

DIVISÃO SUL-AMERICANA

DIVISIÓN SUDAMERICANA



Área Feminina da Associação Ministerial

Área Feminina de la Asociación Ministerial

# Revista da *Afam*

2º Trimestre – 2009



**VIVA CONTENTE**

**VIVA CON  
CONTENTAMIENTO**



# ÍNDICE

## SEÇÕES/SECCIONES

**3 Editorial**  
Wiliane S. Marroni

**10 Para crianças**  
A boneca

**16 Perfil**  
Luciana Ribeiro de Mattos

**17 Notícias**  
UNeB/UEB

**18 Pensando em você**  
O seu valor pessoal

**24 Nutrição**

**25 Humor**

**31 AFAM Responde**



**3 Editorial**  
Wiliane S. Marroni

**11 Para los niños**  
La muñeca

**16 Perfil**  
Luciana Ribeiro de Mattos

**17 Noticias**  
UNeB/UEB

**20 Pensando en ti**  
Tu valor personal

**24 Nutrición**

**25 Humor**

**31 AFAM Responde**



## ARTIGOS/ARTÍCULOS

**4 Mensagem**  
Viva contente

**6 Minha jornada**  
Orar e amar

**9 Para pensar**  
A elegância do comportamento

**12 Ministério**  
Às valorosas esposas de pastores

**14 Reflexão**  
Senhor, passe-me o sal

**22 Assuntos do coração**  
Antes de ser mãe...

**26 Vida espiritual**  
O círculo

**28 Saúde**  
Agrotóxicos



**5 Mensaje**  
Viva con contentamiento

**7 Mi jornada**  
Orar y amar

**9 Para pensar**  
La elegancia del comportamiento

**13 Ministerio**  
A las valerosas esposas de los pastores

**15 Reflexión**  
¡Senhor, pásame la sal

**23 Temas del corazón**  
Antes de ser madre...

**27 Vida espiritual**  
El círculo

**29 Salud**  
Agrotóxicos



Revista Trimestral  
Ano 9 – Nº 34 – Abril-Junho de 2009  
Año 9 – Nº 34 – Abril-Junio de 2009

**Afam**  
Revista da  
Área Feminina da Associação Ministerial

**Jornalista Responsável**  
**Periodista Responsable**  
Márcia Raposo Ebinger

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

**Coordenação Geral AFAM-DSA**  
**Coordenación General AFAM-DSA**  
Wiliane Steiner Marroni

**Secretária DSA/Secretaria DSA**  
Rosana Guerra

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

**Líderes de AFAM – Uniones Hispanas**  
**Unión Austral:** Susana Cayrus  
**Unión Boliviana:** Sílvia B. de Jara  
**Unión Chilena:** Fátima Liessi  
**Unión Ecuatoriana:** Esther A. de Lozano  
**Unión Peruana del Norte:** Clara de Ramos  
**Unión Peruana del Sur:** Flor María de Sandoval

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



**Tiragem:** 3.100 exemplares

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

**Diagramação, impressão e acabamento:**

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

**Chefe de Arte**  
Marcelo de Souza

**Designer Gráfico**  
Vilma B. Piergentile

**Capa**  
Fotos: Jupiterimages – Stockxpert  
Arte: Vilma B. Piergentile



# EDITORIAL

Wiliane Steiner Marroni



No ritmo apressado e febril da vida moderna, colocamos mais uma vez a Revista *Afam* em suas mãos para que deixem de lado a correria lá fora e separem um tempo para inspiração e motivação.

Nossa primeira palavra é a você, esposa e mãe, que luta, trabalha, que se dedica com todas as suas forças e procura tornar o seu lar um prelúdio da vida no Céu. Que, realmente, seu carinho e seu amor sejam como gotas da graça divina na vida de cada filho.

Neste tempo em que ninguém tem tempo, quando todos correm e o valor das pessoas se perde no universo das transações, que privilégio temos nós de poder parar, meditar e permitir que o Espírito Santo guie o nosso procedimento, o nosso falar e o nosso pensar, pois confiamos na Sua direção, sabemos o valor que temos e o alto preço que por nós foi pago!

