

3º Trimestre 2011
3º Trimestre

Revista da

Afam

Área Feminina da Associação Ministerial
DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Femenina de la Asociación Ministerial
DIVISIÓN SUDAMERICANA

Leia mais:

Fadiga feminina – vamos acabar com ela! Pág. 22

Uma reflexão sobre as “novelas”. Pág. 28

Lea más:

Fatiga femenina, ¡vamos a acabar con ella! Pág. 23

Una reflexión sobre las “novelas”. Pág. 29

CORAÇÃO Aberto

CORAZÓN Abierto

ÍNDICE

SEÇÕES/SECCIONES

- 3 Editorial
- 10 Para crianças
Cachorro deficiente
- 15 Perfil
Fátima Liessi
- 16 Notícias
- 21 Nutrição
- 25 Humor
- 26 Testemunhando
Entrega sem reservas
- 28 Saúde
Deste lado da tela



ARTIGOS/ARTÍCULOS

- 4 Mensagem
É tempo de abrir o coração
para os planos de Deus
- 6 Minha jornada
Os caminhos de Deus
em minha vida
- 9 Reflexão
Estou contigo
- 12 Nossos dias
O custo da convicção
- 18 Vida familiar
Segredos para viver uma vida plena
- 22 Pensando em você
Fadiga feminina e suas consequências
- 30 Vida espiritual
A bandeira de Cristo em nossos lares



- 3 Editorial
- 11 Para los niños
Perro minusválido
- 15 Perfil
Fátima Liessi
- 17 Noticias
- 21 Nutrición
- 25 Humor
- 27 Testificando
Entrega sin reservas
- 29 Salud
De este lado de la pantalla



- 5 Mensaje
Es tiempo de abrir el corazón
a los planes de Dios
- 7 Mi jornada
Los caminos de Dios
en mi vida
- 9 Reflexión
Estoy contigo
- 13 Nuestros días
El costo de la convicción
- 19 Vida familiar
Secretos para vivir una vida plena
- 23 Pensando en ti
La fatiga femenina y sus consecuencias
- 31 Vida espiritual
La bandera de Cristo en nuestros hogares



Revista Trimestral
Ano 11 – Nº 43 – Julho-Setembro de 2011
Año 11 – Nº 43 – Julio-Septiembre de 2011

Afam
Revista da
Área Feminina da Associação Ministerial
Área Feminina de la Asociación Ministerial

Jornalista Responsável
Periodista Responsable
Márcia Raposo Ebinger – MTB 21.171

Editoração: Márcia Raposo Ebinger
Traducción en Español: ACES

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

Secretária DSA/Secretaria DSA
Selma Pereira Luz

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

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

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



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.

Tiragem: 3.320 exemplares

**Diagramação, impressão
e acabamento:**

**CASA
PUBLICADORA**
**CASA
BRASILEIRA**

Chefe de Arte
Marcelo de Souza

Projeto Gráfico
Vilma Baldin

Programação Visual
Thays F. C. Lóia

Capa
Ilustração: Vândir Dorta Jr.
Arte: Thays F. C. Lóia e Vilma Baldin

EDITORIAL

Wiliane Steiner Marroni



Olá! É bom podermos estar juntas novamente para conversarmos sobre assuntos que interessam a todas nós.

Tenho acompanhado os meios de comunicação e é impressionante verificar o quanto Deus é exato em Suas profecias. Temos vivido dias em que catástrofes mundiais, conflitos, falta de amor e fé, engano e promiscuidade têm se intensificado de maneira que podemos dizer em alto e bom som: “ouço os passos de um Deus que se aproxima”.

Os escritos inspirados deixados por Ellen White também vêm se confirmando a cada dia. E pensar que ela foi uma mulher que teve que enfrentar tantas lutas e dificuldades, até mesmo oposição e pessoas que não acreditavam na maneira como Deus a estava usando! Como diríamos hoje, em uma linguagem popular, em muitos momentos ela teve que “remar contra a a maré” para poder se manter fiel ao propósito de ser usada por Deus da maneira que Ele necessitava.

Hoje, eu e você vivemos em um mundo onde vale todo tipo de libertinagem, onde falar de Deus e salvação é também “remar contra a maré”. Nem por isso devemos desanimar. Pelo contrário, Deus está às portas e devemos, mais do que nunca, falar sobre a nossa maior esperança.

Os artigos desta edição da revista da AFAM irão inspirá-la para isto.

Boa leitura! 🍁

Com carinho,

¡Hola! ¡Qué bueno que es estar juntas nuevamente para conversar sobre los asuntos que más nos interesan!

He estado atenta a los medios de comunicación y veo que es impresionante verificar cuán exacto es Dios en sus profecías. Hemos vivido días en los cuales las catástrofes mundiales, los conflictos, la falta de amor y de fe, el engaño y la promiscuidad se han intensificado de tal manera que podemos decir con voz bien fuerte y clara: “Oigo los pasos de Dios que se aproxima”.

Los escritos inspirados de Elena de White también se vienen confirmando día tras día. ¡Y pensar que ella fue una mujer que tuvo que enfrentar tantas luchas y dificultades, incluso hasta la oposición y la reacción adversa de las personas que no creían en la manera en que Dios la estaba dirigiendo! Como diríamos hoy en día, en un lenguaje popular, en muchos momentos ella tuvo que “remar contra la corriente” para poder mantenerse fiel al propósito de ser usada por Dios del modo en que él la necesitaba.

Actualmente, tú y yo vivimos en un mundo donde es válido todo tipo de libertinaje, donde hablar de Dios y de la salvación también es “remar contra la corriente”. De todas formas, no deberíamos desanimarnos a causa de esto. Muy por el contrario, Dios está a las puertas y debemos, más que nunca, hablar sobre nuestra más grande esperanza.

Los artículos de esta edición de la revista AFAM te van a inspirar para eso.

¡Buena lectura! 🍁

Con cariño,

Fotos: Divulgação DSA (Wiliane); Photoexpress/Mykola Velychko (folhas)

É TEMPO DE ABRIR O CORAÇÃO PARA OS PLANOS DE DEUS

Pastor Geovani Queiroz

O tempo em que vivemos é de definição. A cada dia, vai se descortinando, diante dos nossos olhos, o desejo de Deus de nos colocar à frente desta grande jornada, que é levar a mensagem de esperança a todas as pessoas da Terra. Por exemplo, aqui no Nordeste, vemos uma Igreja unida respondendo a muitos desafios. Temos as “Bandeiras de Esperança”, unindo todas as frentes missionárias e de comunhão da Igreja em um único pensamento e ação. Temos a caminhada proposta pela campanha “Terra de Esperança”. Estamos galgando, cada vez mais, o grande desafio de conquistar 650 cidades sem presença adventista. Temos os “Embaixadores da Educação”, levando a todos os fiéis o sonho de construir 10 novas escolas de referência, além de um novo internato. Avançamos muito até aqui. E poderemos avançar ainda mais se houver integridade, empenho e fé por parte daqueles que são chamados para a linha de frente dessa importante obra.

Todos estes desafios exigem muito de nós. É por isso que é tão importante envolver toda a estrutura da Igreja. Neste contexto, é fundamental que a família pastoral tenha integração total aos anseios do ministério. As esposas dos pastores são chamadas por Deus para cumprir um nobre desafio, que é participar do equilíbrio para que as aspirações missionárias alcancem êxito. Ao mesmo tempo, elas precisam andar diariamente

com Deus, através da Bíblia, da meditação e da comunhão. É uma tarefa difícil, mas é também uma recompensa do Céu. Deus há de olhar para todo o esforço das esposas de pastores e líderes ministeriais.

São desafios que exigem muito de nós. Sabemos que Deus tem nos abençoado muito até aqui. E entendemos que podemos ser ainda mais abençoados se nos entregarmos, com humildade de coração, aos propósitos de nosso Deus. Não esqueça da advertência da escritora Ellen White: “Se nos humilhássemos perante Deus, e fôssemos bondosos e corteses e compassivos e piedosos, haveria uma centena de conversões à verdade onde agora há apenas uma” - Beneficência Social, página 86.

A própria profetisa Ellen White foi um exemplo de entrega total aos planos de Deus. Sua vida não foi fácil, no entanto, apesar das dificuldades, apesar das doenças, apesar dos sacrifícios familiares e muitas vezes da falta de compreensão por parte de outras pessoas, ela se manteve fiel e totalmente entregue à direção divina. E valeu a pena!

Abra o coração e a mente para os planos de Deus em sua vida. 🏠

PASTOR GEOVANI QUEIROZ
PRESIDENTE DA UNIÃO NORDESTE BRASILEIRA

Foto: Shutterstock/kakhandiev

Pr. C

L
colo
pera
União
do a
que
en u
prop
sitan
des
Educ
diez
coleg
drían
parte
fe, in
To
ta ta
En es
toral
terio
de c
el pr

Foto: Shutterstock/Yoo

ES TIEMPO DE ABRIR EL CORAZÓN A LOS PLANES DE DIOS

Pr. Geovani Queiroz

Los tiempos en que vivimos son de definición. Cada día se va desvelando, delante de nuestros ojos, el deseo de Dios de colocarnos al frente de esta gran tarea: llevarles el mensaje de esperanza a todas las personas de la Tierra. Por ejemplo, aquí, en la Unión Nordeste Brasileña, vemos a la iglesia unida y respondiendo a muchos desafíos. Tenemos las "Banderas de la Esperanza", que unen todos los frentes misioneros y de comunión de la iglesia en un mismo pensamiento y acción. Participamos de la caminata propuesta por la campaña "Tierra de Esperanza". Estamos transitando, cada vez más, el gran desafío de conquistar 650 ciudades sin presencia adventista. Tenemos los "Embajadores de la Educación", que transmiten a todos los fieles el sueño de construir diez nuevas escuelas de referencia, como así también un nuevo colegio con internado. Hemos avanzado mucho hasta aquí. Y podríamos avanzar mucho más si quienes son llamados para formar parte del frente de batalla de esta importante obra manifestaran fe, integridad y empeño.

Todos estos desafíos exigen mucho de nosotros. Por eso, resulta tan importante involucrar la estructura completa de la iglesia. En este contexto, también resulta fundamental que la familia pastoral tenga una integración total para con los anhelos del ministerio. Las esposas de los pastores reciben el llamado de Dios a fin de cumplir un noble desafío, que es contribuir al equilibrio, con el propósito de que las aspiraciones misioneras alcancen el éxito.

Al mismo tiempo, ellas necesitan caminar diariamente con Dios, por medio de la Biblia, de la meditación y de la comunión. Es una tarea difícil, pero también es una bendición del Cielo. Dios ha de observar todo el esfuerzo realizado por las esposas de los pastores y los líderes ministeriales.

Estos son desafíos que exigen mucho de nosotros. Sabemos que, hasta aquí, Dios nos ha colmado de grandes bendiciones. Y entendemos que podemos ser aún mucho más bendecidos si nos entregamos, con humildad de corazón, a los propósitos de nuestro Dios. Recuerda las advertencias de la escritora Elena de White: "Si quisiéramos humillarnos ante Dios, ser amables, corteses y compasivos, se producirían cien conversiones a la verdad allí donde se produce una ahora" (*El ministerio de la bondad*, p. 91).

La profetisa Elena de White fue un ejemplo de entrega total a los planes de Dios. Su vida no fue fácil; sin embargo, a pesar de las dificultades, de las enfermedades, de los sacrificios familiares y, muchas veces, de la falta de comprensión por parte de otras personas, ella se mantuvo fiel y totalmente entregada a la dirección divina. ¡Y valió la pena!

Abre tu corazón y tu mente a los planes de Dios para tu vida. 🌱

PASTOR GEOVANI QUEIROZ

PRESIDENTE DE LA UNIÓN NORDESTE BRASILEÑA

OS CAMINHOS DE DEUS EM MINHA VIDA

Rosecler Linhares de Queiroz

Nasci em um lar onde a Palavra de Deus era aberta todos os dias. O culto familiar era realizado diariamente. Meu pai era administrador de colégios e, ocupado com suas obrigações, nem sempre estava conosco nos momentos das refeições ou em ocasiões importantes para nós. Minha mãe dedicava-se completamente à nossa educação, não medindo esforços para que estivéssemos bem, em todos os aspectos.

Sempre fui envolvida com várias atividades físicas, culturais, musicais e espirituais. E nunca me passou pela cabeça ser uma esposa de pastor. Quando cursava a faculdade de Pedagogia, minha vida começou a mudar. Conheci meu esposo, que naquela época fazia Teologia, e nos casamos logo após a sua formatura.

Muitos desafios estavam nos aguardando e procurávamos sempre entregar tudo nas mãos de Deus.

No início do ministério, sempre que possível, procurava acompanhá-lo em visitas, estudos bíblicos, funerais e nos cultos em todas as igrejas do distrito.

Eu o ajudava nas conferências públicas com as crianças e em outras atividades. Após a chegada do nosso primeiro filho, Jônatas, as coisas mudaram um pouco. Para que o desenvolvimento espiritual da criança fosse saudável, decidimos que o melhor seria frequentar a

igreja mais próxima de casa todos os sábados, para acostumá-lo com a "sua" escola sabatina e a "sua" igreja. Isso continuou também com a chegada da nossa filha Camila, três anos e meio depois.

Quando meu esposo foi chamado para dirigir o departamento de Escola Sabatina em São Paulo, as viagens dele se tornaram frequentes. Eu ficava com as crianças em casa para que elas se envolvessem nas atividades da igreja. Decidimos desde o início que eu ficaria em casa para cuidar dos nossos filhos. Dava algumas aulas de piano para ajudar no orçamento familiar. Esta atitude de estar junto aos meus filhos, partilhar com eles das atividades espirituais, musicais e posteriormente escolares, fez muito bem para todos nós.

A decisão de não trabalhar enquanto os filhos estivessem pequenos e dependentes dos cuidados maternos foi abençoada com os resultados que hoje colhemos. Sei que não foi fácil para mim, mas hoje, olhando para trás, não me arrependo do que deixei de fazer para cuidar deles.

Morando em São Paulo em meio a tanta insegurança de uma cidade grande, com as crianças ainda pequenas, percebi que não me sentia segura em relação ao desenvolvimento deles. Orei para que Deus nos tirasse de lá. Senti a resposta dEle quando um dia meu esposo veio com a notícia de que havíamos sido chamados para

Foto: Shutterstock/Kozlovskaya Ksenia.



lidera
tada
"Meu
entre
dEle
algun
mec
do),
la. En
Mulh
AFAM
A
tro c
Cear
em
de D
lhos,
aque
lugar
cheg
para
noss
M
sent
men
a op
se de
D
lhar
dali
(já q
e me
de c
Adve
de D
após
União
presi
da M
surpr
posiç
confi
tand
H
moti
com
muit
com
sênc
e cor
C
mos
mos
nas r



LOS CAMINOS DE DIOS EN MI VIDA

Rosecler Linhares de Queiroz

Nací en un hogar donde la Palabra de Dios se abría todos los días. El culto familiar se realizaba diariamente. Mi padre era administrador de colegios y, ocupado con sus obligaciones, no siempre nos acompañaba durante las comidas o en algunas ocasiones importantes para nosotros. Mi madre se dedicaba completamente a nuestra educación, no midiendo esfuerzos para que estuviéramos bien, en todos los aspectos.

