

DIVISÃO SUL-AMERICANA

DIVISIÓN SUDAMERICANA



Revista da *Afam*

Área Feminina da Associação Ministerial

Área Femenina de la Asociación Ministerial

1º Trimestre – 2009

ALIMENTE O SEU
BOM HUMOR

ALIMENTE SU
BUEN HUMOR



ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

- 3 Editorial**
Wiliane S. Marroni
- 8 Para Crianças**
Ellen e os esquilos
- 14 Perfil**
Raquel M. de Benevidez
- 15 Notícias**
UB/UPS
- 18 Pensando em Você**
Alimente o seu bom humor
- 24 Nutrição**
- 25 Humor**
- 31 AFAM Responde**



- 3 Editorial**
Wiliane S. Marroni
- 8 Para los Niños**
Ellena y las ardillas
- 14 Perfil**
Raquel M. de Benevidez
- 15 Noticias**
UB/UPS
- 20 Pensando en Tí**
Alimente su buen humor
- 24 Nutrición**
- 25 Humor**
- 31 AFAM Responde**



ARTIGOS/ARTÍCULOS

- 4 Mensagem**
Vidas fortalecidas no Senhor
- 6 Mulher de Hoje**
Mulheres na pregação do evangelho
- 9 Reflexão**
Ele Se fez pobre
- 10 Minha Jornada**
O tempo passa...
- 13 Para Pensar**
Peso da cruz
- 16 Vida em Família**
Limites
- 22 Vida Espiritual**
Confissões de uma mulher organizada
- 26 Assuntos do Coração**
É hora do adeus
- 28 Saúde**
Osteoporose



- 5 Mensaje**
Vidas fortalecidas en el Señor
- 7 Mujer de Hoy**
Mujeres en la predicación del evangelio
- 9 Reflexión**
Él se hizo pobre
- 11 Mi Jornada**
El tiempo pasa...
- 13 Para Pensar**
El peso de la cruz
- 17 Vida en Familia**
Límites
- 23 Vida Espiritual**
Confesiones de una mujer organizada
- 27 Temas del Corazón**
Es hora del adiós
- 29 Salud**
Osteoporosis



Revista Trimestral
Ano 9 – Nº 33 – Janeiro-Março de 2009
Año 9 – Nº 33 – Enero-Marzo de 2009

Afam
Revista da
Área Feminina da Associação Ministerial

Jornalista Responsável
Periodista Responsable
Márcia Raposo Ebinger

Editoração: Grace C. F. Deana
Traducción en Español: Susan Araya

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

Secretária DSA/Secretaria DSA
Rosana Guerra

Líderes da AFAM – Uniãos Brasileiras
União Central Brasileira: Sônia Rigoli dos Santos
União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva
União Este Brasileira: Sara M. Guimarães Lima
União Nordeste Brasileira: Rosecler L. de Queiroz
União Norte Brasileira: Denise M. Lopes
União Sul Brasileira: Maria B. Quadrado

Líderes de AFAM – Uniones Hispanas
Unión Austral: Susana Cayrus
Unión Boliviana: Sílvia 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

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



Diagramação, impressão e acabamento:

CASA
PUBLICADORA
casa
BRASILEIRA

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Designer Gráfico
Vilma B. Piergentile

Capa
Fotos: William de Moraes
Arte: Vilma B. Piergentile

Tiragem: 3.100 exemplares

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

EDITORIAL



Wiliane Steiner Marroni



“Desejo-lhes um feliz ano novo... O ano velho, com sua carga de recordações, passou para a eternidade. Que todo pensamento, todo sentimento, agora sejam de lembrança do amor de Deus” (*Olhando Para o Alto*, p. 9).

Verdadeiramente, nosso sentimento é de gratidão ao Senhor pelas bênçãos do ano que findou e de confiança nEle para este novo ano que se inicia.

Como esposas de pastores do século 21, temos grandes desafios. Dentro do plano divino, cada vez mais nos vemos envolvidas na pregação do evangelho, pois Deus tem capacitado as mulheres para realizar Sua obra. Ao se consagrarem a Ele, são também utilizadas por Seu Santo Espírito. Assim, podem e devem falar da mensagem destemidamente, pois, Aquele que “Se fez pobre por amor de nós” espera que apresentemos ao mundo as riquezas da Sua graça.

A nossa boa disposição, tranquilidade e bom humor, o nosso cuidado e atenção no lar, na igreja e na comunidade falam bem alto da nossa fé, e cultivar um espírito alegre, de coração aberto e agradecido, tornará melhor a nossa vida e a vida dos nossos semelhantes.

“Procuremos começar este ano com justos desígnios e motivos puros, como seres responsáveis perante Deus... Se nos ligarmos a Deus, a fonte da paz, da luz e da verdade, Seu Espírito fluirá por nosso intermédio como por um conduto, de modo a refrigerar e beneficiar a todos ao nosso redor” (*Nossa Alta Vocação*, p. 5).

É pela nossa comunhão diária com o Senhor que conheceremos a Sua vontade, obteremos sabedoria e sustento para a nossa vida física, mental e espiritual. E assim, ligadas a essa Fonte de Poder, sairemos fortalecidas para cumprir a missão que Ele nos confiou.

Que Deus a todas abençoe! 🙏

“Les deseo un feliz año nuevo... El año viejo, con su carga de recuerdos, pasó para la eternidad. Que todo pensamiento, todo sentimiento, ahora sean de recuerdos de amor de Dios” (*Mirando hacia lo Alto – Olhando Para o Alto*, p. 9).

Verdaderamente, nuestro sentimiento es de gratitud al Señor por las bendiciones del año que pasó y de confianza en él para este nuevo año que se inicia.

Como esposas de pastores del siglo 21, tenemos grandes desafíos. Dentro del plan divino, cada vez nos vemos más involucradas en la predicción del evangelio, y Dios ha capacitado a las mujeres para realizar su obra. Cuando son consagradas a él, son también utilizadas por su Espíritu Santo. Ellas pueden y deben hablar del mensaje sin miedo, pues, aquel que “se hizo pobre por amor a nosotros” espera que presentemos al mundo las riquezas de su gracia.

A nuestra buena disposición, tranquilidad y buen humor, a nuestro cuidado y atención en nuestro hogar, en la iglesia y en la comunidad, todo habla bien alto de nuestra fe, y cultivar un espíritu alegre, de corazón abierto y agradecido, transformará nuestra vida y la vida de nuestros semejantes.

“Tratemos de comenzar este año con intenciones justas y motivos puros, como seres responsables delante de Dios... si nos unimos a Dios, a la fuente de paz, de luz y de verdad, su espíritu fluirá mediante nosotros como por un conducto, de manera que refrigere y beneficie a todos a nuestro alrededor” (*Nuestra Elevada Vocación – Nossa Alta Vocação*, p. 5).

Por nuestra comunión diaria con el Señor es como conocemos su voluntad, obtenemos sabiduría y sustento para nuestra vida física, mental y espiritual. Y así, unidas a esa Fuente de Poder, saldremos fortalecidas para cumplir la misión que él nos confió.

¡Que Dios las bendiga a todas! 🙏

W. Steiner



VIDAS FORTALECIDAS NO SENHOR

“De tarde e de manhã e ao meio dia orei; e clamarei, e Ele ouvirá a minha voz” (Salmo 55:17).

Pastor Bolívar Alaña

Nós, como filhos e filhas de Deus, temos por propósito viver uma vida consagrada a Ele e à igreja.

As esposas dos ministros do Senhor também têm sua parte nesse objetivo ao colaborarem dia a dia na pregação do evangelho. Juntamente com o esposo, participam da pregação no púlpito, ajudam os necessitados, educam os filhos no lar e os auxiliam nas tarefas da escola, atuam na liderança da igreja e em tantas outras atividades que passam despercebidas por muitos.

Em contraste, vivem sob exigências que a própria igreja e a sociedade impõem sobre elas. Cobram-lhes uma vida isenta de erros e mesmo um bom conhecimento a respeito de vários temas, além de levarem sobre si a fadiga natural de cada dia.

Essa demanda traz ao seu coração muitas preocupações e ansiedades. É nesses momentos de necessidade que devem buscar o auxílio divino para serem fortalecidas em seu ministério. A promessa do Senhor é certa: “De tarde e de manhã e ao meio dia orei; e clamarei, e Ele ouvirá a minha voz” (Salmo 55:17).

A esposa do ministro do Senhor dedicou a sua vida a Deus, e essa dedicação deve permanecer através do tempo.

Isso faz dela uma pessoa que centraliza todo o seu ser em Deus, portanto, o foco de sua existência passa a ser a comunhão com o Senhor. As preocupações, embora existam, não ocupam o primeiro lugar.

O que Deus deseja é que ela dedique tempo para estar com Ele, de manhã, ao meio-dia e à noite, como diz o Salmo 55.

A oração é importante na experiência cristã porque é o momento de apresentar a Deus as nossas debilidades, nossas necessidades e angústias. Esse é o momento de clamar até que o Senhor a liberte de suas tentações, problemas, cargas, culpas, e alcance então a tranquilidade e a paz que Deus promete quando seus filhos e filhas vão a Ele.

Para isso, é necessário dedicar tempo. O salmista buscava a Deus pela manhã, à tarde e à noite. Sua angústia era grande, assim, ia aos pés do Senhor e derramava toda a sua dor diante dEle. Não era de forma rápida ou passageira, mas na quietude, na tranquilidade, e sem pensar no tempo ou no trabalho que tinha pela frente.

Essa é a relação que as servas de Deus devem alcançar com o Altíssimo, dentro do ministério.

O salmo termina dizendo: “... e Ele ouvirá a minha voz.” Aparentemente, esse verso não nos mostra a intervenção divina, porém, a expressão “ouvirá a minha voz” diz muito.

Quando Deus escuta, está expressando um interesse maior por Suas filhas. Ele dá atenção ao pedido de Suas servas, toma em Suas mãos as preocupações, as dores que sentem, e as torna Suas. Quando vão a Ele, encontram realmente o sustento para sua vida física, mental e espiritual.

“A comunhão com Deus mediante a oração e o estudo de Sua Palavra não deve ser negligenciada, pois aí é que está a fonte de seu poder” (*Testemunhos Para a Igreja*, v. 6, p. 47).

A oração e a comunhão com Deus são a origem da força que necessitam todos os Seus filhos no viver diário. As forças necessárias para enfrentar cada dia, a sabedoria para conhecer os planos divinos e o poder espiritual para obter uma vida vitoriosa vêm de Deus.

Portanto, digo novamente: é necessário dedicar tempo para estar na presença do Senhor. É Ele que fortalece a vida daqueles que lhe entregaram todo o seu ser.

Dedique tempo ao Senhor. Clame a Ele e Ele a ouvirá! Certamente, o seu ministério no lar, na igreja e na comunidade será ricamente abençoado. 

O PASTOR BOLÍVAR ALAÑA É SECRETÁRIO DA DIVISÃO SUL-AMERICANA.

VIDAS FORTALECIDAS EN EL SEÑOR

"Tarde y mañana y a mediodía oraré y clamaré, y él oirá mi voz" (Salmo 55:17).



Pastor Bolívar Alaña

Todos los hijos e hijas de Dios tienen como propósito vivir vidas consagradas a él y a la iglesia.

Las esposas de los ministros también participan de ese objetivo. Ellas colaboran día a día en la predicación del evangelio. Junto a sus esposos, sirven en el púlpito, ayudan a los necesitados, forman a los niños en sus hogares y la escuela, colaboran en el liderazgo de la iglesia y en tantas otras actividades que pasan sin ser notadas por muchos.

En contraste, también viven con exigencias que la misma iglesia y la sociedad demandan de ellas, tales como vidas sin errores, hasta un buen conocimiento en muchas materias de la vida o el cansancio natural de cada día.

Estas demandas traen sobre sus corazones muchas preocupaciones y ansiedades. Esos son los momentos de necesidad que les llevan a buscar auxilio en Dios para ser fortalecidas en su ministerio. Verdadera es la promesa del Señor: "Tarde y mañana y a mediodía oraré y clamaré, y él oirá mi voz" (Salmo 55:17).

La esposa del ministro dedicó su vida a Dios, y esa dedicación debe permanecer en el tiempo.

Eso hace de ella una persona que centra todo su ser en Dios, por lo tanto, el foco de su existencia pasa a ser la comunión con el Señor. Las preocupaciones, aunque existen, no ocupan el primer lugar.

Lo que Dios desea de ellas es que le dediquen tiempo para conversar con él, de mañana a mediodía y de noche, como dice el Salmo 55.

En la experiencia cristiana es importante la oración porque es el momento de presentar a Dios nuestras debilidades, nuestras necesidades y nuestras angustias. Ese es el momento de clamar hasta que el Señor las libere de sus tentaciones, problemas, cargas y culpas, y alcancen la tranquilidad y paz que Dios promete cuando sus hijos e hijas van a él. Para esto hay que dedicar tiempo.

El salmista buscaba a Dios en la mañana, tarde y noche. Su angustia era grande, por eso iba a los pies del Señor y le expresaba todo su dolor, no en forma pasajera o rápida, sino en quietud, tranquilidad y sin pensar en el tiempo o en el trabajo que tenía por delante.

Esta es la relación que las siervas de Dios deben alcanzar con el Altísimo, en el ministerio.

El salmo termina diciendo, "y él oirá mi voz". Aparentemente el versículo no muestra la intervención divina, pero la expresión, "oír mi voz" dice mucho.

Cuando Dios escucha, está expresando un interés mayor por sus hijas. Pone atención al pedido de sus siervas, toma en sus manos las preocupaciones, las hace propias. Cuando van a él, encuentran, verdaderamente, el sustento para su vida física, mental y espiritual.

"La comunión con Dios a través de la oración y el estudio de su Palabra no debe ser descuidado, pues aquí está la fuente de su fuerza" (*El Ministerio Pastoral*, p. 24).

La oración y la comunión con Dios son el origen de la fuerza que necesitan todos sus hijos en su día a día. Las fuerzas necesarias para enfrentar cada día, la sabiduría para conocer los planes divinos y el poder espiritual para tener vidas victoriosas vienen de Dios.

Por esto, digo nuevamente: es necesario dedicar tiempo a vivir en la presencia del Señor. Él es el que fortalece la vida de cada uno de los que han entregado su ser a Dios.

Dedíquele tiempo al Señor. ¡Clame y él le escuchará! Ciertamente, su ministerio en el hogar, en la iglesia y en la comunidad será ricamente bendecido. 

EL PASTOR BOLÍVAR ALAÑA ES SECRETARIO DE LA DIVISIÓN SUDAMERICANA.