Ao cumprirmos nossa missão, podemos cultivar a graça da mansidão e da humildade e revelar a “elegância” de uma vida reta e pura, que transmite aos outros o suave toque da mão de Jesus. “Então seu coração se tornará em Suas mãos como harpas sagradas, cada corda das quais despedirá louvores e ações de graças Àquele que foi enviado por Deus para tirar os pecados do mundo” (*Testemunhos Para Obreiros e Ministros Evangélicos*, p. 519).

Isso se resume numa vida de alegria e de contentamento, mesmo em meio às dificuldades e desafios de cada dia; uma vida regida pela polidez cristã em que nossos lares se tornam lares de esperança e um testemunho poderoso em favor da Verdade.

Que Deus a todas abençoe! 🌸

En el ritmo acelerado y febril de la vida moderna, colocamos una vez más la Revista de *Afam* en tus manos, para que dejes de lado la precipitación del mundo exterior, y separes un tiempo para la inspiración y la motivación.

Nuestra primera palabra es para ti, esposa y madre, que luchas, trabajas, que te dedicas con todas tus fuerzas e intentas transformar tu hogar en un preludio de la vida en el cielo. Que, realmente, tu cariño y tu amor sean como gotas de la gracia divina en la vida de cada hijo.

En este tiempo, en el que nadie tiene tiempo, cuando todos corren

y el valor de las personas se pierde en el universo de las transacciones, ¡qué privilegio tenemos nosotras de poder detenernos, meditar y permitir que el Espíritu Santo guíe nuestro proceder, nuestro hablar y nuestro pensar, pues confiamos en el Señor, sabemos el valor que tenemos y el alto precio que fue pagado!

Al cumplir nuestra misión, podemos cultivar la gracia de la mansedumbre y de la humildad, y revelar

la “elegancia” de una vida recta y pura, que transmite a los demás el suave toque de la mano de Jesús. “Entonces sus corazones serán, en las manos divinas, como arpas sagradas, cada una de cuyas cuerdas exhalará alabanza y acción de gracias a aquel que Dios ha enviado para quitar el pecado del mundo” (*Testimonios para los ministros*, pp. 527, 528).

Eso se resume en una vida de alegría y contentamiento, aun en medio de las dificultades y los desafíos de cada día; una vida regida por la cortesía cristiana, por la cual nuestros hogares serán hogares de esperanza y un testimonio poderoso en favor de la verdad.

¡Que Dios las bendiga a todas! 🌸

W. Barroni





# VIVA CONTENTE

Roberto Gullón

**E**stava lendo o livro *Misioneros en Sudamérica* (*Missionários na América do Sul*, em espanhol), quando uma frase me chamou fortemente a atenção: “Ana e Fernando Stahl iriam mais à frente considerar aqueles trinta anos de serviço no estrangeiro como os anos mais felizes de sua vida” (p. 96).

Ana e Fernando trabalharam nos altiplanos do Peru, da Bolívia e na parte central da selva peruana de 1909 até 1939. As viagens tinham que ser feitas às vezes em lombo de burro, e às vezes a pé. Cuidaram dos enfermos e sofreram eles mesmos muitas enfermidades, como a malária, reumatismo e febre tifóide, e ainda suportando oposição e provações.

Então me perguntei: Por que, apesar de tantas dificuldades, eles consideraram aqueles trinta anos os mais felizes? A resposta eu encontrei no mesmo livro: “Entretanto, a vocação missionária e solidária sempre teve mais poder que as debilidades e limitações humanas” (p. 85, 86).

Com certeza, entre as características que Ana e Fernando Stahl possuíam, estava a do *contentamento*. O dicionário nos diz que contentamento (contentar-se, estar contente) significa ter alegria, ser feliz, independentemente das circunstâncias.

O apóstolo Paulo expressou-se muito claramente ao dizer: “Não

digo isso por causa de necessidade, porque já aprendi a contentar-me com as circunstâncias em que me encontre. Sei passar falta, e sei também ter abundância; em toda maneira e em todas as coisas estou experimentado, tanto em ter fartura, como em passar fome; tanto em ter abundância, como em padecer necessidade” (Filipenses 4:11, 12).

Em minha experiência, ao visitar os colegas em seus lares, conversar e orar com eles e com as famílias, vi que a diferença entre um lar ministerial feliz, animado e cheio de realizações, e aquele que é caracterizado por preocupações, queixas e até amarguras, está na maioria das vezes em manterem uma atitude de contentamento ou não.

