomos bastante recompensados. Foi um Dia da Mentira muito feliz! 🤗

ADAPTADO – ARQUIVO GFD



DÍA DE LOS SANTOS INOCENTES

—¡Hoy es Día de los Santos Inocentes! —le cuchicheo Pedro a Sara, su hermana melliza, inmediatamente después de que salieron de la cama.

—¡Es cierto! Tenemos que inventar alguna cosa para “agarrar” a muchas personas hoy...

La madre oyó la conversación y fue rápidamente a decirles:

—¡Cuidado! No vayan a hacer nada que maltrate a las personas. Que este Día de los Santos Inocentes de ustedes solamente traiga cosas buenas.

Como el hermanito menor estaba enfermo, el padre había ido al trabajo; y la madre ya no iba a “caer” en sus emboscadas, sabiendo que ellas venían con travesuras por detrás.

Entonces, se fueron directamente a la casa del abuelito. De alguna manera, él parecía estar adivinando lo que podría suceder y rápidamente los apuntó con el dedo:

—Hey, ¡ustedes ahí! Yo sé que hoy es el Día de los Santos Inocentes, pero nadie me va a “agarrar”. Si ustedes realmente consiguen engañarme, les doy un premio en dinero para cada uno.

Pedro y Sara se encontraron aún con más ganas de “agarrar” al abuelito después de lo que él había dicho. Ganar un dinerito los ayudaría mucho...

El problema era que el abuelito y la abuelita se estaban yendo para la ciudad y las posibilidades disminuyeron. Los mellizos se quedaron en la chacra con la casera, Doña Celina, mientras los abuelitos iban a hacer compras. Al salir, el abuelito les recomendó a los niños y a Doña Celina:

—Hoy tiene que llegar una camionada de leña que encargué la semana pasada. Si llega y yo no estoy aquí, pídanle que coloquen todo al lado del galpón. Después yo buscaré a alguien para que acomode la leña adentro, antes de que llueva.

El abuelito y la abuelita partieron, y allí se quedaron los niños “maquinando” una travesura para entrapar al abuelito, ¡que los había desafiado!

No había pasado mucho tiempo cuando vieron que llegaba el camión con la leña. Mientras los hombres del camión descargaban la leña, los mellizos comenzaron a sentirse aburridos y desilusionados, porque no se les ocurría ninguna idea buena. De repente, Pedro dio un salto y le dijo a su hermana:

—¡Ya sé! Como los pedazos de leña no son tan grandes, vamos nosotros dos a colocar todo allá adentro del galpón. Solamente quiero ver la cara del abuelito...

Pedro y Sara comenzaron entonces a trabajar rápidamente para llevar toda la leña al galpón. Lograron colocar todo adentro y, para que el abuelito no percibiera nada, barrieron alrededor: ningún pedacito de leña quedó por ahí cerca.

Cuando eran como las cinco de la tarde, oyeron la bocina de la camioneta del abuelito y corrieron a su encuentro.

—¿Todo en orden por aquí? Parece que se portaron bien hoy, ¿eh? ¿Y mi leña? ¿No vinieron a entregarla? Ya me estoy preocupando, ¡ellos prometieron que la entregarían hoy sin falta!

Los mellizos se miraron entre sí, pero no respondieron nada.

El abuelito entró, tomó un vaso de jugo que Doña Celina le había preparado y fue a descargar la camioneta. Mientras le ayudaban al abuelito con las compras, él no entendía por qué los dos hermanos se reían por cualquier cosa.

Tomó una bolsa de comida balanceada, se la colocó en las espaldas y entró en el galpón. Al abrir la puerta, se quedó boquiabierto. ¿Cómo podía estar toda la leña ya adentro? Y los niños gritaron:

—¡Día de los Santos Inocentes! ¡Día de los Santos Inocentes! Te “agarramos” abuelito!

Él abrazó a sus nietecitos, muy agradecido, pues era una buena sorpresa.

—Es así, ¡ustedes me “agarraron”! Ahora tengo que cumplir con mi promesa.

El abuelito, entonces, colocó en las manos de los niños el dinero suficiente para que cada uno se pudiera comprar un par de zapatillas, que era lo que ellos más querían.

—¿Sabes, Pedro? Sirvió de mucho seguir el consejo de mamita —reflexionó Sara—. ¡Nunca nos vamos a olvidar de este día!

—Es verdad, y Jesús nos bendice cuando nos ocupamos en ayudar a las personas... además de eso, fuimos muy bien recompensados. ¡Fue un Día de los Santos Inocentes muy feliz! 🙏



UNIÃO PERUANA DO NORTE

Assembleia Ministerial da APCN



No dia 2 de fevereiro, na sede da Universidade Peruana Adventista, pastores e esposas da Associação Peruana Central Norte (APCN) participaram de uma inspiradora assembleia ministerial que teve o seu foco nas estratégias para o “Impacto Esperança 2010”.

O encontro contou com a participação da Dra.

Mayela Cajachagua, que apresentou um seminário sob o tema: “O compromisso do cristão para com o templo do espírito Santo”. No final, maridos e esposas receberam uma bela e delicada flor como símbolo do seu corpo, que requer o mesmo esmerado cuidado que uma flor. – NORMA ALVARADO DE ARANA, DIRETORA AFAM-APCN.

UNIÃO SUL-BRASILEIRA

Concílio Ministerial da MOSR

Nos dias 20 a 22 de dezembro, no Hotel Ita, em Santa Catarina, a Missão Ocidental Sul-Rio-grandense (MOSR) realizou seu concílio Ministerial, que contou com uma reunião de celebração pelas bênçãos recebidas em 2009 e momentos de inesquecível convivência entre as famílias. O ponto alto foi uma linda Santa Ceia, com a presença do presidente da União Sul-Brasileira (USB), pastor Marlinton Lopes, e da coordenadora da Afam-USB, professora Denise Lopes.

– ROSELI GEISLER – AFAM MOSR.



UNIÃO NOROESTE BRASILEIRA

Concílio da AAmAR capacita esposas de pastores

Entre os dias 2 a 7 de fevereiro, o concílio ministerial da Associação Amazonas-Roraima (AAmaR) reuniu mais de sessenta famílias pastorais no Instituto Adventista Agroindustrial (IAAI). A Afam promoveu palestras e dinâmicas apresentadas pela líder da Afam da União Noroeste Brasileira, Analu Zahn, sob a direção da coordenadora da Afam da AAmAR, Elma Matos.

Os filhos menores participaram da Escola Cristã de Férias “Castelos e Coroas”, e os jovens participaram de palestras, filmes, gincanas e dinâmicas de grupo, com o tema “Dignos do Pai”. No sábado 6 de fevereiro, todas as famílias participaram do 1º Impacto Esperança da UNOB, unidas e envolvidas na missão.

– AFAM-AAmAR – DAYSE BEZERRA

UNIÃO BOLIVIANA

Assembleia Ministerial da MBO reúne esposas de pastores

De 22 a 25 de janeiro, a Missão Boliviana Ocidental realizou sua Assembleia Ministerial na Universidade Adventista da Bolívia, com a presença das famílias pastorais. Foram realizadas palestras para os filhos nas várias faixas etárias e, para os casais, um seminário sobre “Comunicação afetiva”, dirigido pela Dra. Cristina Kalbermatter de Gullón, da Universidade Adventista del Plata. No Sábado à tarde, foi realizada uma atividade ao ar livre no Parque Florestal Pairumani, com cânticos e representações bíblicas. O tema central foi: “Como observar o Sábado na família ministerial”, apresentado pelo secretário da União Boliviana, pastor Hugo Valda. Toda a programação do Concílio trouxe muita inspiração e motivação aos participantes. – SILVIA DE JARA, AFAM-UB.

Esposas de pastores da MBC participam da Assembleia Ministerial

Nos dias 24 a 26 de janeiro, na sede da Universidade Adventista da Bolívia, foi realizada a Assembleia Ministerial da Missão Boliviana Central (MBC). As esposas de pastores participaram de diversos seminários e de um curso de arranjos florais que proporcionou a elas a oportunidade de aprenderem essa arte para depois ensinarem também às nossas irmãs na igreja. – SILVIA DE JARA, AFAM-UB



UNIÓN PERUANA DEL NORTE

Asamblea Ministerial de la APN

El día 2 de febrero, en la sede de la Universidad Adventista Peruana, en el Perú, los pastores pertenecientes a la Asociación Peruana del Norte (APN) y sus esposas participaron de una inspiradora asamblea ministerial que tuvo su enfoque en las estrategias para el "Impacto Esperanza 2010".

El encuentro contó con la participación de la Dra. Mayela Cajachagua, quien presentó el seminario "El compromiso del cristiano para con el templo del Espíritu Santo". Finalizado este, los pastores y sus esposas recibieron una bella y delicada flor, como símbolo de sus cuerpos, que requieren de cuidados esmerados, así como la flor. —NORMA ALVARADO DE ARANA, DIRECTORA AFAM —APN.

UNIÓN SUR BRASILEÑA

Concilio Ministerial de la MOSR

Durante los días 20 al 22 de diciembre pasado, en el Hotel Ita, en Santa Catarina; la Misión Occidental Sur Riograndense (MOSR) realizó su Concilio Ministerial, y disfrutó de momentos de inolvidable convivencia entre las familias y de celebración por las bendiciones recibidas en el 2009. El momento destacado fue una hermosa Santa Cena, que contó con la presencia del presidente de la Unión Sur Brasileña (USB), el pastor Marlinton Lopes, y de la coordinadora de Afam -USB, la profesora Denise Lopes. —ROSELI GEISLE, DIRECTORA AFAM —MOSR.

UNIÓN NOROESTE BRASILEÑA

Concilio de la AAmaR capacita a las esposas de los pastores

Entre los días 2 al 7 de febrero, el concilio ministerial de la Asociación Amazonas Roraima (AAmaR) reunió a más de sesenta familias pastorales en el Instituto Adventista Agro-Industrial (IAAI). Allí, AFAM desarrolló conferencias y dinámicas de grupo junto con la líder de Afam de la Unión Noroeste Brasileña, Analu Zahn, y bajo la coordinación de la líder de la Afam de la AAmaR, Elma Matos.



Fotos: Divulgação DSA

Los hijos menores participaron de la Escuela Cristiana de Vacaciones de 2010, "Castillos y Coronas", y los jóvenes participaron de conferencias, películas, diversas competencias y dinámicas de grupo, bajo el lema "Dignos del Padre". El sábado 6 de febrero, todas las familias, unidas e involucradas en la misión, participaron del 1er Impacto Esperanza de la UNOB. —DAYSE BECERRA, AFAM —AAMAR.