MULHERES

NA PREGAÇÃO DO EVANGELHO

Cleide Fraga

Vivemos num tempo em que as inovações tecnológicas e a busca constante por novos conhecimentos têm proporcionado avanços significativos em todos os aspectos da vida e relacionamentos humanos.

Talvez, um dos maiores destaques no progresso das relações humanas, após a abolição dos escravos no mundo ocidental, seja o equilíbrio das relações homem-mulher, isto é, a valorização tão almejada e necessária às mulheres, por parte dos homens. É bem verdade que em alguns países as mulheres ainda têm que esconder seu rosto e, em outros, são vítimas do capitalismo selvagem, exploradas como símbolos apenas.

Mesmo diante disso, não há dúvida de que as mulheres vêm conquistando seu espaço, e isso é louvável. A forma, porém, como a mulher ocupa esse espaço nem sempre repercute positivamente. A luta pela emancipação feminina, infelizmente, tem gerado conflitos e crises sociais. Como exemplo disso, vemos o movimento feminista moderno que tem criticado o apóstolo Paulo acusando-o de machista. Tais críticas baseiam-se nas expressões paulinas que retratam a mulher como uma pessoa submissa, subordinada ao marido.

Por outro lado, alguns homens tendem a impor sua pretensa autoridade com base nos mesmos versos bíblicos. Há ainda determinadas religiões que, devido aos paradigmas sociais, camuflam-se em expressões bíblicas de interpretação descontextualizada e excluem as mulheres de suas atividades eclesiais afirmando que elas não estão aptas para evangelizar publicamente, pois Deus “não aprovaria” vê-las pregando em um púlpito.

Podemos perceber, dentro do contexto histórico e cultural, assim como no campo teológico e espiritual, que Paulo não fala de domínio e submissão sob o olhar meramente humano, mas está, na verdade, referindo-se à igreja. Ele recorre à relação Deus Pai, Deus Filho e Deus Espírito Santo – um só Deus – e ao esposo e esposa como uma só carne. Isso demonstra que não há dicotomia, e sim unidade. Um completando o outro: “Porque somos membros do Seu corpo” (Efésios 5:30).

A vida e os ensinamentos de Paulo, assim como os de Cristo, enaltecem o papel da mulher, dão valor a ela, além de ressaltá-la como ajudadora eficaz na evangelização. Paulo destaca várias mulheres como leais colaboradoras no serviço de Deus, demonstrando que a restauração do evangelho abrange a totalidade dos seres humanos, independentemente de sexo, raça, etnia ou idade.

Sobre a participação das mulheres na Obra de Deus, é imprescindível mencionar a mensageira do Senhor para o tempo do fim, Ellen White, que dignificou a importância da mulher na obra evangelística, não só em seus escritos, mas em sua própria vida. Essa serva do

Senhor, que não se envolveu em movimentos sociais revolucionários, revolucionou a história da igreja com sua maneira simples e eficaz de evangelizar o mundo. Foi uma esposa e mãe dedicada, verdadeiramente submissa aos planos de Deus, e deixou-nos um precioso legado. Como eloquente pregadora da verdade, “nenhuma outra pessoa afetou de maneira tão direta o crescimento e formação da Igreja Adventista do Sétimo Dia, tanto teológica quanto institucionalmente” (Herbert E. Douglas, *Mensageira do Senhor*, p. xvi).

Ao longo da história humana, seja no mundo antigo ou contemporâneo, Deus tem capacitado as mulheres para realizar a Sua obra. Ao se consagrarem a Ele, são também utilizadas por Seu Santo Espírito. Assim, podem e devem, lado a lado com Seus servos, homens também a Ele consagrados, ser suas auxiliaadoras e pregar a mensagem destemidamente.

Mesmo sabendo que vivemos em uma sociedade escravizada pelo pecado, na qual machistas e feministas impõem-se em conflitos ideológicos e sociais que têm influenciado ainda hoje muitos pseudocrístãos, sou grata a Deus por ser mulher e por pertencer a um povo que, por intermédio de Ele e do Espírito de Profecia, tem vencido os paradigmas, a exemplo de Cristo, do apóstolo Paulo e da profetisa Ellen White.

Que privilégio é pertencer a esse povo! Que Deus seja honrado, exaltado e glorificado em meu e em seu viver ao pregarmos a Sua Palavra. Amém. 

CLEIDE SANTOS FRAGA É COORDENADORA PEDAGÓGICA NO COLÉGIO ADVENTISTA DE RONDONÓPOLIS – MT, BRASIL. FOI ESPOSA DO FALECIDO PASTOR WALDOMIRO FRAGA.



MUJERES

EN LA PREDICACIÓN DEL EVANGELIO

Cleide Fraga

Vivimos en un tiempo en que las innovaciones tecnológicas y la búsqueda constante por nuevos conocimientos han proporcionado avances significativos en todos los aspectos de la vida y en las relaciones humanas.

Tal vez, uno de los más destacados en el progreso de las relaciones humanas, después de la abolición de los esclavos en el mundo occidental, sea el equilibrio de las relaciones hombre/mujer, o sea, la valorización tan anhelada y necesaria de las mujeres, por parte de los hombres. Es cierto que en algunos países, todavía, las mujeres tienen que esconder su rostro, y en otros son víctimas del capitalismo salvaje, explotadas sólo como símbolos.

Incluso, frente a eso, no existe duda de que la mujer viene conquistando su espacio y eso es loable. La forma, sin embargo, como la mujer ocupa ese espacio no siempre repercute positivamente. La lucha por la emancipación femenina, infelizmente, ha generado conflictos y crisis sociales. Como por ejemplo, tenemos el movimiento feminista moderno que ha criticado al apóstol Pablo, acusándolo de machista. Basan sus críticas en las expresio-

nes paulinas que retratan a la mujer como una persona sumisa, subordinada al marido.

Por otro lado, algunos hombres tienden a imponer su supuesta autoridad con base en esos mismos versículos. Habiendo, incluso, determinadas religiones que, con base en paradigmas sociales se camuflan en expresiones bíblicas de interpretación descontextualizada y excluyen a las mujeres de sus actividades eclesíásticas, afirmando que no son aptas para evangelizar públicamente, pues Dios "no aprobaría" verlas predicando en un púlpito.

Podemos percibir, dentro del contexto histórico y cultural, así como en el área teológica y espiritual, que Pablo no está hablando de dominio y sumisión bajo el punto de vista humano, sino, refiriéndose a la iglesia. Él recorre la relación Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo – un solo Dios – y al esposo y esposa siendo una sola carne. Esto demuestra que no existe dicotomía pero sí, unidad; uno complementando al otro: "porque somos miembros de su cuerpo" (Efesios 5:30).

La vida y las enseñanzas de Pablo, así como las de Cristo, enaltecen el papel de la mujer, le dan valor, más allá de resaltarla como ayudadora eficaz en la evangelización. Pablo destaca varias mujeres como leales colaboradoras en el servicio de Dios, demostrando que la restauración del evangelio abarca la totalidad de los seres humanos, independientemente del sexo, raza, etnia o edad.

Sobre la participación de las mujeres en la Obra de Dios, es imprescindible mencionar a la mensajera del Señor para el tiempo del fin, Elena de White, que dignificó la importancia de la mujer en la obra evangelística, no solo en sus escritos, sino en su propia vida. Esa sierva del Señor, que no se involucró en movimientos sociales revolucionarios, *revolucionó* la historia de la iglesia con su manera simple y eficaz de evangelizar el mundo. Fue una esposa y madre dedicada, verdaderamente sumisa a los planes de Dios, y nos dejó un precioso legado. Como una elocuente predicadora de la verdad, "Ninguna otra persona ha afectado tan directamente el crecimiento y configuración de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, teológica e institucionalmente" (Herbert E. Douglas, *La Mensajera del Señor*, p. xvi).

A lo largo de la historia humana, sea en el mundo antiguo o en el contemporáneo, Dios ha capacitado a las mujeres para realizar su obra. Cuando son consagradas a él, son también utilizadas por su Espíritu Santo. Por lo tanto, pueden y deben, lado a lado con sus siervos, hombres consagrados, ser como auxiliaadoras de ellos y predicar el mensaje sin temor.

Incluso sabiendo que vivimos en una sociedad esclavizada por el pecado, en la cual los machistas y feministas se confrontan en conflictos ideológicos y sociales y han influido incluso hoy en muchos pseudo cristianos, estoy agradecida a Dios por ser mujer y por pertenecer a un pueblo que por intermedio de él y del Espíritu de Profecía ha vencido los paradigmas, al ejemplo del Cristo, del apóstol Pablo y de la profetisa Elena de White.

¡Qué privilegio es pertenecer a ese pueblo! Que Dios sea honrado, exaltado y glorificado en su vida y en la mía al predicarmos su Palabra. Amén. 🙏



Foto: AdobeStock (mujeres)/William de Moraes (cruz)

CLEIDE SANTOS FRAGA ES COORDINADORA PEDAGÓGICA EN EL COLEGIO ADVENTISTA DE RONDONÓPOLIS – MT, BRASIL. FUE ESPOSA DEL FALLECIDO PASTOR WALDOMIRO FRAGA.



Para Crianças Para los Niños



Ellen e os esquilos

O dia fora feito para brincar pelos bosques no lindo Estado do Maine. Era um dia que as crianças da família Harmon haviam aguardado e estava perfeito para sair à procura de nozes.

Ao caminharem pelo bosque, Ellen, Elizabeth, sua irmã gêmea, e os outros irmãos juntavam as nozes que haviam caído no chão e as procuravam também nos esconderijos dos esquilos, onde era bem fácil encontrá-las.

Algo, porém, incomodava Ellen. Encher a sacola com aquelas nozes que os esquilos haviam escondido para se alimentarem no inverno deixava a menina triste e pensativa, por isso, tratou de arranjar uma solução.

Antes de sair, correu até a despensa e colocou uma boa quantidade de grãos em sua sacola. Quando encontrava um depósito secreto de nozes no buraco de uma árvore, pegava as nozes, mas colocava no lugar os grãos de milho, amendoim e outros grãos que havia levado exatamente para esse fim. Ela sabia que os esquilos haviam escondido as nozes para terem alimento quando a neve cobrisse o chão.

Ao deixar vários punhados de grãos dentro da toca, Ellen dizia para si mesma e para os esquilos: "Esquilinhos, sinto muito que as suas nozes se foram, mas aqui estão o milho, o amendoim e mais outros grãos. Assim, vocês terão uma comidinha diferente durante o inverno. Espero que gostem!"

A menina cresceu, casou-se com o pastor Tiago White e tornou-se a Sra. White, de quem vocês tanto ouvem falar hoje. Ela e o marido tornaram-se grandes missionários. Deus também deu a Ellen um dom especial. Ela escreveu muitos e muitos livros que orientam a igreja e nos ajudam a compreender melhor o grande amor de Deus. 🏡

TEXTO BASE: *RETRATOS DOS PIONEIROS*. TATUI: CASA PUBLICADORA BRASILEIRA, 2007, p. 74/GFD.



Elena y las ardillas



El día estaba hecho para jugar por los bosques en el lindo Estado de Maine. Era un día que los niños de la familia Harmon habían esperado y estaba perfecto para salir a buscar nueces.

Caminando por el bosque, Elena, Elizabeth, su hermana melliza, y los otros hermanos juntaban las nueces que habían caído al suelo y las buscaban también en los escondrijos de las ardillas. Allí era fácil encontrarlas.

Sin embargo, algo incomodaba a Elena. Llenar la bolsa con aquellas nueces que las ardillas habían escondido para alimentarse en el invierno, dejaba a la niña triste y pensativa, por eso, trató de encontrar una solución.

Antes de salir, corrió hasta la despensa y puso una buena cantidad de granos en su bolsa. Cuando encontraba un depósito secreto de nueces en el hoyo de un árbol, tomaba las nueces, pero ponía en su lugar los granos de maíz, maní y otros que había llevado exactamente para ese fin. Ella sabía que las ardillas habían escondido las nueces para tener alimento cuando la nieve cubriera el suelo.

Al dejar puñados de granos dentro del refugio, Elena se decía para sí y para las ardillas: "Ardillitas, siento mucho que sus nueces se desaparecieran, pero aquí están el maíz, el maní y otros granos más. Así, tendrán una comidita diferente, y no sólo las nueces para este invierno. ¡Espero que les guste!"

La niñita creció. Se casó con el pastor Santiago White y se hizo la Sra. White, de quién ustedes escuchan hablar hoy. Ella y el marido se transformaron en grandes misioneros. Dios también le dio a Elena un don especial. Escribió muchos y muchos libros que orientan a la iglesia y nos ayudan a comprender mejor el gran amor de Dios. 🏡

TEXTO BASE: *RETRATOS DE LOS PIONEIROS* (RETRATOS DOS PIONEIROS).

TATUI: CASA PUBLICADORA BRASILEIRA, 2007, p. 74/GFD.

ATIVIDADE/ACTIVIDAD

**Compare os desenhos da história de Ellen e encontre 7 erros no segundo desenho.
Compara los dibujos de la historia de Elena y encuentra los 7 errores en el segundo dibujo.**



ELE SE FEZ POBRE

“Jesus Cristo, sendo rico, Se fez pobre por amor de vós” (2 Coríntios 8:9).

ÉL SE HIZO POBRE

“Jesucristo, siendo rico, se hizo pobre por amor a vosotros” (2 Corintios 8:9).

Lettie Cowman

Jesus Se tornou o Filho do Homem para que nós pudéssemos nos tornar filhos de Deus!

Nasceu num povoado obscuro, como filho de uma camponesa. Não possuía riqueza nem influência, nem estudo, nem diploma. Entretanto, ainda bebê, chegou a assustar um rei.

Na infância, deixou os doutores da lei admirados com sua inteligência. Já adulto, andou sobre as ondas, silenciou o mar, alimentou e curou multidões.

Nunca escreveu um livro. Entretanto, as maiores bibliotecas do mundo não podem conter todos os volumes escritos sobre Sua vida. Nunca compôs um cântico, mas nem todos os compositores do mundo somados poderiam fornecer mais temas para músicas do que Ele tem oferecido. Ele nunca fundou uma escola. Contudo, todas as faculdades do mundo somadas não teriam mais discípulos que Ele.

E quanto ao Seu nível de pobreza? Pergunte a Maria. Ou aos reis magos!... Ele dormiu numa manjedoura que não Lhe pertencia. Atravessou o lago em um barco emprestado, montou um jumentinho que era propriedade de outra pessoa e quando morreu foi sepultado em um túmulo que também Lhe fora emprestado...