É preciso ficar claro que viver contente não é sinônimo de suportar tudo com resignação, de maneira passiva, deixando-nos levar pelas circunstâncias. Ter contentamento é ter a disposição pessoal de buscar o que é bom e positivo em nossa vida. É fácil? Certamente que não. Exige esforço, dedicação e, acima de tudo, o auxílio do poder divino. Vale a pena manter essa atitude? É certo que sim.

Por que o contentamento é importante em nossa vida? Ora, porque ter contentamento afeta positivamente tanto o corpo como a mente. Permite-nos cultivar a graça da simplicidade, o poder da mansidão e o verdadeiro afeto, pois irão produzir uma atmosfera de alegria, cortesia e amor. E isso pode ser observado tanto no olhar, como nas palavras e nas ações.

Ter contentamento não é ignorar os desafios, as dificuldades e os problemas. Ter contentamento permite-nos pensar com clareza, faz-nos concentrar no que é importante, colocando de lado o que é secundário. Ter contentamento predispõe-nos a ver que as pedras no caminho podem transformar-se em degraus de superação.

Ellen White declara: “Confiança em Jesus como sua eficiência e justiça, tal pessoa tem a alma repleta de agradável contentamento” (*Review and Herald*, 4 de dezembro de 1894).

Além do mais, manter o contentamento irá permitir que os filhos cresçam em uma atmosfera mais feliz. “Pais, que o sol do amor, da alegria, do feliz contentamento, penetre vosso coração, e que sua doce e alentadora influência domine em vosso lar. Manifestai espírito bondoso, tolerante; e incentivai o mesmo em vossos filhos, cultivando todas as graças que tornarão ditosa a vida em família. A atmosfera assim criada será para os filhos o que o ar e a luz do Sol são para o mundo vegetal, promovendo saúde e vigor da mente e do corpo” (*O Lar Adventista*, p. 426).

Sem dúvida, o contentamento será uma ferramenta das mais importantes para manter um ministério mais feliz.

Façamos nossas, então, as palavras de Paulo: “Posso todas as coisas nAquele que me fortalece” (Filipenses 4:13). 

O PASTOR ROBERTO GULLÓN É PRESIDENTE DA UNIÃO BOLIVIANA.

# VIVA CON CONTENTAMIENTO

Roberto O. Gullón

Estaba leyendo el libro *Misioneros en Sudamérica*, cuando la siguiente frase llamó fuertemente mi atención: “Ana y Fernando Stahl habrían de considerar, en adelante, aquellos treinta años de servicio en el extranjero como sus años más felices” (*Misioneros en Sudamérica*, p. 96).

Ana y Fernando trabajaron en el altiplano peruano-boliviano y en la selva central del Perú de 1909 hasta 1939. Los viajes tenían que hacerlos a veces a lomo de mula, a veces a pie. Ayudaron a los enfermos y también sufrieron ellos mismos enfermedades como paludismo, reumatismo, fiebre tifoidea. Soportaron oposición y pruebas.

Me pregunté: ¿Por qué a pesar de tantas dificultades consideraron aquellos treinta años como los años más felices? La respuesta la encontré en el mismo libro: “Pero la vocación misionera y solidaria siempre pudo más que las debilidades y las limitaciones humanas” (*Misioneros en Sudamérica*, pp. 85, 86).

Con certeza, Ana y Fernando, entre las características que poseían, estaba la del contentamiento. El diccionario nos dice que el contentamiento (contentarse, estar contento) significa tener gozo, ser feliz, independientemente de las circunstancias.

El apóstol Pablo lo expresó con suma claridad al decir: “No lo digo porque tenga necesidad, pues aprendí a contentarme con cualquier situación; sé vivir en pobreza, y en abundancia; en todo estoy enseñado, para hartura como para hambre, para tener abundancia como para padecer necesidad” (Fil. 4:11, 12).

En mi experiencia al visitar a colegas en sus hogares, dialogar y orar con ellos y sus familias, encontré que la diferencia entre un hogar ministerial feliz, con ánimo y realizaciones, y otro caracterizado por preocupaciones, quejas y hasta amarguras, radicaba, la mayoría de las veces, en tener una actitud o no de contentamiento.