UNIÓN BOLIVIANA

Asamblea Ministerial de la MBO reúne a las esposas de los pastores

Del 22 al 25 de enero, la Misión Boliviana Occidental realizó su Asamblea Ministerial en la Universidad Adventista de Bolivia, con la presencia de las familias pastorales. Se realizaron diversas conferencias para los hijos, de acuerdo con las diferentes franjas etarias y, para los matrimonios, un seminario sobre "Comunicación afectiva", dirigido por la Dra. Cristina Kalbermatter de Gullón, de la Universidad Adventista del Plata. Durante el sábado, en horas de la tarde, se realizó una actividad al aire libre en el Parque Forestal Pairumani, con cánticos y representaciones bíblicas. El tema central fue: "Cómo guardar el sábado en la familia ministerial", que fue presentado por el secretario de la Unión Boliviana, pastor Hugo Valda. Las actividades del concilio quedaron grabadas y servirán de motivación a los participantes. —SILVIA DE JARA, AFAM —UB.



Esposas de los pastores de la MBC participan de la Asamblea Ministerial

Durante los días 24 al 26 de enero, en la sede de la Universidad Adventista de Bolivia, se realizó la Asamblea Ministerial de la Misión Boliviana Central (MBC). Las esposas de los pastores participaron de diversos seminarios y de un curso de arreglos florales que les proporcionó la oportunidad de aprender esa artesanía y después poder, por su parte, enseñarlo también a nuestras hermanas en las diferentes iglesias. —SILVIA DE JARA, AFAM —UB.

PARA TAL TEMPO COMO ESTE

René Gross

Como médico da Previdência Social do Brasil, atendi a uma senhora jovem, com menos de trinta anos, boa aparência, simpática, comunicativa, mas com semblante triste e melancólico, que veio em busca do benefício trabalhista, pois não se encontrava em condições de exercer o seu trabalho.

Indaguei acerca de seu problema e de sua doença, e ela me respondeu que era estresse, depressão, angústia, sofrimento, vontade contínua de chorar, insônia, nervosismo, dificuldade de se concentrar e de trabalhar. Perguntei-lhe por que estava assim, e ao me relatar sua dolorosa e sinistra história, chorou por várias vezes e falou de sua dificuldade de se recompor, de voltar a viver com dignidade e retornar ao seu trabalho, em que há dias não comparecia.

Procurei animá-la e confortá-la, dentro do tempo de que dispunha e das limitações que me eram impostas pelo cargo.

Triste história que, por certo, se repete muitas vezes nos consultórios médicos do mundo todo. Existem milhares, milhões de pessoas deprimidas e sem fé, sem esperança e sem Deus. Estão por toda a parte, até perto de nós, mas passam despercebidas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) faz a previsão de que, em 2030, a depressão se tornará a doença mais comum no mundo.¹

Num ambiente cheio de tristeza, sofrimento, pestes², pandemias, violências e cataclismas em que vivemos, estamos nós, adventistas do sétimo dia, cientes de tais condições? Quando esses males tornarem-se mais e mais mortíferos e virmos vizinhos, colegas, parentes e familiares sucumbirem, “quem sabe se para tal tempo como este”³ é que estamos neste mundo. Para termos então a chance de mostrar que “é tempo de buscar ao Senhor”⁴ e termos a oportunidade de ajudar o nosso próximo com palavras e ações, mostrando o verdadeiro cristianismo e o caminho que conduz ao Senhor, enquanto a porta da graça não se fecha.

O Senhor Jesus afirmou que nos últimos dias haverá “homens desmaiando de terror na expectativa das coisas que sobrevirão ao mundo”⁵. Ainda não chegamos a esses dias, mas a crise final se aproxima. Um exemplo disso, que vimos ultimamente, foi o vírus H1N1 (da gripe suína) que continua fazendo vítimas em toda a América do Sul, em meu e em seu país, e em todo o mundo. A preocupação é geral e chega às vias do pânico.

Uma paciente me ligou perguntando se devia ir atrás do Tamiflu (Oseltamivir), o antivirótico mais indicado, mas que havia sumido de todas as farmácias. Indagava também se o Hospital Adventista de São Paulo tinha estoques suficientes da droga para atender toda a demanda de meus pacientes. Ela estava disposta a pagar qualquer preço; ia em busca do medicamento sem medir esforços

ou sacrifícios, contanto que pudesse obtê-lo para si ou para seus familiares, em caso de necessidade.

Prevendo esses tempos difíceis, Ellen White afirma: “... a transgressão já atingiu quase seus limites. O mundo está cheio de confusão, e em breve apoderar-se-á das criaturas humanas um grande terror. O fim está muito próximo. Nós que conhecemos a verdade devemos nos preparar para o que está prestes a rebentar sobre o mundo numa esmagadora surpresa.”⁶

Certamente, quanto mais próximo do fim, mais acontecimentos terríveis ocorrerão rápida e inesperadamente, como a tragédia das Torres Gêmeas, de 11 de setembro de 2001, que abalou Nova Iorque e o mundo todo; como o grande terremoto e o consequente tsunami na Ásia; devastações e enchentes por toda a parte e, ultimamente, o mundo se comoveu com os trágicos terremotos do Haiti e do Chile. São apenas alguns exemplos. Ninguém mais está seguro, ninguém mais sabe o que está por vir.

Que oportunidade têm os adventistas, homens e mulheres, jovens e crianças, adultos e idosos, de testemunhar em favor da Verdade, de ajudar o mundo em suas necessidades, atender o próximo, o vizinho, o sofredor. Estamos nós preparados para viver estes tempos finais? Quando os últimos dias chegarem, realmente, o povo do Senhor estará capacitado a prover o necessário ao mundo envolto em trevas e sem esperança? Não está também o Seu povo ansioso, angustiado, triste e temeroso? Ninguém pode dar aos outros aquilo que não tem. “Não somos por nosso Salvador animados a entreter dúvidas e temores, nem perspectivas desanimadoras; não trazem elas alívio à alma e devem ser repelidas e não louvadas”⁷.

Muitas vezes, no consultório, tenho escrito passagens bíblicas de conforto, de ânimo e esperança no receituário, pois é disso que as pessoas mais necessitam. A saúde física está normal, porém a preocupação e o medo se avultam. Houve um tempo em que atrás de minha cadeira estava pendurado na parede um quadro do Salmo 23. Simplesmente lhes mostrava o verso quatro e procurava fortalecer-las mental e espiritualmente.

O tempo é agora para firmarmos os alicerces da nossa fé, pois ao virem os tempos maus e difíceis, poderemos ser a mão

estendida, poderemos confortar e ajudar aqueles que conosco convivem.

“Se eu olhasse às negras nuvens – as perturbações e perplexidades que me vêm em meu trabalho – eu não teria tempo para qualquer outra coisa. Sei, porém, que há luz e glória para além das nuvens. Pela fé, atravesso as trevas, rumo da glória”⁸.

Meu desejo é que esta seja a nossa experiência enquanto aguardamos o nosso encontro com Cristo nas nuvens do Céu. 

O DR. RENÉ GROSS É DOUTOR EM MEDICINA PELA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. É TAMBÉM GINECOLOGISTA E OBSTETRA NO HOSPITAL ADVENTISTA E PERITO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL EM SÃO PAULO, NO BRASIL.

Referências

1. Revista *Veja*, p.56, 9 set. 2009.
2. Mateus 24:7.
3. Ester 4:14 up.
4. Oséias 10:12.
5. Lucas 21:26.
6. White, E.G., *Eventos Finais*. Tatuí, SP: Casa, 1994, p.37.
7. White, E.G., *Mente, Caráter e Personalidade*. Tatuí, SP: Casa, 1989, p.476.
8. *Ibidem*, p.493.

PARA UN TIEMPO TAL COMO ESTE

René Gross

No hace mucho tiempo, siendo médico de Bienestar Social, en el Brasil, atendí a una señora joven, menor de treinta años. Era simpática, de buena apariencia y comunicativa, pero tenía su semblante triste y melancólico: venía para obtener un beneficio social pues no se encontraba en condiciones de ejercer sus funciones laborales.

Cuando quise saber acerca de su problema y de su enfermedad, me respondió que se trataba de estrés, depresión, angustia, sufrimiento, ganas permanentes de llorar, insomnio, nerviosismo, y dificultad para concentrarse y para trabajar. Le pregunté por qué estaba así, y me relató una historia dolorosa y siniestra; lloró varias veces y me contó sobre su dificultad para recomponerse, volver a vivir con dignidad y retornar a su trabajo, al que hacía varios días que no estaba yendo.

Dentro del tiempo que disponía y de las restricciones que tenía impuestas a raíz del cargo que ejercía, intenté animarla y reconfortarla.

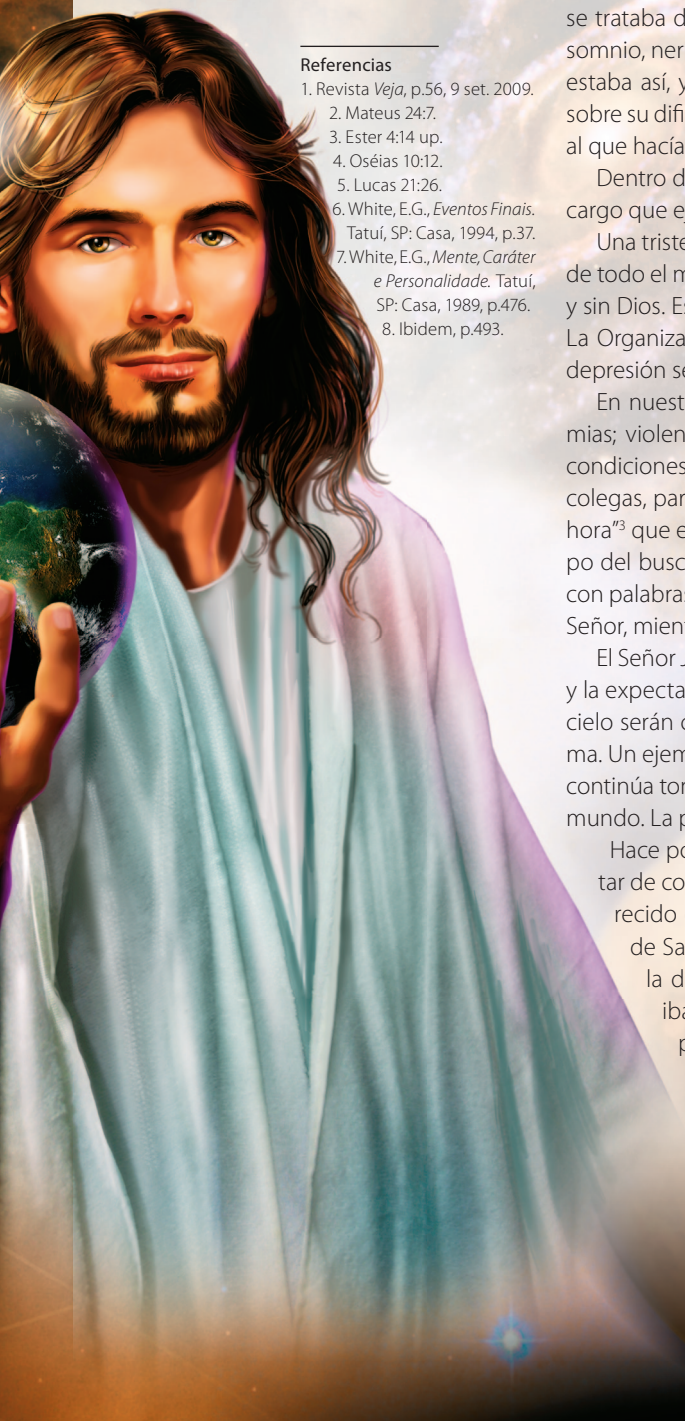
Una triste historia que, por cierto, se repite muchas veces en los consultorios médicos de todo el mundo. Existen miles y miles de personas con depresión, sin fe, sin esperanza y sin Dios. Están en todo lugar, aun cerca de nosotros mismos, pero pasan inadvertidas. La Organización Mundial de la Salud –OMS– ha pronosticado que, en el año 2030, la depresión será la enfermedad más común en el mundo¹.