Ainda jovem, a maré da opinião pública virou-se contra Ele. Seus amigos se afastaram. Um deles O negou. Outro O traiu e O entregou aos Seus inimigos. Foi submetido a um julgamento falso e pregado em uma cruz, entre dois ladrões. Seus algozes sortearam entre si o único bem terreno que possuía, a Sua túnica.

Entretanto, nem todos os exércitos deste mundo, nem todas as armadas já formadas, nem todos os parlamentos, nem todos os reis da Terra e nem todos esses líderes somados influíram na vida humana de forma tão decisiva como esse único Homem que dividiu a História!

Muitos grandes homens já surgiram no cenário mundial e desapareceram. Ele, porém, venceu a morte! A tumba não pôde retê-Lo!

“Eis aí vai o mundo após Ele” (João 12:19).

“Vamos nós também...” (João 11:16).

“Se O buscares, Ele deixará achar-Se por ti.” (1 Crônicas 28:9).

BUSCA-O AGORA! 

Lettie Cowman

Jesús se hizo el Hijo del Hombre para que pudiéramos transformarnos en ¡hijos de Dios!

Nació en una aldea oscura, como hijo de una campesina. No poseía riqueza ni influencia, ni estudio, ni diploma. Sin embargo, aunque bebé, llegó a asustar a un rey.

En la infancia, dejó admirados a los doctores de la ley con su inteligencia. Ya adulto, anduvo sobre las olas, calló al mar, alimentó y curó multitudes.

Nunca escribió un libro. Mientras que las mayores bibliotecas del mundo no pueden contener todos los volúmenes escritos sobre su vida. Nunca compuso un cántico, pero ni todos los compositores del mundo sumados podrían proporcionar más temas para música de lo que él ha ofrecido. Nunca fundó una escuela. Sin embargo, todas las facultades del mundo sumadas no tendrían más discípulos que él.

Y ¿cuánto al nivel de pobreza? Pregúntele a María, o ¡a los Reyes Magos! Durmió en un pesebre que no le pertenecía. Atravesó el lago en un barco prestado, montó un pollino que era propiedad de otra persona y cuando murió fue sepultado en una tumba que también le fue prestada...

Incluso joven, la marea de la opinión pública se fue contra él. Sus amigos se apartaron. Uno de ellos lo negó. Otro lo traicionó y lo entregó a sus enemigos. Fue sometido a un juicio falso y clavado en una cruz, entre dos ladrones. Los soldados sortearon entre sí su manto.

A pesar de todo eso, ni todos los ejércitos de este mundo, ni todas las armadas ya formadas, ni todos los parlamentos, ni todos los reyes de la tierra y ni todos esos líderes sumados influirán en la vida humana de forma tan decisiva como ese único hombre que ¡dividió la historia!

Muchos grandes hombres surgieron en el escenario mundial y desaparecieron. Sin embargo, él, ¡venció la muerte! ¡La tumba no pudo retenerlo!

“...Mirad, el mundo se va tras él” (Juan 12:29).

“...Vamos también nosotros...” (Juan 11:16).

“...Si tú le buscas, lo hallarás” (1 Crónicas 28:9).

¡BÚSCALO AHORA! 

O TEMPO PASSA...



Evelyn Nagel

Diz a sabedoria popular que experiência se adquire a cada dia, mas também é certo que a confiança em Deus cresce cada dia quando colocamos nossa vida em Suas mãos.

O verso bíblico predileto de minha avó, que faleceu com 96 anos, era o Salmo 37:25, que diz: “Fui moço e já agora, sou velho, porém jamais vi o justo desamparado, nem a sua descendência a mendigar o pão.”

Tive o privilégio de comprovar essa verdade durante os 44 anos que meu esposo e eu trabalhamos na Obra do Senhor em diferentes partes do Brasil e também como obreira na Divisão Sul-Americana. Isso nos deu a oportunidade de conhecer e vivenciar as diferentes culturas de nossos irmãos argentinos, bolivianos, chilenos, equatorianos, paraguaios, peruanos e uruguaios, com suas características, belezas e particularidades. Conhecer os nossos irmãos e fazer amigos em cada um desses países nos fez sentir que realmente somos todos uma única família em Jesus!

As bênçãos recebidas foram inumeráveis. E quantas promessas temos que nos dão a certeza de que Deus Se importa com Seus filhos e cuida especialmente daqueles que se dedicam sem reservas à pregação da mensagem.

Iniciamos o trabalho como esposa de pastor aspirante em 1961, em nossa cidade-mãe, Porto Alegre, quando estávamos protegidos dentro da família, de ambas as partes. Depois de quatro anos, recebemos um chamado para a então Missão Brasil Central, com sede em Goiânia. Ele como tesoureiro da Missão, e eu como esposa de um pastor recém-ordenado, tendo que saber “comportar-me” como tal.

Sair de Porto Alegre foi muito difícil. Choro de todos os lados, de parentes, amigos, e especialmente de nossa parte. Como esposas de pastores, todas passamos por isso e sabemos que não é fácil. Mas não saímos como Abraão, “sem saber para onde ir”... Deus já havia preparado o nosso trabalho, nossa casa e novos amigos, que são grandes amigos até hoje. Lembro-me de que, ao ir à Igreja

Central de Goiânia, nossos irmãos olhavam para mim e diziam: “Como é novinha!” O tempo passa!...

Agradecemos a Deus por Seu cuidado em todos os nossos caminhos. Ao viajarmos pelo Rio Araguaia, para atender nossos irmãos da tribo Karajá, no posto missionário da aldeia, vi meu marido cair da lancha em um rio cheio de jacarés e piranhas, além de ter sido atingido no braço pela hélice do motor de popa. De outra vez, o avião bimotor em que ele estava fez um pouso de emergência na Ilha do Bananal, local sem nenhuma assistência médica, mas Deus o protegeu. Temos também muitas lembranças felizes daquele tempo e ainda guardamos conosco os versos escritos pelos obreiros quando fomos chamados para a União Norte Brasileira.

Na União Norte, meu marido foi tesoureiro da União e do Hospital Belém, e eu, a responsável pela Escola Radiopostal do programa A Voz da Profecia.

Nesse trabalho, vivi uma experiência singular. Havia um senhor que era a pessoa que mais tinha alunos na escola bíblica e que mais trabalhava para A Voz da Profecia. E o interessante é que ele era membro de outra denominação. A cada semana, ele ia ao escritório da União para levar e buscar as lições. Eu percebia seus costumes extremistas quanto ao vestuário e à barba longa que usava. Tentei ajudá-lo, pois desejava ser vegetariano, e lhe dei algumas instruções, embora fosse difícil naquele tempo, 1967-1969, conseguir verduras em Belém. Tinham que vir do sul, pela rodovia Belém-Brasília, ainda em construção. Assim, aproveitávamos todas as delícias e frutas peculiares da região. Já tomou açaí? Pois é, a princípio eu estranhei. Agora, vivo com saudades desse manjar!

Da União Norte, fomos para o Hospital Silvestre, no Rio de Janeiro, onde moramos por nove anos. E que privilégio! Mesmo sem um conhecimento musical mais profundo, consegui formar o coral na Igreja de Santa Tereza, que era uma bênção em todos os

EL TIEMPO PASA...

cultos. Naquela época, a igreja era em um salão alugado em cima do morro, um local perigoso e de marginais, o que nos impossibilitava de realizar os cultos ou qualquer reunião depois que escurecia. Hoje temos uma bela igreja naquele bairro e um número crescente de membros. Deus esteve conosco em cada momento e podemos dizer que foram anos de muitas bênçãos.

Não sei quantas de vocês tiveram a oportunidade que tivemos. Mesmo distantes do local de origem, tínhamos como vizinhos a família de meu irmão, também obreiro, com dois sobrinhos que faziam a nossa alegria, mas logo tivemos que deixá-los, pois veio o chamado para Brasília. Trabalhamos por 27 anos nos escritórios da Divisão Sul-Americana, onde meu marido foi tesoureiro por 15 anos e presidente por 12. Em 2006, sentiu que estava na hora de “passar o bastão” e pediu a aposentadoria.

Na Divisão, trabalhei na contabilidade e depois como contadora do IAJA. Tudo o que pude fazer foi por sabedoria vinda de Deus e dedicação, pois não tenho formação contábil. O Senhor me ajudou e procurei fazer o meu melhor.

Tive também o privilégio de coordenar a *Afam* por oito anos, quando iniciamos a produção desta revista e pudemos participar de diversos encontros com as esposas de pastores, procurando ajudá-las na grande responsabilidade que têm. Sei que cada uma de vocês vive uma experiência particular, pois conversei com a grande maioria e pude sentir suas alegrias e desafios.

Finalmente, voltamos para o lugar onde começamos o nosso trabalho na Obra e posso afirmar: Até aqui nos ajudou o Senhor! Continuamos a servir a igreja em tudo o que está ao nosso alcance. Um obreiro ou uma esposa de pastor pode aposentar-se do trabalho ativo, do trabalho administrativo, mas nunca da pregação da mensagem do Senhor. Não existe um lugar onde Deus não esteja, devemos servi-Lo onde estivermos.

O tempo passa, mas continuamos a ser esposas de pastores, e é assim que eu me sinto.

Minha gratidão a Deus por Seu cuidado, por todas as bênçãos recebidas durante o nosso ministério ativo, e agora pelo privilégio de continuar a servi-Lo em nossos anos de aposentadoria. Por tudo, Deus seja louvado! 

Evelyn Nagel

La sabiduría popular dice que la experiencia se adquiere cada día, pero también es cierto que la confianza en Dios crece cada día, cuando ponemos nuestra vida en sus manos.

El Salmo 37:25 era el versículo bíblico preferido de mi abuela, que falleció a los 96 años: “Joven fui y he envejecido, y no he visto justo desamparado ni a su descendencia que mendigue pan”.

Tuve el privilegio de comprobar esa verdad durante los 44 años que trabajamos en la Obra del Señor en diferentes partes de Brasil y también como obrera en la División Sudamericana, lo que nos dio la oportunidad de conocer y vivir las diferentes culturas de nuestros hermanos argentinos, bolivianos, chilenos, ecuatorianos, paraguayos, peruanos y uruguayos, con sus características, bellezas y particularidades. Conocer a nuestros hermanos y hacer amigos en cada uno de esos países hizo que sintiéramos que realmente ¡todos somos una única familia en Jesús!

Las bendiciones recibidas fueron innumerables. Y tenemos muchas promesas que nos dan la certeza que a Dios le importan sus hijos y cuida especialmente de aquellos que se dedican sin reservas a la predicción del mensaje.

EVELYN NAGEL É ESPOSA DE PASTOR. ELA E O ESPOSO, PASTOR RUY NAGEL, ESTÃO JUBILADOS E RESIDEM EM PORTO ALEGRE, RS, NO SUL DO BRASIL.



Iniciamos nuestro trabajo como esposa de pastor aspirante en 1961, en nuestra ciudad natal, Puerto Alegre, mientras estábamos protegidos dentro de la familia de ambos. Después de cuatro años, recibimos un llamado para la entonces, Misión Central de Brasil, con sede en Goiania. Él como tesorero de la misión, y yo como esposa de pastor recién ordenado, teniendo que saber comportarme como tal.

Salir de Puerto Alegre fue muy difícil. Llanto de todos los lados, parientes, amigos y especialmente de nuestra parte. Como esposas de pastores, todas pasamos por eso y sabemos que no es fácil. Pero no salimos como Abrahán, “sin saber a dónde ir”... Dios ya había preparado nuestro trabajo, nuestra casa y nuevos amigos, que son grandes amigos hasta hoy. Me acuerdo que al ir a la Iglesia Central de Goiania, nuestros hermanos me miraban y decían: “¡Qué jovencita que es!” ¡El tiempo pasa...!

Agradecemos a Dios por su cuidado en todos nuestros caminos. Al viajar por el Río Araguaia, para atender a nuestros hermanos de la tribu Karajá, en el puesto misionero de la aldea, cuando vi a mi marido caer de la lancha en un río lleno de caimanes y pirañas, además de haber sido herido en el brazo por la hélice del motor de popa. Otra vez, un avión bimotor en que él estaba viajando hizo un aterrizaje de emergencia en la Isla de Bananal, lugar sin ninguna asistencia médica, pero Dios lo protegió. Tenemos recuerdos felices de aquel tiempo, e incluso guardamos con nosotros los versículos escritos por los obreros cuando fuimos llamados a la Unión Norte Brasileña.

En la Unión Norte, mi marido fue el tesorero de la Unión y del Hospital Belén, y yo, la responsable por la Escuela Radio postal del programa “A Voz da Profecia” (La Voz de la Esperanza).

En ese trabajo, viví una experiencia singular. Había un señor que era la persona que tenía más alumnos en la escuela bíblica y que más trabajaba para “A Voz da Profecia”. Y lo interesante es que él era miembro de otra denominación. Cada semana, iba a las oficinas de la Unión para llevar y buscar las lecciones. Yo me daba cuenta de sus costumbres extremistas en cuanto al vestuario y a la barba larga que usaba. Intenté ayudarlo, pues deseaba ser vegetariano y le di algunas lecciones, aunque, en aquel tiempo, 1967-69, era difícil conseguir verduras en Belén. Tenían que venir desde el sur, por la carretera Belén-Brasilia, todavía en construcción. Así que, aprovechamos todas las delicias y frutas especiales de la región. ¿Ya probó el azaí? Porque al principio lo extrañé. Ahora, ¡vivo con nostalgia de ese manjar!

De la Unión Norte, fuimos al Hospital Silvestre, en Río de Janeiro, donde vivimos por nueve años. ¡Qué privilegio! Incluso sin un co-

nocimiento musical profundo, pude formar un coro en la Iglesia de Santa Teresa, que era una bendición en todos los cultos. En aquella época, la iglesia era un salón arrendado en la loma del cerro, un lugar peligroso y marginal, lo que nos impedía realizar los cultos o cualquier reunión después que oscurecía. Hoy tenemos una bella iglesia en aquel barrio y un número creciente de miembros. Dios estuvo con nosotros en cada momento y podemos decir que fueron años de muchas bendiciones.

No sé cuántas de ustedes tuvieron nuestra oportunidad. Aunque lejos del lugar de origen, teníamos como vecino la familia de mi hermano, también obrero, con dos sobrinos que nos hacían muy felices. No pasó mucho tiempo y tuvimos que dejarlos, pues vino el llamado a Brasilia, donde trabajamos por 27 años en las oficinas de la División Sudamericana, donde mi marido fue tesorero por 15 años y presidente por 12. El 2006, creo que ya estaba en la hora de “pasar el cetro” y pedir la jubilación.