Tiene que quedar claro que contentamiento no es sinónimo de soportar todo con resignación, de manera pasiva, dejándonos llevar por las circunstancias. Tener contentamiento es la disposición

personal a buscar lo bueno y positivo en todo lo que nos toca vivir. ¿Es fácil? Ciertamente, no. Exige esfuerzo, dedicación y, por sobre todo, la ayuda del poder divino. ¿Vale la pena poseer esta actitud? Por supuesto que sí.

¿Por qué el contentamiento es importante en nuestra vida? Porque tener contentamiento afecta positivamente tanto el cuerpo como la mente. Permite poseer la gracia de la sencillez, la mansedumbre y el afecto verdadero, lo que producirá una atmósfera de alegría, cortesía y amor. Esto puede ser observado tanto en las miradas y las palabras como en los actos.

Tener contentamiento no ignora los desafíos, las dificultades, los problemas. Tener contentamiento permite pensar con claridad, concentrándose en lo que es importante y dejando de lado lo secundario. Tener contentamiento predispone a ver que las piedras en el camino pueden convertirse en peldaños de superación.

Elena de White expresa que “el que confía en Jesús como su eficiencia y justificación, su ser entero estará lleno de un santo contentamiento” (*Review and Herald*, 4 de diciembre de 1894).

Además, tener contentamiento ayudará a que los hijos crezcan en una atmósfera feliz. “Padres, permitid que el sol del amor, la alegría y un feliz contentamiento penetre en vuestro corazón, y dejad que su dulce influencia impregne el hogar. Manifestad un espíritu bondadoso y tolerante, y estimuladlo en vuestros hijos, cultivando todas las gracias que alegran la vida del hogar. La atmósfera así creada será para los niños lo que son el aire y el sol para el mundo vegetal, y favorecerá la salud y el vigor de la mente y del cuerpo” (*El hogar cristiano*, p. 386).

Sin duda, el contentamiento será una herramienta más que importante para tener un ministerio más feliz.

Entonces, hagamos nuestras las palabras de Pablo: “Todo lo puedo en Cristo, que me fortalece” (Fil. 4:13). 

EL PASTOR ROBERTO GULLÓN ES PRESIDENTE DE LA UNIÓN BOLIVIANA.





## ORAR E AMAR

**A**os 21 anos, eu era uma jovem esposa de pastor recém-casada e com mil sonhos. Um deles era constituir uma família cristã, nos moldes do que o Espírito de Profecia nos orienta.

Embora tenha tido sempre gravidez de risco, o senhor nos presenteou com duas filhas.

Dediquei-me ao máximo à educação delas: cultos, disquinhos com histórias bíblicas, lição da Escola Sabatina, livros, e sempre cantava hinos para elas dormirem.

Mesmo sendo uma profissional liberal, trabalhei muito pouco enquanto eram pequenas e, com as mudanças de distrito, eu mais ficava em casa que trabalhava. Estávamos muito felizes com a herança que o Senhor nos havia dado!

Nossa filha mais velha tinha verdadeira fascinação pelos livros. Meu esposo e eu a estimulávamos a fazer o curso de leitura juvenil e a leitura de *As Belas Histórias da Bíblia*. Ela leu os dez volumes inteiros, por duas vezes. Depois, passou a ler as biografias de nossos missionários e os livros do pastor Bullón, que sempre apreciava muito. Chegou até a expressar o desejo de ser missionária em terras longínquas. A mais nova também era incentivada, mas tinha menos amor pelos livros.

Ambas sempre estudaram em nossas escolas, participavam ativamente dos corais, clube de desbravadores e de tudo o mais que a igreja oferece aos juvenis e adolescentes. E eram bastante missionárias.

Paralelamente a isso, porém, tínhamos influências externas da família, que não partilhava a mesma fé, e também de amigos na escola.

Como havia chegado a idade de ir para o internato, nós enviamos primeiro uma, depois a outra. A adolescência de ambas foi muito difícil para nós. Orávamos e procurávamos de todas as formas fazer tudo o que podíamos para orientá-las e para que não se afastassem de Deus.

Nesse período, fomos literalmente sustentados pelos braços do Senhor. Com a entrada da mais velha na faculdade, ela finalmente pediu a remoção do seu nome do livro da igreja.