En nuestros días, en un ambiente lleno de tristeza y sufrimientos; pestes² y pandemias; violencias y cataclismos; ¿somos nosotros, los adventistas, conscientes de tales condiciones? Cuando esos males se tornen más mortíferos y veamos a nuestros vecinos, colegas, parientes y familiares sucumbir, pensemos que “quien sabe si no fue para esta hora”³ que estamos en este mundo, para tener la oportunidad de mostrar que “es tiempo del buscar a Jehová”⁴. Entonces, tendremos la ocasión de ayudar a nuestro prójimo con palabras y acciones, mostrarle el verdadero cristianismo y el camino que conduce al Señor, mientras aún está abierta la puerta de la gracia.

El Señor Jesús afirmó que, en los últimos días, los hombres desfallecerán “por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra, porque las potencias de los cielo serán conmovidas”⁵. Todavía no llegamos a esos días, pero la crisis final se aproxima. Un ejemplo de esto lo vimos últimamente: el virus H1N1 (el de la gripe porcina), que continúa tomando víctimas en toda América del Sur, en mi país y en tu país, y en todo el mundo. La preocupación está generalizada, y se llega hasta el pánico.

Hace pocos días, una paciente me llamó por teléfono preguntándome si debía tratar de conseguir el Tamiflu (Oseltamivir), el antiviral más recetado, que había desaparecido de todas las farmacias. Ella también me preguntó si el Hospital Adventista de San Pablo tenía en reserva suficientes dosis de la droga a fin de atender toda la demanda de mis pacientes. Ella estaba dispuesta a pagar cualquier precio: iba en busca del medicamento sin medir esfuerzos o sacrificios, mientras que pudiera encontrarlo para sí misma o para alguno de sus familiares, en caso de necesidad.

Previendo estos tiempos difíciles, Elena de White afirma: “La transgresión casi ha llegado a su límite. La confusión llena el mundo, y pronto un gran terror vendrá sobre los seres humanos. El fin está muy cerca. Nosotros, que sabemos la verdad, debíamos estar



preparándonos para lo que pronto se desatará sobre el mundo como una sorpresa abrumadora”⁶

Sin duda alguna, cuanto más cercanos estemos del final, más acontecimientos terribles ocurrirán rápida e inesperadamente, como la tragedia de las Torres Gemelas, del 11 de septiembre del 2001, que sacudió y cambió Nueva York y todo el mundo; el gran terremoto y el consiguiente tsunami en Asia; destrucciones e inundaciones por todas partes; y últimamente, todo el mundo se conmovió con los trágico terremoto de Haití y Chile. Estos son solamente algunos ejemplos. Nadie más está seguro, nadie más sabe lo que está por venir.

Que oportunidad que tienen los adventistas, hombres y mujeres, jóvenes y niños, adultos y ancianos de testificar del Señor, de ayudar al mundo en sus necesidades, de atender al prójimo, al vecino, al sufriente. ¿Será que nosotros estamos preparados para vivir estos tiempos finales? Cuando realmente lleguen los últimos días, ¿el pueblo del Señor estará capacitado para proveer lo necesario a un mundo envuelto en tinieblas y sin esperanza? ¿No será que su pueblo está ansioso, angustiado, triste y temeroso? Nadie les puede dar a los otros aquello que no tiene. “Nuestro Salvador no nos estimula a que abriguemos dudas, temores y presentimientos perturbadores; estos sentimientos no proporcionan alivio al alma y, por lo tanto, deberían ser rechazados y de ninguna manera encomiados”⁷

Más de una vez, en mi consultorio, he escrito pasajes bíblicos de consuelo, ánimo y esperanza en el recetario pues, en muchas ocasiones, es eso lo que más necesitan las personas. La salud física está

normal, sin embargo, la preocupación y el miedo se agigantan. Hubo un tiempo en que detrás de mí estaba colgado en la pared un cuadro con el Salmo 23. Simplemente les mostraba el versículo cuatro y procuraba fortalecerlas mental y espiritualmente.

Ahora es el tiempo para afirmar los fundamentos de nuestra fe así, al llegar los momentos malos y difíciles, podremos tener la mano extendida, y confortar y ayudar a aquellos que conviven con nosotros.

“Si yo tuviera que prestar atención a las negras nubes: los problemas y las perplejidades que surgen en mi trabajo, no tendría tiempo para más. Pero yo sé que hay luz y gloria más allá de las nubes. Por fe atravieso las tinieblas para llegar a la gloria”⁸

Mi deseo es que esta sea nuestra experiencia mientras aguardamos nuestro encuentro con Cristo en las nubes de los cielos. 

EL DOCTOR RENÉ GROSS ES DOCTOR EN MEDICINA, EGRESADO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN PABLO. TAMBIÉN ES GINECÓLOGO Y OBSTETRA EN EL HOSPITAL ADVENTISTA, Y PERITO DE BIENESTAR SOCIAL EN SAN PABLO, REPÚBLICA DEL BRASIL.

Referencias

1. Revista *Veja* (9 de septiembre de 2009), p. 59.
2. Mateo 24:7.
3. Ester 4:14 u.p.
4. Oseas 10:12.
5. Lucas 21:26.
6. Elena G. de White, *Eventos de los últimos días* (Buenos Aires: ACES, 2002), pp. 41, 42.
7. Elena G. de White, *Mente, carácter y personalidad* (Buenos Aires: ACES, 1990), t. 2, p. 493.
8. *Ibid.*, p. 510.





Analu Zahn

CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES

Campo atual de trabalho: União Noroeste Brasileira.

Nome: Analu Moitinho Macedo Zahn.

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

Nome do cônjuge: Gilmar Zahn.

Filhos: Não tem.

Tempo de trabalho na Obra: 17 anos.

Campos onde trabalhou: Associação Espiritossantense e União Norte-Brasileira.

Em poucas palavras...

Ser mulher: Um presente de Deus.

Ser esposa de pastor: Um grande privilégio. Um chamado especial de Deus.

Família: Meu porto seguro.

Carreira: Oportunidade de crescimento e realização pessoal.

Um sonho: Viver eternamente com Jesus.

Uma alegria: Cumprir o chamado de Deus.

Uma tristeza: Ver pessoas queridas longe de Jesus.

Passatempo favorito: Ler, caminhar e estar em família.

Uma pessoa: Minha mãe, uma guerreira.

Uma frase: Nunca desista dos seus sonhos. Acima de tudo, sone os sonhos de Deus para você.

Uma qualidade: Sinceridade.

Uma esperança: Não conviver mais com distâncias e separações.

Um conselho: Não se esqueça de ver a mão de Deus nos mínimos detalhes de sua vida.

Uma mensagem: Veja em cada dia, em cada problema, uma oportunidade de crescimento, de amadurecimento, mas principalmente de salvação, pois as provações são obreiras de Deus para a transformação do nosso caráter.

Texto bíblico favorito: "Porque assim como os céus são mais altos do que a Terra, assim são os Meus caminhos mais altos do que os vossos caminhos, e os Meus pensamentos mais altos do que os vossos pensamentos" (Isaías 55:9)

Campo de trabajo: Unión del Noroeste Brasileño.

Nombre: Analu Moitinho Macedo Zahn.

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

Nombre del Cónyuge: Gilmar Zahn.

Hijos: No tiene.

Tiempo trabajado en la obra: 17 años.

Campos donde trabajó: Asociación de Espíritu Santo, Unión Norte Brasileña y Unión Noroeste Brasileña.

En pocas palabras...

Ser Mujer: Un regalo de Dios.

Ser esposa de pastor: Un gran privilegio. Un llamado especial de Dios.

Familia: Mi puerto seguro.

Carrera: Oportunidad de crecimiento y realización personal.

Un sueño: Vivir eternamente con Jesús.

Una alegría: Cumplir con el llamamiento de Dios.

Una tristeza: Ver a las personas amadas lejos de Jesús.

Pasatiempo favorito: Leer, caminar y estar en familia.

Una persona: Mi madre, una guerrera.

Una frase: Nunca desistas de tus sueños pero, por encima de todo, busca soñar los sueños de Dios para ti.

Una cualidad: Sinceridad.

Una esperanza: Un día no convivir más con las distancias y las separaciones.

Un consejo: No te olvides de ver la mano de Dios en los más mínimos detalles de tu vida.

Un mensaje: Hoy mismo, en este día, descubre en cada problema una oportunidad. Oportunidad de crecimiento, de maduración pero, principalmente, de salvación. Las pruebas son las obreiras de Dios para la transformación de nuestro carácter.

Un texto bíblico: "Como son más altos los cielos que la tierra, así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos" (Isa. 55:9).



SOLIDÃO

“O que não me mata, me fortalece”, dizia o filósofo alemão Nietzsche, no século 19. E durante muito tempo pensou-se assim. Acreditava-se que o sofrimento psíquico, o abatimento físico e a melancolia que levam a pessoa ao fundo do poço eram capazes por si só de fazê-la dar a volta por cima, como se a dor a tornasse mais resistente.

É óbvio que hoje não podemos encarar o sofrimento psíquico desta forma. Até porque o sofrimento pode levar à morte, seja pelo suicídio ou por contribuir com o desenvolvimento de doenças as mais variadas.

Entretanto, ainda é possível encontrar pessoas, inclusive profissionais da área da saúde, que minimizam as “dores da alma”. E isso é motivo de grande preocupação.

A solidão é um importante sintoma que pode gerar depressão, crises de ansiedade e pânico. Reconhecê-la e buscar ajuda se faz necessário, pois o objetivo é melhorar a qualidade de vida.

DADOS ALARMANTES

Pesquisas revelam maior incidência de doenças psíquicas entre ministros evangélicos e esposas, se comparadas à população em geral; e os transtornos depressivos responderam por 16,4% das doenças psíquicas.

As explicações para esse estresse foram relacionadas aos seguintes fatores:

1. Problemas de relacionamento com as igrejas locais.
2. Problemas conjugais.
3. Mudanças constantes de campo de trabalho.
4. Cobrança das igrejas e dos membros.
5. Horas excessivas de trabalho.
6. Dificuldade em pedir ajuda.
7. Isolamento.