Siempre me involucré en variadas actividades: físicas, culturales, musicales y espirituales. Y nunca se me pasó por la cabeza el llegar a ser la esposa de un pastor.

Cuando cursaba Pedagogía en la facultad, mi vida comenzó a cambiar. Conocí a quien sería mi esposo, que en aquella época cursaba Teología, y nos casamos inmediatamente después de su graduación.

Nos estaban aguardando muchos desafíos y, cuando llegaban, siempre procurábamos entregar todo en las manos de Dios.

Al comienzo de nuestro ministerio, en todo momento hacía lo posible por acompañar a mi esposo en las visitas, los estudios

bíblicos, los funerales y los cultos de todas las iglesias del distrito.

También lo ayudaba en las conferencias públicas atendiendo a los niños, y en otras actividades diversas.

Después de la llegada de nuestro primer hijo, Jônatas, las cosas cambiaron un poco: buscamos que el desarrollo espiritual del niño fuera saludable. Entonces, decidimos que lo mejor sería concurrir todos los sábados a la iglesia más cercana a nuestra casa, para que se acostumbrara a "su" Escuela Sabática y a "su" iglesia. Esto continuó así después de la llegada de nuestra hija Camila, tres años y medio después.

Cuando mi esposo recibió el llamado para dirigir el departamento de Escuela Sabática en San Pablo, los viajes de él se volvieron frecuentes. Ya desde el principio nosotros habíamos decidido que yo me quedaría en casa para cuidar a nuestros hijos. Permanecía con ellos a fin de que se involucraran en las actividades de la iglesia; y, para ayudar con el presupuesto familiar, daba algunas clases de piano en mi domicilio. Esta decisión de

liderar a Missão Matogrossense. Fiquei assustada com a distância. Fui a Ele e argumentei: "Meu Deus, precisava ser tão longe?". Mas entregamos nossa vida totalmente nas mãos dEle e foi uma experiência maravilhosa ficar alguns anos naquela região. Foi lá que comeci meu ministério externo (meio período), quando minha filha entrou para a escola. Em Mato Grosso iniciamos o Ministério da Mulher e assumi o Evangelismo Infantil e a AFAM daquele campo.

As mudanças de um lugar para o outro continuaram e o próximo desafio foi o Ceará, e depois, Pernambuco. Tínhamos em mente sempre atender ao chamado de Deus, e passamos isto para nossos filhos, que nos acompanhavam sempre com aquela expectativa de conhecer novos lugares e pessoas. Nem sempre, quando chegava num lugar novo, havia trabalho para mim, mas confiava que Deus supriria nossas necessidades.

Morei sempre distante dos parentes, sentia falta do convívio familiar, principalmente dos meus pais. Eles sequer tiveram a oportunidade de ver seus primeiros netos se desenvolverem a cada dia.

Depois de algum tempo comeci a trabalhar em escolas, imaginando que minha vida dali em diante seria assim até a aposentadoria (já que minha formação era esta). Estava feliz e me sentia muito útil em realizar o trabalho de coordenadora pedagógica no Colégio Adventista do Recife. Mas como os caminhos de Deus são diferentes dos nossos caminhos, após cinco anos fomos chamados para a União Nordeste Brasileira. Meu esposo para presidir esta União e eu para dirigir o Ministério da Mulher, da Criança e AFAM. Fiquei muito surpresa. Nunca havia imaginado estar numa posição de responsabilidade como esta, mas confiei que Deus estaria me ajudando, capacitando e usando para este ministério.

Hoje minha vida consiste em planejar, motivar, orientar e servir os 10 campos que compõem nossa União. As viagens são muito frequentes, tanto para meu esposo como para mim, sendo constante nossa ausência um do outro. Os desafios continuam e continuarão sempre...

Confiando no cuidado de Deus, seguimos em frente e para o alto até que possamos fixar nossa residência ao lado de Jesus nas mansões celestiais. 🙏

ROSECLER LINHARES DE QUEIROZ É LÍDER DE AFAM/MM/MCA NA UNIÃO NORDESTE BRASILEIRA

Foto: Shutterstock/MonkeyBusiness Images

Foto: Shutterstock/Kozlovskaya/Keenla



estar junto a mis hijos, compartir con ellos las actividades espirituales, musicales y, posteriormente, escolares, nos hizo muy bien a todos nosotros.

La elección de no trabajar fuera de casa, mientras nuestros hijos fueran pequeños y dependientes de los cuidados maternos, resultó bendecida con los resultados que actualmente recogemos. Sé que no fue fácil para mí pero, al mirar hacia atrás hoy en día, no me arrepiento de lo que dejé de hacer por cuidarlos.

Viviendo en San Pablo, en medio de la inmensa inseguridad que existe en las grandes ciudades, con las criaturas siendo todavía pequeñas, percibí que no me sentía segura con relación al desarrollo de los niños. Oré para que Dios nos sacara de allí; y, cuando un día mi esposo llegó con la noticia de que habíamos recibido el llamado para liderar la Misión Mato-Grosense (Estado del Brasil), supe que era la respuesta de Dios. Me quedé asustada con la distancia... Fui a Dios y le argumenté: "Señor, ¿necesitaba ser tan lejos?" Sin embargo, entregamos nuestras vidas totalmente en las manos de él, y fue una experiencia maravillosa estar durante algunos años en aquella región. Allí comencé mi ministerio externo (media jornada), cuando mi hija comenzó la escuela. En Mato Grosso iniciamos el Ministerio de la Mujer, lideré la AFAM y el Evangelismo Infantil.

Las mudanzas de un lugar a otro continuaron. El siguiente desafío fue a Ceará, y después fuimos a Pernambuco (otros estados del Brasil). Siempre teníamos en nuestra mente el atender al llamado de Dios, y esto también se lo transmitimos a nuestros hijos, que nos acompañaban siempre con la expectativa de conocer nuevos lugares y personas. No todas las veces, cuando llegábamos a un

nuevo lugar, había trabajo para mí; sin embargo, confiaba en que Dios supliría nuestras necesidades.

Siempre viví distante de mis parientes, y yo sentía la falta de las relaciones familiares, principalmente el contacto con mis padres. Ellos no tuvieron siquiera la oportunidad de ver, día tras día, el crecimiento de sus primeros nietos.

Pasado un tiempo, comencé a trabajar en las escuelas (en el área de mi formación académica), e imaginé que, de allí en adelante, mi vida sería así hasta que me jubilara. Estaba feliz y me sentía muy útil al realizar el trabajo de coordinadora pedagógica en el Colegio Adventista de Recife, capital del Estado de Pernambuco, Rep. del Brasil. Pero, como los caminos de Dios son diferentes de nuestros caminos, después de cinco años recibimos un llamado para trabajar en la Unión Nordeste Brasileña. A mi esposo, para presidir esta Unión; y a mí, para dirigir el Ministerio de la Mujer, del Niño y la AFAM. Me quedé muy sorprendida. Nunca había imaginado estar en una posición de tanta responsabilidad. Sin embargo, confíe en que Dios me estaría ayudando, capacitando y usando para ese ministerio.

Actualmente, mi vida consiste en planear, motivar, orientar y servir a los diez campos que componen nuestra Unión. Los viajes son muy frecuentes, tanto para mi esposo como para mí, y la ausencia de uno o del otro es constante.

Los desafíos continúan, y siempre continuarán...

Confiando en los cuidados de Dios, seguimos hacia delante y hacia lo alto, hasta que podamos fijar nuestra residencia al lado de Jesús, en las mansiones celestiales. 🙏

ROSECLER LINHARES DE QUEIROZ, LÍDER DE LA AFAM, DEL MINISTERIO DE LA MUJER Y DEL MINISTERIO DEL NIÑO, EN LA UNIÓN NORDESTE BRASILEÑA.

Fotos: Shutterstock/Sukiyaki (mujer), Blue Orange Studio (niño e hijo).

Estou contigo

Muitos me negam ou se esquecem de mim;
Outros me consideram ausente e distante;
Porém não se lembram que eu estive ali.
Ali vivi e ofereci minha vida;
Ali permaneço e ofereço meu amor...

Não sou Alguém alheio à tua vida.
Sou teu Pai, teu Amigo, teu Mestre e Redentor.
Tudo o que se passa em tua vida,
O que te inquieta, preocupa ou alegra,
Tudo passa também pelo meu coração...

Quando te sentires débil e sem ânimo;
Quando te faltar a fé e te assaltar a dúvida;
Busque socorro em mim! Porque sempre estou
e sempre estarei contigo para fazer-te feliz... 🏠

Enrique Chaij

Estoy contigo

Muchos me niegan o se olvidan de mí;
otros me consideran ausente y lejano;
pero no recuerdan que yo estuve allí.
Allí viví y ofrendé mi vida;
allí sigo estando y ofrendando mi amor...

No soy Alguien ajeno a tu vida.
Soy tu Padre, tu amigo, tu Maestro y Redentor.
Todo lo que pasa en tu ser,
lo que te inquieta, preocupa o alegra,
todo pasa también por mi corazón...

Quando te sientas débil, y sin ánimo;
quando te falte la fe y te asalte la duda;
¡acude a mí! Porque siempre estoy
y siempre estaré contigo para hacerte feliz... 🏠

Enrique Chaij





Para crianças

CACHORRO DEFICIENTE



Diante de uma vitrine atrativa, um menino pergunta o preço dos **filhotes** a venda.

- Entre trinta e cinquenta reais - respondeu o dono da loja.

O menino puxou uns trocados do **bolso** e disse:

- Eu só tenho cinco, mas eu posso ver os filhotes?

O dono da loja sorriu e chamou Duquesa, que veio correndo, seguida de cinco filhotinhos. Um dos cachorrinhos vinha mais atrás, **mancando** de forma visível.

Imediatamente o menino apontou para aquele cachorrinho e perguntou:

- O que é que há com ele?

O dono da loja explicou que o **veterinário** tinha examinado e descoberto que o filhote tinha um problema na junta do quadril. Mancaria para sempre e andaria **devagar**.

O menino se animou e disse:

- Esse é o cachorrinho que eu quero comprar!

O dono da loja respondeu:

- Não, você não vai querer comprar esse. Se você realmente quiser ficar com ele, eu lhe dou de **presente**.

O menino ficou transtornado e, olhando bem para o dono da loja, disse:

- Eu não quero que você o dê para mim. Aquele cachorrinho **vale** tanto quanto qualquer um dos outros e eu vou pagar tudo. Na verdade, eu lhe dou **cinco** agora e três por mês, até completar o preço total.

O dono da loja ainda insistiu:

- Você não pode querer realmente comprar este cachorrinho. Ele nunca vai poder correr, pular e brincar com você.

Nesse momento, o menino se abaixou e puxou a perna esquerda da calça para cima, mostrando a sua perna com um aparelho para **andar**. Olhou bem para o dono da loja e respondeu:

- Bom, eu também não corro muito bem e o cachorrinho vai precisar de alguém que entenda isso!

Naquele dia aquele homem aprendeu que devemos **amar** e valorizar as pessoas não pelo que podem fazer, mas pelo que elas são! 🐾



Descubra onde estão as palavras em destaque no texto:

B	V	U	S	A	V	E	H	U	D	A
Ç	A	S	M	A	N	C	A	N	D	O
Ê	L	J	S	Ç	D	C	M	S	I	S
O	E	R	O	U	M	V	J	H	T	Â
F	P	P	R	E	S	E	N	T	E	N
I	R	T	I	P	L	T	V	L	O	R
L	V	F	U	K	S	E	Z	G	M	M
H	A	Â	D	A	O	R	F	K	A	L
O	U	I	E	S	P	I	B	P	N	V
T	R	X	V	C	I	N	C	O	D	Q
E	V	H	A	G	I	Á	O	I	A	O
S	A	P	G	R	D	R	G	C	R	R
E	A	M	A	R	O	I	U	Q	B	E
V	D	E	R	U	B	O	L	S	O	C

Encontre os 7 erros que estão no segundo desenho:



Foto: Shutterstock/Eric Iselle. Ilustrações: Shutterstock/Eker (pata), Carlos Serbell (logo dos 7 erros).



Para los niños



PERRO MINUSVÁLIDO

Un niño entró a un negocio de venta de mascotas y preguntó si tenía **cachorritos** y cuál era el precio.

–Sí. Y cuestan entre treinta y cincuenta reales (moneda del Brasil) –respondió el dueño del negocio.

El pequeño rebuscó unas monedas que tenía en su **bolsillo** y le dijo:

–Solamente tengo cinco, pero ¿será que puedo ver a los cachorros igual?

El dueño del comercio sonrió y llamó a Duquesa, que se acercó corriendo, seguida de cinco cachorritos. Uno de ellos llegó último, y **rengueaba** de manera visible.

Inmediatamente, el niño lo señaló y preguntó:

–¿Qué le ocurre a ese?

El dueño del negocio le explicó que el **veterinario** lo había examinado y había descubierto que el cachorrito tenía un problema en la unión de la cadera con la pata. Por lo tanto, renguearía toda la vida y caminaría **lentamente**.

El niño se animó y exclamó:

–¡Ese es el cachorrito que quiero comprar!

Extrañado, el hombre respondió:

–¡No, claro que no vas a querer comprar este! Ahora –continuó–, si tú realmente quieres quedarte con él, te lo doy de **regalo**.

El pequeño se inquietó... Entonces, mirando con resolución al dueño del comercio, le dijo:

–Yo no quiero que usted me lo regale. Ese cachorrito **vale** tanto como cualquiera de los otros, y yo se le voy a pagar todo. En realidad, ya le voy a dar ahora **cinco** reales y, luego, tres por mes hasta completar el precio total.

Pero, el hombre siguió insistiendo:

–Realmente tú no puedes querer comprar este cachorrito. Él nunca va a poder correr, saltar y jugar contigo.

En ese momento, el niño se agachó, subió la pierna izquierda de su pantalón y dejó al descubierto su pierna, donde tenía un aparato para **caminar**.

Miró bien fijo al dueño del negocio y le respondió:

Bueno, yo no corro muy bien y... ¡el cachorrito va a necesitar a alguien que entienda de esto!