Creio não ser necessário dizer que meu esposo e eu, em desespero e angústia de alma, oramos vezes sem fim por ela e perguntávamos a Deus onde havíamos falhado.

Quantas vezes nós havíamos visitado pais cujos filhos haviam-se afastado. Nós orávamos com eles e os aconselhávamos, mas nunca imaginamos viver algo semelhante.

Passsei realmente por um período de luto. Chorei muito. Depois, veio a fase do “Que posso eu fazer?”

Nessa época, muitos eram os conselhos vindos da família e da igreja, mas buscamos a ajuda do nosso ministerial na Divisão Sul-Americana, na época, o pastor Alejandro Bullón.

Durante uma conversa por telefone, ele nos orientou basicamente a fazer duas coisas: orar e amar! E aconselhou-nos a não atrapalharmos o trabalho do Espírito Santo com sermões ou convites insistentes para que ela voltasse.

Creia, não foi fácil, e ainda não é hoje!

É difícil calar-se quando você não concorda com o comportamento, quando tudo o que você ensinou parece ter sido descartado, quando parece que todo o esforço foi em vão.

Desde a remoção da minha filha, mais de sete anos já se passaram. Oro cada dia por ela e creio que “a Palavra de Deus não voltará vazia, mas cumprirá o propósito para o qual o Senhor a designou” (Isaías 55:11).

Gostaria imensamente de concluir este artigo dizendo que ela já retornou à Igreja, que meu clamor a Deus foi ouvido, mas infelizmente isso ainda não aconteceu.

Eu gostaria, porém, de dizer o que mudou na minha vida: hoje

sou uma pessoa melhor, menos legalista, mais pronta a perdoar e menos pronta a julgar ou a condenar. Mais do que nunca, entendo melhor o amor de Deus e a Sua Palavra.

Todos nós gostamos de ver figuras de Jesus como o Bom Pastor, com a ovelhinha extraviada em seus braços ou debruçado em um penhasco para alcançar a ovelha perdida.

Quando trazemos isso para a vida real, para a nossa vida, quanta diferença!

Na realidade, nossa tendência é pensar que o Pastor ama as noventa e nove que estão no aprisco e que aquela extraviada não merece seus cuidados, pois deliberadamente O deixou. Por isso é tratada com indiferença, e até desdém. Foi muito duro sentir o desprezo dos irmãos pela minha filha. Mas foi maravilhoso ver o cuidado de Deus por ela a cada instante, mesmo quando estava em lugares onde não deveria estar.

Deus tem sido fiel e sou imensamente grata a Ele por tão grande amor por minhas filhas.

A mais nova, após passar por um período difícil, reencontrou-se com Deus, e é maravilhoso ver, como diz o meu esposo, “que Deus tem corrido atrás dela”. Está firme em Cristo, aproveitou as chances que o Senhor lhe deu e é uma a mais a orar pela irmã!

Meu esposo e eu temos participado de palestras para pais que têm filhos fora da Igreja e creio que Deus nos tem usado para ajudar outras pessoas.

Infelizmente, isso não acontece só com os outros, acontece conosco também, que fazemos parte da família ministerial, que temos buscado de todas as formas guiar nossos filhos no caminho do Senhor.

Escrevo isso para conforto daqueles que podem estar passando por situação semelhante. Não desanimem! Maior é o Salvador, do que aquele que deseja destruir nossos filhos e também o nosso ministério. Se esse não é o seu caso, louve a Deus! Ore e ame as ovelhas perdidas do rebanho.

A dor? É incessante, mas só assim é que nos colocamos nas mãos de nosso Pai Celestial e oramos a todo instante.

Tenho visto, durante todo esse tempo, que Deus está trabalhando incansavelmente no coração dela. Creio que não está longe o dia em que o meu sonho irá se realizar e poderei então ver minha filha voltar para os braços de Jesus! 🙏

*Uma esposa de pastor*

# ORAR Y AMAR



A los 21 años, yo era una joven esposa de pastor, recién casada y con mil sueños. Uno de ellos era constituir una familia cristiana, con los modelos que el Espíritu de Profecía nos presenta.

Aunque siempre tuve embarazos de riesgo, el Señor nos regaló dos hijas. La primera nació a los seis meses, con un peso de poco más de un kilo. La segunda, dos años y medio después.