Allí trabajé en la contabilidad, luego como contadora del IAJA. Todo lo que pude hacer fue por sabiduría venida de Dios y dedicación, pues no tengo formación contable. El Señor me ayudó y traté de hacer lo mejor.

En la DSA, tuve el privilegio de coordinar *Afam* por ocho años, mientras iniciamos la producción de esta revista y pudimos participar de diversos encuentros con las esposas de pastores, tratando de ayudarlas en la gran responsabilidad que tienen. Sé, que cada una de ustedes vive una experiencia particular, pues conversé con una gran mayoría y pude sentir sus alegrías y desafíos.

Finalmente, volvimos al lugar donde empezamos nuestro trabajo en la obra y puedo afirmar: ¡Hasta aquí nos ayudó el Señor! Continuamos ayudando a la iglesia en todo lo que está a nuestro alcance. Un obrero o una esposa de pastor pueden jubilarse del trabajo activo, de trabajo administrativo, pero nunca de la predicación del mensaje del Señor. No existe un lugar donde Dios no esté, y debemos servirlo donde estemos.

El tiempo pasa, pero continuamos siendo esposas de pastores, y yo me siento así.

Mi gratitud a Dios por su cuidado, por todas las bendiciones recibidas durante nuestro ministerio activo, y ahora por el privilegio de continuar sirviéndolo en nuestros años de jubilación. Por todo eso, ¡Dios sea alabado! 

EVELYN NAGEL ES ESPOSA DE PASTOR. ELLA Y SU ESPOSO, EL PASTOR RUY NAGEL, ESTÁN JUBILADOS Y VIVEN EN PUERTO ALEGRE, RS, EN EL SUR DE BRASIL.

PESO DA CRUZ

Oitenta quilos pesava, setenta e cinco ou oitenta,
a cruz que Ele carregava na longa estrada poeirenta.
Andava um pouco, parava, agora já não aguenta,
sangravam as mãos, sangrava todo corpo que a sustenta.
Caiu três vezes, pesando sobre os Seus ombros a cruz,
e os soldados O açoitando... Ai, que peso Ele conduz!...
Exausto, ferido, exangue, cabelos em desalinho,
escreve um poema de sangue, no duro lenho de pinho...
O látigo é duro e rude; Ele caiu... de novo Se ergueu...
já não há mais quem O ajude, já não vive o Cireneu...
Levanta... tomba de novo — sujo de pó, machucado,
sob os deboches do povo e o sadismo do soldado...
Seu olhar quase se apaga, não há gemido nem rogo,
arde-Lhe o corpo como chama — vermelha chaga de fogo...
Tem quatro metros de altura, os braços dois metros tem,
como o madeiro tortura o Menino de Belém!...
Já não há palmas e festa na mensagem dos caminhos
e a coroa rasga a testa com punhaladas de espinhos.
Mas o peso mais pesado que o Carpinteiro conduz
não é de pinho entalhado na forma infame da cruz,
não é o chicote usado que cicatrizes produz.
O que pesa é o meu pecado
sobre os ombros de Jesus! 🙏

EL PESO DE LA CRUZ

Ochenta kilos pesaba, setenta y cinco u ochenta,
la cruz que él cargaba en el polvoriento y largo camino.
Caminaba un poco, paraba, ahora ya no aguantaba,
sus manos sangraban, y sangraba todo su cuerpo que la sostenía.
Cayó tres veces, pesando sobre sus hombros la cruz,
y los soldados lo azotaban... ahí, ¡qué peso él llevaba!...
Exhausto, herido, débil, sus cabellos desordenados,
escribe un poema de sangre, en el duro leño de pino...
El látigo es duro y rude; cayó... de nuevo se incorporó...
ya no hay más quien lo ayude, ya no vive el Cireneo...
Se levanta... cae de nuevo — sucio de tierra, magullado,
bajo la burla del pueblo y la crueldad del soldado...
Su mirar casi se extingue, no hay gemido ni ruego,
le arde el cuerpo como llama — roja llaga de fuego...
Tiene cuatro metros de altura, los brazos tienen dos metros,
¡cómo el madero tortura al Niño de Belén!...
Ya no hay palmas y fiesta en el mensaje de los caminos
y la corona le rasga la cabeza con puñaladas de espinas.
Pero el peso más pesado que el carpintero lleva
no es de pino tallado en la forma infame de la cruz,
no es el látigo usado que cicatrices produce.
Lo que pesa es mi pecado
¡sobre los hombros de Jesús! 🙏

GIÓIA JR.

GIÓIA JR.



CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES



Raquel M. de Benevidez

Nome: Raquel Mercado de Benavidez.

Trabalho que realiza: Diretora da Afam, Ministérios da Mulher e Ministérios da Criança.

Campo onde trabalha: Missão Boliviana Ocidental.

Nome do cônjuge: Tito Benavidez Ramírez.

Número de filhos: Três. Kenia, 12 anos; José Misael, 10 anos; José Miguel, 8 anos.

Tempo de trabalho na Obra: 14 anos.

Campos onde trabalhou: Missão do Oriente Boliviano e Universidade Adventista da Bolívia.

Nombre: Raquel Mercado de Benavidez.

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

Campo donde trabaja: Misión Boliviana Occidental.

Nombre del cónyuge: Tito Benavidez Ramírez

Hijos: Tres. Kenia, 12 años; José Misael, 10 años; José Miguel, 8 años.

Tiempo de trabajo en la Obra: 14 años.

Campo donde trabajó: Misión del Oriente Boliviano y Universidad Adventista de Bolivia.

Em poucas palavras...

Ser mulher: Um complemento idóneo, acompanhado de desafios.

Ser esposa de pastor: Um privilégio pelo qual sempre estarei agradecida.

Família: Meu apoio e meu amparo. Um bem precioso.

Carreira: Realização. Oportunidade para o desenvolvimento pessoal.

Um sonho: Conversar com Jesus face a face.

Uma alegria: Ser mãe e juntos aproveitarmos as oportunidades que a vida nos oferece, fazendo sempre o nosso melhor.

Uma tristeza: Ver tantas crianças sem lar.

Passatempo favorito: Ler e praticar basquete.

Uma pessoa: Minha mãe.

Uma frase: Valorizar as pessoas não pelo que têm, mas pelo que são.

Uma qualidade: Dedicção.

Uma esperança: Estarmos preparados, eu e minha família, para nos encontrarmos com Jesus.

Um conselho: Ir aonde Deus mandar.

Uma mensagem: Nunca deixe de aprender e de se adaptar. Deus nos chama e nos capacita de acordo com a disposição que temos.

Verso bíblico favorito: "Não to mandei Eu? Esforça-te, e tem bom ânimo; não temas, nem te espantes; porque o Senhor teu Deus é contigo, por onde quer que andares" (Josué 1:9). 

En pocas palabras...

Ser mujer: Un complemento idóneo, acompañado de desafíos.

Ser esposa de pastor: Un privilegio por lo cual siempre estaré agradecida.

Familia: Mi apoyo y amparo. Un bien precioso.

Carrera: Realización. Oportunidad para el desarrollo personal.

Un sueño: Conversar cara a cara con Jesús.

Una alegría: Ser madre y juntos aprovechar las oportunidades que la vida nos ofrece, haciendo siempre lo mejor.

Una tristeza: Ver a muchos niños sin hogar.

Pasa tiempo favorito: Leer, practicar básquetbol.

Una persona: Mi madre

Una frase: Valorar a las personas no por lo que tienen sino por lo que son.

Una cualidad: Dedicación.

Una esperanza: Estar preparada con mi familia para ver el regreso de Jesús.

Un consejo: Ir donde Dios mande.

Un mensaje: Nunca deje de aprender y de adaptarse, Dios nos llama y nos capacita de acuerdo a la disposición que tengamos.

Versículo bíblico favorito: "Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente. No temas ni desmayes; porque yo, el Señor tu Dios, estaré contigo dondequiera que vayas" (Josué 1:9). 

UNIÃO BOLIVIANA

Nos dias 8 a 12 de outubro de 2008, a coordenadora da *Afam* para a Divisão Sul-Americana (DSA), Sra. Wiliane S. Marroni, participou de vários encontros nos três campos da União Boliviana (UB), sob a liderança da coordenadora da União, Silvia de Jara, e das coordenadoras locais: Mary de Vargas, da Missão Boliviana Central; Sonia Dutra, da Missão do Oriente Boliviano; e Raquel de Benavidez, da Missão Boliviana Ocidental.

Foi realizado também um encontro com os casais, quando a Sra. Wiliane e o secretário ministerial associado da DSA, pastor Ranieri B. Sales, dirigiram seminários práticos sobre a família do pastor. Foi uma experiência enriquecedora e uma oportunidade para fortalecer e motivar os pastores e esposas. *[Silvia B. de Jara – Afam UB]*

UNIÃO PERUANA DO SUL

De 1º a 4 de outubro de 2008, foi realizado na Casa de Retiro Chilina, em Arequipa, o Primeiro Concílio da *Afam* da União Peruana do Sul (UPS), sob o lema: "Tu és preciosa aos Meus olhos. Eu te amo!" Estiveram presentes 178 esposas de pastores, capelães e administradores das instituições da União.

Como palestrantes convidados, participaram a coordenadora da *Afam* para a Divisão Sul-Americana (DSA), Sra. Wiliane S. Marroni, o secretário ministerial associado da DSA, pastor Ranieri B. Salles, e sua esposa, Sra. Mara Salles.

Foram realizados três seminários: "Alimentação Fácil e Saudável", dirigido pelos nutricionistas Jeandson Moraes e Diego Jarquín; "Imagem Pessoal", apresentado por Janeth de Gómez; e "Trabalhando com Minhas Mãos", dirigido pela Sra. Mirtha de Cabrera e Sr. Luís Valdez.

A Santa Ceia foi motivo de inspiração e de firmes propósitos. No sábado à noite, foi realizado um "desfile de modas" com as "tendências" para o Verão 2009. Foram dias de inspiração e motivação, e todos partimos com o desejo de continuar servindo ao Senhor. *[Flor de Sandoval – Afam UPS]*

UNIÓN BOLIVIANA

Del 8 al 12 de octubre, la coordinadora del *Afam* para la División Sudamericana (DSA), Sra. Wiliane S. Marroni, estuvo participando de encuentros en los campos de la Unión Boliviana (UB), bajo el liderazgo de la coordinadora de la Unión, Silvia de Jara, y de las coordinadoras locales: Mary de Vargas, de la Misión Boliviana Central; Sonia Dutra, de la Misión del Oriente Boliviano; y Raquel de Benavidez, de la Misión Boliviana Occidental.

Se realizó el encuentro con la pareja Ministerial, con la participación de la hermana Wiliane junto al secretario asociado del Departamento Ministerial de la DSA, pastor Ranieri B. Sales, que dirigieron seminarios prácticos sobre la familia pastoral. Fue muy enriquecedora la experiencia que ambos compartieron para el fortalecimiento y motivación de la pareja ministerial. *[Silvia Buttignol de Jara – Afam-UB]*



UNIÓN PERUANA DEL SUR

Desde el 1 al 4 de Octubre del 2008, en la Casa Retiro Chilina, en Arequipa, se llevó a cabo el I Concilio de *Afam* de la Unión Peruana del Sur (UPS), en torno al lema "Tú eres preciosa a mis ojos. Yo te amo". Se dieron cita 178 esposas de pastores, capellanes y de administradores de las instituciones de nuestra Unión.

El evento contó con la presencia de la Coordinadora de *Afam* para la División Sudamericana, Sra. Wiliane Marroni, del Secretario Ministerial Asociado, pastor Ranieri Sales, y de su esposa, Sra. Mara de Sales.

Se trabajaron tres talleres: "Alimentación Fácil y Saludable", dirigido por Jeandson Moraes y Diego Jarquín; "Imagen Personal", presentado por Janeth de Gómez; y "Trabajando Con Mis Manos", por Mirtha de Cabrera y el Sr. Luis Valdez.

La Santa Cena fue motivo de inspiración y de firmes propósitos. El sábado en la noche realizamos un "desfile de modas", mostrando la "tendencia" del verano 2009. Fueron días de inspiración y motivación, y partimos con el firme deseo de seguir sirviendo al Señor. *[Flor de Sandoval – Afam-UPS]*



LIMITES

Kay Kuzma

Os filhos têm sempre suas formas de ultrapassar os limites – e normalmente vão direto a elas!

Por que, quando você diz “NÃO!”, eles vão em frente e fazem exatamente o que você pediu que não fizessem?

Todos nós sabemos o que significa o limite de velocidade. Por que é então que muitos o ignoram? Essa tendência em relação ao comportamento dos adultos pode ajudar-nos a entender o que se passa com seus filhos.

Você ultrapassaria a marca dos 120 km por hora se soubesse que seu carro ficaria descontrolado ao alcançar os 125 km horários? É claro que não. Por certo, não ultrapassaria nem os 100. As consequências seriam muito pesadas.

Imagine se, ao exceder o limite de velocidade, uma bandeirola aparecesse no capô do carro anunciando a todo mundo que você ultrapassou os limites, e a única forma de baixá-la seria

quando um guarda lhe parasse, aplicasse uma multa e desativasse a bandeira com uma ferramenta especial que só os guardas de trânsito tivessem. Você se aventuraria a ultrapassar os 120?

Talvez, se você gosta de correr riscos, se estiver correndo para um hospital ou quase perdendo um voo e acha que as consequências não sejam assim tão duras. A multa valeria a pena e também o constrangimento que toda parada ocasiona, já que deseja chegar em tempo ao seu destino.

Agora, imagine se todos estivessem dirigindo com bandeiras vermelhas em seus carros, indicando que haviam ultrapassado os 120 km horários. Você dirigiria a mais de 100 também? Provavelmente sim. É muito fácil ignorar os limites quando os outros não os obedecem.

Os filhos reagem aos limites que lhes são impostos da mesma forma que os adultos. Se os outros estão ignorando os limites, seu filho vai ignorá-los também. Se as consequências forem pequenas e não tiverem importância para eles, por que não correr o risco? Talvez nem sejam pegos. E se forem, o castigo ou a punição não seriam tão maus assim.

No entanto, se sabem que seus pais cumprem o que dizem, que reforçam insistentemente cada limite e que impõem uma pesada consequência quando esses limites são ignorados, os filhos vão pensar duas vezes se deverão ou não ignorá-los. O resultado é uma taxa muito maior de aceitação e submissão aos limites que lhes são impostos.