Aquel día, ese hombre aprendió que debemos **amar** y valorizar a las personas, no por lo que pueden hacer, ¡sino por lo que ellas son! 🐾



Foto: Shutterstock/Eric Iselle. Ilustrações: Shutterstock/Elker (pata), Carlos Serbelli (logo dos 7 erros).

Descubra dónde están las palabras resaltadas en el texto:

B	V	U	S	A	V	C	I	N	C	O
Ç	A	R	E	N	G	U	E	A	B	A
C	L	J	S	Ç	D	V	M	S	I	S
A	E	R	L	U	M	E	J	H	T	Ã
C	P	C	E	A	C	T	Ã	L	T	N
H	R	A	N	P	L	E	V	L	O	R
O	V	M	T	K	S	R	Z	G	M	M
R	A	I	A	A	O	I	F	K	S	L
R	U	N	M	S	P	N	B	P	R	V
I	R	A	E	A	M	A	R	J	E	Q
T	V	R	N	G	I	R	O	I	G	O
O	A	P	T	R	D	I	G	C	A	R
S	R	T	E	U	O	O	U	Q	L	E
V	D	B	O	L	S	I	L	L	O	R



O CUSTO DA CONVICÇÃO

Felipe Lemos

Há um bom tempo li um famoso livro chamado “Em seus passos, o que faria Jesus?”, de autoria de um pastor evangélico norte-americano chamado Charles Sheldon, falecido em 1946, considerada a nona obra literária mais vendida em toda a história. Recentemente, vi o filme produzido totalmente com base na obra e relembrei da temática abordada. Enfoca basicamente a possibilidade de pessoas cristãs comuns viverem em seu cotidiano a realidade de, antes de cada decisão, refletir sobre o que Jesus faria naquela circunstância. Chamou-me a atenção o fato de uma proprietária de jornal recusar a publicação de notícias que não condiziam com seus princípios ou mesmo de um jovem músico que abriu mão de compor canções que afastariam os jovens de Deus.

Isso me levou a pensar seriamente no custo da convicção. Há um preço a ser pago em nome de princípios que são defendidos. Na história, quem acreditou em algo não passou incólume aos esforços de opositores para destruir sua firmeza. Poderíamos citar rapidamente os idealistas Galileu, Gandhi, Luther King Jr., entre tantos outros. Lutaram porque efetivamente criam em algo e deixaram indubitavelmente suas marcas nas gerações que se sucederam em diversas áreas do conhecimento e da relação humana. Mas sofreram também. Nem sempre o caminho da sua argumentação foi nivelado, sem percalços.

Ouvi um jovem profissional dizer que não perde uma oportunidade de testemunhar de sua fé. No dia de sua formatura, todos os colegas, sem exceção, sabiam que ele era adventista do sétimo dia e no que acreditava ou deixava de acreditar. Os riscos e implicações de ter atitude precisam ser bem avaliados, pois me parece que hoje muitos desejam estar convictos, mas será que entendem realmente o que é a convicção na prática?

Ao ver os exemplos da Bíblia, que é minha referência, consigo compreender um pouco mais acerca do que significa ter convicções e mantê-las em toda e qualquer situação. Além de Jesus, que morreu na convicção plena de salvar o mundo do pecado, outros momentos da narrativa bíblica me ajudam a pensar que poderíamos identificar ao menos três repercussões de se ter convicções, especialmente as que dizem respeito a princípios.

Convicção implica conhecimento acerca do que se crê – Faça um teste com um amigo. Pergunte a ele por que acredita em determinado dogma ou conceito filosófico. Você mesmo pode refletir acerca do que você sabe sobre suas próprias crenças. Vale a pena pensar no que está registrado no livro de I Pedro 3:15, onde é dito que “...Estai sempre preparados para responder com mansidão e temor a todo aquele que vos pedir a razão da esperança que há em vós”. Mudar de opinião não é

Foto: Shutterstock/Zurijeta (mulher); Yalwi (mão).

Foto: Shutterstock/Boraven.

EL COSTO DE LA CONVICCIÓN

Felipe Lemos

Hace algún tiempo leí un famoso libro titulado *In His steps. What would Jesus do?* [En sus pasos] escrito por Charles Sheldon, un pastor evangélico estadounidense fallecido en 1946. Se considera que esta obra literaria es la novena más vendida de la historia. Recientemente, vi la película basada en este libro y recordé la temática abordada. Se centra básicamente en la posibilidad de que los cristianos comunes y corrientes puedan vivir cotidianamente de manera que, antes de cada decisión, reflexionen acerca de lo que Jesús haría en esas mismas circunstancias. Me llamó la atención el hecho de que la dueña de un periódico, por ejemplo, se negara a publicar noticias que no estuvieran de acuerdo con sus principios, o también el caso de un joven músico que decidió no componer canciones que alejaran de Dios a otros jóvenes.

Esto me llevó a pensar seriamente en el costo de la convicción. Existe un precio que debemos pagar para defender nuestros principios. La historia universal nos habla de hombres y mujeres con fuertes convicciones, pero que, a veces, no pudieron mantenerse inmovibles ante los esfuerzos de sus opositores para destruir su firmeza. Podríamos citar inmediatamente a idealistas como Galileo, Gandhi y Martin Luther King, entre tantos otros. Ellos lucharon porque creían positivamente en algo, y dejaron su huella definitiva en las diversas áreas del conocimiento y las relaciones humanas, para las generaciones que los sucedieron. Pero, también tuvieron que sufrir. El camino de su argumentación no siempre estuvo despejado de percances.

errado, pelo contrário, demonstra humildade. Mas o importante é que se você, de fato, crê em determinado conjunto de doutrinas, por exemplo, que saiba o motivo de recomendá-las a outros.

Convicção implica nem sempre agradar a todos – Atualmente muitos são levados pelas ondas das teorias compartilhadas pela maioria. Ou seja, se o grande grupo decide algo, com ou sem consenso, então vamos seguir este tipo de ideia, mesmo que, no fundo, vá de encontro ao que pensamos. Cristãos baseados na Bíblia deveriam deixar claras que suas convicções têm origem e fundamentação naquilo que a Palavra de Deus revela, portanto nem sempre isso será agradável a todos. Claro que a maneira de se expressar deve ser a mais cordial, bondosa e amorável possível, mas sem perder o enfoque no conteúdo. Em situações que exigem tomada inevitável de decisão, a partir de princípios, talvez ser considerado um “não enquadrado” no grupo pode ser a consequência.

Convicção implica transmitir com intensidade a quem nos rodeia – Este é um ponto importante, porque quem é convicto de algo consegue “vender” este conceito com maior facilidade. Imagine um comerciante que não acredita no potencial dos produtos que oferece, um professor que desacreditou da relevância do aprendizado e do estudo ou qualquer outro profissional que não se convenceu do que faz. Convicção é algo muito real ao lermos textos como o de Atos 4:31 onde é dito, a respeito dos discípulos pós-Pentecoste, que “tendo eles orado, moveu-se o lugar em que estavam reunidos. E todos foram cheios do Espírito Santo e anunciavam com ousadia a palavra de Deus”.

Convicção, na verdade, pode ter íntima relação com outra palavra que é mais peculiar no meio religioso: conversão, ou seja, mudança de rumo. As duas ideias precisam andar unidas. Alguém convencido precisa necessariamente, em dado momento, converter-se e sentir que a mudança em sua vida não passa apenas pelo discurso, mas chega à prática. Se alguém tem dúvidas, leia sobre Jesus Cristo. Afinal de contas, é em Seus passos que precisamos andar. 🙏

FELIPE LEMOS

ASSESSOR DE IMPRENSA DA DIVISÃO SUL-AMERICANA

Foto: Shutterstock/Boraven.

Fotos: Shutterstock/Zurijeta (mulher); Yelvy (maio).



24967 - AFAM 3/11

Thays
Prog. Visual

Editor(a)

C.O.

Dep. Arte

Escuché a un joven profesional decir que no deja pasar una sola oportunidad para testificar de su fe. El día de su graduación, todos sus compañeros, sin excepción, sabían que era adventista del séptimo día y cuáles eran sus creencias. Pero los riesgos y las implicancias de tener esta actitud deben ser evaluados cuidadosamente, porque me da la impresión de que, en la actualidad, muchos desean ser hombres de convicciones, pero ¿entienden realmente qué es, en la práctica, la convicción?

Al ver los ejemplos que nos da la Biblia –que es mi referencia–, logro comprender un poco mejor lo que significa tener convicciones y mantenerlas ante cualquier situación. Además de Jesús, que murió con la convicción plena de salvar al mundo del pecado, otras instancias de la narrativa bíblica me ayudan a pensar que podríamos identificar al menos tres principios en cuanto a lo que significa tener convicciones.

La convicción implica que uno conoce en qué cree: Haz la prueba con una amiga. Pregúntale por qué cree en determinado dogma o concepto filosófico. Tú misma puedes reflexionar sobre lo que sabes respecto de tus creencias. Vale la pena pensar en lo que está registrado en el libro de 1 Pedro 3:15, en donde se nos dice: “... santificad a Dios el Señor en vuestros corazones, y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros”. No está mal cambiar de opinión; al contrario, demuestra humildad. Pero, lo importante es que, si crees en un conjunto determinado de doctrinas, debes ser capaz de conocer los motivos, a fin de recomendarlo a otros.

Tener convicciones significa que no siempre podremos agradar a todos: en la actualidad, muchos son llevados por las corrientes de

las teorías que sigue la mayoría. Es decir, si el grupo mayoritario decide algo, con el consenso de todos o sin él, eso es lo que ellos deciden para sí mismos, aunque en el fondo atente en contra de sus propias ideas. Los cristianos deben dejar en claro que ellos se fundamentan en la Palabra de Dios, por lo que sus decisiones no siempre agradarán a todos. Evidentemente, debemos expresar nuestras convicciones de manera cordial, bondadosa y agradable, pero sin alterar el contenido. En situaciones donde sea imprescindible que tomemos una decisión, por basarnos en nuestros principios, podemos ser considerados como alguien que “no pertenece al grupo”.

Poseer convicciones implica transmitirlas con intensidad: Este es un punto importante, porque alguien convencido de algo logra difundirlo con mayor facilidad. Imagínate un comerciante que no cree en el potencial del producto que ofrece, o un profesor que no considera relevante la educación. La convicción se convierte en algo muy real cuando leemos textos como el de Hechos 4:31, donde se nos dice que, en el contexto del Pentecostés, “cuando hubieron orado, el lugar en que estaban congregados tembló; y todos fueron llenos del Espíritu Santo, y hablaban con denuedo la palabra de Dios”.

En realidad, la convicción se relaciona íntimamente con otra palabra que es más específica en el plano religioso: conversión; es decir, un cambio de rumbo. Los dos conceptos necesitan estar juntos. Para que su vivencia sea más que un simple discurso, alguien convencido necesita, inevitablemente, convertirse y sentir el cambio en su vida. Si tienes dudas, lee sobre Jesucristo. A fin de cuentas, necesitamos seguir sus pasos. 

FELIPE LEMOS, ASESOR DE PRENSA DE LA DIVISIÓN SUDAMERICANA.

Foto: Shutterstock/Jacob Gregory.





Fátima Liessi

Nome: Fátima Liessi**Atividade que exerce:** Diretora dos Ministérios da Mulher, da Criança, do Adolescente e AFAM.**Campo de trabalho:** União Chilena**Nome do cônjuge:** Eber Liessi**Filhos:** Hebert Davi Liessi e Mozart Liessi**Tempo de trabalho na obra:** 27 anos**Campos onde trabalhou:** Associação Paulista Leste, Associação Paulistana, Associação Matogrossense, Associação Bahia Central e União Chilena.

Em poucas palavras...

Ser mulher: Formosa criação de Deus com sensibilidades especiais para ver detalhes, cores e sentimentos.**Esposa de pastor:** Mulher especial, separada por Deus para cumprir um ministério tal qual o de seu esposo.**Família:** Meu melhor grupo de amigos para apoio e cuidados especiais.**Filhos:** Extensão de minha vida para que desfrutem da alegria da salvação e do serviço ao Senhor.**Carreira:** Colportagem, Curso de Obreira Bíblica, secretária e líder dos Ministérios da Mulher, da Criança, do Adolescente e AFAM. Sustentada pela graça, misericórdia e poder de Deus.**Sonho:** Que Deus cumpra Seu propósito em minha vida e em minha família.**Alegria:** Compartilhar testemunhos com as irmãs das igrejas.**Tristeza:** Descobrir que nem sempre consigo cumprir os planos de Deus.**Passatempo:** Leitura, cuidar de flores e fazer exercícios físicos.**Esperança:** "Ao anoitecer, pode vir o choro, mas a alegria vem pela manhã." Sal. 30:5.**Frase:** Para Deus você é especial e de grande valor.**Verso bíblico:** "E lhes enxugará dos olhos toda lágrima." Apoc. 21:4.**Qualidade:** Esforçada.**Conselho:** Cuide de sua auto-estima.**Mensagem:** Fazer de Jesus o primeiro, o último e o melhor. Viver e lutar pelo nosso supremo ideal: a vida eterna.**Nombre:** Fátima Liessi.**Actividad que ejerce:** Directora del Ministerio de la Mujer, del Niño, del Adolescente y de la AFAM.**Campo de trabajo:** Unión Chilena.**Nombre del cónyuge:** Eber Liessi.**Hijos:** Hebert Davi y Mozart.**Tiempo de trabajo en la obra:** 27 años.**Campos donde trabajó:** Asociación Paulista del Este, Asociación Paulistana, Asociación de Mato-Grosense, Asociación Bahía Central (todas estas la Rep. del Brasil), y Unión Chilena.

En pocas palabras:

Ser mujer: Hermosa creación de Dios, con especial sensibilidad para ver detalles, colores y compartir sentimientos.**Esposa de pastor:** Mujer única, apartada por Dios para cumplir un ministerio como el de su esposo.**Familia:** Mi mejor grupo de amigos para el apoyo y los cuidados especiales.**Hijos:** Extensión de mi vida para que disfruten de la alegría de la salvación y del servicio al Señor.**Carrera:** Colportora y obrera bíblica. Secretaria y líder de los Ministerios de la Mujer, del Niño, del Adolescente y de la AFAM. Sustentada por la gracia, la misericordia y el poder de Dios.**Un sueño:** Que Dios cumpla su propósito en mi vida y en mi familia.**Una alegría:** Compartir testimonios con las hermanas de las iglesias.**Una tristeza:** Descubrir que no siempre consigo cumplir los planes de Dios.**Pasatiempo favorito:** Leer, cuidar de las flores y hacer ejercicios físicos.**Una esperanza:** "[...] Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría". Salmo 30:5.**Una frase:** Para Dios, tú eres especial y de gran valor.**Un texto bíblico:** "Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron". Apocalipsis 21:4.**Cualidad:** Ser esforzada.**Un consejo:** Cuida tu autoestima.**Un mensaje:** Hacer de Jesús lo primero, lo último y lo mejor. Vivir y luchar por nuestro supremo ideal: la vida eterna.