Lotufo Neto, F., Psiquiatria e Religião

AUTOAVALIAÇÃO

As questões a seguir podem ajudar você a determinar o seu nível de solidão. Leia e assinale os itens que correspondem ao que você sente.

Obs.: Este inventário pessoal é útil somente como orientação, não serve como diagnóstico. Em caso de dúvida, procure ajuda profissional.

- ☐ Às vezes sinto-me triste.
- ☐ Frequentemente sinto um vazio por dentro.
- ☐ Às vezes quero estar na companhia de amigos.
- ☐ Às vezes sinto-me entediada e cansada.
- ☐ Frequentemente não me sinto aceita pelo grupo.
- ☐ Às vezes penso que não pertencem a lugar algum.
- ☐ Frequentemente tenho a preocupação de não ser aceita.
- ☐ Ocasionalmente suspeito que as pessoas me evitam.
- ☐ Às vezes acho que as pessoas são mais inteligentes do que eu.
- ☐ Às vezes acho que as pessoas são mais atraentes do que eu.
- ☐ Às vezes acho que as pessoas são mais talentosas e confiantes do que eu.
- ☐ Gostaria de ser mais extrovertida.
- ☐ Eu pertencem a poucos grupos ou organizações.
- ☐ Mesmo pertencendo a um ou mais grupos, sinto que não faço parte deles.
- ☐ Ninguém sabe realmente quem eu sou.
- ☐ Eu me sinto incompreendida pela igreja e pela minha família.
- ☐ Às vezes sinto que Deus se distancia de mim.
- ☐ Meus amigos não sabem dos problemas que vivencio.
- ☐ Eu não quero que ninguém saiba que me sinto triste ou sozinha.
- ☐ Eu fico muito tempo só.
- ☐ Penso que ninguém pode realmente compreender o ser humano.
- ☐ Raramente me associo às pessoas da minha idade.
- ☐ Frequentemente sonho acordada.
- ☐ Frequentemente aprecio mais o "mundo dos sonhos" do que estar com pessoas.
- ☐ Sinto que não preciso de amigos.
- ☐ Frequentemente sinto a falta de amigos.
- ☐ Prefiro falar sobre assuntos gerais que sobre sentimentos.
- ☐ Às vezes faço uso do humor para não entrar em contato ou para evitar que as pessoas percebam sentimentos de solidão ou tristeza em mim.
- ☐ Sinto dores físicas.
- ☐ Gostaria de compartilhar mais minhas emoções.
- ☐ Raramente confronto as pessoas que me magoaram.
- ☐ Quando estou sozinha, tenho compulsão alimentar, dependência da Internet ou da TV.
- ☐ Frequentemente me sinto culpada.
- ☐ Frequentemente sinto raiva.
- ☐ Frequentemente penso nos erros que cometi.
- ☐ Ajudo as pessoas com frequência, mas raramente recebo ajuda.
- ☐ Frequentemente me sinto rebaixada ou reprimida pelos outros.
- ☐ Frequentemente me preocupo com minha aparência.
- ☐ Frequentemente me preocupo com meu trabalho, sucesso e metas a alcançar.
- ☐ Gostaria de ser mais querida e/ou "popular".
- ☐ Nunca fui "popular" na adolescência.
- ☐ Quase nunca participava das atividades sociais da escola.
- ☐ Não tive muitos relacionamentos ou namorados.
- ☐ Às vezes tenho dificuldade de confiar nas pessoas.
- ☐ Faço uso de "artifícios" (comer compulsivamente e usar medicamentos) para me sentir melhor.
- ☐ Trabalho horas extras para não pensar no que sinto e/ou não ter que voltar para casa.
- ☐ Tive poucos amigos.
- ☐ Minhas relações são conturbadas e conflituosas.
- ☐ Às vezes sinto-me rejeitada, mesmo pela minha família.
- ☐ Raramente as pessoas me telefonam ou me visitam.
- ☐ Não aceito críticas.
- ☐ Frequentemente critico as pessoas.
- ☐ Sinto que estar em uma função de liderança me faz estar só.
- ☐ As pessoas dizem que sou indiferente ou insensível.
- ☐ Tenho dificuldade de manter relacionamentos duradouros.
- ☐ Eu me sinto muito mal quando sou rejeitada.
- ☐ Gostaria de ter amigos, mas tenho medo de ser rejeitada.
- ☐ Não gosto de estar com pessoas.
- ☐ Prefiro viajar e/ou passear sozinha.
- ☐ Frequentemente me preocupo com meus relacionamentos.
- ☐ Quando estou com as pessoas, sinto-me ansiosa e desconfortável.
- ☐ Tenho me sentido tão só, que não vejo razão para continuar vivendo.

RESULTADO

Some os itens assinalados. **Menor ou igual a 20** indica que você está bem e aprecia a companhia de seus amigos e familiares. **Entre 21 e 29**, você experimenta momentos de solidão, entretanto, administra e tolera muito bem essas fases. **Igual a 30 ou maior** reflete sofrimento diante da solidão e necessidade de buscar ajuda.

PASSOS PARA VENCER A SOLIDÃO

1. Busque maior intimidade com Deus, tanto pela leitura da Bíblia como pela oração diária. Quando nos aproximamos de Deus, podemos compreender melhor os outros.
2. Planeje investir tempo para estar com seu esposo e filhos, fazendo coisas que vocês apreciam. Não permita que o estilo de vida acelerado do pastor os separe.
3. Mude o hábito de assistir TV e navegar na Internet. A família pode estar junta na mesma sala assistindo TV, e seus membros perfeitamente isolados. À medida que nos enfiamos em nossos casulos, mais e mais nos desconectamos uns dos outros.
4. A solidão pode ser reflexo de alguma atitude errada sua, com

a qual seu esposo, um filho ou amigo se ofendeu. Peça perdão e busque a reconciliação.

5. Procure avaliar os problemas não superados em sua vida. Eles podem ser a causa do distanciamento das pessoas.

Às vezes, quando a situação se mostra sem saída e de difícil solução, é preciso buscar ajuda. Psicólogos cristãos podem oferecer soluções e tratamentos efetivos.

"Oh! quão bom e quão suave é que os irmãos vivam em união" (Salmo 33:1). 

SIDELI BIAZZI ROJAS É PSICÓLOGA CLÍNICA E MORA EM SÃO PAULO, NO BRASIL.

SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

SOLEDAD

“Lo que no me mata, me fortalece”, decía el filósofo alemán Nietzsche, en el siglo XIX. Y, durante mucho tiempo, él pensaba así. Se creía que el sufrimiento psíquico, el abatimiento físico y la melancolía que llevan al individuo al fondo del pozo eran capaces, por sí solos, de hacerlo resurgir, como si el dolor lo tornara más resistente.

Es obvio que, actualmente, no podemos encarar el sufrimiento psíquico de esta manera. Es así porque el sufrimiento puede llevar aun hasta a la muerte del individuo, ya sea por medio del suicidio o al contribuir con el desarrollo de las más variadas enfermedades.

Sin embargo, todavía es posible encontrar personas, inclusive profesionales del área de la salud, que minimizan los “dolores del alma”. Esto es un motivo de gran preocupación.

La soledad es un importante síntoma que puede generar depresión, crisis de ansiedad y pánico. Es necesario reconocerla y buscar ayuda. Y la intención es mejorar tu calidad de vida.

DATOS ALARMANTES

Ciertas investigaciones nos revelan una mayor incidencia de enfermedades mentales entre los ministros protestantes y sus esposas, comparados con la población en general; y los trastornos depresivos resultaron ser un 16,4 % de las enfermedades psíquicas.

Las explicaciones para este estrés se relacionaron con los siguientes factores:

1. Problemas de relaciones interpersonales con las iglesias locales.
2. Problemas conyugales.
3. Constantes mudanzas en el campo de trabajo.
4. Reclamos de las iglesias y de los miembros.
5. Horas excesivas de trabajo.
6. Dificultad para pedir ayuda.
7. Aislamiento.

Lotufo Neto, F., Psiquiatría y Religión

AUTEAVALUACIÓN

Observación: Este inventario personal es útil solamente como orientación, no sirve como diagnóstico, en caso de duda, busca ayuda profesional.

Las situaciones que se detallan a continuación pueden determinar tu nivel de soledad. Lee y señala los ítems que se corresponden con lo que tú estás sintiendo:

- ☐ A veces me siento triste.
- ☐ Frecuentemente siento un vacío por dentro.
- ☐ A veces quiero estar en compañía de mis amigos.
- ☐ A veces me siento aburrida y cansada.
- ☐ Frecuentemente no me siento aceptada por el grupo.
- ☐ A veces pienso que no pertenezco a ningún lugar.
- ☐ Frecuentemente tengo la preocupación de no ser aceptada.
- ☐ Ocasionalmente sospecho que las personas me evitan.
- ☐ A veces creo que las personas son más inteligentes que yo.
- ☐ A veces creo que las personas son más atractivas que yo.
- ☐ A veces creo que las personas son más talentosas y que se tienen más confianza que yo.
- ☐ Me gustaría ser más extrovertida.
- ☐ Pertenezco a pocos grupos u organizaciones.
- ☐ Aún perteneciendo a uno o más grupos, siento que no formo parte de ellos.
- ☐ Nadie sabe realmente quién soy yo.
- ☐ Siento que ni la iglesia ni mi familia me comprenden.
- ☐ A veces siento que Dios se distancia de mí.
- ☐ Mis amigos no saben los problemas que estoy atravesando.
- ☐ No quiero que nadie sepa que me siento sola o triste.
- ☐ Paso mucho tiempo en soledad.
- ☐ Pienso que nadie puede, realmente, comprender al ser humano.
- ☐ Excepcionalmente me relaciono con las personas de mi edad.
- ☐ Frecuentemente sueño despierta.
- ☐ Frecuentemente aprecio más el "mundo de los sueños" que el estar con las personas.
- ☐ Siento que no necesito amigos.
- ☐ Frecuentemente siento la falta de amigos.
- ☐ Prefiero hablar sobre asuntos generales que sobre los sentimientos.
- ☐ A veces uso el humor para no entrar en contacto con las personas o para evitar que perciban sentimientos de soledad o tristeza en mí.
- ☐ Siento dolores físicos.
- ☐ Me gustaría compartir más mis emociones.
- ☐ Raramente confronto a las personas que me lastimaron.
- ☐ Cuando estoy en soledad siento la compulsión de la comida, dependencia de Internet o de la televisión.
- ☐ Frecuentemente me siento culpable.
- ☐ Frecuentemente siento rabia.
- ☐ Frecuentemente pienso en los errores que cometí.
- ☐ Ayudo a las personas con frecuencia, pero raramente recibo ayuda.
- ☐ Frecuentemente me siento rebajada o reprimida por los otros.
- ☐ Frecuentemente me preocupo por mi apariencia.
- ☐ Frecuentemente me preocupo por mi trabajo, éxito y metas que alcanzar.
- ☐ Me gustaría ser más "popular" y que me quisieran más.
- ☐ Nunca fui "popular" en la adolescencia.
- ☐ Casi nunca participaba de las actividades sociales de la escuela.
- ☐ No tuve muchas relaciones o novios.
- ☐ A veces tengo dificultades para confiar en las personas.
- ☐ Hago uso de "artificios" (comer compulsivamente y uso de medicamentos) a fin de sentirme mejor.
- ☐ Trabajo horas extras para no pensar en lo que siento y/o no tener que regresar a casa.
- ☐ Tuve pocos amigos.
- ☐ Mis relaciones son agitadas y conflictivas.
- ☐ A veces me siento rechazada por mi propia familia.
- ☐ Raramente las personas me llaman o me visitan.
- ☐ No acepto las críticas.
- ☐ Frecuentemente critico a las personas.
- ☐ Siento que estar en una función de liderazgo me hace estar en soledad.
- ☐ Las personas dicen que soy indiferente o insensible.
- ☐ Tengo dificultad para mantener relaciones interpersonales duraderas.
- ☐ Me siento muy mal cuando me rechazan.
- ☐ Me gustaría tener amigos, pero tengo miedo de que me rechacen.
- ☐ No me gusta estar con las personas.
- ☐ Prefiero viajar y/o pasear sola.
- ☐ Frecuentemente me preocupo por mis relaciones interpersonales.
- ☐ Cuando estoy con las personas, me siento ansiosa e incómoda.
- ☐ Me he sentido tan sola, que no veo razón para continuar viviendo.