Assim, se você deseja que seu filho aceite e fique dentro dos limites, tente seguir estas simples sugestões que por certo irão ajudar:

1. Torne claros os limites. Seja específica. Se o quarto tem que ser limpo, em vez de apenas dizer: “Limpe seu quarto!”, diga: “Em uma hora – isto é, 60 minutos, e não 61 minutos – quero ver o seu quarto limpo... Tudo no lugar! Cama arrumada e roupas penduradas. Está entendido?” Você pode, inclusive, pedir que ele repita a instrução para estar certa de que os limites ficaram claros.
2. Faça com que seu filho sofra realmente as consequências se ignorar os limites. Você não precisa bater o pé e berrar; e não é necessária a punição física. Simplesmente imponha uma consequência adequada, algo que o ensine e mostre que você cumpre o que diz.
3. Demonstre que você sabe quando seu filho fica dentro dos limites e que aprecia sua obediência e cooperação. Os filhos gostam de ser elogiados.

Se você colocar essas três sugestões em prática, penso que irá obter muito mais aceitação e obediência por parte de todos em sua família.

Se educarmos nossos filhos de modo apropriado, desde os primeiros anos, e os tratarmos de modo tal que percebam a Deus como um Deus de amor, muitos problemas serão solucionados. O desenvolvimento do caráter é uma tarefa muito ampla, pois inclui basicamente tudo — conduta, pensamentos, atitudes, desejos e emoções.

Diante disso, os pais realmente deveriam pensar duas vezes quando forem tentados a ultrapassar os limites de velocidade! 

KAY KUZMA, EDUCADORA E TERAPEUTA FAMILIAR, É AUTORA DE MAIS DE TRINTA LIVROS E CENTENAS DE ARTIGOS. MORA COM O ESPOSO EM CLEVELAND, NO TENNESSEE, EUA

Fotos: Brian Lary - SXC (mãe)/AbleStock (crianças)



LÍMITES

Kay Kuzma

Los hijos siempre tienen sus formas de sobrepasar los límites – y ¡normalmente van directo a ellas!

¿Por qué cuando usted dice ¡“NO”!, ellos van adelante y hacen exactamente lo que usted pidió que no hagan?

Todos sabemos lo que significa el límite de velocidad, entonces ¿Por qué muchos lo ignoran? Esa tendencia en relación al comportamiento de los adultos puede ayudarnos a entender lo que pasa con nuestros hijos.

¿Usted sobrepasaría los 120 km/h si supiera que su auto quedaría descontrolado al alcanzar los 125 km/h? Por supuesto que no. Incluso no pasaría ni los 100. Las consecuencias serían muy duras.

Imagine si al exceder el límite de velocidad, aparece una banderita en el capó del auto anunciando a todo el mundo que usted pasó los límites, y la única forma de hacer bajarla sería cuando un policía la para, le aplica una multa y baja la banderita con una herramienta especial que solo él tuviera. ¿Se arriesgaría a llegar a los 120?

Tal vez, si a usted le gusta correr riesgos, o si estuviera corriendo para un hospital o casi perdiendo un vuelo y cree que las consecuencias no serían tan duras. La multa valdría la pena y también lo incómodo que cualquier parada ocasiona, ya que desea llegar a tiempo a su destino.

Ahora, imagine si todos estuvieran manejando con banderitas rojas en sus autos, indicando que pasaron los 120 km/h. ¿Manejaría también a más de 100? Probablemente sí. Es mucho más fácil ignorar los límites cuando los otros no los obedecen.

Los hijos reaccionan a los límites que les son impuestos de la misma forma que los adultos. Si los otros están ignorando los límites, su hijo los va a ignorar también. Si las consecuencias fueran pequeñas y no tuvieran importancia para ellos, ¿por qué no correr el riesgo? Tal vez ni sean descubiertos. Y si lo fueran, el castigo o la sanción no serían tan malos.

Sin embargo, si ellos saben que sus padres cumplen lo que dicen, que refuerzan insistentemente cada límite y que imponen una

pesada consecuencia cuando esos límites son ignorados, los hijos van a pensar dos veces si deberán o no ignorarlos. El resultado es una tasa mucho mayor de aceptación y sumisión a los límites que les son impuestos.

Así, si usted desea que su hijo acepte y permanezca dentro de los límites, intente seguir estas simples sugerencias:

1. Defina claramente los límites. Sea específica. Si el cuarto tiene que ser limpio, en vez de solo decir: “Limpia tu cuarto”, diga: “En una hora – esto es, 60 minutos, y no 61 – quiero ver tu cuarto limpio... ¡Todo en orden! La cama tendida y las ropas colgadas. ¿Entendiste?” Usted puede, incluso, pedir que él repita la instrucción para estar segura que los límites quedaron claros.
2. Haga que el hijo sufra realmente las consecuencias de ignorar los límites. Usted no necesita golpear con el pie en el suelo y enojarse; y no es necesario golpearlo. Simplemente imponga una consecuencia adecuada, algo que le enseñe y le muestre que usted cumple lo que dice.
3. Demuestre que usted sabe cuando su hijo queda dentro de los límites y que aprecia su obediencia y cooperación. A los hijos les gusta ser elogiados.

Creo que si usted pone esas tres sugerencias en práctica, podrá obtener mucho más aceptación y obediencia por parte de todos en su familia.

Si educamos a nuestros hijos de modo adecuado, desde los primeros años, y los tratamos de forma tal que perciban a Dios como un Dios de amor, muchos problemas se aliviarán. El desarrollo del carácter es una tarea muy amplia, porque incluye básicamente todo – conducta, pensamientos, actitudes, deseos y emociones.

Frente a eso, los padres realmente deberían pensar dos veces cuando fueran tentados a ¡sobrepasar los límites de la velocidad! 

KAY KUZMA, EDUCADORA Y TERAPEUTA FAMILIAR, ES AUTORA DE MÁS DE TREINTA LIBROS Y CENTENAS DE ARTÍCULOS. VIVE CON SU ESPOSO EN CLEVELAND, TENNESSEE, EUA..

ALIMENTE O SEU BOM HUMOR

De forma geral, acreditamos que uma dieta inadequada afeta somente a nossa saúde física, ocasionando problemas como o diabetes, hipertensão arterial, doenças cardíacas, câncer e obesidade.

Entretanto, a nossa alimentação não é somente crucial à prevenção de doenças crônicas. Ela tem impacto profundo em nossa saúde mental. Ficáramos surpresos ao descobrir o quanto nossos hábitos e escolhas alimentares influenciam diretamente na qualidade de vida emocional.

Descobertas científicas revelam que o que comemos tem grande influência sobre o humor, sentimentos e emoções. Expressões como “ruminar problemas” ou “digerir acontecimentos” contêm, verdadeiramente, muita sabedoria. Na opinião dos cientistas, essa influência se deve à produção de uma substância chamada *serotonina*.

Nosso cérebro é movido por impulsos elétricos (impulsos nervosos). Há uma rede de neurônios que transmite as sensações de cansaço, tristeza, euforia, ansiedade, dor, e outras mais. Quem regula esse complexo sistema são as substâncias conhecidas como neurotransmissores, e a serotonina é uma delas. Otimismo, relaxamento e um sentimento geral de bem-estar estão ligados diretamente à disponibilidade dessas substâncias, tanto que, em períodos de depressão, as pessoas apresentam um déficit de serotonina. Esse ingrediente da felicidade regula também diversas outras funções, como o sono, nível de atividade motora, capacidade de aprendizagem e muito mais.

Ora, e o que isso tem a ver com o que comemos? Tem, e muito, porque a matéria-prima para a fabricação da serotonina e de outros reguladores das nossas emoções vem dos alimentos. E está provado que a absorção de vitaminas e minerais fica alterada em situações de estresse. Onde, então, podemos encontrar essa matéria-prima? Nos aminoácidos (especialmente o triptofano) carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais.

Esses nutrientes são vitais para o desenvolvimento de um metabolismo mais saudável e oferecem proteção nos momentos de estresse. Estudos conclusivos sobre a relação entre a nossa alimentação e o humor afirmam: “Mudanças nos hábitos alimentares podem tratar e curar as emoções produzidas durante um período de estresse.” E não é difícil conseguir esse coquetel fantástico em sua dieta. O adulto necessita, em média, de 50 miligramas de vitamina C durante o dia. Entretanto, em períodos de estresse, essa necessidade aumenta quatro vezes mais.

Uma pessoa pode facilmente acrescentar 200 miligramas de vitamina C em sua dieta com apenas uma laranja ou 10 morangos,

ou uma batata assada. A castanha-do-pará contém o aminoácido triptofano, que junto com a vitamina B6, tornam-se a base para a formação da serotonina. A castanha-do-pará possui mais triptofano que qualquer produto de origem animal.

Outro fator indispensável para formação da serotonina e de outros hormônios cerebrais é a luz do solar. O Sol desperta, alimenta e otimiza os sensíveis mecanismos responsáveis pela produção desses hormônios. Em período de estresse, caminhe ao sol da manhã ou da tarde pelo menos uma hora por dia.

CARDÁPIO PARA UM PERÍODO DE ESTRESSE

Primeira refeição:

- Um copo de suco de laranja com kiwi ou goiaba, ou abacaxi, acerola fresca, ou frutas semelhantes, batido com uma colher de lecitina de soja granulada
- Cereais integrais (na forma de pães, biscoito ou granola)
- Castanha-do-pará: 3 a 4 unidades

Segunda refeição:

- Quatro a seis comprimidos de lêvedo de cerveja, ou uma colher de sopa cheia.
- Saladas cruas
 - Cereal integral
 - Leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico)
 - Vegetais ao forno (abóbora, berinjela, couve-flor)

Terceira refeição:

- Dois comprimidos de feno-grego.
- Frutas ou suco de frutas batido com duas colheres de sopa de lecitina de soja granulada
- Duas torradas

Nos intervalos, faça uso de chás (melissa, maracujá, tília, valeriana).

Melhore a sua qualidade de vida com a boa escolha de seus alimentos e desfrute da ajuda necessária, do alívio e do suporte para suas emoções, que são providos por Deus na natureza. 

A DRA. SIDELÍ BIAZZI ROJAS É PSICÓLOGA E MORA EM SÃO PAULO, SP, NO BRASIL.

E-MAIL: SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

CARDÁPIO OFERECIDO POR ELIZA BIAZZI, ESPOSA DE PASTOR E NUTRICIONISTA.

VITAMINAS E MINERAIS QUE DIMINUEM EM PERÍODOS DE ESTRESSE

VITAMINAS

A

Espinafre, chicória, tomate, mamão, batata, cará, abóbora.



B6 ou Piridoxina

Cereais integrais, batata, banana, castanhas, sementes de girassol, gergelim, lêvedo de cerveja.



B2 ou Riboflavina

Lêvedo de cerveja, espinafre, berinjela, castanhas, vegetais de folha escura.



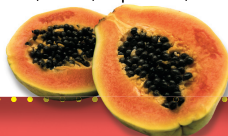
B1 ou Tiamina

Cereais integrais, castanhas (amêndoas, castanha-do-pará, pecan, caju), lentilha, soja.



C ou Ácido Ascórbico

Limão, laranja, abacaxi, mamão, goiaba, caju, alface, agrião, tomate, cenoura, pimentão, nabo, espinafre, batatas.



E

Gérmen de trigo, castanhas, amendoim, óleo de soja e de girassol.



B5 ou Ácido Pantotênico

Brócolis, trigo integral, batata, verdura folhas verde-escuro, amendoim, gérmen de trigo.



Ácido Fólico

Leguminosas, vegetais de folhas escuras, banana, melão e frutas cítricas.



K

Cereais integrais e verduras.



D

O Sol, soja e cereais integrais.



B12 ou Cobalamina

Em uma dieta variada de cereais integrais, frutas, verduras e castanhas, o próprio organismo a sintetiza. Entretanto, pode-se fazer uso de suplementos.



MINERAIS

Ferro

Leguminosas, verduras, castanhas, frutas secas, azeitonas, soja.



Cromo

Cereais integrais, batata, beterraba, suco de uva, feijões.



Magnésio

Frutas cítricas, leguminosas, gérmen de trigo, salsinha, agrião, espinafre, cebola, tomate, mel.



Cálcio

Castanhas, uva, cereais integrais, nabo, couve, chicória, feijão, lentilha, amendoim, soja.



Zinco

Leguminosas, castanhas, espinafre, soja, sementes de girassol, ervilha.



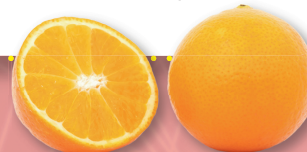
Selênio

Castanha-do-pará, castanha-de-caju e cereais integrais



Potássio

Azeitona verde, ameixa seca, ervilha, figo, lentilha, espinafre, banana, laranja, tomate, arroz integral.



SUBSTÂNCIAS QUE AUMENTAM EM PERÍODOS DE ESTRESSE

Sódio, Cloro, Cobre

FONTE: ASTERITA, MARY F.P.H.D. PHYSICAL EXERCISE, NUTRITION AND STRESS. CAP.10; p.145

ALIMENTE SU BUEN HUMOR



En general, creemos que una dieta inadecuada afecta solamente a nuestra salud física, provocando problemas tales como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, cáncer y obesidad.

Ya que nuestra alimentación no es solo importante para la prevención de enfermedades crónicas. Tiene un profundo impacto en nuestra salud mental. Quedaríamos sorprendidos al descubrir cuánto de nuestros hábitos y elecciones alimenticias influyen directamente en la calidad de vida emocional.

Descubrimientos científicos muestran que lo que comemos tiene gran influencia sobre el humor, sentimientos y emociones. Expresiones como “rumiar problemas” o “digerir acontecimientos” tienen, verdaderamente, mucha sabiduría. En la opinión de los científicos, esa influencia se debe a la producción de una sustancia llamada *serotonina*.

Nuestro cerebro se mueve por impulsos eléctricos (impulsos nerviosos). Existe una red de neuronas que transmite sensaciones como el cansancio, tristeza, euforia, ansiedad, dolor, y otras más. Quien regula ese complejo sistema son las sustancias conocidas como neurotransmisores, y la serotonina es una de ellas. El optimismo, el relajamiento y un sentimiento generalizado de bienestar están ligados directamente a la disponibilidad de esas sustancias, tanto que, en períodos de depresión, las personas presentan un déficit de serotonina. Ese ingrediente de la felicidad también regula otras funciones, como el sueño, el nivel de actividad motora, la capacidad de aprendizaje y mucho más.