DIVERSOS CAMPOS REALIZARAM ENCONTRO DE AFAM. SEGUEM AQUI AS NOTÍCIAS QUE RECEBEMOS REFERENTES A ESTES EVENTOS.

MISSÃO EQUATORIANA DO SUL CAPACITA 35 ESPOSAS DE PASTORES

De 14 a 16 de março, na cidade de Guayaquil, aconteceu um Encontro de Esposas de Pastores com o objetivo de integrar, confraternizar e instruir as mulheres sobre como cumprir e colaborar efetivamente no trabalho de repartir a mensagem de esperança e salvação.

Os seminários estiveram a cargo de convidados especiais, que abordaram tópicos voltados para como se pode dirigir a saúde emocional dos filhos, como vencer gigantes, finanças do lar, além de enfatizar quais devem ser as principais características da esposa de um pastor. Durante a reunião foi feita a entrega da revista intitulada "Entre Nosotras".

II CONCÍLIO DA AFAM ACONTECE NO NORTE DO EQUADOR

Com o propósito de instruir e promover o crescimento espiritual das esposas de pastores, a AFAM do Norte do Equador realizou o II Concílio de Mulheres 2010, no Auditório da Missão Equatoriana do Norte, na cidade de Quito.

O programa começou com uma encenação da Santa Ceia do Senhor. Em seguida foram realizados seminários dirigidos por profissionais que abordaram as seguintes áreas: espiritual, familiar, saúde física e emocional, vida ministerial, entre outros.

ENCONTRO DA AFAM EM SALVADOR

Nos dias 26 e 27 de março de 2011, a AFAM da Associação Bahia realizou um retiro Espiritual dentro do programa "Um dia com Deus". O local escolhido foi o hotel Quinta Portuguesa, repleto de belezas naturais, o que propiciou um verdadeiro encontro com o Senhor.

Nesta ocasião as esposas de pastores tiveram a oportunidade de trocar experiências acerca do passado e também do presente, mas, além de tudo tiveram um encontro especial e pessoal com o Senhor.

No pôr-do-sol foi realizada uma Santa Ceia ao ar livre, dirigida pelos administradores do campo local. No domingo, 27 de março, os pastores e os filhos se juntaram ao grupo para um dia de lazer e recreação em família.

PERNAMBUCO TAMBÉM REÚNE AFAM

No domingo, 27 de fevereiro, foi realizado o primeiro encontro com esposas de pastores e obreiros da Associação Pernambucana. "Filhas da Graça" foi o tema escolhido e teve como foco principal a consagração para o exercício da missão de salvar pessoas.

A professora Cláudia Oliveira, líder da AFAM local, apresentou para as participantes os desafios, planos e projetos dos diversos departamentos que necessitam do envolvimento de cada esposa de obreiro.

"Esse foi o nosso primeiro momento de confraternização e entrosamento, já que recebemos em nosso grupo muitas esposas novas, porém esse encontro se repetirá a cada trimestre para que possamos desenvolver o nosso ministério, trocar experiências e promover entrosamento," disse Cláudia.

ESPOSAS DE PASTORES DE NATAL ENVOLVIDAS COM A MISSÃO

No dia 21 de novembro de 2010 houve o 1º AFANRI da Missão Nordeste. Organizado pela diretora da AFAM, Valdira Soares, o evento contou com a participação de 45 esposas de pastores.

Durante todo o dia foram realizadas provas em forma de circuito, começando com a ordem unida e concluindo com o cabo de guerra executado na areia da praia. As três equipes melhores colocadas receberam medalhas e todas as participantes ganharam uma bolsa de lembrança do evento.

ESPOSAS DE PASTORES SE REÚNEM PARA UM COMPROMISSO COM A MISSÃO

As esposas dos pastores da Associação Sul-Rio-grandense se reuniram no primeiro encontro da Afam promovido em 2011 pela professora Rosinha Oliveira, líder da área e também líder do Ministério da Mulher para a região sul-leste do Estado. O evento, num hotel de Viamão, na grande Porto Alegre, realizado no dia 1º de maio, foi também uma oportunidade de muitas descansarem e tirarem um tempo para pensar na missão que receberam.

Pela manhã elas ouviram o pastor Marcos Junior, secretário da ASR, que enfatizou na história de Ester o compromisso com a missão recebida. Também esposa de pastor, a professora e musicista, Dione Lanza, falou sobre bem-estar e as dificuldades de cuidar da saúde, da beleza e da saúde emocional enquanto se vive num turbilhão de compromissos e com a sociedade tão rápida e cobrando tantos padrões inatingíveis.

Aceitando o convite da professora Rosinha, as participantes do encontro assumiram o papel de coordenadora distrital de mulheres. Todas elas se comprometeram a treinar e motivar as mulheres do território em que seu esposo atua como pastor.

Foto: Divulgação DSA.



DIVERSOS CAMPOS REALIZARON ENCUENTROS DE LA AFAM. NOTICIAS SOBRE ESTOS EVENTOS.

MISIÓN ECUATORIANA DEL SUR CAPACITA A 35 ESPOSAS DE PASTORES

Del 14 al 16 de marzo, en la ciudad de Guayaquil, se desarrolló un encuentro de esposas de pastor con el objetivo de incentivar la integración y la confraternización, e instruir a las participantes para que puedan cumplir con la misión de diseminar el mensaje de esperanza y salvación, y proporcionarles herramientas para una efectiva colaboración en esa área.

Los seminarios estuvieron a cargo de invitados especiales, que abordaron temas enfocados en cómo dirigir la salud emocional de los hijos, vencer a los gigantes y manejar las finanzas en el hogar, además de enfatizar cuáles deben ser las principales características de la esposa de un pastor. Durante la reunión se realizó la entrega de la revista titulada *Entre Nosotras*.

SE LLEVA A CABO EL 2º CONCILIO DE LA AFAM EN EL NORTE DEL ECUADOR

Con el propósito de instruir y promover el crecimiento espiritual de las esposas de los pastores, la AFAM del Norte del Ecuador realizó el 2º concilio de mujeres 2010, en el auditorio de la Misión Ecuatoriana del Norte, en la ciudad de Quito.

El programa comenzó con una representación de la santa cena del Señor. A continuación, se dictaron seminarios dirigidos por profesionales, que abordaron diferentes temas en las áreas espiritual, familiar, salud física y emocional, y vida ministerial, entre otras.

ENCUENTRO DE LA AFAM EN SALVADOR, CIUDAD DEL ESTADO DE BAHÍA, REP. DEL BRASIL

Durante los días 26 y 27 de Marzo de 2011, la AFAM de la Asociación de Bahía realizó un retiro espiritual en el marco del programa "Un día con Dios". El lugar escogido fue el hotel Quinta Portuguesa, que está repleto de bellezas naturales, lo que propició un verdadero encuentro con el Señor.

En esa ocasión, las esposas de los pastores tuvieron la oportunidad de intercambiar experiencias acerca del pasado y también del presente. Sin embargo, más allá de todo, tuvieron un encuentro especial y personal con el Señor.

A la puesta del sol se realizó una santa cena al aire libre, dirigida por los administradores del campo local. Durante el domingo 27, los pastores y los hijos se unieron al grupo para pasar un día de recreación en familia.

PERNAMBUCO, ESTADO DEL BRASIL, TAMBIÉN REÚNE A LA AFAM

El domingo 27 de febrero, se realizó el 1º Encuentro de Esposas de Pastores y Obreros, de la Asociación de Pernambuco. El tema escogido fue "Hijas de la Gracia" y tuvo como foco principal la consagración para el ejercicio de la misión de salvar a las personas.

La profesora Cláudia Oliveira, líder de la AFAM local, les presentó a las participantes los desafíos, planes y proyectos de los diversos departamentos que necesitan de la intervención de cada esposa de obrero.

"Este fue nuestro primer momento de confraternización y relaciones interpersonales, dado que, en nuestro grupo, recibimos a muchas nuevas esposas. Sin embargo, este encuentro se repetirá cada trimestre, a fin de que podamos desarrollar nuestro ministerio, intercambiar experiencias y profundizar nuestras relaciones interpersonales", expresó Cláudia.

LAS ESPOSAS DE LOS PASTORES DE NATAL, CIUDAD DEL ESTADO DE RÍO GRANDE DEL NORTE, REP. DEL BRASIL, INTEGRADAS EN LA MISIÓN

El 21 de noviembre de 2010, se llevó a cabo el 1º AFANRI de la Misión Nordeste, Rep. del Brasil. Organizado por la directora de la AFAM, Valdira Soares, el evento contó con la participación de 45 esposas de pastores.

Durante todo el día se realizaron pruebas en forma de circuito; se comenzó con el orden cerrado (formación, marcha y desfile) y se concluyó con el cabo de guerra (juego de cuerda: dos equipos tirando de la misma cuerda al unísono), el cual fue ejecutado en la arena de la playa. Los tres equipos más destacados recibieron medallas y, como recuerdo del evento, todas las participantes recibieron de regalo una cartera.

ESPOSAS DE PASTORES SE REÚNEN PARA REALIZAR UN COMPROMISO CON LA MISIÓN

Las esposas de los pastores de la Asociación Sur Rio-grandense (ASR), Rep. del Brasil, se reunieron en el primer encuentro de la AFAM de 2011, que fue promovido por su líder, la profesora Rosinha Oliveira; ella también lidera el Ministerio de la Mujer para la Región del Sureste del Estado de Río Grande del Sur. El evento, llevado a cabo en un hotel de Viamão, en el gran Porto Alegre, se realizó el 1º de mayo; y fue una oportunidad para que muchas de sus participantes pudieran descansar y tomarse un tiempo para pensar en la misión que habían recibido.

A su vez, las participantes escucharon, durante las horas de la mañana, al pastor Marcos Junior, secretario de la ASR. Su predicación se basó en la historia de Ester, y enfatizó el compromiso con la misión recibida. La profesora y música, Dione Lanza, también esposa de pastor, habló acerca del bienestar, de la belleza y de las dificultades que existen para cuidar la salud, como así también de la salud emocional mientras se vive inmersa en un torbellino de compromisos dentro de una sociedad tan rápida, que demanda el cumplimiento de exigencias enmarcadas dentro de inalcanzables patrones de vida.

Aceptando la invitación de la profesora Rosinha, las participantes del encuentro asumieron el papel de Coordinadoras Distritales de Mujeres. Entonces, todas las presentes se comprometieron a entrenar y motivar a las hermanas de los territorios en los cuales sus esposos actúan como pastores.



Foto: Divulgação DSA

SEGREDOS PARA VIVER UMA VIDA PLENA



Pr. Fernando Landeta

Enquanto revisava um manual de psicoterapia, pensei no que estava na mente do autor ao elaborar tal manual. Naturalmente, quando um material desses é preparado, as temáticas são colocadas em ordem de prioridade. A competitividade, a realização, a globalização e o mundo pós-modernista em que vivemos mudaram a ordem, valores e prioridades em nosso estilo de vida.

Na maioria dos casos de depressão forte muitas mulheres mencionam que a vida não vale a pena, que não têm mais alegria em seguir vivendo, que nada lhes proporciona prazer, que são más e não merecem viver. Normalmente estas declarações são mais comuns durante o período da manhã. A isto se acrescentam outros sintomas como uma sensação de fadiga geral, dificuldade para tomar decisões, pesar, perda do apetite, obsessões, insônia etc.

Num mundo complexo, num contexto que leva a tudo isto, como uma filha de Deus, esposa de pastor ou ancião pode se sair bem como esposa, mãe e serva de Deus?

A seguir, peço licença para dar algumas recomendações como pastor, esposo, pai e mediador de conflitos familiares.

Cada orientação que será apresentada tem uma profunda base na palavra de Deus e, de maneira didática, em autores como John Gottman e Nan Silver.

O Dr. Louis Verbrugge sustenta que uma esposa que é infeliz em seu matrimônio aumenta em uns 35% as possibilidades de ficar doente. Há mais de dez anos se descobriu que o divórcio inibe as funções do sistema imunológico. Além disso, não esqueçamos que as pessoas felizes no casamento vivem quatro anos a mais que as pessoas solteiras ou infelizes no matrimônio.

Algumas recomendações:

1 – Pratique o princípio de “um por cento”. Ao se relacionar com as pessoas procure encontrar pontos em comum, isso diminui a tensão e faz com que você se dê conta de que não vive entre desconhecidos.

2 – O espírito de rivalidade diminui quando você ajuda alguém a crescer, e cresce junto com essa pessoa.

3 – Expresse o que sente, porém pergunte se foi perfeitamente compreendida. Não permita que um ressentimento guardado por dias, meses ou anos impeça sua felicidade.

4 – Elabore metas a curto e longo prazo e planeje os meios para alcançá-las. Determine um tempo para cumprir as diferentes fases de seus objetivos.

5 – Não esqueça que uma pessoa que deixou de sonhar deixou de viver.

6 – Melhore seus “mapas” de amor. As mulheres emocionalmente inteligentes conhecem perfeitamente o mundo das pessoas que amam. Recorde os momentos importantes de seu ente querido. Não podemos amar a quem não conhecemos. Há esposas que não sabem sequer qual é o esporte preferido do marido!

7 – Cultive o carinho e a admiração pelos seres com os quais se relaciona e ama. Ame as boas lembranças do passado

Fotos: Shutterstock/Wavebreakmedia (casal); Lukyanova (alanças).

SECRETOS PARA VIVIR UNA VIDA PLENA

Pr. Fernando Landeta

Mientras revisaba un manual de psicoterapia, pensé en lo que habría en la mente del autor al elaborar esa obra material. Naturalmente, cuando se prepara ese tipo de material, las temáticas se colocan en orden de prioridad. Sin embargo, he notado que la competitividad, la realización, la globalización y el mundo posmoderno en el cual vivimos mudaron el orden, los valores y las prioridades en nuestro estilo de vida.

En la mayoría de los casos de depresión fuerte, muchas mujeres mencionan que la vida no vale la pena, que no tienen más la alegría de vivir, que nada les proporciona placer, que son malas y que no merecen vivir. Normalmente, estas declaraciones son más comunes durante el período de la mañana. A esto se le suman otros síntomas, como una sensación de fatiga general, dificultad para tomar decisiones, pesar, pérdida del apetito, obsesiones, insomnio, etc.

En un mundo complejo, en un contexto que lleva a vivir todo esto, ¿cómo puede salir bien una hija de Dios, esposa de pastor o anciano, madre y sierva de Dios?