RESULTADO

Suma todos los ítems marcados. **Menor o igual a 20** indica que estás bien y aprecias la compañía de tus amigos y familiares. **Entre 21 y 29**, experimentas momentos de soledad, sin embargo, administras y toleras muy bien esas fases. **Igual a 30 o mayor** refleja sufrimiento ante de la soledad y la necesidad de buscar ayuda.

PASOS PARA VENCER LA SOLEDAD

1. Procura una mayor intimidad con Dios, tanto por la lectura de la Biblia como por la oración diaria. Cuando nos acercamos a Dios, podemos comprender mejor a los otros.
2. Planea invertir tiempo para estar con tu esposo y tus hijos, haciendo cosas que les gusten a ambos. No permitas que el estilo de vida acelerado del pastor los separe.
3. Cambia tus hábitos de mirar televisión o navegar en Internet. La familia puede estar junta en el mismo ambiente mirando la televisión y sus miembros estar aislados.
4. Tu soledad puede ser el reflejo de alguna actitud errónea de

tu parte, con la cual tu esposo, un hijo o un amigo resultaron ofendidos. Pide perdón y busca la reconciliación.

5. Intenta evaluar los problemas no superados de tu vida. Ellos pueden ser la causa del distanciamiento de las personas.

A veces, cuando la situación demuestra ser sin salida y de difícil solución, es necesario buscar ayuda. Los psicólogos cristianos pueden ofrecer soluciones y tratamientos efectivos.

"¡Cuán bueno y cuán agradable es que los hermanos convivan en armonía!" (Sal. 133:1, NVI). 

SIDELI B. ROJAS ES PSICÓLOGA Y RESIDE EN SAN PABLO, BRASIL. SE LE PUEDE ESCRIBIR A SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM.



NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



BERINJELAS SABOROSAS

Modo de fazer

Corte as berinjelas em fatias finas, no comprimento ou na largura. Coloque na salmoura por uma hora, enxágue e deixe escorrer.

Podem ser assadas ou cozidas em uma frigideira com um pouquinho de azeite e condimentos a gosto (orégano e tempero para pizzas, se desejar), virando-as de vez em quando para dourá-las dos dois lados. E podem ser guardadas na geladeira para usar depois.

Ficam muito bem com pizza e como recheio de sanduíches, pão árabe, com verduras cruas e maionese; torta de berinjela com queijo; ou à napolitana, com molho de tomate e queijo cremoso ou mozzarella ao forno.

COLABORAÇÃO: CRISTINA CISNEROS DE VÉRGARA



BERENJENAS SABROSAS

Modo de preparación

Corta las berenjenas en rodajas finas, a lo largo o a lo ancho. Colócalas en salmuera durante una hora. Enjuágalas y déjalas escurrir.

Puedes asarlas o cocinarlas en una freidora, con un poquito de aceite y condimentos a gusto (orégano y condimento para pizza, si lo deseas), dándolas vuelta de vez en cuando, a fin de dorarlas de los dos lados. Y puedes guardarlas en la heladera para usarlas más tarde.

Quedan muy bien con pizza y como relleno de sándwiches de pan árabe; con verduras crudas y mayonesa; torta de berenjena con queso; o berenjenas a la napolitana, con salsa de tomate y queso cremoso o mozzarella al horno.

COLABORACIÓN: CRISTINA CISNEROS DE VÉRGARA

CREME DE MANGA COM COCO

Ingredientes

3 mangas médias (sem fio) descascadas e picadas.
200 ml de leite de coco
Coco ralado a gosto / cerejas em calda
Folhinhas de hortelã

Modo de fazer

Bata as mangas e o leite de coco no liquidificador e misture o coco ralado. Adoce a gosto, se preferir, e coloque em recipientes de vidro individuais. Sirva gelado, com uma cereja e folhinhas de hortelã.



CREMA DE MANGO CON COCO

Ingredientes

3 mangos medianos (sin las fibras) pelados y picados
200 ml de leche de coco
Coco rallado a gusto / cerezas en almíbar
Hojitas de menta

Modo de preparación

Bate los mangos y la leche de coco en la licuadora y mézclale el coco rallado. Endúlzalo a gusto, si lo prefieres, y colócalo en recipientes de vidrio individuales. Sírvelo helado, con una cereza y hojitas de menta.



Ajudando a mamãe...

Tive que participar da reunião trimestral de Evangelismo Infantil em um domingo à tarde e deixei em casa meu esposo com as três crianças, todas menores de sete anos.

Ele estava preparando um sermão enquanto os meninos, muito eufóricos, resolveram fazer uma surpresa para a mamãe: lavar a louça do almoço.

De volta para casa, perguntei:

– E então, está tudo bem? O que fizeram para passar o tempo?

Bruno, o mais velho, foi logo respondendo:

– Mamãe, lavamos toda a louça para a senhora!

– Eu enxuguei e guardei, disse o Renato.

– ... E eu juntei os cacos!... acrescentou o Robertinho, todo orgulhoso.



Que cor é esta?

No final do ano, depois que terminamos de arrumar toda a mudança para um novo distrito, aproveitamos as férias para visitar nossos filhos e finalmente descansar um pouco, além de termos a alegria de passar uns dias com a nossa netinha.

Certa tarde, assentei-me ao lado dela e comecei a perguntar as cores das ilustrações de um livro que ela gostava muito.

Com seus quatro anos e muito esperta, respondia qual era cada cor, prontamente.

Ao sair da sala levando seu livro, olhou para trás e deixou-me sem resposta quando disse:

– Vovó, acho que a senhora também deveria começar a aprender as cores. Assim, não precisa me perguntar mais... Eu ainda sou pequena e já sei todas!

Ilustrações: Carlos Serbelli

Ayudando a mamá...

Como tenía que participar de la reunión trimestral de Evangelismo Infantil, un domingo por la tarde, dejé a mi esposo en casa con nuestros tres niños, todos menores de siete años.

Él se dedicó a preparar un sermón. Mientras, los niños, demasiado eufóricos, decidieron darle una sorpresa a su mamá: iban a lavar los platos de la comida, que habían quedado sucios.

Al regresar a casa, pregunté:

–¿Lo pasaron bien? ¿Qué hicieron esta tarde?

Bruno, el mayor, respondió:

–Mamá, ¡lavamos todos los platos sucios!

–Yo los enjuagué y los sequé –dijo Renato.

–¡Y yo junté los pedazos! –concluyó Robertito, muy orgulloso.

¿Qué color es este?

Hacia fines de año, después de que terminamos de acomodar nuestra mudanza en un nuevo distrito, aprovechamos las vacaciones para visitar a nuestros hijos y descansar un poco, además de tener la alegría de pasar unos días con nuestra querida nietita.

Cierta tarde me senté a su lado para preguntarle sobre los colores de las ilustraciones de su libro preferido.

Con cuatro años ya es toda una experta, y respondía rápidamente de qué color era lo que le señalaba.

Quando, finalmente, se retiraba de la sala con su libro bajo el brazo, miró hacia atrás y me dijo:

–Abuela, creo que tú también deberías comenzar a aprender los colores. Así no necesitarás preguntarme más... ¡Yo soy chiquita y ya me los sé todos!





EVANGELISMO NA AMAZÔNIA

Evangelismo na Reserva Indígena. Após termos realizado um evangelismo juntos, meu esposo e eu decidimos que era hora de fazer duas séries ao mesmo tempo. Ele faria em um bairro da cidade, e eu na reserva indígena Beija-Flor, onde planejávamos construir uma igreja típica. Vários nativos já frequentavam a Igreja Central, mas queriam muito ter sua própria igreja, do "seu jeito", com bancos de tronco, teto de palha, onde pudessem se sentir mais à vontade, e outros da aldeia fossem alcançados. Foi uma experiência maravilhosa. Mais de quinze nativos entregaram sua vida a Jesus e, depois de alguns meses, foi construído o tão sonhado templo indígena na aldeia.



Aconteceu o melhor quando tudo deu errado... O retiro das mulheres é algo muito esperado na igreja, na região Norte do Brasil. Contávamos com 100 mulheres, e tivemos a alegria de ter 140.

No sábado à noite, na hora da reunião social, desabou uma chuva torrencial. Acabou a luz e todas tiveram que voltar para os quartos. Acordei de madrugada na manhã seguinte e fiquei emocionada ao ver nossas irmãs à volta da piscina fazendo o culto de oração. Foi uma reunião inspiradora.

Logo a seguir, teríamos a santa-ceia, mas, sem luz, não tínhamos como realizá-la no auditório. Tivemos então uma ideia: por que não realizá-la às margens do rio? Transportamos todos os materiais e ali realizamos a cerimônia. Foi algo realmente marcante e tivemos ainda o privilégio de realizar o batismo de cinco pessoas ganhas como fruto direto do trabalho das mulheres.

O Senhor me ensinou que, muitas vezes, mesmo quando nossos planos não dão certo, Ele transforma os aparentes fracassos em grandes bênçãos, pois Ele mesmo nos diz: "... os Meus caminhos são mais altos do que os vossos caminhos, e os Meus pensamentos mais altos do que os vossos pensamentos" (Isa. 55: 9).

TESTEMUNHO DE ANA CAROLINA COELHO, ESPOSA DO PASTOR RICARDO COELHO.

MORA EM MANAUS-AM, NO BRASIL.

PROJETO "GUERREIRAS DE ORAÇÃO"

Desde a instituição da Afam na Casa Publicadora Brasileira, o objetivo foi realizar projetos que possam atender as esposas, sempre buscando a Deus em primeiro lugar. Nasceu assim o projeto "Guerreiras de oração".