Me dediqué al máximo a la educación de ellas: cultos, grabaciones con historias bíblicas, lecciones de la Escuela Sabática, libros, y siempre les cantaba himnos para que ellas se durmieran.

Aun siendo una profesional independiente, trabajé muy poco mientras ellas eran pequeñas y, con los cambios de distrito, yo estaba más tiempo en casa que trabajando. ¡Estábamos muy felices con la herencia que el Señor nos había dado!

Nuestra hija mayor tenía una verdadera fascinación por los libros. Mi esposo y yo la estimulábamos para que hiciera un curso de lectura juvenil y también realizaba la lectura de *Las bellas historias de la Biblia*. Ella leyó los diez volúmenes enteros, dos veces. Después, se puso a leer las biografías de nuestros misioneros y los libros del pastor Bullón, que siempre apreciaba mucho. Varias veces llegó a comentar que deseaba ser una misionera en tierras lejanas. A nuestra hija menor también la incentivábamos, pero tenía menos amor por los libros.

Las dos siempre estudiaron en nuestras escuelas, participaban activamente en los coros, en el Club de Conquistadores y en todo lo que la iglesia ofreciera a los juveniles y a los adolescentes. Y eran bastante misioneras.

Paralelamente a eso, sin embargo, teníamos influencias externas de parte de la familia que no compartía la misma fe y también de los amigos de la escuela.

Como habían llegado a la edad de ir al internado, nosotros enviamos a una primero, y después a la otra. La adolescencia de ambas fue muy difícil para nosotros. Orábamos y tratábamos, de todas las formas posibles, de hacer todo lo que podíamos para orientarlas y para que no se separaran de Dios.



En ese período, fuimos literalmente sostenidos por los brazos del Señor. Cuando la mayor entró en la facultad, ella finalmente pidió que su nombre fuera borrado de los registros de la iglesia.

Creo que es innecesario decir que mi esposo y yo, con desesperación y angustia en el alma, orábamos sin cesar por ella y le preguntábamos a Dios en qué habíamos fallado.

Cuántas veces nosotros habíamos visitado a los padres cuyos hijos se habían alejado de la iglesia. Nosotros orábamos con ellos y los aconsejábamos, pero nunca imaginamos vivir algo semejante.

Pasé por un verdadero período de luto, en el que yo solamente lloraba. Después, vino la fase de "¿Qué puedo hacer?"

En esa época, recibíamos muchos consejos, que nos llegaban de la familia y de la iglesia, pero buscamos la ayuda de nuestro secretario ministerial de la División Sudamericana, en aquella época, el pastor Alejandro Bullón.

Durante una conversación telefónica, él nos orientó para hacer, básicamente, lo siguiente: ¡orar y amar! Y nos aconsejó que no entorpeciéramos el trabajo del Espíritu Santo con sermones o invitaciones insistentes para que ella volviera.

Créeme, no fue fácil, ¡y aún no lo es hoy!

Es difícil callarse cuando tú no estás de acuerdo con el comportamiento, cuando todo lo que tú le enseñaste parece haber sido descartado, cuando parece que todo esfuerzo fue en vano.

Desde el alejamiento de mi hija, ya pasaron más de siete años. Oro cada día por ella y creo que "así será mi palabra que sale de mi boca; no volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo quiero, y será prosperada en aquello para que la envíe" (Isa. 55:11).

Tendría una inmensa alegría si pudiera concluir este artículo diciendo que ella ya retornó a la iglesia, que mi clamor a Dios fue oído; pero, lamentablemente, esto aún no sucedió.

Sin embargo, tengo la alegría de contar cómo cambió mi vida: hoy soy una mejor persona, menos legalista, más rápida para perdonar y más lenta para juzgar o condenar. Más que nunca, entiendo mejor el amor de Dios y su Palabra.

A todos nos gusta ver imágenes de Jesús como el Buen Pastor, con la ovejita extraviada en sus hombros o inclinado sobre un peñasco a fin de alcanzar a la oveja perdida.

Cuando traemos eso a la vida real, a nuestra vida, ¡qué diferencial!