A continuación, pido permiso para dar algunas recomendaciones como pastor, esposo, padre y mediador de conflictos familiares.

Cada una de las orientaciones que se presentarán tiene un profundo basamento en la Palabra de Dios y, de manera didáctica, en autores como John Gottman y Nan Silver.

El Dr. Louis Verbrugge sostiene que aquel que es infeliz en su matrimonio aumenta en un 35% las posibilidades de enfermarse. Hace más de diez años que se descubrió que el divorcio inhibe el sistema inmunológico. Más allá de esto, no olvidemos que quienes son felices en sus matrimonios viven cuatro años más que las personas solteras o las que son infelices en sus matrimonios.

He aquí algunas recomendaciones:

1 – Practica el principio del “uno por ciento”. Al relacionarte con las personas, intenta encontrar puntos en común; eso disminuye la tensión y hace que tú te des cuenta de que no vives entre desconocidos.

e desfrute-as com alegria. O carinho e a atenção são o antídoto contra o desprezo.

8 – Aproxime-se de seu esposo. Já leram o jornal juntos? Conversam enquanto almoçam juntos? Os casais que frequentemente estão juntos, estão trabalhando em benefício da solução de conflitos futuros.

9 – Cuide de sua saúde. A beleza interna e externa são indispensáveis, lembre-se que uma das necessidades do esposo é ter uma esposa atraente.

10 – Interaja com seu esposo. Aprenda a ceder. Em mais de 80% dos casos é a mulher que levanta temas conflitivos no matrimônio.

11 – Perdoe-se a si mesma. Não existem as críticas construtivas. Alguns dizem que as críticas construtivas foram inventadas por aqueles que queriam seguir criticando. As críticas não melhoram seu estilo de vida. Aceite-se com seus defeitos e virtudes.

12 – Ame as pessoas mais do que as opiniões delas. Do contrário, você pode ganhar um conflito e perder a um ser querido.

13 – Não superdimensione seus conflitos. Construa vias de escape.

14 – Receba os conflitos de forma agradável. A Sra. Dorothy Watts, ao escrever a devoção matinal “Degraus de Superação” destaca que você pode enfrentar os conflitos de duas maneiras: a crise pode consumi-la em desespero ou pode converter-se em um degrau para crescimento em sua experiência diária.

Se você seguir com cuidado cada conselho compartilhado aqui, terá sucesso ao relacionar-se com os membros de sua família e ao liderar a igreja, além disso, adquirirá uma profunda sensação de propósito na vida. Podemos beber da fonte inesgotável que é a palavra de Deus e sob o conselho terapêutico do Senhor estaremos seguros. O Senhor nos diz: “Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais. Então, me invocareis, passareis a orar a mim, e eu vos ouvirei. Buscar-me-eis e me achareis quando me buscardes de todo o vosso coração.” Jeremias 29:11-13. Com a ajuda de Deus sabemos que os resultados estão assegurados. 🙏

Pr. Fernando Landeta,

DEPARTAMENTAL DE MINISTÉRIO DA FAMÍLIA DA
MISSÃO EQUATORIANA DO SUL E MEDIADOR DE CONFLITOS FAMILIARES.
FERNANDO.LANDETA@ADVENTISTAS.EC



2 – El espíritu de rivalidad disminuye cuando ayudas a alguien a crecer, y creces junto con esa persona.

3 – Expresa lo que sientes; sin embargo, pregunta si fuiste perfectamente comprendida. No permitas que un resentimiento guardado por días, meses o años impida tu felicidad.

4 – Elabora metas a corto y largo plazo, y planea los medios para alcanzarlas. Determina un tiempo para cumplir las diferentes fases de tus objetivos.

5 – Recuerda que una persona que deja de soñar deja de vivir.

6 – Mejora tus “mapas” de amor. Las mujeres emocionalmente inteligentes conocen a la perfección el mundo de las personas que aman. Recuerda los momentos importantes de tus seres queridos. No podemos amar a quienes no conocemos. ¡Existen esposas que no conocen el deporte preferido de su marido!

7 – Cultiva el cariño y la admiración por aquellos con quienes te relacionas y que quieres. Ama los buenos recuerdos del pasado y disfrútalos con alegría. El cariño y la atención son el antídoto contra el desprecio.

8 – Acércate a tu esposo. ¿Ya leyeron juntos el diario? ¿Conversan mientras almuerzan juntos? Los matrimonios que están juntos frecuentemente están trabajando en beneficio de la solución de futuros conflictos.

9 – Cuida tu salud. La belleza interna y la externa son indispensables; acuérdate de que una de las necesidades del hombre es tener una esposa atractiva.

10 – Interacciona con tu esposo. Aprende a ceder. En más del 80% de los casos, es la mujer quien introduce temas conflictivos en el matrimonio.

11 – Perdónate a ti misma. No existen las críticas constructivas. Algunos dicen que los juicios constructivos fueron inventados por aquellos que querían seguir criticando. Las críticas no mejoran tu estilo de vida. Acéptate con tus defectos y virtudes.

12 – Ama a las personas más que sus opiniones. De lo contrario, tú puedes ganar un conflicto y perder a un ser querido.

13 – No sobredimensiones tus conflictos. Construye vías de escape.

14 – Recibe los conflictos de manera agradable. La señora Dorothy Watts, al escribir la devoción matinal *Peldaños de superación*, destaca que puedes enfrentar los conflictos de dos maneras: una, la crisis puede sumirte en la desesperación; dos, la crisis puede convertirse en un escalón para el crecimiento en tu experiencia diaria.



Si sigues con cuidado cada uno de los consejos compartidos aquí, tendrás éxito al relacionarte con los miembros de tu familia, y también al liderar en la iglesia; y además de eso, adquirirás una profunda sensación de propósito en la vida. Podemos beber de la fuente inagotable que es la Palabra de Dios y, bajo el consejo terapéutico del Señor, estaremos seguros. El Señor nos dice: “Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis. Entonces me invocaréis, y vendréis y oraréis a mí, y yo os oiré; y me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón” (Jer. 29:11-13). Sabemos que los resultados están asegurados con la ayuda de Dios. 🌸

PR. FERNANDO LANDETA,
DIRECTOR DEL MINISTERIO DE LA FAMILIA DE LA
MISIÓN ECUATORIANA DEL SUR Y MEDIADOR DE CONFLICTOS FAMILIARES.
FERNANDO.LANDETA@ADVENTISTAS.EC

Foto: Shutterstock/Idro.

Ingr

2
1
4
4
2

Mod

M

xícar
de m
come

R

gem
este

C

car e
crem
ao fo

AS

Ingr

2
em á
mão
1
em á

1/2

2

1

1/2

3

1

3

2

Sa

H

2

Mod

M

pirex

quer

Fotos: Daniel de Oliveira (esau); Shutterstock/Analia Umani (torra).

NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



TORTA DE LIMÃO

Ingredientes:

- 2 pacotes de bolachas de maisena
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 4 limões médios
- 250gr. de margarina

Modo de fazer:

Massa: Para preparar a base precisamos de aproximadamente 3 xícaras de bolachas de maisena bem moídas. Junte a este pó as 250 gr. de margarina até formar uma massa compacta que deve ser espalhada como base em um pirex e colocada no congelador durante 7 minutos.

Recheio: Para o recheio misture bem o leite condensado, as 4 gemas dos ovos e ¼ de xícara de suco de limão. Após isto, derrame este creme em cima da base que estava no congelador.

Cobertura: Bata as 4 claras de ovo em neve com um pouco de açúcar e um pouco de suco de limão. Derrame esta mistura em cima do creme fazendo a decoração com uma espátula, formando picos. Leve ao forno por 5 minutos, só até as claras ficarem douradas.

TORTA DE LIMÓN

Ingredientes:

- 2 paquetes de galletitas dulces de sabor vainilla.
- 1 lata de leche condensada
- 4 huevos
- 4 limones medianos
- 250 g de margarina

Preparación:

Masa: Moler las galletitas hasta obtener 3 tazas. Volcar el polvo en una fuente y agregarle los 250 g de margarina; mezclar todo hasta formar una masa compacta. Estirar la masa y colocarla en la base de una fuente de vidrio; llevar al congelador o frízer, durante 7 minutos.

Relleno: Mezclar bien la leche condensada, las 4 yemas de huevo y un ¼ de taza de jugo de limón. Verter la crema sobre la masa base.

Cobertura: Batir las 4 claras de huevo a punto nieve, con un poco de azúcar y jugo de limón. Verter esta mezcla encima de la crema, y formar picos con una espátula. Llevar al horno durante 5 minutos, hasta que las claras queden doradas.

ASSADO DE TRIGUILHO COM BERINJELA

Ingredientes:

- 2 xícaras de trigoilho (colocar de molho por 30 min. ou 5 min. em água quente). Escorrer a água do trigoilho espremendo com as mãos para sair o líquido. Colocar numa vasilha funda.
- 1 xícara de pvt miúdo (colocar de molho por 30 min. ou 5 min. em água quente) ou 1 lata de carne vegetal (Superbom)
- ½ xícara de azeitonas picadas
- 2 tomates picados sem pele e sem semente
- 1 xícara de castanha do Pará picada
- ½ xícara de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média ralada
- 3 colheres de farinha de trigo integral
- 2 berinjelas cozidas no vapor e amassadas
- Sal a gosto
- Hortelã picada a gosto
- 2 dentes de alho (grandes) picados

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e colocar numa forma ou pirex untado. Assar por aproximadamente 20 minutos. Servir quente ou frio.

ASADO DE TRIGO CON BERENJENA

Ingredientes:

- 2 tazas de semillas de trigo remojadas. (Remojar en agua 30 minutos, 5 minutos en agua caliente. Escurrir y exprimir con las manos para que salga el líquido.)
- 1 paquete de carne vegetal o de proteína vegetal texturizada fina remojadas. (Remojar en agua 30 minutos, 5 minutos en agua caliente.)
- ½ taza de aceitunas picadas.
- 2 tomates picados, sin piel y sin semillas.
- 1 taza de castañas del Pará picadas.
- ½ taza de harina de lino.
- 3 cucharadas soperas de aceite.
- 1 cebolla mediana rallada.
- 3 cucharadas de harina de trigo integral.
- 2 berenjenas cocidas al vapor.
- Sal a gusto.
- Menta picada a gusto
- 2 dientes de ajo (grandes) picados.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y colocar en una fuente o pirex untada. Cocinar a horno por, aproximadamente, 20 minutos. Servir caliente o frío.

Fotos: Daniel de Oliveira (assado); Shutterstock/Analia Valeria Urani (torta).

Foto: Shutterstock/Idolo.

Pensando em Você

FADIGA FEMININA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Dra. Raimunda Guedes

A fadiga é resultado de um esforço físico e mental contínuo. Vai piorando à medida que não é aliviada através do descanso. O resultado é uma diminuição significativa na produção das atividades profissionais, educacionais, sociais, pessoais e, especialmente afetivas, exigindo maior esforço ainda e, assim, criando um círculo vicioso: esforço, fadiga, maior esforço, maior fadiga.

Diz a regra do bom senso que o dia possui 24 horas. Oito para se dedicar ao trabalho, oito ao lazer e outras oito de sono repousante. Quantas de nós obedecemos esta regra? Você segue a regra?

O sentimento feminino da responsabilidade e do dever faz a mulher fincar um pé no mercado de trabalho, sem tirar o outro do compromisso com a obra missionária, o outro pé nos afazeres domésticos, e ainda outro na maternidade (haja pés para dar conta!). E pior, não somente o pé, mas, todo o corpo é focado no envolvimento generoso e afetivo de total entrega ao esposo. Com tudo isso, se não houver o equilíbrio necessário neste ato maravilhoso de entrega, o que exige estabelecer prioridades, aparecem as oportunidades de desenvolver uma série de doenças. O sedentarismo, consequência da falta de tempo e disciplina, comprometido com as jornadas de trabalho, dobram os riscos do sobrepeso e das doenças metabólicas (doenças provocadas por "erros" das funções orgânicas, levando ao acúmulo de substâncias que se tornam tóxicas ou a diminuição de outras importantes para o funcionamento normal do organismo). E, para agravar, surgem as ocorrências chamadas "disfunções sexuais", consequência inevitável deste esgotamento generalizado, desenfreado e persistente.

De que forma a fadiga resulta numa má qualidade no desempenho sexual?

Ora, sexo e cérebro andam de "mãos dadas". Sempre. Para facilitar a compreensão no assunto, vamos entender de forma clara e direta um pouco sobre o que acontece às mulheres durante a excitação sexual e o orgasmo. É o seguinte: quando a mulher está sexualmente excitada ou estimulada, a primeira mudança é um aumento do fluxo de sangue para os genitais. Ela percebe uma sensação de uma agradável pressão ou de volume na pelve (baixo ventre). A lubrificação da vagina começa um pouco depois, às vezes não mais que 30 segundos após o começo da estimulação sexual. A lubrificação vaginal ocorre porque o aumento do fluxo sanguíneo para a vagina dá início a uma espécie de filtração da umidade através do revestimento vaginal (as paredes vaginais ficam úmidas). O sangue que flui para esta área faz com que o terço inferior da vagina (parte mais externa) e os pequenos lábios "inchem". A vagina "acomoda" melhor o pênis prendendo-o melhor durante a penetração. À medida que a lubrificação aumenta, às vezes flui para fora da vagina, fazendo com que a penetração do pênis na vagina seja suave e bem mais fácil, o que torna o ato confortável para os dois. Todos os orgasmos femininos são essencialmente clitorianos. Assim, o que leva a mulher a ter um orgasmo é o fato de o pênis, independente do tamanho e devidamente rígido, esfregar-se contra o capuz clitoriano, devidamente lubrificado. Para que haja uma boa irrigação de sangue na vagina e no clitóris e, portanto uma boa lubrificação, a mulher precisa de concentração. O ponto chave da questão. Concentração. Mente boa. Desprendida. Com uma mente e um corpo fatigado, nem a excitação, e muito menos a resposta orgásmica vão funcionar. Haverá bloqueios na transmissão dos impulsos excitatórios. Um cérebro cansado. Uma

Foto: Shutterstock/Yuri Acus. Ilustração: Alexandr Shebanov.

Foto: Shutterstock/Iorkkiazoo. Ilustração: Alexandr Shebanov.

vagina ressecada. Dor e irritação local ao mínimo toque. Um desconforto. Uma frustração. A insatisfação. Perde-se o interesse pelo sexo.

Como melhorar seu desempenho sexual? Ou melhor, “como fazer” melhor?