Foi confeccionada uma linda Bíblia de madeira, encapada em couro, com uma abertura para serem colocados os pedidos. Essa Bíblia ficou uma semana em cada setor. No final do ano, realizamos um culto de ação de graças inspirador. Uma das "guerreiras" construiu um belo altar para queima dos pedidos e, durante o culto, cada setor pôde testemunhar as inúmeras bênçãos, tanto de cura, como de ajuda para os filhos, na vida pessoal e outros problemas que foram atendidos pelo Senhor através das orações intercessórias. Algo emocionante foi essa Bíblia começar a ser usada no mesmo dia em que a Bíblia Itinerante Mundial passou pela CPB.

Para 2010, a Afam-CPB já montou o Projeto "Mulher Ajudando Mulher", que terá novamente a Bíblia para receber os pedidos de oração circulando por todos os setores da Casa Publicadora Brasileira.

TESTEMUNHO DE DORIS LIMA, ESPOSA DO PASTOR JOSÉ CARLOS DE LIMA, DIRETOR-GERAL DA CPB. É COORDENADORA DA AFAM-CPB E TRABALHA NA GERÊNCIA DE LIVROS DIDÁTICOS DA EDITORA.





EVANGELISMO EN EL AMAZONAS

Evangelismo en la Reserva Indígena: Después de haber plasmado una campaña de evangelismo juntos, mi esposo y yo decidimos que ya era hora de realizar dos series al mismo tiempo. Él llevaría a cabo una en un barrio de la ciudad, y yo, otra en la reserva indígena Beija-Flor, donde planeábamos construir una iglesia típica. Varios nativos ya estaban asistiendo a la Iglesia Central, pero tenían muchas ganas de tener una iglesia propia, "a su manera" –con bancos de troncos, techo de paja–, donde pudieran sentirse más a gusto y donde se pudiera alcanzar a otros vecinos de la aldea. Fue una experiencia maravillosa. Más de quince nativos entregaron su vida a Jesús y, después de algunos meses, se construyó el soñado templo indígena en la aldea.



Sucedió lo mejor, cuando todo estaba saliendo mal... El retiro de mujeres de la región norte del Brasil es un evento muy esperado en la iglesia. Esperábamos a 100 mujeres y tuvimos la alegría de finalmente asistieran 140.

El sábado de noche, durante la reunión social, se desató una lluvia torrencial. Se cortó la luz y todas tuvieron que volver a sus habitaciones. Me desperté de madrugada, a la mañana siguiente, y me sentí emocionada al ver a nuestras hermanas alrededor de la pileta de natación, realizando el culto de oración. Fue una reunión inspiradora.

Inmediatamente después íbamos a tener la Santa Cena pero, sin luz, no teníamos cómo realizarla en el auditorio. En aquel momento, tuvimos una idea: ¿Por qué no realizarla en las márgenes del río? Entonces, transportamos todos los materiales y allí llevamos a cabo la ceremonia. Fue algo realmente impactante, y también tuvimos el privilegio de realizar un bautismo de cinco personas, ganadas para Cristo, como fruto directo del trabajo de estas mujeres.

El Señor me enseñó que, muchas veces, aun cuando nuestros planes no son exitosos, él transforma los aparentes fracasos en grandes bendiciones, pues él nos dice: "... así son mis caminos más altos que vuestros caminos, y mis pensamientos más que vuestros pensamientos" (Isa. 55:9).

TESTIMONIO DE ANA CAROLINA COELHO, ESPOSA DEL PASTOR RICARDO COELHO
Y VIVE EN MANAUS, ESTADO DE AMAZONAS, EN EL BRASIL.

PROYECTO "GUERRERAS DE ORACIÓN"

Desde Afam, en la Casa Publicadora Brasileña, el objetivo fue la realización de proyectos que puedan ayudar a las esposas, siempre buscando a Dios en primer lugar. De esa manera nació el proyecto "Guerreras de Oración".

Se confeccionó una hermosa Biblia de madera, enchapada en cuero, con una abertura para introducir los pedidos. Esa Biblia estuvo una semana en cada sector. Luego se realizó un hermoso culto de acción de gracias. Una de las "guerreras" construyó un altar para quemar los pedidos y, en el transcurso del culto, cada sector pudo testificar acerca de las innumerables bendiciones: pedidos de sanidad, de ayuda a los hijos y por otro tipo de problemas recibieron respuestas del Señor a través de las oraciones intercesoras. Algo emocionante fue que esa Biblia comenzó a ser utilizada el mismo día en el cual la Biblia Itinerante Mundial pasó por la Casa Publicadora Brasileña.

Para 2010, Afam-CPB ya implementó el Proyecto "Una Mujer Ayudando a Otra Mujer", el cual tendrá nuevamente la Biblia para pedidos de oración circulando por todos los sectores de la Casa Publicadora Brasileña.

TESTIMONIO DE DORIS LIMA, ESPOSA DEL PASTOR JOSÉ CARLOS DE LIMA, DIRECTOR GENERAL DE LA CASA PUBLICADORA BRASILEÑA. ELLA ES ORIENTADORA PEDAGÓGICA Y TRABAJA EN LA GERENCIA DE LIBROS DIDÁCTICOS.



VACINAS

Qual a sua eficácia? Devo vacinar meu filho?

Estamos nos aproximando da estação mais fria do ano e já vemos os órgãos públicos arregimentando-se para as grandes campanhas de vacinação. Para muitos, a dúvida continua: São essas vacinas realmente eficientes? Devo vacinar meu filho? Devo me vacinar?

Conta o Dr. De Witt Williams, líder do Departamento de Saúde da Divisão Norte-Americana, que não pôde deixar de ouvir a conversa de um grupo de mães no final de uma reunião. O tema era sobre vacinação, e ele ficou surpreso com o debate:

“Eu não vou permitir que meu filho seja vacinado, de forma alguma”, disse uma delas. “Ele pode ficar autista e até pegar outras doenças.” E acrescentou: “Tudo o que eu devo fazer é manter seu sistema imunológico em alta, evitar o açúcar, alimentá-lo ao peito e dar a ele muita vitamina.”



Em seus setenta anos, o Dr. Williams enfatiza que, ao olhar para trás, pode ver os maravilhosos resultados proporcionados pelas campanhas de imunização. “Quando eu era jovem, testemunhei os efeitos devastadores da varíola, varicela e coqueluche. Trabalhei na África por oito anos e presenciei crianças rastejando-se no chão ou lutando para andar com muletas feitas em casa. Era o terrível resultado da poliomielite.”

Algumas mães chegam a pensar que o risco de pegar essas doenças é tão pequeno hoje que não é mais necessário vacinar seus filhos. Mas um bebê que não foi vacinado é uma criança em risco.

“Vivemos em uma época de viagens extensas e frequentes, e muitas dessas doenças estão a apenas um voo de distância”, afirma o Dr. Williams. “Se pararmos de vacinar nossos filhos, essas doenças podem tornar-se tão ampla e potencialmente perigosas como no passado.”

Falsas contraindicações à vacinação:

- Doenças leves com febre baixa, sejam do trato respiratório ou digestivo.
- Reação local a uma dose anterior da vacina.
- Uso de antibióticos.
- Desnutrição.
- Alergias: exceto se houver história de alergias aos componentes da vacina.
- Doença neurológica estável.
- História familiar de convulsão.
- História familiar de morte súbita.
- Tratamento com corticosteroides.
- Uso de corticosteroide por via inalatória.
- Vacinação contra raiva.
- Contato domiciliar com gestantes.
- Internação hospitalar.
- Aleitamento.



Contraindicações verdadeiras:

- Imunodepressão: para as vacinas de vírus vivo atenuado.
- Presença de doença febril moderada a grave.
- Reação grave de hipersensibilidade a algum componente da vacina ou a alguma dose anterior.
- Gravidez: vacinas de vírus vivos atenuados devem ser evitadas.
- Encefalopatia nos primeiros sete dias após a vacina contra coqueluche.
- Crise convulsiva ou síndrome hipotônica-hiporresponsiva até 72 horas após a vacina tríplice convencional.

Entre os que lidam com a vacinação, ninguém se descuida da segurança das vacinas. Antes de ser utilizada, toda vacina deve ser submetida a provas de laboratório e ensaios no campo e passar por um procedimento rigoroso de registro. Inclusive, quando a vacina já está registrada, cada lote passa por provas de inocuidade e de qualidade. Além disso, as vacinas são submetidas a uma vigilância contínua quanto aos seus efeitos colaterais.

O Dr. Williams acrescenta: “Tanto pelo que tenho visto em minha experiência como médico, como também pelas inúmeras pesquisas científicas, estou convencido de que o programa de vacinação é um dos maiores sucessos da medicina em nossos dias. Como a maioria das coisas na vida, a vacinação não é completamente livre de riscos. No entanto, os anos de administração de vacinas a incontáveis milhões de pessoas ao redor do mundo têm reduzido as infecções por doenças mortais e salvado vidas sem conta. Riscos tão pequenos de complicações são grandemente superados pelos enormes benefícios obtidos.”

Faça planos e tire vantagem dos benefícios da medicina moderna! 

FONTE: [HTTP://WWW.VACCINE.MED.BR/](http://www.vaccine.med.br/) E DECLARAÇÕES DO DR. DEWITT S. WILLIAMS,

DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DA DIVISÃO NORTE-AMERICANA.



VACUNAS

¿Son eficaces? ¿Debo vacunar a mi hijo?

Nos estamos aproximando a la estación más fría del año y ya percibimos que los organismos gubernamentales se están acuartelando para las grandes campañas de vacunación. Para muchas personas continúa la duda: ¿Son realmente eficaces esas vacunas? ¿Debo vacunar a mi hijo? ¿Tengo que vacunarme yo también?

Cuenta el Dr. DeWitt Williams, líder del departamento de Salud de la División Norteamericana, que no pudo dejar de oír la conversación de un grupo de madres al final de una reunión. El tema era acerca de la vacunación, y él se quedó sorprendido con el debate.

“Yo no voy a permitir que mi hijo sea vacunado, de ninguna manera”, decía uno de ellas. “Él se puede volver autista, o adquirir otras enfermedades”. Y agregó: “Todo lo que debo hacer es mantener su sistema inmunológico alto, evitar el azúcar, alimentarlo con leche materna y darle muchas vitaminas”.

Al mirar hacia atrás, reflexiona el Dr. Williams, en sus setenta años de vida, se pueden ver los maravillosos resultados proporcionados por las campañas de inmunización. “Cuando era joven, pude percibir los efectos devastadores de la viruela, la varicela y la tos convulsa¹. Trabajé en África durante ocho años, y pude ver criaturas arrastrándose por el suelo o luchando con muletas hechas en casa. Era el devastador resultado de la poliomielitis”.

Algunas madres hasta llegan a pensar que el riesgo de adquirir esas enfermedades resulta hoy tan pequeño que ya no es más necesario vacunar a sus hijos. Sin embargo, un bebé que no haya sido vacunado, es una criatura en peligro.

“Vivimos en una época de viajes frecuentes, y muchas de esas enfermedades están apenas a un vuelo de distancia”, afirma el Dr. Williams. “Si dejamos de vacunar a nuestros hijos, esas enfermedades pueden convertir ser amplia y potencialmente peligrosas como lo fueron en el pasado”.