Ahora, ¿qué tiene que ver esto con lo que comemos? Mucho, porque la materia prima para la fabricación de la serotonina y de otros reguladores de nuestras emociones, provienen de los alimentos. Y es cierto que en situaciones de estrés, la absorción de vitaminas y minerales es alterada. ¿Dónde entonces podemos encontrar esa materia prima? En los aminoácidos (especialmente el triptófano), carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

Esos nutrientes son vitales para el desarrollo de un metabolismo más saludable y ofrecen protección en los momentos de estrés. Estudios concluyentes sobre la relación entre nuestra alimentación y el humor afirman: “Cambios en los hábitos alimenticios pueden tratar y curar las emociones producidas durante un periodo de estrés”. Y no es difícil conseguir ese cóctel fantástico en su dieta. El adulto necesita, en promedio, 50 miligramos de vitamina C durante el día. Mientras que en periodos de estrés, esa necesidad aumenta cuatro veces.

Fácilmente una persona puede aumentar 200 miligramos de vitamina C en su dieta con solo una naranja, 10 fresas o una papa

al horno. La castaña de pará contiene el aminoácido triptófano, que junto con la vitamina B6, son la base para la formación de la serotonina. La castaña de pará posee más triptófano que cualquier producto de origen animal.

Otro factor indispensable para la formación de serotonina y de otras hormonas cerebrales es la luz solar. El sol activa, alimenta y optimiza los sensibles mecanismos responsables por la producción de esas hormonas. En el período de estrés, camine al sol de la mañana o de la tarde por lo menos una vez por día.

MENÚ PARA UN PERÍODO DE ESTRÉS

Primera comida:

- Un vaso de jugo de naranja con kiwi o guayaba, o piña, acerola fresca, o frutas parecidas, licuado más una cucharada de lecitina de soya granulada
- Cereales integrales (en forma de pan, galletitas o granola)
- Castaña de pará: 3 a 4 unidades

Segunda comida:

- Cuatro a seis comprimidos de levadura de cerveza, o una cucharada de sopa.
- Ensaladas crudas
- Cereal integral
- Leguminosas (frejol, arveja, garbanzo)
- Vegetales al horno (calabaza, berenjena, coliflor)

Tercera comida:

- Dos comprimidos de fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*).
- Frutas o jugos de frutas licuado con dos cucharadas de lecitina de soya granulada
- Dos tostadas

En los intervalos, haga uso de té de hierbas (melisa, maracuyá, tilo, valeriana).

Mejore su calidad de vida con la elección de sus alimentos y disfrute de la ayuda necesaria, del alivio y del soporte para sus emociones proporcionados por Dios en la naturaleza. 🏡

LA DRA. SIDELI BIAZZI ROJAS ES SICÓLOGA Y VIVE EN SAN PABLO, SP, EN BRASIL.

E-MAIL: SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

MENÚ OFRECIDO POR ELIZA BIAZZI, ESPOSA DE PASTOR Y NUTRICIONISTA.

VITAMINAS Y MINERALES QUE DISMINUYEN EN PERIODOS DE ESTRÉS

VITAMINAS

A

Espinaca, achicoria, tomate, papaya, papa, calabaza.



B6 o Piridoxina

Cereales integrales, papa, plátano, castañas, semillas de girasol, sésamo, levadura de cerveza.



B2 o Riboflavina

Levadura de cerveza, espinaca, berenjena, castañas, vegetales de hoja oscura.



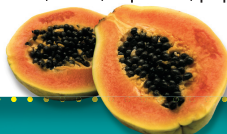
B1 o Tiamina

Cereales integrales, castañas (almendras, nueces, cajú, castaña de Pará) lentejas, soya.



C o Ácido Ascórbico

Limón, naranja, piña (ananá), papaya, guayaba, cajú, berro, tomate, zanahoria, pimentón, nabo, espinaca, papas.



E

Germen de trigo, castañas, maní, aceite de soya y de girasol.



B5 o Ácido Pantoténico

Brócoli, trigo integral, papa, verduras de hojas verde oscuro, maní, germen de trigo.



Ácido Fólico

Leguminosas, vegetales de hojas oscuras, plátano, melón y frutas cítricas.



K

Cereales integrales y verduras.



D

El sol, soya y cereales integrales.



B12 o Cobalamina

En una dieta variada de cereales integrales, frutas, verduras y castañas, el propio organismo la sintetiza. Mientras que se puede hacer uso de suplementos.



MINERALES

Hierro

Leguminosas, verduras, castañas, frutas secas, aceitunas, soya.



Calcio

Castañas, uva, cereales integrales, nabo, col, achicoria, frejol, lenteja, maní, soya.



Cromo

Cereales integrales, papa, betarraga, jugo de uva, frejoles.



Zinc

Leguminosas, castañas, espinaca, soya, semillas de girasol, arvejas.



Selenio

Castañas de Pará, castañas de cajú y cereales integrales



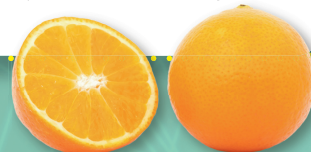
Magnesio

Frutas cítricas, leguminosas, germen de trigo, perejil, berro, espinaca, cebolla, tomate, miel.



Potasio

Aceitunas verdes, ciruelas secas, arvejas, higos, lentejas, espinaca, plátano, naranja, tomate, arroz integral.



ELEMENTOS QUE AUMENTAN EN PERIODOS DE ESTRÉS

Sodio, Cloro, Cobre

FUENTE: ASTERITA, MARY F.P.H.D. PHYSICAL EXERCISE, NUTRITION AND STRESS. CAP.10; p.145

CONFISSÕES DE UMA MULHER ORGANIZADA

Susan Harvey

Há um bloco de papel sobre a minha escrivaninha, um bloco bonito e novinho de papel milimetrado para gráficos – do tipo que gosto de usar para fazer listas. Não foi usado ainda, com exceção de algumas palavras no topo da primeira página: “Resoluções para o Ano Novo” – é o que diz. Minha intenção era preencher o restante da folha logo que eu soubesse o que escrever.

Fazer listas é um dos meus passatempos favoritos. Gosto de me organizar. De alguma forma, entretanto, minha lista de resoluções para o novo ano continua intacta. Uma estranha incerteza tem mantido a página em branco, já por alguns dias. Tenho feito bonitas e caprichadas listas de resoluções para o novo ano desde a infância. No ano passado, eu até li em público, em uma reunião de amigas. Na verdade, já não me lembro de quais eram os itens da lista. Obviamente, cumpri bem poucos deles.

Minhas resoluções anteriores pareciam uma lista de compras de supermercado, com erros passados e esperanças futuras – um lembrete para que eu me reabastecesse de coisas que haviam acabado, como a paciência, a bondade, e tentasse estocar habilidades que nunca tive.

Quando faço a lista, pretendo ser capaz de ir riscando os itens, um por um, enquanto empurro o carrinho de compras ao longo dos corredores que marcam os meses do novo ano. Talvez meu problema seja que nunca, na realidade, eu tenha um ano novo. Carrego comigo meus anos velhos e escrevo sobre a mesma prancheta velha e empoeirada: “Parar de comer entre as refeições.” Essa talvez seja uma das suas também. Continua na minha lista ano após ano. Quando eu a escrevo, penso nos maus hábitos do ano anterior. Também escrevo: “Ser uma esposa, mãe, filha, amiga e obreira melhor” – de alguma forma, retorna uma vez mais às prateleiras que guardam as falhas do ano anterior.

A tradição de fazer resoluções para o novo ano é o reconhecimento de que podemos mudar, apesar de tudo o que fizemos no passado. É uma forma de abrir caminho às possibilidades dentro de nós e à ideia de que o futuro pode ser diferente.

Como cristã, fico realmente emocionada com esse conceito. Quanto mais oro a respeito, mais sei que não apenas posso melhorar como também posso ser diferente, de verdade, mediante a graça de Cristo.

O Salmo 51:10 é perfeito para quem gosta de fazer listas: “Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito inabalável.” Primeiro item na minha lista: coração puro. Segundo item: espírito reto, renovado, inabalável. No espírito alegre, que resulta de colocar a vida nas mãos de Jesus, resolvo selecionar algumas das minhas prioridades para este ano. Em vez de tentar melhorar a mim mesma, posso, humildemente, pedir a ajuda de Deus

e, com Seu auxílio, ser uma esposa, mãe, filha e amiga melhor, e também todas as outras coisas que desejo ser.

Convido você, amiga e companheira no ministério, a me fazer companhia tornando esse versículo a principal resolução para este novo ano. Você ficará livre para romper velhos padrões e, quem sabe, assumir um ou dois novos mais. 🙏

SUSAN HARVEY É VICE-PRESIDENTE DE MARKETING E DIRETORA DE PROMOÇÃO E RECURSOS FEMININOS NA EDITORA REVIEW AND HERALD, EM HARGESTOWN, EUA



CONFESIONES DE UNA MUJER ORGANIZADA

organizarme. De alguna forma, mientras tanto, mi lista de resoluciones para el nuevo año continua intacta. Una incertidumbre extraña ha mantenido esta página en blanco, ya por algunos días. He hecho listas bonitas y con esmero de resoluciones para el año nuevo desde la infancia. Incluso, el año pasado, hice una en público, en una reunión de amigas. En realidad, no me acuerdo cuáles eran los ítems de la lista. Obviamente cumplí pocos.

Mis resoluciones anteriores parecían una lista de compras de supermercado, con errores pasados y esperanzas futuras – un recordatorio para que me abastezca de cosas que se me habían terminado, como la paciencia, la bondad, e intentar almacenar habilidades que nunca tuve.

Cuando hago la lista, quiero ser capaz de ir tachando los ítems, uno por uno, mientras empujo el carrito de compras a lo largo de los pasillos que marcan los meses del nuevo año. Tal vez, mi problema sea que nunca, en verdad, tengo un año nuevo. Cargo conmigo mis viejos años y escribo sobre el mismo tablero antiguo y empolvado: “Dejar de comer entre las comidas”. Esa tal vez sea una de las tuyas también. Continúa en mi lista año tras año. Cuando escribo, pienso en los malos hábitos del año anterior. También escribo: “Ser una esposa, madre, hija, amiga y una mejor obrera” – de alguna forma, volver una vez más a las góndolas que guardan las fallas del año pasado.

La tradición de hacer resoluciones para el nuevo año es un reconocimiento que, a pesar de todo lo que hicimos en el pasado, podemos cambiar. Es una forma de abrir camino a las posibilidades dentro de nosotras y la idea que el futuro puede ser diferente.

Como cristiana, quedo realmente emocionada con este concepto. Cuanto más oro al respecto, más sé que no solo puedo mejorar como también puedo ser diferente, de verdad, mediante la gracia de Cristo.

El Salmo 51:10 es perfecto para quien le gusta hacer listas: “¡Crea en mí, Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí!”. Primer ítem en mi lista: corazón puro. Segundo ítem: espíritu recto, renovado. En el espíritu alegre, que es el resultado de poner la vida en las manos de Jesús, resuelvo seleccionar algunas de mis prioridades para este año. En vez de intentar mejorarme a mí misma puedo, humildemente, pedir la ayuda de Dios y, con su auxilio, ser una esposa, madre, hija y mejor amiga, es también todas las otras cosas que deseo ser.

La invito, amiga y compañera en el ministerio, a acompañarme, tornando ese versículo en la principal resolución para este nuevo año. Usted quedará libre para romper viejos patrones y, quien sabe, asumir uno o dos nuevos. 🙏

Susan Harvey

Tengo un block de papel sobre mi escritorio, un block bonito y nuevo de papel milimetrado para gráficos – del que me gusta para hacer listas. Todavía no fue usado, con excepción de algunas palabras en el inicio de la primera página: “Resoluciones para el Nuevo Año” – es lo que dice. Mi intención era llenar lo que falta en la hoja, después que sepa qué escribir.

Hacer listas es uno de mis pasatiempos favoritos. Me gustar

SUSAN HARVEY ES VICEPRESIDENTA DE MARKETING Y DIRECTORA DE PROMOCIÓN Y RECURSOS

FEMENINOS EN LA EDITORA REVIEW AND HERALD, EN HARGESTOWN, EUA.



NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



ASSADO DE TRIGUILHO COM RECHEIO

Massa: 1 1/2 xícara de trigo para quibe
3 ovos
1 1/2 xícara de queijo fresco (ricota ou tofu)
1 colher de café de sal
1/2 xícara de farinha integral ou comum
3 colheres de óleo ou azeite
1 xícara de cenoura ralada
Salsinha a gosto
1 cebola picada
Misturar tudo muito bem.

Recheio: 1/2 xícara de queijo meia-cura ralado (ou tofu, ricota ou purê de soja)
2 tomates grandes picados e sem sementes
1 cebola picada
Orégano, salsinha, azeite, sal a gosto

Modo de fazer: Untar uma forma ou pirex retangular com óleo e espalhar uma parte da massa. Colocar o recheio e cobrir com a massa reservada. Assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, por 35 minutos ou até dourar levemente.

COLABORAÇÃO: GLADYS DE MESA E DAGMAR MEDEIROS DA SILVA

PASTEL DE TRIGUILLO RELLENO

Masa: 1 1/2 taza de trigo partido fino (para kibe)
3 huevos
1 1/2 taza de queso rallado (ricota, tofu o puré de soja)
1 cucharadita de sal
1 taza de harina integral (o refinada)
3 cucharadas de aceite
1 taza de zanahoria rallada
Perejil picado a gusto

1 cebolla picada
Mezclar todo muy bien

Relleno: 1/2 taza de queso fresco (ricota, tofu o puré de soja)
2 tomates grandes picados y sin semillas
1 cebolla picada,
Orégano, perejil, aceite y sal a gusto

Preparación: Untar con aceite un pírex rectangular y colocar una parte de la masa. Encima colocar el relleno y cubrir con la masa restante. Cocinar en horno precalentado por 35 minutos, hasta dorar levemente.

COLABORACIÓN: GLADYS DE MESA Y DAGMAR MEDEIROS DA SILVA

TORRONE CROCANTE

1 colher de chá de baunilha
3/4 xícara de mel
1 xícara de açúcar
1 colher de chocolate em pó
1 1/2 xícara de amendoim ou castanhas moídas
8 copos de flocos de milho ou flocos de arroz (sem açúcar)

Modo de fazer: Levar ao fogo o açúcar, o mel e o chocolate, mexendo sempre até dissolver. Acrescentar os flocos, o amendoim moído e colocar a mistura em uma assadeira levemente untada com manteiga. Pressionar com as mãos úmidas rapidamente e cortar ainda morno em quadrados. Deixar esfriar, e está pronto para servir!