Vamos agora buscar corrigir os “ruídos” que atrapalham. Você pode fazer diferente, não pode? Medidas simples, mas que funcionam. Experimente. Tente. Uma vitamina energética, a vitamina C, conhecida como aquela que retarda o envelhecimento, ajuda a combater o estresse e a fadiga. Suplementos fitoterápicos também são úteis. Destacamos o Ginseng que ajuda o organismo a suportar as agressões, melhora a produção de energia, diminui os sintomas de exaustão, renova as defesas, melhora a imunidade e o rendimento físico.

Só em ler tudo isso já nos sentimos “poderosas”. Não esqueça também da importância do sono repousante (7 a 8 horas por dia), da atividade física regular, incluindo técnicas de alongamentos que podem ser feitas em casa mesmo, desde que previamente orientadas e do controle do ritmo de trabalho. E pra terminar, o principal: depender de Deus, priorizar a intimidade com Deus.

Outro fator interessante é a “quebra” da rotina. Passeios frequentes com a família, contato com a natureza, ar puro, respiração profunda, rir muito, dar gargalhadas, sentir cheiros suaves, boas conversas...

Enquanto lê isto, lembre-se: você faz parte de uma população de mulheres cujo foco de interesse pertence a um grupo onde há uma real necessidade de oferta de uma boa qualidade de vida. Um privilégio, para você mesma, para os filhos e, em especial para o esposo. Para este: generosidade, submissão, aceitação, colo, conforto, aconchego, prazeres. Prazeres? Sim, para homens obreiros envolvidos em uma missão. A maior de todas pois envolve vidas, resgate. É caso de vida ou morte. E resta pouco tempo.

É preciso gostar de estar casada com ele. Ele precisa de você. Você precisa dele. Quem sabe apenas um olhar de compaixão. Um toque com as mãos. Ele só está (não é) tenso. Ele quer você junto dele. E este é o plano de Deus. Descansada e ativa, pois ainda há muito o que fazer. Até Jesus voltar! 🙏

DRA. RAIMUNDA GUEDES, GINECOLOGISTA,
MEMBRO DA IGREJA CENTRAL DE PETROLINA-PE.
DRAIMUNDAGUEDES@YAHOO.COM.BR

Dra. Raimunda Guedes

La fadiga es el resultado de un continuo esfuerzo físico y mental, y va empeorando en la medida en que no se la alivia por medio del descanso. Como resultado, aparece una significativa disminución en el rendimiento de las actividades profesionales, educativas, sociales, personales y, esencialmente, afectivas. Esto genera una mayor demanda de esfuerzo y, de este modo, se produce un círculo vicioso: esfuerzo, fatiga, mayor esfuerzo, mayor fatiga.

Dice la regla del buen sentido que el día posee 24 horas y que se deben dedicar ocho al trabajo, ocho al tiempo de ocio y ocho al sueño reparador. ¿Cuántas de nosotras obedecemos a esta regla? Tú ¿la sigues...?

El sentimiento femenino de la responsabilidad y del deber hace que la mujer esté con un pie en el mercado de trabajo, sin haber sacado el otro del compromiso con la obra misionera, y tiene el otro pie en los quehaceres domésticos, mientras con el otro se dedica a la maternidad (¡hay pies para tirar para arriba!). Y lo peor es que, aparte de los pies, enfoca su cuerpo entero en el generoso compromiso afectivo de una total entrega al esposo. A todo esto, si no se da el equilibrio necesario en este acto maravilloso de dedicación –lo que exige establecer prioridades–, aparecen

grandes posibilidades de desarrollar una serie de enfermedades. El sedentarismo, como consecuencia de la falta de tiempo y de disciplina, comprometido con las jornadas de trabajo, duplica el riesgo del sobrepeso y de las dolencias metabólicas (enfermedades provocadas por los “errores” de las funciones orgánicas, que llevan a una acumulación de sustancias que se vuelven tóxicas, o a la disminución de otras importantes para el funcionamiento normal del organismo). Para agravar este cuadro, también surgen las llamadas “disfunciones sexuales”, consecuencia inevitable de este agotamiento generalizado, desenfadado y persistente.

¿Por qué la fatiga deviene en un desempeño sexual de mala calidad?

Bien, ocurre que el sexo y el cerebro “van de la mano”; siempre. A fin de facilitar la comprensión de este asunto, vamos a hablar de manera clara y directa un poco más acerca de lo que les sucede a las mujeres durante la excitación sexual y el orgasmo. Cuando la mujer está sexualmente excitada o estimulada, el primer cambio es un aumento del flujo de sangre hacia los genitales. Ella percibe una sensación de agradable presión, o de volumen, en la pelvis (bajo vientre). La lubricación de

LA FATIGA FEMENINA Y SUS CONSECUENCIAS



la vagina comienza un poco después, a veces no más de treinta segundos luego del comienzo de la estimulación sexual. La lubricación vaginal se produce porque el aumento del flujo sanguíneo hacia la vagina da inicio a una especie de filtración de la humedad a través del revestimiento genital (las paredes genitales se humedecen). La sangre que está fluyendo hacia esa área hace que el tercio inferior de la vagina (parte más externa) y los pequeños labios se “hinchén”. A veces, a medida que la lubricación aumenta, fluye hacia fuera de la vagina, y hace que la penetración del pene en la vagina sea suave y mucho más fácil, lo que torna el acto confortable para los dos. Todos los orgasmos femeninos son, esencialmente, del clítoris. De esta manera, lo que provoca en la mujer el tener un orgasmo es el hecho de que el pene (independientemente del tamaño o la rigidez) se refriegue contra el capuz (capucha, glándula) del clítoris, estando este último debidamente lubricado.

Para que haya una buena irrigación de sangre en la vagina y en el clítoris, y, por lo tanto, una buena lubricación, la mujer necesita concentración. Este es el punto clave de la cuestión.

Concentración. Buena mente. Despojada. Con una mente y un cuerpo fatigados, ni la excitación ni mucho menos la respuesta orgásmica van a funcionar. Existirán bloqueos en la transmisión de los impulsos para la excitación. Un cerebro cansado. Una vagina reseca. Dolor e irritación al mínimo toque. Una incomodidad. Una frustración. La insatisfacción. Se pierde el interés por el sexo.

¿Cómo mejorar tu desempeño sexual? En otras palabras, ¿cómo “hacerlo mejor”?

Ahora vamos a corregir los “ruidos” que estorban. Tú lo puedes hacer diferente, ¿o acaso no puedes? Medidas simples pero que funcionan. Haz la experiencia. Inténtalo. Una vitamina energética, la C, conocida como aquella que retarda el envejecimiento, ayuda a combatir el estrés y la fatiga. Los suplementos de la fitoterapia también son útiles. Aquí destacamos el Ginseng, que ayuda al organismo a soportar las agresiones, mejora la producción de

energía, disminuye los síntomas de extenuación, renueva las defensas, y mejora la inmunidad y el rendimiento físico.

Solamente al leer todo esto ya nos sentimos “poderosas”. Tampoco te olvides de la importancia del sueño reparador (de siete a ocho horas por día), de la actividad física regular, incluyendo técnicas de estiramiento, las cuales pueden ser realizadas aun en la propia casa (siempre que sean previamente orientadas por un profesional); también acuérdate del control del ritmo de trabajo. Y, para terminar, lo principal: depender de Dios, priorizar la intimidad con Dios.

Otro factor interesante es la “fractura” de la rutina. Frecuentes paseos con la familia, el contacto con la naturaleza, el aire puro, la respiración profunda, reírse mucho, dar carcajadas, sentir aromas suaves, tener buenas conversaciones...

Y, mientras lees esto, recuerda: tú formas parte de una población de mujeres cuyo foco de interés es una real necesidad de tener una buena calidad de vida. Un privilegio para ti misma, para tus hijos y, en especial, para tu esposo. Para él: generosidad, sumisión, aceptación, regazo, confortación, abrigo, placeres. ¿Placeres? Sí, para hombres obreros involucrados en una misión, que es la mayor de todas pues involucra vidas: rescate. Son casos de vida y muerte. Y queda poco tiempo.

Es necesario que te guste estar casada con tu esposo. Él te necesita. Tú lo necesitas a él. Quién sabe, tal vez una mirada de compasión. Un toque con las manos. Él solamente está (no es que lo sea) tenso. Él te quiere a ti junto a él. Y este es el plan de Dios. Descansada y activa, pues aún hay mucho para hacer. ¡Hasta que Jesús regrese! 🏠

DRA. RAIMUNDA GUEDES, GINECÓLOGA Y

MIEMBRO DE LA IGLESIA CENTRAL DE PETROLINA, ESTADO DE PERNAMBUCO, REP. DEL BRASIL.

DRAIMUNDAGUEDES@YAHOO.COM.BR

Fotos: Shutterstock/Jacks Cold Sweat (mujer); Yuri Araujo (casal).



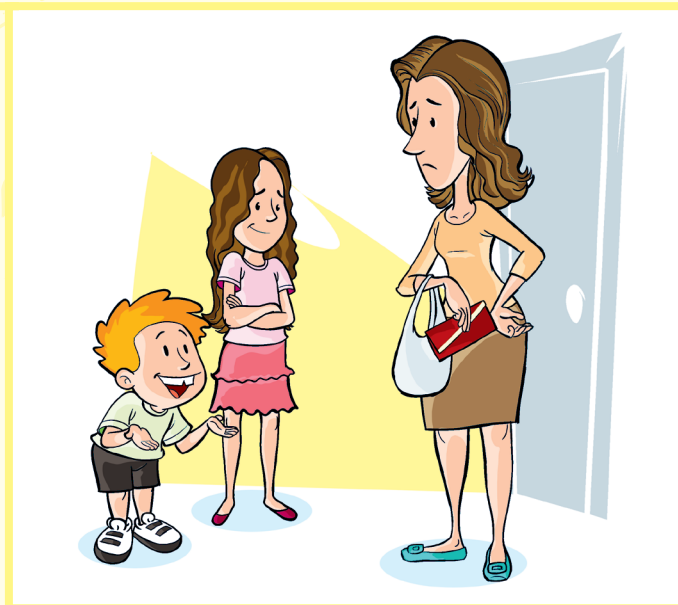


A mãe de Vitor precisava sair e disse ao filho de 4 anos:

- A mamãe vai precisar sair, mas você vai ficar com sua irmã. Obedeça a ela, como se fosse a mamãe.
- Ao retornar, a filha de 13 anos reclamou para a mãe que Vitor não lhe havia obedecido.
- Por que você não obedeceu sua irmã?
- Ah, mamãe, porque fiquei no lugar do papai.

Um noivo diz para sua amada em tom melancólico:

"De manhã não tomo o desjejum porque penso em você.
Ao meio-dia não almoço porque penso em você.
À noite não janto porque penso em você.
E à noite não durmo... porque tenho fome...!"



Ilustrações: Carlos Serrhini.

La madre de Víctor necesitaba salir y le dijo a su hijo de cuatro años:

- Mamita necesita salir, pero tú te vas a quedar con tu hermana. Obedécela como si fuera mamá.
- Al regresar, la hija de trece años se quejó a su madre con respecto a Víctor, diciendo que este no la había obedecido.
- ¿Por qué tú no obedeciste a tu hermana? -le preguntó la mamá a Víctor.
- ¡Ah, mamita! Porque yo me quedé en el lugar de papá.

Un novio le dijo a su amada, en tono melancólico:

A la mañana no tomo el desayuno porque pienso en ti.
Al mediodía no almuerzo porque pienso en ti.
A la noche no ceno porque pienso en ti.
Y de noche no duermo... ¡Porque tengo hambre!

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



ENTREGA SEM RESERVAS

Tânia Maria Brito Ferreira

Nasci numa pequena cidade de Pernambuco, única filha mulher de três irmãos. Minha mãe foi abandonada por meu pai quando eu estava nos três primeiros anos de vida. Fui criada por uma tia.

Aceitei a Jesus na década de 80, depois ter sido convidada para assistir uma Semana de Oração. Foi durante esta Semana que o Senhor Jesus tocou meu coração e eu aceitei estudar a Bíblia e depois fui batizada. Foi a maior experiência de minha vida.

Ao concluir o Ensino Médio junto com meu esposo, casamos e fomos juntos estudar no IAENE. Ele cursando o Seminário de Teologia e eu a licenciatura em Ensino Religioso.

Em 1988, engravidei de Annabelle, e tive um parto muito complicado. Na época, o médico se recusou a fazer a cirurgia que teria dado condições de minha filha ter nascido normal. Ela ficou uma semana na UTI e ficou com várias sequelas em áreas importantes de seu cérebro.

Hoje, eu e meu esposo reconhecemos que a potente mão de Deus estava por trás de tudo. O nosso convívio familiar é fortalecido

em grande parte por causa de sua existência. Hoje, com vinte e dois anos, Annabelle é uma pedra preciosa em nossa existência.

Meu esposo completou seu curso acadêmico no UNASP, campus II, em 1995. Estamos completando 15 anos de ministério. Iniciamos o trabalho como auxiliares na cidade de Paulínia-SP, e depois, em 1997, fomos pastorear o distrito de Mococa, onde trabalhamos por cinco anos. Depois fomos para Itu, SP. Ficamos ali por três anos, e finalmente viemos para trabalhar no departamento de Ministério Pessoal, na Missão Sergipe Alagoas.

Meu esposo serviu como departamental de Mordomia e Lar e Família na Associação Pernambucana em Recife, por três anos, de 2007 a 2010. Em 2011, iniciamos o trabalho pastoral na cidade de Itabuna - BA como distrital, onde estamos atualmente.

O ministério é para mim a minha própria vida. A minha maior realização é ver pessoas sendo transformadas e fazendo parte do rebanho do pastor Jesus. Nada pode se comparar ao elevado privilégio de servir a causa da evangelização. Sou eternamente grata ao Senhor por ter me proporcionado esta inigualável oportunidade.

Evangelismo de Colheita

Apesar de possuir uma das filhas com paralisia cerebral e ter tremendas dificuldades para sair de casa, posso dizer que esta situação não me impede de participar das atividades evangelísticas junto com meu esposo.

Estamos fazendo evangelismo público na igreja de Mangabinha, um bairro de Itabuna. Planejamos junto com a comissão para que meu esposo cuidasse dos adultos e eu, junto com minhas associadas, cuidasse das crianças da igreja e de nossos convidados.

Pela graça de Deus temos tido uma frequência diária de 30 crianças de pais que estão participando do evangelismo e tem sido uma bênção.