Falsas contraindicaciones a la vacunación:

- Enfermedades livianas con poca fiebre, tanto sean del tracto respiratorio como del digestivo.
- Reacción local a una dosis anterior de la vacuna.
- Uso de antibióticos.
- Desnutrición.
- Alergias: excepto si hubiera historial de alergias a los componentes de la vacuna.
- Enfermedad neurológica estable.
- Historial familiar de convulsiones.
- Historial familiar de muerte súbita.
- Tratamiento con corticoides.
- Uso de corticoides por vía de inhalación.
- Vacunación contra la rabia.
- Contacto domiciliario con embarazadas.
- Internación hospitalaria.
- Amamantamiento.

Contraindicaciones verdaderas:

- Inmunodepresión: para las vacunas que contienen el virus atenuado.
- Presencia de enfermedad febril, de moderada a grave.
- Reacción grave de hipersensibilidad a algún componente de la vacuna o a alguna dosis anterior.
- Embarazo: debe evitarse la aplicación de vacunas de virus vivos atenuados.
- Encefalopatía: en los primeros siete días después de colocada la vacuna contra la tos convulsiva.
- Crisis convulsiva o síndrome hipotónico-hiporresponsivo, hasta las 72 horas después de colocada la vacuna triple convencional.

En la preparación de las vacunas, no se descuidan las pautas de seguridad. Antes de ser utilizada, cada vacuna es sometida a diversas pruebas de laboratorio y ensayos de campo, y también pasa por un riguroso procedimiento de registro. Incluso cuando la vacuna ya está registrada, cada lote pasa por pruebas de inocuidad y de calidad. Además, son sometidas a una continua vigilancia en relación con los efectos colaterales que pudiera producir.

El Dr. Williams agrega: “Tanto por lo que tengo visto en mi experiencia como médico, como también por las innumerables investigaciones científicas, estoy convencido de que el programa de vacunación es uno de los mayores éxitos de la medicina de nuestros días. Como la mayoría de las cosas en la vida, la vacunación no está completamente libre de riesgos. Sin embargo, los años de administración de vacunas a incontables millones de personas alrededor del mundo han reducido las infecciones por enfermedades mortales y salvado innumerables vidas. Los tan pequeños riesgos de complicaciones se encuentran ampliamente superados por los enormes beneficios obtenidos”.

¡Haga planes y saque ventaja de los beneficios de la medicina moderna!

FUENTE: [HTTP://WWW.VACCINE.MED.BR](http://www.vaccine.med.br) Y DECLARACIONES DEL DR. DEWITT WILLIAMS, DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA DIVISIÓN NORTEAMERICANA.



MANTENDO UM CASAMENTO FELIZ

Paul e Becky Dixon

A vontade de Deus é que desfrutemos saúde física, mental e espiritual – e que mantenhamos saudáveis também os nossos relacionamentos. A menos que a saúde física seja cuidadosamente protegida e conservada, o resultado é a doença. Da mesma forma, um casamento saudável deve ser protegido e conservado.

Por que o casamento necessita de proteção? Milhões de germes habitam o nosso meio. Vivemos em um ambiente hostil não só para a nossa saúde física e espiritual, mas também para a saúde dos nossos relacionamentos. O vírus do pecado e a bactéria do egoísmo encontram-se em todos os lugares e são igualmente os germes que destroem os relacionamentos.

O casamento, o mais íntimo elo familiar, é também o mais vulnerável a esses germes. Uma cuidadosa e bem armada estratégia é empregada por Satanás para injetar em cada matrimônio algum tipo de doença mortal. Por quê? Porque ele sabe que um casamento verdadeiramente cristão, por sua influência, tem o potencial de espalhar a felicidade na Terra, tornando-se um hino de louvor e adoração ao Criador. O Senhor, porém, concedeu amplas instruções para o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, da mesma forma que nos ensinou a manter nossa saúde física. E a boa notícia é que Ele promete conceder-nos também Sua graça para seguirmos essas instruções.

Quais são as medidas preventivas de Deus para o casamento? Elas são simples e acessíveis a todos. Os oito princípios divinos a seguir tornam-se, verdadeiramente, um escudo protetor contra as doenças que afligem os relacionamentos conjugais.

1. Dedicar tempo para estarem juntos. Muitos casais sentem-se tão exaustos no final do dia que não têm tempo um para o outro. E se você não encontrar esse tempo, alguém o fará. Faça disso uma prioridade. Sobre tudo, devem ser levadas em consideração as necessidades que cada um tem, pessoalmente, ou como casal.

2. Uma dose diária de afirmação e bom humor. Esposos e esposas têm um poder incrível de se edificarem um ao outro ou

de se destruírem. Se não forem cuidadosos, perderão de vista as qualidades que os uniram e passarão a focar-se apenas no lado negativo. Todos necessitam de afirmação. O humor, o riso e os momentos alegres dão nova vida ao relacionamento. “O coração alegre serve de bom remédio” (Provérbios 17:22). A vida deve ser levada a sério, mas casais que riem juntos terão alegria de viver e manterão o bom espírito mesmo em meio às lutas que enfrentam.

3. A religião é o fundamento de um casamento saudável. O relacionamento com Deus é muito importante. Um dos privilégios mais especiais que os casais podem desfrutar é orar e estudar a Palavra de Deus juntos. Dia a dia, ao se ajoelharem e buscarem a presença de Deus em sua vida e em sua família, coração se une a coração mais intimamente. Nosso Deus é fiel e responde as orações.

4. Comunicação: o sangue que dá vida ao casamento. “Aquele que não ama não conhece a Deus, pois Deus é amor” (1 João 4:8). Deus Se revela a nós para que possamos conhecê-Lo e amá-Lo. O mesmo conceito é válido no casamento. Maridos e esposas devem se revelar um ao outro para que possam se conhecer e amar verdadeiramente. Dois fatores influenciam grandemente a comunicação do casal. Um é a atitude, e o outro, a arte de ouvir. Saber ouvir é algo que vem do coração. Olhar nos olhos, procurar entender não só o que o outro diz, mas também os sentimentos expressos por trás das palavras. Ouvir com o coração é a maior demonstração de respeito e afirmação para com o nosso cônjuge. Ouvir com amor, cura as feridas, bane o ressentimento e dissolve a ira, como também melhora a intimidade.

5. Hábitos de saúde e alimentação afetam a qualidade do casamento. Cansaço, desânimo, irritabilidade, depressão, estresse, mau humor, todos podem minar o relacionamento. A resposta a muitos problemas conjugais pode estar na simples mudança nos hábitos e estilo de vida: manter uma dieta saudável, com exercícios, sono adequado, ar fresco e luz do sol traz grande benefício

e melhora o nosso relacionamento com Deus e com o nosso cônjuge.

6. O casamento – Um exemplo do ministério de Cristo. Marido e esposa podem ser um exemplo prático do amor de Deus a outros casais que necessitem da sua ajuda e influência. É enorme o potencial evangelístico de um casal. “Eles podem fazer da vida de casados um ministério para salvação de almas para Cristo” (*O Lar Adventista*, p. 102). Ao abrirem seu lar para ministrar a outros, seu próprio matrimônio será renovado e fortalecido.

7. Partilhar as responsabilidades. Muitas mulheres são excessivamente sobrecarregadas de trabalho. Têm sobre si a maior parte da responsabilidade da casa e dos filhos, além de trabalharem em tempo integral fora do lar. Há casos, é certo, em que o marido é que está sobrecarregado. Ambos podem conversar sobre como as responsabilidades podem ser divididas. É necessário ter flexibilidade, sabedoria e amor genuíno para enfrentar os desafios que vivenciamos nestes tempos e também para a sobrevivência de qualquer casamento. A Bíblia nos diz: “Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo” (Gálatas 6:2).

8. A importância de poupar e de viver dentro do orçamento. Gastos excessivos levam à instabilidade do lar. Noventa por cento daqueles que se divorciam citam os problemas financeiros como o maior fator para a destruição do casamento. “Muitos, muitíssimos, não se têm educado o bastante para manter suas despesas nos limites de seus rendimentos... Todos devem aprender a tomar notas de suas despesas” (*O Lar Adventista*, p. 374). O materialismo é um dos sinais do tempo do fim. Os casais necessitam ter em mente o efeito que cada decisão financeira tem sobre seu relacionamento e sua liberdade para servir a Cristo.

PARCEIROS COM DEUS. Para serem parceiros com Deus, os casais devem levar em conta esses princípios preventivos para manterem um casamento saudável e feliz. Ao seguirem o plano de parceiros com a ajuda de Deus, certamente promoverão o crescimento e o fortalecimento do amor entre os esposos e entre os pais e os filhos. O que de melhor na vida se pode comparar a isso? 

MANTENIENDO UN MATRIMONIO FELIZ

Paul y Becky Dixon

La voluntad de Dios es que disfrutemos de salud física, mental y espiritual, y que tengamos saludables nuestras relaciones interpersonales. A menos que la salud física se mantenga cuidadosamente protegida y conservada, el resultado es la enfermedad. De la misma manera, un matrimonio saludable debe ser protegido y conservado.

¿Por qué el casamiento necesita de

protección? Millones de gérmenes habitan en nuestro ambiente. Vivimos en un medio hostil, no solamente para nuestra salud física y espiritual, sino también para la salud de nuestras relaciones interpersonales. El virus del pecado y la bacteria del egoísmo se encuentran en todos los sitios y, justamente, son esos los gérmenes que destruyen las relaciones.

PAUL E BECKY DIXON SÃO CODIRETORES DO MINISTÉRIO DA FAMÍLIA NA ASSOCIAÇÃO DA NOVA INGLATERRA, NOS EUA.

El matrimonio, que es la más íntima de las relaciones interpersonales, resulta ser, también, la más vulnerable a esos gérmenes. Satanás emplea una cuidadosa y bien armada estrategia para inyectar en cada matrimonio algún tipo de enfermedad mortal. ¿Por qué? Porque él sabe que un casamiento verdaderamente cristiano, por su influencia, tiene el potencial de diseminar la felicidad en la Tierra, tornándose un himno de alabanza y de adoración al Creador. El Señor, sin embargo, nos concedió amplias instrucciones para el desarrollo de las relaciones, del mismo modo que nos enseñó la manera de mantener nuestra salud física. Y la buena noticia es que él también prometió concedernos su gracia, a fin de poder seguir esas instrucciones.

¿Cuáles son las medidas preventivas de Dios para el casamiento? Estas son muy simples y accesibles a todos. Los ocho principios divinos que deben ser seguidos, se convierten, verdaderamente, en un escudo protector contra las dolencias que atacan las relaciones conyugales.

1. Dedicar tiempo para estar juntos: Muchos matrimonios se sienten tan exhaustos al final de cada día que no tienen tiempo el uno para el otro. Y si tú no encuentras lugar en tu calendario, alguien más lo hará. Haz de eso una prioridad. Especialmente, deben ser tenidas en consideración las necesidades que cada uno tiene, tanto las de orden personal como las de orden conyugal.