COLABORAÇÃO: GLADYS DE MESA



TURRÓN DE COPOS CROCANTE

1 cucharada de esencia de vainilla,
3/4 taza de miel
1 taza de azúcar
1 cucharada de chocolate en polvo
1 1/2 taza de maní picado (o castañas)
8 tazas de copos de maíz o de arroz sin azúcar

Preparación: Calentar el azúcar, la miel y el chocolate, revolviendo hasta que se disuelvan. Agregar los copos y el maní picado. Colocar en una asadera embetunada con mantequilla y aplastar rápidamente con las manos mojadas, presionando y emparejando. Cortar en cuadrados mientras está tibio, dejar enfriar y ya está listo para servir!

COLABORACIÓN: GLADYS DE MESA

Foto: Divulgação DSA

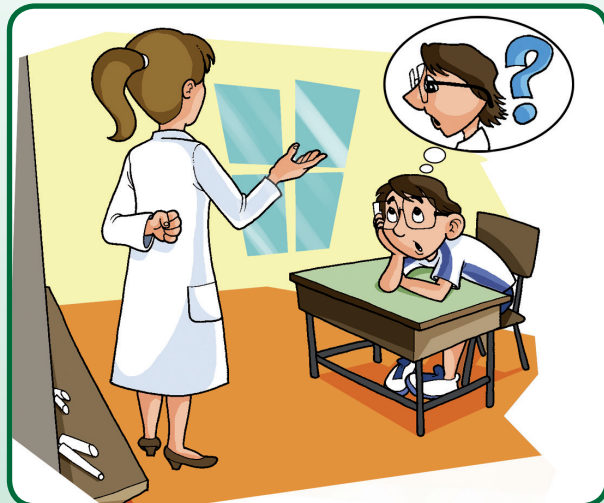


O sentido da utilidade

Durante a aula de Ciências, a professora perguntou:

- Joãozinho, se você ficasse sem a língua, que sentido perderia?
- O paladar, professora.
- Muito bem! E se não tivesse as orelhas?
- A vista!
- Não, Joãozinho, acho que você não entendeu. A pergunta é se você não tivesse as ORELHAS... Ouviu bem? As ORELHAS... Que sentido você perderia?...
- A vista!
- Mas por que a vista? – insistiu a professora.
- Porque se eu não tivesse orelhas, onde iria pendurar meus óculos?...

COLABORAÇÃO: SILVIA DE JARA.



Culpa do Sr. Thomas Edison...

Pedi a meu filho Pablo que na volta da escola passasse na mercearia do Seu José e comprasse duas lâmpadas.

Depois da aula, ele entrou na mercearia e foi logo falando:

- Seu José, a mamãe pediu que eu levasse duas lâmpadas.
- A sua casa é 110 ou 220? – perguntou o Seu José.
- Não, não! Minha casa é Nº 520, Seu José!...

É claro que o Seu José achou graça da certeza com que Pablo se expressou, mas teve que me telefonar para saber a voltagem da nossa casa.

ARQUIVO GFD

El sentido de la utilidad...

En la clase de ciencias la profesora preguntó:

- Juanito, si te faltara la lengua ¿qué sentido perderías?
- El gusto, profesora.
- ¡Muy bien! ¿Y si te faltaran las orejas?
- ¡La vista!
- No querido, parece que no entendiste. La pregunta es, si te faltaran las OREJAS... ¿escuchaste bien?, las OREJAS, ¿qué sentido perderías?
- ¡La vista!
- Pero ¿por qué la vista? – preguntó la profesora.
- Porque si no tuviese orejas, ¿con qué voy a sostener mis lentes?

COLABORACIÓN: SILVIA DE JARA

Culpa del Sr. Thomas Edison...

Pedí a mi hijo Pablo que al regreso de la escuela pasara a la tienda de Don José y comprara dos focos.

Después de las clases, entró a la tienda mientras hablaba:

- Don José, mi mamá me pidió que llevara dos focos.
- ¿Su casa es de 110 o 220? – preguntó el Don José.
- ¡No, no! Mi casa es Nº 520, ¡Don José!...

Claro que Don José encontró muy graciosa la seguridad con la que Pablo se expresó, pero tuvo que llamarme por teléfono para saber el voltaje de nuestra casa.

ARCHIVO GFD.



É HORA DO ADEUS

Sonia Rigoli dos Santos

É novamente hora de fazer as malas. Tudo precisa ser encaixotado outra vez.

Se por um lado é muito bom se desfazer de coisas que talvez não seja mais preciso guardar, por outro, será que para onde vou haverá lugar para tudo o que me é tão caro?

Meus móveis vão se encaixar perfeitamente lá? Precisarei desfazer-me de alguns deles ou terei que comprar alguma coisa mais para que o ambiente não fique tão desolado? E as cortinas que acabei de fazer, darão certo nas janelas? Será aconchegante a nova casa ou apartamento? Teremos segurança?

Como será a nova vizinhança? Meus filhos irão se adaptar à nova escola? Conseguirão fazer novas amizades rapidamente? Não se sentirão deslocados naquela nova igreja? Essa mudança será boa para seu desenvolvimento emocional e psicológico?

E quanto a mim, com que tipo de pessoas terei que me associar? Haverá algum trabalho na minha área? Quanto tempo vai demorar para eu encontrar meu espaço? O que terei que fazer para que me aceitem e reconheçam meus dons? A nova igreja aceitará as minhas limitações? Serei cobrada por aquilo que não sei fazer?

Como é complicada a adaptação! Novos médicos, dentista, costureira... Mudança é sempre assim: MUITAS MUDANÇAS!

E o que tenho que deixar para trás? Amigos que se tornaram parte da nossa família, nossa casa que se tornou um lar, uma igreja calorosa, uma amiga especial. O reconhecimento, o apreço, o calor, a união.

Como uma pequena e frágil árvore, sinto-me arrancada com raiz e tudo e terei que me adaptar, crescer, florescer e dar frutos em novo solo!

É muito para mim, Senhor!

Preciso de Ti. De Teus braços que me estreitem com força enquanto ouço Teu sussurro bem baixinho: "Não tenhas medo! Eu estarei lá contigo. Eu já preparei o caminho. Eu te dou forças e te ajudo com a Minha destra fiel."

Preciso do divino Espírito Santo, do Consolador, para me confortar e me animar.

Senhor, ajuda-me a não me apegar tanto às coisas passageiras desta vida...

Ajuda-me, Senhor, a não amar as pessoas, o conforto e o trabalho mais que a Ti, pois, por amor a mim, deixaste o Céu, a glória e a majestade e Te revestistes da nossa pequenez. Por amor a mim, vieste viver neste mundo sem Te preocupares com a Tua segurança, pois Tua missão era sofrer e morrer por mim.

Quero, Senhor, ser como outras mulheres do passado. Quero ser como Sara que, depois de deixar o conforto de uma cidade grande e desenvolvida, viveu em tendas sem nunca ter sequer

uma parede para pendurar seus quadros. Quero ser como essa matriarca que deixou os familiares e foi viver numa cidade perigosa para testemunhar de Ti junto com seu esposo Abraão.

Quero ser corajosa como Rute e dizer: "Aonde quiseses que eu vá, irei eu e, onde quiseses que eu pouse, ali pousarei eu; eu viveirei com ou sem o Teu povo, porque Tu és o meu Deus. Faça-me o Senhor o que bem Lhe aprouver, se outra coisa que não seja a morte me venha separar de Ti e da Tua vontade" (*adaptado de Rute 1:16,17*).

Então, poderei, como Ester, reconhecer: "Quem sabe se não foi para tal tempo como este é que estou sendo enviada para esse novo local" (*adaptado de Ester 4:14*).

Quero viver aquilo que meu esposo prometeu ao aceitar um dia o Teu chamado: "Irei aonde quer que me mandares."

Aqui estão as malas com as coisas mais urgentes que levaremos em nosso carro. As caixas com nossos bens materiais também estão arrumadas. O caminhão irá transportá-las até nossa nova morada.

Aqui tens, Senhor, o meu coração, a minha vontade. Toma-os, Senhor, são Teus. Carrega-os junto ao Teu peito para que possam cumprir sempre a Tua vontade até seu destino final: a Tua presença, para sempre, pela eternidade! 🏡

SONIA RIGOLI DOS SANTOS É COORDENADORA DA AFAM NA UNIÃO CENTRAL BRASILEIRA, SP, BRASIL.



ES HORA DEL ADIÓS

Sonia Rigoli Santos

Nuevamente es hora de hacer las maletas. Todo necesita ser empacado otra vez.

Si por un lado es muy bueno deshacerse de cosas que quizá no sea necesario guardar, por otro, ¿será que habrá lugar para todo lo que es tan apreciado?

¿Mis muebles se ajustarán perfectamente bien? ¿Voy a necesitar vender alguno de ellos o tendré que comprar alguna cosa más para que el ambiente no quede tan vacío? ¿Y las cortinas que hice recién, le quedarán bien en las ventanas? ¿Será acogedora la nueva casa o departamento? ¿Tendremos seguridad? ¿Cómo será el vecindario? ¿Será que mis hijos se acostumbrarán a la nueva escuela? ¿Podrán hacer rápidamente nuevas amistades? ¿No se sentirán desubicados en una nueva iglesia, escuela, vecindario? ¿Este cambio, será bueno para su desarrollo emocional y psicológico?

Y en cuanto a mí, ¿Con qué tipo de personas me voy a relacionar? ¿Habrá trabajo para mí? ¿Cuánto tiempo va a pasar hasta que encuentre mi espacio? ¿Qué tendré que hacer para que me acepten y reconozcan mis talentos? ¿La nueva iglesia aceptará mis limitaciones? ¿Me cobrarán por aquello que no sé hacer?

¡Cuán complicada es la adaptación! Nuevos médicos, dentista, costurera... un cambio es siempre así: ¡MUCHOS CAMBIOS!

¿Y lo que tengo que dejar atrás? Amigos que se tornaron en parte de nuestra familia, nuestra casa que se transformó en un hogar, una iglesia cálida, una amiga especial. El reconocimiento, el aprecio, la calidez, la unión.

Como un árbol pequeño y frágil, me siento arrancada de raíz y de todo, y tendré que, en un nuevo suelo, adaptarme, crecer, ¡florecer y dar frutos!

¡Señor, es mucho para mí!

Necesito de ti. De tus brazos que me tomen con fuerza mientras escucho tu susurro bien bajito: "¡No tengas miedo! Yo estaré contigo. Ya preparé el camino. Te doy fuerzas y te ayudo con mi diestra fiel".

Necesito del divino Espíritu Santo, del Consolador, para que me conforte y me anime.

Señor, ayúdame a no apegarme tanto a las cosas pasajeras de esta vida...

Ayúdame, Señor, a no amar a las personas, la comodidad y el trabajo más que a ti, pues, por amor a mí, dejaste el cielo, la gloria y la majestad y te revestiste de nuestra pequeñez. Por amor a mí,

viniste a vivir en este mundo sin preocuparte por tu seguridad, pues tu misión era sufrir y morir por mí.

Señor, quiero ser como otras mujeres del pasado. Quiero ser como Sara, que después de dejar la comodidad de una ciudad grande y desarrollada, vivió en tiendas sin tener ni siquiera una pared para colgar sus cuadros. Quiero ser como esa matriarca que dejó los familiares y fue a vivir a una ciudad peligrosa para, junto con su esposo Abrahán, testificar de ti.

Quiero ser valiente como Rut y decir: "A donde quieras que vaya, iré, y donde quieras que me quede, allí me quedaré; viviré con o sin tu pueblo, porque tú eres mi Dios. Haz en mí lo que creas conveniente, si otra cosa que no sea la muerte me venga a separar de ti y de tu voluntad" (*adaptado de Rut 1:16, 17*)

Entonces, como Ester, podré reconocer: "Quién sabe si para un momento como éste es que estoy siendo enviada a este nuevo lugar" (*adaptado de Ester 4:14*)

Quiero vivir aquello que mi esposo prometió al aceptar un día tu llamado: "Iré donde quiera que me mandes".

Aquí están las maletas con las cosas más urgentes que llevaremos en nuestro auto. Las cajas con nuestros bienes materiales también están arregladas. El camión las llevará hasta nuestra nueva morada.

Aquí tienes Señor: mi corazón, mi voluntad. Tómalos Señor, son tuyos. Cárgalos junto a tu pecho para que puedan cumplir siempre tu voluntad hasta su destino final: a tu presencia para siempre, ¡por la eternidad!

SONIA RIGOLI DOS SANTOS ES COORDINADORA DE AFAM DE LA UNIÓN CENTRAL BRASILEÑA, SP, BRASIL

OSTEOPOROSE

UMA DOENÇA SILENCIOSA



Dra. Marcia Darós

Osteoporose é uma enfermidade óssea em que o organismo não é capaz de formar osso novo de maneira adequada ou quando grande quantidade do material ósseo antigo é reabsorvido pelo corpo, ou mesmo as duas formas.

As mulheres têm quatro vezes mais possibilidades de desenvolver a osteoporose que os homens. Isso porque a densidade óssea começa a diminuir a partir dos trinta anos. Depois, com a chegada da menopausa, o problema se agrava pela diminuição do estrogênio.

Especialistas afirmam que essa enfermidade é uma espécie de epidemia silenciosa, devido ao fato de não haver sintomas e sinais de alarme até que ocorram as fraturas.

Cronologia óssea feminina

Aos 20 anos – a massa óssea constitui 16,5% da massa corporal.

Aos 30 anos – a massa óssea se estabiliza e os ossos começam a perder força.

Aos 40 anos – começa a diminuir o volume da massa óssea. Essa redução é acelerada pela menopausa.

O cálcio e o fósforo são dois minerais essenciais. Se o consumo de cálcio for insuficiente e se o corpo absorve quantidade inadequada de cálcio proveniente da alimentação, isso pode afetar a formação do osso e dos tecidos ósseos. À medida que as pessoas envelhecem, o cálcio e o fósforo podem ser reabsorvidos no organismo a partir dos ossos, o que torna o tecido ósseo mais fraco. Ambas as situações podem provocar ossos frágeis e quebradiços, expostos a fraturas, mesmo na ausência de trauma ou choque.

Essa perda ocorre de maneira gradual, ao longo dos anos. Muitas vezes, a pessoa sofrerá uma fratura antes mesmo de estar ciente da presença dessa enfermidade. Quando isso ocorre, a osteoporose já se encontra em estado avançado e os danos são profundos.



Sintomas: Os sintomas não aparecem nas primeiras etapas da enfermidade, mas quando a doença já alcançou um estágio avançado, nas seguintes formas:

- Fratura das vértebras, punhos ou quadris.
- Dor nas costas
- Dor no pescoço
- Dor ou sensibilidade óssea
- Perda da estatura com o tempo
- Postura encurvada.