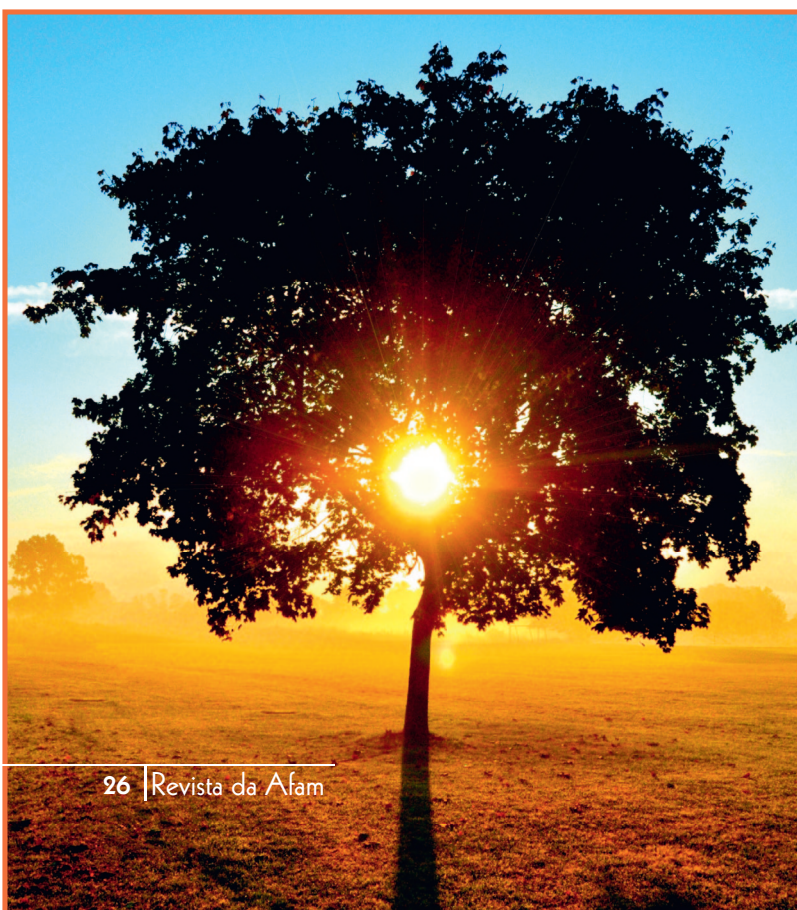
Nossa expectativa é que tenhamos uma classe batismal para os juvenis e um grande batismo para darmos sequência ao trabalho que está sendo realizado para honra e glória de Deus.

O privilégio de trabalhar para Deus deve ser valorizado. Pois Ele não pode contar com os que estão fora e sim, com os que Ele já resgatou. Se não fizermos este maravilhoso trabalho, quem fará em nosso lugar? 

TÂNIA MARIA BRITO FERREIRA É ESPOSA DO PASTOR DISTRITAL DE ITABUNA - BA.

Foto: Shutterstock/Ulrich Mueller.

Foto: Divalção DSA. Ilustração: Shutterstock.



TESTIFICANDO

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



ENTREGA SIN RESERVAS

Tânia Maria Brito Ferreira

Nací en una pequeña ciudad de Pernambuco, en el Brasil, y era la única hija mujer entre tres hermanos. Mi padre abandonó a mi madre durante mis primeros tres años de vida; y fui criada por una tía. Acepté a Jesús en la década de los '80, después de haber sido invitada para asistir a una Semana de Oración. Durante esa semana, el Señor Jesús tocó mi corazón y acepté estudiar la Biblia; después me bauticé. Fue la mejor experiencia de mi vida.

Cuando mi novio y yo terminamos la secundaria, nos casamos y fuimos juntos a estudiar en el IAENE (Facultad Adventista de Bahía, Rep. del Brasil). Él cursaba en el Seminario de Teología y yo la licenciatura en Enseñanza Religiosa.

En 1988, quedé embarazada de Annabelle, y tuve un parto muy complicado. En esa época, el médico se negó a hacer una cirugía que, de haberla realizado, habría permitido la oportunidad de que mi hija naciera normal. Ella estuvo una semana en la Unidad de Cuidados Intensivos, y quedó con varias secuelas en importantes áreas de su cerebro.

Actualmente, mi esposo y yo reconocemos que la potente mano de Dios estaba detrás de todo esto. Nuestra convivencia familiar se vio fortalecida, en gran parte, a causa de su existencia. Actualmente, teniendo ya 22 años, Annabelle es una piedra preciosa en nuestra existencia.

Mi esposo terminó su curso académico en la UNASP (Universidad Adventista de San Pablo, Rep. del Brasil), Campus II, en 1995. Y ahora ya lleva quince años de ministerio. Iniciamos nuestro trabajo como auxiliares en la ciudad de Paulínia, en el Estado de San Pablo. Después, en 1997, trabajamos en el distrito de Mococa, en el mismo Estado. Más tarde, fuimos a la ciudad de Itu, también en San Pablo. Allí estuvimos durante tres años y, finalmente, comenzamos a trabajar en el departamento de Ministerio Personal, en la Misión Sergipe-Alagoas, Unión Nordeste Brasileña.

Mi esposo sirvió como director de los departamentos de Mayordomía, y de Hogar y Familia, en la Asociación Pernambucana, en la ciudad de Recife, durante tres años (de 2007 a 2010). En 2011, iniciamos el trabajo pastoral en el distrito de la ciudad de Itabuna, Estado de Bahía, que es donde estamos actualmente.

El ministerio es para mí como mi propia vida. Mi realización más grande es ver a las personas transformándose y formando parte del rebaño del Pastor Jesús. Nada se puede comparar con el elevado privilegio de servir en la causa de la evangelización. Me siento eternamente agradecida para con el Señor por haberme proporcionado esta inigualable oportunidad.



Evangelismo de cosecha

A pesar de que una de mis hijas sufre de parálisis cerebral y de que se me dificulta salir de casa, puedo decir que esta situación no me impide participar de las actividades de la propagación del evangelio junto con mi esposo.

Estamos haciendo evangelismo público en la iglesia de Mangabinha, un barrio de Itabuna. Junto a la Junta de iglesia, planeamos que mi esposo se ocupara de los adultos y yo, junto con mis asociadas, cuidara a las criaturas de la iglesia y atendiera a nuestros invitados.

Por la gracia de Dios, hemos tenido una concurrencia diaria de treinta niños cuyos padres están participando del programa y hemos sido grandemente bendecidos.

Nuestra expectativa es que tengamos una clase bautismal para los juveniles y un gran bautismo para dar consecución al trabajo que está siendo realizando para honra y gloria de Dios.

El privilegio de trabajar para Dios debe ser valorizado, pues él no puede contar con los que están afuera, pero sí con los que él ya rescató.

Si no hiciéramos este maravilloso trabajo, ¿quién lo hará en nuestro lugar? 🙏

TÂNIA MARIA BRITO FERREIRA ES ESPOSA DEL PASTOR DISTRITAL DE ITABUNA — BA, BRASIL.

DESTE LADO DA TELA

Fabiana Bertotti

Eu adorava novelas. Não me entenda mal e leia algumas linhas mais antes de me julgar. Sempre achei fascinantes os cenários, roupas e, principalmente, as histórias. Queria mesmo é ser escritora de novelas e lá pelos 12 anos até ensaiei um texto. O problema é que novelas eram proibidas na minha casa. Talvez daí meu fascínio pelas obras. Minha mãe, uma sincera e simples adventista me dizia com veemência que essas produções eram “coisa do Diabo”. Sem poder assistí-las perto dos meus pais, dava umas escapulidas para a casa dos vizinhos ou tias noveleiras.

O fato é que minha mãe descobriu - como sempre fazem as mães - e se tornou cada vez mais difícil manter o hábito. Depois de ir para o internato aos 18 anos, não foi possível seguir naquela fuga do real que as novelas me proporcionavam e sem o torpor do irreal era possível analisar melhor o encanto dos folhetins sobre mulheres e homens. Elas mais que eles, sempre. Não achava tão satânico assim os enredos e demorei a entender que acompanhar essas produções baixam, aos poucos, nossa guarda. De tanto ver, o que antes causava fúria passa para estranheza, tolerância, aceitação e logo, logo chega à convicção de que é mesmo algo aceitável. E olha que nem estou falando de assuntos complexos e polêmicos como homossexualidade, tão na moda.

Ao ouvir uma tia brigar com o marido e depois desabafar: “Por que eu fui me casar logo, podia ter esperado arrumar meu Giannechini, né?”, passei a me preocupar mais com o efeito a médio e longo prazo desse negócio lucrativo e exportado do Brasil para o mundo. Ok, guarde a crítica novamente. Acompanho quase todos os temas e personagens abordados pelas novelas, como qualquer pessoa que lê revistas semanais sérias, já que o assunto está sempre lá ocupando duas ou mais páginas, prova de sua força. Uma notícia me saltou aos olhos outro dia ao saber que em cerca de 20 capítulos, uma personagem trairia seu marido nove vezes e sempre com

garotões. Uau, que façanha! A matéria justificava o comportamento da matrona por conta da grosseria do marido, rico, aliás.

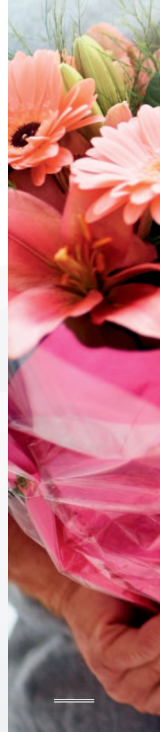
Quando nos pegamos torcendo pelo que é errado, achando justificativas “válidas” para isso e admiramos o vilão por ser bem mais interessante, é de se pensar no alto poder de corrosão desses roteiros. Quando seu marido (ou esposa) chega a perder a graça diante do padrão romântico criado pelas novelas, aí sim “é coisa do Diabo”, como diria minha mãe. E não tem como fugir do óbvio. O óbvio é que os cônjuges reais - que trabalham, roncam, têm chulé, mau humor de vez em quando e nem sempre trazem rosas e bombons após o expediente - não são páreos para os galãs folhetinescos que estão sempre com a frase perfeita, a melhor das intenções e uma trilha sonora de fazer suspirar. Oras, é injusto!

A vida real tem trânsito, chefe chato, amigos desleais, mas também tem beijos apaixonados, carinhos sinceros, declarações derretidas, sorrisos incontidos e uma série de pequenos e louváveis sentimentos que, durante a rotina parecem nem existir se forem comparados às histórias das novelas. Ao escutar amigas e parentes reclamarem da própria vida - que só sentem prazer ao se estatelarem em frente a televisão por mais de três horas diárias em suspiros irreais, fascinadas por tramas com elementos previsíveis e de complexidade nivelada para crianças de 12 anos - penso se é possível ter prazer na vida, na família e mesmo na Palavra de Deus com tamanha excitação dos sentidos proporcionada pela telinha.

Eu não assisto novelas. Não porque não ache atraentes seus enredos. Não assisto novelas e acho que nenhum cristão sincero deveria vê-las porque é transformar a vida num palco menor. É trair meus princípios pouco a pouco e ser injusta com os mais sinceros esforços românticos do meu marido. Não assisto novela porque acredito na minha mãezinha: isso é coisa do Diabo! 

FABIANA BERTOTTI É ESPOSA DE PASTOR E JORNALISTA

Foto: Shutterstock/Oly. Ilustração: Thank You.



DE ESTE LADO DE LA PANTALLA

Fabiana Bertotti

Yo adoraba las novelas. No me entiendas mal, y lee algunas líneas más antes de juzgarme. Siempre me parecieron fascinantes los escenarios, las ropas y, principalmente, las historias. Lo que realmente quería era ser escritora de novelas y, cuando tenía doce años, incluso ensayé escribir un texto. El problema era que las novelas estaban prohibidas en mi casa. Tal vez, de allí vendría mi fascinación por ellas. Mi madre, una sincera y humilde adventista, me decía, con vehemencia, que esas producciones eran "cosa del diablo". Entonces, como no podía verlas cerca de mis padres, me hacía unas escapaditas hacia la casa de los vecinos o de mis tías noveleras.

El hecho es que mi madre lo descubrió, como siempre lo hacen las madres, y se volvió cada vez más difícil mantener el hábito. Después, al ir al colegio internado a los 18 años, no pude con aquella fuga de lo real que me proporcionaban las novelas y, sin el sopor de lo irreal, me fue posible analizar mejor el encanto de los folletines acerca de hombres y mujeres. Ellas más que ellos, siempre. No me parecían tan satánicas las tramas, y me llevó tiempo entender que ver esas producciones poco a poco van bajando nuestra guardia. De tanto verlas, lo que antes causaba furia, pasa a ser extrañeza, luego tolerancia, más tarde aceptación; inmediatamente después, llega la convicción de que es algo totalmente aceptable. Y mira que no estoy hablando de asuntos complejos y polémicos como la homosexualidad, actualmente tan de moda.

Al oír a una tía pelear con el marido y después desahogarse así: "¿Por qué me casé tan rápido? Podría haber esperado para conseguirme mi Giannechini, ¿eh?", empecé a preocuparme más por el efecto a mediano y largo plazo de este lucrativo negocio que está siendo

exportado del Brasil a todo el mundo. De acuerdo, pero... reserva tu crítica de nuevo. Sigo de cerca casi todos los temas y personajes abordados por las novelas, como cualquier persona que lee revistas semanales serias, ya que la temática está siempre allí, ocupando dos o más páginas, lo cual prueba su fuerza. Una noticia que me saltó a los ojos el otro día, al saber que, en cerca de veinte capítulos, una de las protagonistas traicionaría a su marido nueve veces, y siempre con muchachos atrayentes. ¡Guau, que hazaña! La nota periodística justificaba el comportamiento de la matrona considerando lo grosero que era el marido; dicho sea de paso, también era rico.

Cuando nos encontramos a nosotros mismos apoyando lo que está equivocado, buscando justificaciones "válidas" para eso, y admirando al villano porque es mucho más interesante, es para ponernos a pensar en el gran poder de corrosión que tienen esos libretos. Cuando su marido (o esposa) llega a perder la gracia, delante del modelo romántico creado por las novelas, ahí sí que es "cosa del diablo", como diría mi madre. Y no hay cómo escapar de lo obvio. Lo obvio es que los cónyuges reales (que trabajan, tienen feo olor en los pies, están cada tanto de mal humor, y no siempre traen rosas y bombones cuando llegan a casa) están en desventaja al compararlos con los galanes folletinescos que están siempre con la frase perfecta, la mejor de todas las intenciones y una música de fondo que hace suspirar. ¡Fíjate cuán injusto es!

La vida real tiene tránsito, un jefe aburrido, amigos desleales... Pero, también tiene besos apasionados, cariños sinceros, declaraciones derretidas, sonrisas que no se pueden contener, y una serie de pequeños y loables sentimientos que, durante la rutina, parece que ni siquiera existieran, si es que se los comparara con las historias narradas en las novelas.