2. Una dosis diaria de afirmación y de buen humor: Los esposos y esposas tienen un poder increíble para edificarse el uno al otro, o para destruirse. Si no son cuidadosos, van a perder de vista las cualidades que los unieron y comenzarán a enfocarse únicamente en los aspectos negativos. Todos necesitan de afirmación. El humor, la risa y los momentos alegres le dan a la vida una nueva manera de relacionarse. “El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos” (Prov. 17:22). La vida tiene que ser considerada seriamente; sin embargo, los matrimonios que se ríen juntos tendrán alegría de vivir y mantendrán el buen espíritu aún en medio de las luchas que enfrenten.

3. La religión es el fundamento de un casamiento saludable: La relación con Dios es muy importante. Uno de los privilegios más especiales que los matrimonios pueden disfrutar es el orar y estudiar la Palabra de Dios juntos. Diariamente, cuando se arrojan y busquen la presencia de Dios en su vida y en su familia, el corazón se unirá al otro corazón mucho más íntimamente. Nuestro Dios es fiel y responde nuestras oraciones.

4. Comunicación, la sangre que da vida al matrimonio: “El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor” (1 Juan 4:8). Dios se nos revelará a fin de que podamos conocerlo y amarlo. El mismo concepto es válido en el casamiento. Los cónyuges deben revelarse uno al otro a fin de que puedan conocerse y amarse verdaderamente. Existen dos factores que influyen en gran manera la comunicación de un matrimonio. Uno es la actitud, y el otro es el arte de oír. Saber oír es algo que brota del corazón. Mirar al otro a los ojos e intentar entender, no solamente lo que dice, sino también los sentimientos expresados a través de las palabras. Oír con amor cura las heridas, destierra el resentimiento y disuelve la ira, como así también mejora la intimidad.

5. Los hábitos de salud y alimentación afectan la calidad del matrimonio: Cansancio, desánimo, irritabilidad, depresión, estrés, mal humor, todo esto puede minar la relación. La respuesta a muchos de los problemas conyugales también puede estar en un simple cambio en los hábitos y en el estilo de vida: mantener una dieta saludable, con ejercicios, descanso adecuado, aire fresco y luz solar, provee grandes beneficios y mejora nuestra relación con Dios y con nuestro cónyuge.

6. El matrimonio como un ejemplo del ministerio de Cristo:

El esposo y la esposa pueden ser un ejemplo práctico del amor de Dios para otros matrimonios que necesiten de su ayuda e influencia. El potencial de evangelización de un matrimonio es enorme. “El casamiento no reduce su utilidad, sino que la refuerza. Pueden hacer de su vida matrimonial un ministerio destinado a ganar almas para Cristo” (Elena de White, *El hogar adventista*, p. 87). Al abrir su hogar a fin de ministrar a los otros, su propio matrimonio se verá renovado y fortalecido.

7. Compartir las responsabilidades: Muchas mujeres se encuentran excesivamente sobrecargadas de trabajo.

Tienen sobre sus hombros la mayor parte de la responsabilidad de la casa y de los hijos, además de trabajar jornada completa fuera de la casa. Si bien es cierto que existen otros casos, en los cuales es el marido el que está sobrecargado, ambos pueden conversar acerca de cómo se podrían repartir las responsabilidades. La Biblia nos dice: “Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo” (Gál. 6:2).

8. La importancia de economizar y de vivir dentro del presupuesto: Los gastos excesivos conllevan la inestabilidad del hogar. El 90 % de aquellos que se divorcian citan los problemas financieros como el mayor motivador de la destrucción del matrimonio. “Son muchísimos los que no se han educado de modo que puedan mantener sus gastos dentro de los límites de sus entradas. [...] Todos deben aprender a llevar cuentas” (*El hogar adventista*, p. 339). El materialismo es una de las señales de los tiempos finales. Los matrimonios necesitan tener en mente el efecto que cada decisión financiera va a tener sobre su relación conyugal y sobre su libertad para servir a Cristo.

COMPAÑEROS DE DIOS: Para ser compañeros de Dios, los cónyuges deben tener en cuenta estos principios preventivos, a fin de mantener un matrimonio saludable y feliz. El seguir los planes de Dios promoverá, con seguridad, el crecimiento y el fortalecimiento del amor entre los cónyuges, y entre los padres y los hijos. ¿Qué otra cosa mejor hay en la vida que pueda compararse con esto? 



PAUL Y BECKY DIXON SON CODIRECTORES DEL MINISTERIO DE LA FAMILIA EN LA ASOCIACIÓN DE NUEVA INGLATERRA, EN LOS ESTADOS UNIDOS.

Foto: Shutterstock

ESPERANÇA PARA NOSSOS FILHOS

Reflexões de uma mãe

Márcia Ebinger

Hoje, assistindo a um telejornal, deparei-me com uma notícia estarrecedora. Uma jovem de apenas vinte anos foi morta e esquartejada. Seu corpo foi colocado dentro de uma mala, e a polícia ainda procura por sua cabeça.

Cruel, cruel demais! Fiquei pensando na mãe que um dia carregou aquela jovem por nove meses, que a amamentou, acalentou, e que tanto a amou. É dor demais!...

O fato me fez pensar em outras realidades difíceis de enfrentar: drogas, promiscuidade, prostituição, criminalidade, vícios, pedofilia, e tantos outros males que afetam a sociedade em nosso dias.

A vontade que dá é de voltar no tempo, viver nos dias de nossos avós, quando era possível sair à noite sem o menor risco, sentar na calçada com os vizinhos, deixar as crianças correrem, brincarem e serem felizes, sem medos. Mas, se é impossível voltar no tempo para viver no passado, o que dizer do futuro?

Para nós, como mães e pais de hoje, não é fácil pensar no que o futuro reserva aos nossos filhos e netos, diante de fatos tão estarrecedores. No entanto, por mais improvável que pareça, há esperança, sim, pois “quando os pais são diligentes e vigilantes em sua instrução, e educam os filhos tendo em vista a glória de Deus, cooperam com Deus, e Deus coopera com eles na salvação da alma das crianças por quem Cristo morreu” (*O Lar Adventista*, p. 317).

Jesus, quando esteve aqui na Terra, já visualizava tudo o que temos acompanhado nos noticiários. E, justamente por nos amar tanto, deixou-nos inúmeros textos reveladores sobre o futuro:

“E por se multiplicar a iniquidade, o amor se esfriará de quase todos. Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse será salvo” (Mateus 24:12, 13).

“No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, Eu venci o mundo” (João 16:33).

“Porque o Filho do Homem há de vir na glória de Seu Pai, com os Seus anjos, e, então, retribuirá a cada um conforme as suas obras” (Mateus 16:27).

É mais do que tempo de inculcarmos as verdades bíblicas na cabecinha de nossos pequenos. É alto tempo de fazermos com que a busca incessante de Deus seja a prioridade de nossa vida e da vida daqueles que estamos procurando educar para a eternidade.

E Jesus promete: “Pedi, e dar-se-vos-á; buscai e achareis; batei e abri-se-vos-á; porque todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e a quem bate, abrir-se-lhe-á” (Mateus 7:7, 8).

Depois de ler e meditar nesses textos bíblicos, em vez de perguntar, posso afirmar: Sim, há esperança de um futuro melhor para nossos filhos! 🙏

ESPERANZA PARA NUESTROS HIJOS

Reflexiones de una madre

Márcia Ebinger

Hoy, mirando un noticiero en la televisión, me encontré con una crónica espantosa. A una joven, de apenas veinte años, la habían matado y descuartizado. Su cuerpo había sido colocado dentro de una valija y la policía todavía estaba procurando encontrar su cabeza.

¡Cruel, demasiado cruel! Me quedé pensando en la madre que antaño la transportó durante nueve meses, que la amamantó y acunó, y que tanto la amó. ¡Es un dolor demasiado grande!

Este hecho me hizo pensar en otras realidades difíciles de enfrentar: drogas, promiscuidad, prostitución, criminalidad, vicios, pedofilia y tantos otros males que afectan a la sociedad en nuestros días.

Dan ganas de volver el tiempo atrás. Vivir en los días de nuestros abuelos, cuando era posible salir de noche sin el menor riesgo, sentarse en la vereda con los vecinos, dejar que los niños corrieran, jugaran y fueran felices, sin miedos. Y si es imposible volver en el tiempo para vivir en el pasado, ¿qué podemos decir del futuro?

Frente a estos hechos tan aterradores, no es fácil, para nosotros como madres y padres actuales, pensar en lo que el futuro les reserva a nuestros hijos y nietos. Mientras tanto, por más improbable que parezca, existe esperanza. Sí, existe, pues “cuando los padres son diligentes y vigilantes en su instrucción, cuando enseñan a sus hijos a procurar sinceramente la gloria de Dios, cooperan con él y él coopera con ellos en la salvación de las almas de aquellos hijos por quienes Cristo murió” (Elena de White, *El hogar adventista*, p. 286).

Cuando estubo aquí en la Tierra, Jesús ya visualizaba todo lo que hemos visto en los noticieros. Y, justamente por amarnos tanto, dejó innumerables textos reveladores sobre el futuro:

“Y por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará. Mas el que persevere hasta el fin, éste será salvo” (Mat. 24:12, 13).

“...En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo” (Juan 16:33).

“Porque el Hijo del Hombre vendrá en la gloria de su Padre con sus ángeles, y entonces pagará a cada uno conforme a sus obras” (Mat. 16:27).

Es el tiempo apropiado de inculcarles las verdades bíblicas a nuestros pequeños. Es el tiempo inminente de hacer que la búsqueda incesante de Dios sea una prioridad en nuestra vida, y en la vida de aquellos que estamos procurando educar para la eternidad.

E Jesús promete: “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá” (Mat. 7: 7, 8).

Después de leer y meditar en estos textos bíblicos, en lugar de preguntar, puedo afirmar: ¡Sí, hay esperanza de un futuro mejor para nuestros hijos! 🙏

EN EL MES DE MAYO

LA IGLESIA ADVENTISTA IMPACTA

¡Prepárese, forme parte de esta misión!

8 de Mayo

Día de ayuno y oración

15 de Mayo

Impacto Esperanza - Distribución de 30 millones de revistas

16-22 de Mayo

Semana de la Familia

22 de Mayo

Hogares de Esperanza - Distribución del libro Tiempo de Esperanza

UN **DÍA** de
ESPERANZA

www.esperanzaweb.com
www.portaladventista.org

NO MÊS DE MAIO

A IGREJA ADVENTISTA IMPACTA

Prepare-se, faça parte desta missão.

8 de Maio

Dia de Oração e Jejum

15 de Maio

Impacto Esperança - Distribuição de 30 milhões de revistas

16-22 de Maio

Semana da Família

22 de Maio

Lares de Esperança - Distribuição do livro Tempo de Esperança

www.esperanca.com.br
www.portaladventista.org

UN **DIA** de
ESPERANÇA