Fatores de risco: O primeiro fator de risco é a parte genética, isto é, quando a pessoa tem alguém da família com osteoporose ou um histórico de fraturas na família. O estilo de vida também é determinante como fator de risco: falta de consumo de cálcio, vida sedentária, falta de exercícios, especialmente os aeróbicos, e os regimes drásticos.

Exames a serem realizados:

Densitometria Óssea – Mulheres após a menopausa, com histórico de fraturas; mulheres com menos de 65 anos, com fator de risco adicional para a osteoporose, e todas as mulheres com mais de 65 anos.

Radiografia da Coluna

Tomografia Computadorizada da Coluna – Em casos extremamente necessários, devido ao custo.

Você quer ter ossos fortes?

1. Comece a fazer uma atividade física. Caminhe. Esqueça os elevadores. Evite exercícios que apresentem riscos de queda.
2. Mantenha uma alimentação rica em cálcio (Laticínios desnatados, folhas verdes, soja, frutas secas, cereais, azeite extravirgem, frutas, etc.).

3. Diminua a quantidade de sal (estimula a eliminação do cálcio pela urina).
4. Elimine o consumo de refrigerantes (dificultam a absorção do cálcio).
5. Mantenha um estilo de vida saudável. Evite enlatados (devido à grande quantidade de sal). Tome banhos de sol (fixa a vitamina D).

Ingestão diária recomendada de cálcio para mulheres:

Em período fértil1.000 mg.
Grávidas1.200 mg.
Após a menopausa ou lactantes..1.500 mg.

Cuidado especial: Prevenção contra quedas (cuidar da visão, evitar sedativos, eliminar perigos caseiros, usar sapatos adequados, instalar barras no banheiro, quando necessário).

Prognóstico: Fraturas graves dos quadris deixam 50% das vítimas impossibilitadas de caminhar independentemente. A osteoporose é uma enfermidade debilitante, mas não afeta a expectativa de vida.

Conclusão

O importante é a prevenção. Se você fizer as três coisas mais importantes, que são: alimentar-se corretamente, praticar algum exercício, evitar fatores estressantes, tendo uma vida dependente de Deus, assegure-lhe que esses problemas não vão chegar à sua porta.



Finalmente, o desejo de Deus é que "... te vá bem em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma" (3 João 2). 

A DRA. MÁRCIA DARÓS É MÉDICA-CIRURGIÃ E TRABALHA COMO MÉDICA E PROFESSORA NA UNIVERSIDADE ADVENTISTA DA BOLÍVIA.

REFERÊNCIAS

1. UREY JORDÁN, RUBÉN DARÍO. CLIMATERIO Y MENOPAUSIA, 2ª ED. ASOCIACIÓN BOLIVIANA DE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA ENERO DE 2006
2. REVISTA, BUENA SALUD - LEERLA HACE BIEN, AÑO 13 Nº 152
3. [HTTP://ES.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/OSTEOPOROSIS](http://es.wikipedia.org/wiki/Osteoporosis)
4. [HTTP://WWW.NLM.NIH.GOV/MEDLINEPLUS/SPANISH/OSTEOPOROSIS. HTML](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoporosis.html)

Fotos: Daniel Oliveira/AbuStock

OSTEOPOROSIS

UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

Dra. Marcia Darós

Es una enfermedad ósea cuando el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo o cuando gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo o en ambos casos.

Las mujeres tienen cuatro veces más posibilidades de desarrollar osteoporosis que los hombres. Porque la densidad ósea comienza a disminuir desde los 30 años y con la menopausia aumenta mucho más por la disminución de la hormona estrógeno.

Los especialistas afirman que esta enfermedad es una especie de epidemia silenciosa, debido a que no hay síntomas y signos de alarma hasta que ocurren las fracturas.

Cronología ósea femenina

A los 20 años – la masa ósea constituye el 16,5% de su masa corporal

A los 30 años – la masa ósea femenina se estabiliza y los huesos comienzan a perder fuerza.

A los 40 años – empieza a disminuir el volumen de masa ósea. Esta reducción se acelera en la menopausia.

El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para esta formación. Si el consumo de calcio es insuficiente o si el cuerpo no absorbe suficiente calcio de la dieta, se puede afectar la formación del hueso y los tejidos óseos. A medida que las personas envejecen, el calcio y el fósforo pueden ser reabsorbidos de nuevo en el organismo desde los huesos, lo cual hace que el tejido óseo sea más débil. Ambas situaciones pueden provocar huesos frágiles y quebradizos, expuestos a fracturas, incluso en ausencia de trauma.



Esa pérdida ocurre en forma paulatina en un período de años, y muchas veces la persona sufrirá una fractura antes de darse cuenta de la presencia de la enfermedad. Cuando esto sucede, la enfermedad se encuentra en un estado avanzado y el daño es profundo.

Síntomas: No se presentan síntomas en las primeras etapas de la enfermedad. Se presentan cuando la enfermedad está en un estado avanzado, en las siguientes formas:

- Fractura de las vértebras, muñecas o cadera
- Dolor de espalda bajo
- Dolor de cuello
- Dolor o sensibilidad ósea
- Pérdida de estatura con el tiempo
- Postura encorvada.

Factores de riesgo: El primer factor de riesgo es la parte genética, es decir, si se tiene un familiar con osteoporosis o una historia de fracturas en la familia. El estilo de vida también determina un factor de riesgo: la falta de consumo de calcio, la vida sedentaria, no hacer ningún tipo de ejercicio especialmente el aeróbico y hacer dietas muy estrictas.

Qué exámenes se deben realizar:

Densidad Mineral Ósea (BMD) – Se debe realizar en todas las mujeres posmenopáusicas con fracturas, mujeres menores de 65 años, con un factor de riesgo adicional para la osteoporosis, y todas las mujeres de 65 o más años.

Radiografía de columna

Tomografía computadorizada de la columna – En casos muy necesarios por el costo que tiene.

¿Quieres tener huesos más fuertes?

1. Comience hacer actividad física. Olvídense de los ascensores. Se debe evitar cualquier ejercicio que ofrezca riesgo de caída.
2. Alimentación rica en calcio (Lácteos descremados, brócoli, espinaca, soya, frutas secas, cereales, aceite extra virgen, frutas, etc.).
3. Disminuya la cantidad de sal (estimula la eliminación del calcio a través de la orina).

4. Elimine el consumo de bebidas con cafeína y gaseosas (dificulta la absorción del calcio).
5. Hábitos saludables (evitar alimentos enlatados, por la gran cantidad de sal. Tomar baños de sol por la vitamina D).

Ingesta diaria recomendada de calcio para mujeres:

En periodo fértil1.000 mg/día
Embarazadas.....1.200 mg/día
Posmenopáusicas o lactantes1.500 mg/día

Otro cuidado: Prevención de caídas (buena visión, evitar los medicamentos sedantes, eliminar los peligros caseros, usar zapatos que ajusten bien y utilizar barras en el baño cuando sea necesario).

Pronóstico: Fracturas de cadera – deja alrededor del 50% de las víctimas imposibilitadas para caminar en forma independiente. La osteoporosis es una enfermedad debilitante, pero no afecta la expectativa de vida.

Conclusión

La clave con la osteoporosis es la prevención. Si usted hace las tres cosas más importantes que son: alimentarse correctamente, practicar algún ejercicio y evitar factores estresantes – dependiendo de Dios, le aseguro que esos problemas no llegarán a su puerta.

Finalmente, el deseo de Dios es que "...tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 2). 

LA DOCTORA MARCIA DARÓS ES MÉDICA CIRUJANA Y TRABAJA COMO MÉDICA Y DOCENTE EN LA UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE BOLIVIA.

REFERENCIAS

1. UREY JORDÁN, RUBÉN DARÍO. CLIMATERIO Y MENOPAUSIA, 2ª ED. ASOCIACIÓN BOLIVIANA DE CLIMATERIO Y MENOPAUSIA. ENERO DE 2006
2. REVISTA, BUENA SALUD – LEERLA HACE BIEN, AÑO 13 Nº 152
3. [HTTP://ES.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/OSTEOPOROSIS](http://es.wikipedia.org/wiki/Osteoporosis)
4. [HTTP://WWW.NLM.NIH.GOV/MEDLINEPLUS/SPANISH/OSTEOPOROSIS.HTML](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoporosis.html)

AFAM RESPONDE

Pastor Ranieri B. Sales



O QUE SIGNIFICA SER UMA BOA ESPOSA DE PASTOR?

Era fim de tarde quando o telefone tocou. “Pastor, o senhor pode pregar em um congresso que vamos ter em nossa igreja?” Eu não conhecia o irmão que estava falando comigo. Verifiquei a data e respondi afirmativamente, agradecendo o convite. Ele então me perguntou: “Sua esposa pode acompanhá-lo?” Consultei-a rapidamente e lhe disse que sim. Em seguida, uma série de perguntas e respostas se sucederam:

- Ela pode apresentar a mensagem musical?
- Não. Eu respondi. – Ela não canta.
- Ah, então diga-lhe para tocar piano na hora do culto.
- Hummm... Ela também não toca piano, irmão. – acrescentei.
- Que tal se ela dirigir o programa para as crianças? – continuou ele.
- Ela ama crianças, mas não sei se é a melhor pessoa para contar histórias, respondi.

Depois de uma pausa, o irmão tentou consolar-me dizendo:

– É, pastor, deve ser difícil para o senhor não ter ao seu lado alguém que lhe ajude no ministério...

Quando contei o episódio a Mara, minha esposa, acabamos rindo juntos dessa situação.

O que dizer de uma esposa de pastor que não canta, não toca piano e não leva muito jeito com crianças? Talvez, para algumas, essa lista seja maior: não prega, não tem o dom da liderança, não gosta de falar em público... Como ser uma boa esposa de pastor sem essas virtudes? Permita-me compartilhar alguns itens para sua consideração.

1. Não existe um ministério específico, padronizado, para a esposa do pastor. O que fará a diferença é a sua submissão à direção do Espírito Santo.
2. Tenha um alvo em seu relacionamento com os membros da igreja. Procure fazer com que cada pessoa se sinta abençoada ao sair da sua presença. Isso pode ser feito com um sorriso sincero, uma palavra de encorajamento, um elogio, um gesto de carinho...
3. Desenvolva virtudes que farão de você uma bênção para o ministério do seu esposo e, conseqüentemente, para toda a igreja. Por exemplo:
 - Priorize a atenção e o cuidado dos filhos. Seu esposo ficará mais seguro e tranquilo para dedicar-se ao ministério.
 - Valorize e elogie seu esposo em seus empreendimentos. Isso vai motivá-lo.
 - Aprenda a deixar um pouquinho a casa e os afazeres domésticos para estar mais tempo ao lado dele.

Como você pode ver, para ser uma boa esposa de pastor não é necessário nenhum dom específico nem ter virtudes especiais. Simplesmente, seja você mesma e coloque-se nas mãos de Deus para que Ele a ajude e oriente.

¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA BUENA ESPOSA DE PASTOR?

Era el final de la tarde cuando el teléfono sonó. “Pastor, ¿puede predicar en un congreso que vamos a tener en nuestra iglesia?” Yo no conocía al hermano que estaba hablando conmigo. Verifiqué la fecha y le respondí afirmativamente, agradeciendo su invitación. Entonces me preguntó: “¿Su esposa lo puede acompañar?” Consulté rápidamente y le dije que sí. En seguida, una serie de preguntas y respuestas aparecieron:

- ¿Ella puede presentar un mensaje musical?
- No, respondí. – Ella no canta.
- Ah, entonces dígame que toque el piano en la hora del culto.
- Mmmm... hermano, ella tampoco toca el piano – añadí.
- ¿Qué tal si dirige el programa para los niños? – continuó.
- A ella le encantan los niños, pero no sé si es la mejor persona para contar historias, respondí.

Después de una pausa, el hermano me intentó consolar diciendo:

–Uff pastor, debe ser difícil para usted no tener a su lado alguien que le ayude en el ministerio...

Cuando le conté el incidente a Mara, mi esposa, terminamos riendo juntos de esta situación.

¿Qué decir de una esposa de pastor que no canta, que no toca piano y no tiene mucha afinidad con los niños? Tal vez, para algunas, esa lista puede ser mayor: no predica, no tiene el don del liderazgo, no le gusta hablar en público... ¿Cómo ser una buena esposa de pastor sin esas virtudes? Permítame compartir algunos puntos para su consideración.

1. No existe un ministerio específico, estandarizado, para la esposa del pastor. Lo que hará la diferencia es su obediencia a la dirección del Espíritu Santo.
2. Tenga una meta en sus relaciones con los miembros de la iglesia. Trate de hacer que cada persona se sienta bendecida al salir de su presencia. Eso se puede hacer con una sonrisa sincera, una palabra de ánimo, un elogio, un gesto de cariño...
3. Desarrolle virtudes que la hagan una bendición para el ministerio de su esposo y, por lo tanto, para toda la iglesia, por ejemplo:
 - Priorice la atención y cuidado a los hijos. Su esposo se sentirá más seguro y tranquilo para dedicarse al ministerio.
 - Valore y elogie a su esposo en lo que lleva a cabo. Eso va a motivarlo.
 - Aprenda a dejar un poquito la casa y los quehaceres domésticos para estar al lado de él.

Como puede ver, para ser una buena esposa de pastor no es necesario un don específico ni tener virtudes especiales. Simplemente sea usted misma y colóquese en las manos de Dios para que él la ayude y la oriente.

Que eu me lembre...

QUE EU ME LEMBRE de que as decisões de hoje
fazem o meu amanhã.

QUE EU ME LEMBRE de que, ao viver cada momento dando o melhor de mim,
não viverei uma vida vã.

QUE EU ME LEMBRE de que, ao manter a fé e a integridade,
outros me verão como uma pessoa digna do nome de cristão.

QUE EU ME LEMBRE, mesmo nos momentos mais difíceis,
de nunca me afastar da Fonte de conforto, de amor e de perdão.

QUE EU ME LEMBRE, neste novo ano, de agradecer ao Deus que eu conheço,
pois cada dia Ele me dá a chance de um novo começo!

Susan Kramer

Que me recuerde...

QUE ME RECUERDE que las decisiones de hoy
hacen mi mañana.

QUE ME RECUERDE que al vivir cada momento dando lo mejor de mí,
no viviré una vida vana.

QUE ME RECUERDE que al mantener la fe y la integridad,
otros me verán como una persona digna del nombre cristiano.

QUE ME RECUERDE que incluso en los momentos más difíciles,
nunca me aparte de la Fuente de bienestar, de amor y de perdón.

QUE ME RECUERDE en este nuevo año, de agradecer al Dios que conozco,
¡pues cada día él me da la oportunidad de un nuevo comienzo!

Susan Kramer