Al escuchar cómo mis amigas y parientes (que solo sienten placer al quedarse atónitas frente a la televisión más de tres horas al día, emitiendo suspiros irreales, fascinadas por las tramas que contienen elementos previsibles y de una complejidad nivelada para criaturas de doce años) se quejan de su propia vida, me pregunto si es posible, con tanta excitación de los sentidos producida por la pantallita, obtener placer en la vida, en la familia y aun en la Palabra de Dios.

Yo no veo novelas. Y no porque no encuentre interesantes sus argumentos. No veo novelas y creo que ningún cristiano sincero debería verlas, porque es transformar la vida en un pequeño escenario. Es traicionar mis principios poco a poco, y ser injusta con los esfuerzos románticos más sinceros de mi esposo. No veo novelas porque creo en lo que decía mi mamita: jeso es cosa del diablo! 📖

FABIANA BERTOTTI, ESPOSA DE PASTOR Y PERIODISTA.

REYNALDO GIANNECHINI, FAMOSO ACTOR DE Telenovelas Brasileño.

Foto: Shutterstock/Yuri Arcus. Ilustração: Shutterstock.

Foto: Shutterstock/Oly. Ilustração: Thank You.

A BANDEIRA DE CRISTO EM NOSSOS LARES

Pr. Augusto Martínez C.

Certa noite enquanto dormia recebi uma chamada telefônica. Era uma mãe desesperada que buscava ajuda. Seu filho adolescente havia sido possuído por um demônio por escutar muita música do estilo *rock*. Eram momentos difíceis para a família, porém, mesmo vivendo esta situação, confiavam nas promessas que Deus manifesta em Sua Palavra.

Contemplar cenas como estas só demonstram quão frágeis somos se Deus não está conosco e ao mesmo tempo a necessidade urgente de estarmos em comunhão constante para estarmos protegidos em todo sentido.

Em outro momento tive uma entrevista com um casal que estava enfrentando problemas em sua vida matrimonial. A situação é que cada um tinha uma posição e nenhum deles estava disposto a ceder. Unicamente a presença de Deus como conselheiro principal através de Sua Palavra e promessas, como a que está registrada em Lucas 1:37: "Porque não há impossíveis para Deus", são as que deveriam nos dar alento para seguir adiante e estar seguros que o Deus Todo-Poderoso está conosco.

Todos temos sido chamados a ser a luz do mundo em um lugar onde Deus nos colocou, sem dúvida, o pastor Jasen Trotman, em seu livro *"Familias llenas del Espíritu"*, página 56, diz em poucas palavras: "É extremamente difícil ser um bom cristão vivendo um matrimônio deteriorado".

Além disso, Ellen White nos adverte com a seguinte frase: "Satanás está ativamente empenhado em influenciar pessoas inteiramente desconhecidas entre si, a ligarem seus interesses. Ele exulta nesta obra, pois pode assim trazer mais miséria e desesperado

infortúnio à família humana do que exercendo sua habilidade em qualquer outro sentido." Mensagens aos Jovens, pág. 455.

Satanás, nosso inimigo declarado, busca destruir a todas as famílias da terra. Podemos entender plenamente o que isto significa? Não existe um dia em que o inimigo durma e fique tranquilo. E, é claro, sua família e a minha também estão na lista diária de ataques, conforme as seguintes citações:

"Enquanto os homens se acham em ignorância quanto aos seus estratagemas, este vigilante adversário se põe em seu caminho a cada momento. Intrmete-se em cada compartimento do lar, em toda rua de nossas cidades, nas igrejas,..." O Grande Conflito, pág. 585.

"Satanás está em atividade na família. Sua bandeira tremula, mesmo nos lares que se professam cristãos. Há invejas, suspeitas, hipocrisias, separação, emulação, contenda, traição de santos legados, satisfação das paixões." O Grande Conflito, pág. 508.

Quanta necessidade temos da presença de Deus em nossos lares! Meu pedido é que em Seu Nome seja estabelecida a bandeira de Cristo no seio de cada família. Se por alguma razão estamos passando problemas sérios em casa, não deixemos de procurar, depois de Deus, a uma ajuda profissional ou a uma pessoa de muita confiança para que nos ajude. Pode ser difícil, mas é muito necessário. A seguir desejo enumerar o que descreve o autor Gary Chapman em seu livro *"Los cinco lenguajes del amor"*, que me parecem conselhos oportunos para os dias em que vivemos: palavras de aprovação; atos de serviço; dar presentes; tempo de dedicação ao outro; e contato físico.

Necessitamos expressar de maneira constante palavras positivas, já que sua influência será determinante em muitos aspectos. O que dizer das tarefas diárias? Nunca é demais apoiar-se mutuamente. Dar presentes também é importante, recordemos que colhemos tudo o que semeamos. Doemos tempo de qualidade para toda a família e, finalmente, não nos esqueçamos dos abraços e beijos.

Salomão descreve em palavras simples o desejo para os lares em Provérbios 5:18 e 19: "Seja bendito teu manancial, e alegra-te com a mulher da tua juventude, como serva amada e graciosa gazela. Suas carícias te satisfaçam em todo tempo, e em seu amor alegra-te sempre".

Prezadas irmãs, desfrutem do Ministério junto a seu esposo e filhos. Desejo recordar-lhes que sem a dedicação que vocês doam a cada dia, nós, como pastores desta sagrada Igreja, não poderíamos ter a tranquilidade de seguir servindo ao Rei dos Reis. Finalmente é meu desejo que cada um dos membros da família possamos contribuir com o estabelecimento de um pedacinho de céu aqui na terra. 

Pr. AUGUSTO MARTÍNEZ C.
SECRETÁRIO DA UNIÃO EQUATORIANA

Foto: Shutterstock/Dmitry Shironosov (casal); bbdipa (anelço).

Foto: Shutterstock/Yuri Acus.

LA BANDERA DE CRISTO EN NUESTROS HOGARES

Pr. Augusto Martínez C.

Cierta noche, mientras dormía, recibí una llamada telefónica. Era de una madre desesperada que buscaba ayuda. Su hijo adolescente había sido poseído por un demonio por escuchar mucha música del estilo *rock*. Eran momentos difíciles para la familia; sin embargo, aun viviendo en esa situación, confiaban en las promesas que Dios ha manifestado en su Palabra.

Contemplar escenas como estas únicamente nos demuestra cuán frágiles somos si Dios no está con nosotros y, al mismo tiempo, la necesidad urgente de estar en comunión constante a fin de encontrarnos protegidos en todo sentido.

En otro momento, tuve una entrevista con una pareja que estaba enfrentando dificultades en su vida matrimonial. El problema era que cada uno de ellos tenía una posición tomada y ninguno de los dos estaba dispuesto a ceder. Únicamente la presencia de Dios como consejero principal, por medio de su Palabra y sus promesas —como la que se encuentra registrada en Lucas 1:37: “porque nada hay imposible para Dios”—, es lo que debería darnos aliento para seguir adelante y estar seguros de que el Dios todopoderoso está con nosotros.

Todos hemos sido llamados para ser la luz del mundo en el lugar donde Dios nos colocó. Sin dudarlo, el pastor Jasen Trotman, en su libro *Familias llenas del Espíritu*, en pocas palabras dice: “Es extremadamente difícil ser un buen cristiano viviendo un matrimonio deteriorado” (p. 56).

Más allá de eso, Elena de White nos advierte con la siguiente frase: “Satanás se ocupa activamente en influir sobre aquellos que no se han de llevar bien, para que unan sus intereses. Él se regocija en esta obra, pues por ella puede producir más miseria e irremediable desgracia a la familia humana que si ejerciera toda su habilidad en cualquier otro sentido” (*Mensajes para los jóvenes*, p. 142).

Satanás, nuestro enemigo declarado, busca destruir a todas las familias de la Tierra. ¿Podemos entender plenamente lo que esto significa? No existe un solo día en el cual el enemigo duerma y se quede tranquilo. Y, lógicamente, tu familia, y la mía también, están en la lista diaria de los ataques, de acuerdo con las siguientes citas:

“Mientras que los hombres desconocen los artificios de tan vigilante enemigo, este les sigue a cada momento las pisadas. Se introduce en los hogares, en todas las calles de nuestras ciudades, en las iglesias...” (*El conflicto de los siglos*, p. 562).

“Satanás está trabajando en el seno de las familias. Su bandera flota hasta en los hogares de los que profesan ser cristianos. En ellos se ven la envidia, las sospechas, la hipocresía, la frialdad, la rivalidad, las disputas, las traiciones y el desenfreno de los apetitos” (*ibid.*, pp. 642, 643).

¡Cuanta necesidad tenemos de la presencia de Dios en nuestros hogares! Mi pedido es que, en su nombre, sea establecida la



bandera de Cristo en el seno de cada familia. Si, por alguna razón, estamos pasando problemas serios en casa, no dejemos de buscar primero a Dios y luego la apropiada ayuda de un profesional o de una persona de mucha confianza. Puede ser difícil, pero es muy necesario. A continuación, deseo enumerar los consejos que nos da Gary Chapman en su libro *Los lenguajes del amor*, que me parecen oportunos para los días en que vivimos: pronunciar palabras de aprobación, realizar actos de servicio, dar regalos, destinar tiempo para dedicarse el uno al otro y mantener el contacto físico.

Necesitamos expresar, de manera constante, palabras positivas, pues su influencia será determinante en muchos aspectos. Y ¿qué decir de las tareas diarias? Nunca está de más apoyarse mutuamente. Dar regalos también es importante: recordemos que recogemos todo lo que sembramos. Dediquemos tiempo de calidad para toda la familia y, finalmente, no nos olvidemos de los abrazos y los besos.

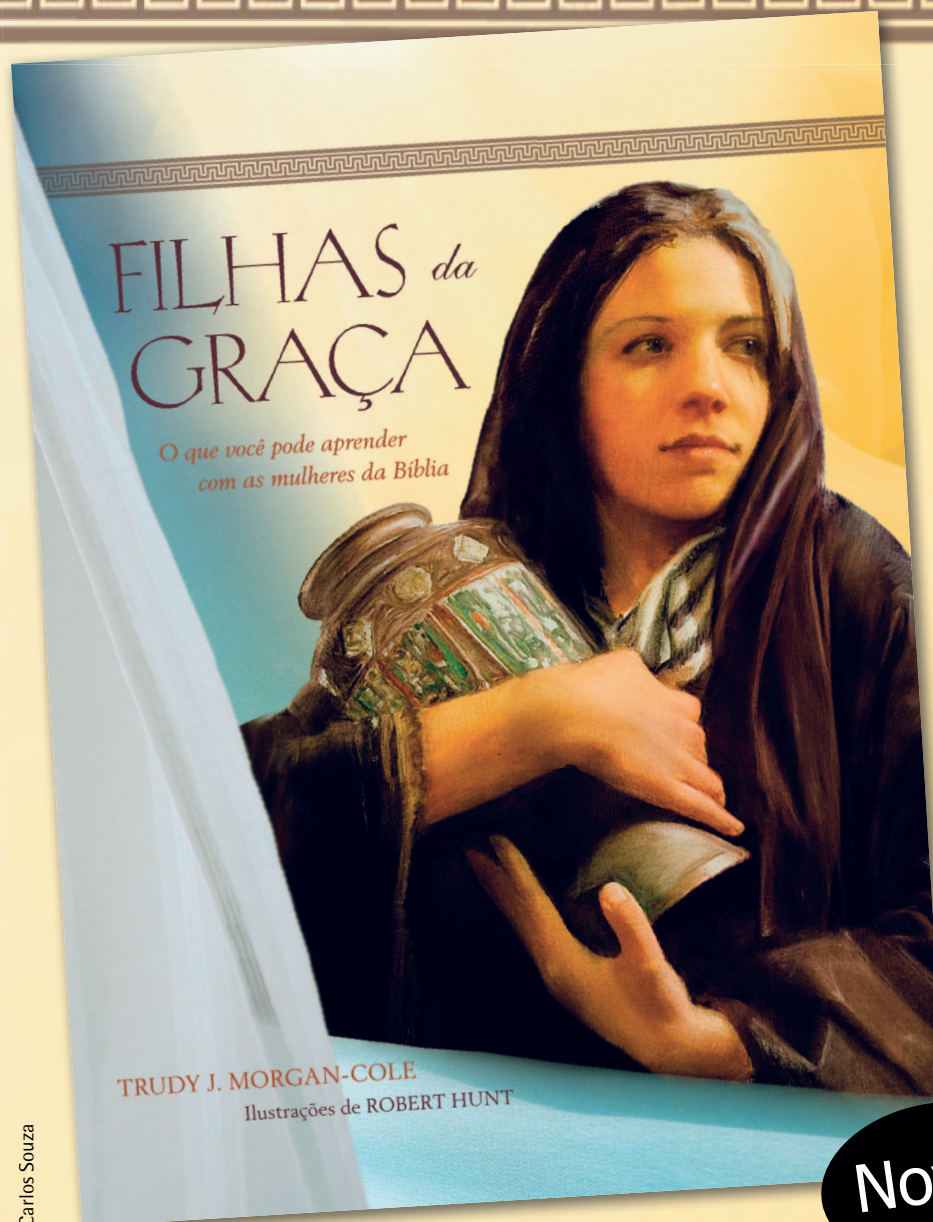
Salomón describe, en palabras simples, su deseo para los hogares: “Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recréate siempre” (Prov. 5:18, 19).

Apreciadas hermanas, disfruten del ministerio junto con sus esposos y sus hijos. Deseo recordarles que, sin la dedicación que ustedes regalan día tras día, nosotros, como pastores de esta sagrada iglesia, no podríamos tener la tranquilidad de seguir sirviendo al Rey de reyes. Finalmente, es mi deseo que cada uno de los miembros de la familia podamos contribuir al establecimiento de un pedacito de cielo aquí en la tierra. 🙏

Pr. AUGUSTO MARTÍNEZ C.

SECRETARIO DE LA UNIÓN ECUATORIANA.

O QUE VOCÊ PODE APRENDER COM AS MULHERES DA BÍBLIA



Filhas da Graça

Trudy J. Morgan-Cole

Neste livro, você vai conhecer histórias de mulheres como você: Elas riam, choravam, lutavam e venciam. Eram talentosas, mas tinham suas limitações. Não importavam quais fossem as circunstâncias, Deus tinha um plano para elas. Cada uma era preciosa aos Seus olhos.

Cód. 11771

Novo!

Ligue
0800-9790606*

Acesse
www.cpb.com.br

Faça seu pedido no
SELS de sua Associação

Ou dirija-se a uma
das Lojas da CASA



A Casa no Twitter: **@casapublicadora**

*Horários de atendimento: Segunda a quinta, das 8h às 20h
Sexta, das 8h às 15h45 / Domingo, das 8h30 às 14h.