En realidad, nuestra tendencia es pensar que el Pastor ama a las 99 que están en el redil y que aquella extraviada no merece ser cuidada, pues ella lo dejó deliberadamente. Por eso, se la trata con indiferencia y hasta con desdén. Fue muy duro sentir el desprecio, por parte de los hermanos, hacia mi hija. Pero fue maravilloso ver el cuidado de Dios hacia ella, a cada instante, aun cuando ella se encontraba en lugares en los que no debía estar.

Dios ha sido fiel, y yo estoy inmensamente agradecida a él por el gran amor que les tiene a mis hijas.

La menor, después de pasar por un período difícil, se reencontró con Dios, y es maravilloso ver, como dice mi esposo, "que Dios ha corrido atrás de ella". Está firme en Cristo, aprovechó las chances que el Señor le dio, ¡y es una más orando por su hermana!

Mi esposo y yo hemos participado en conferencias para padres que tienen hijos fuera de la iglesia, y creo que Dios nos ha usado para ayudar a otras personas.

Desgraciadamente, esto no les sucede solamente a los otros; nos sucede también a nosotros, los que formamos parte de la familia ministerial, ¡los que hemos buscado todas las formas para guiar a nuestros hijos en el camino del Señor!

Escribo esto para confortar a aquellos que pueden estar pasando por una situación semejante. ¡No se desanimen! Nuestro Salvador es más grande que aquel que desea destruir a nuestros hijos y también nuestro ministerio. Y, si este no es tu caso, ¡alaba a Dios! Ora y ama a las ovejas perdidas del rebaño.

¿El dolor? Es incesante, pero solamente de esta forma nos colocamos en las manos de nuestro Padre celestial y oramos en todo momento.

Hemos visto, durante todo este tiempo, que Dios está trabajando incansablemente en el corazón de ella, y creo que no está lejos el día en que mi sueño se va a cumplir, ¡y podré entonces ver a mi hija volver a los brazos de Jesús! 

*Una esposa de pastor*



# A ELEGÂNCIA DO COMPORTAMENTO

## LA ELEGANCIA DEL COMPORTAMIENTO



### Henri de Toulouse-Lautrec

Oferecer flores é sempre elegante.

É elegante não ficar *espaçoso* demais.

É elegante você fazer algo por alguém, e esse alguém nem saber que você teve que se "arrebentar" para fazê-lo... porém, é elegante reconhecer o esforço, a amizade e as qualidades dos outros.

É muito elegante não falar de dinheiro em bate-papos informais.

É elegante retribuir carinho e solidariedade.

É elegante não mudar seu estilo apenas para se adaptar ao outro.

O silêncio é extremamente elegante diante de uma rejeição...

Sobrenome, jóias e nariz empinado não substituem a elegância do gesto. Não há livro que ensine alguém a ter uma visão generosa do mundo, a estar nele de forma não arrogante.

É elegante a gentileza. Atitudes gentis falam mais que mil imagens...

Abrir a porta para alguém é muito elegante... Dar o lugar para alguém se assentar é muito elegante...

Sorrir sempre é muito elegante e faz um bem imenso à alma...

Oferecer ajuda... é muito elegante!

Olhar nos olhos ao conversar é essencialmente elegante.

A pessoa de comportamento elegante fala no mesmo tom de voz com todos, indistintamente.

Ter comportamento elegante é ser gentil sem afetação.

É ser simples com sobriedade.

É ser amigo sem convivência negativa.

É ser sincero sem agressividade, é ser humilde sem relaxamento, é ser cordial sem fingimento.

Mais do que decorar regras de etiqueta e elaborar gestos ensaiados, é preciso desenvolver a verdadeira elegância de comportamento. É importante que cada gesto seja sincero, que cada atitude tenha sobriedade.

A elegância do comportamento não é algo que se tem, é algo que se é. A verdadeira elegância é a do caráter, porque procede da essência do ser. 🍷

### Henri de Toulouse-Lautrec

Regalar flores siempre es elegante.

Es elegante no ponerse demasiado *cómodo*.

Es elegante hacer algo por alguien, y que ese alguien ni siquiera sepa que tú te tuviste que "reventar" para hacerlo... sin embargo, es elegante reconocer el esfuerzo, la amistad y las cualidades de los otros.

Es muy elegante no hablar de dinero en charlas informales.

Es elegante retribuir el cariño y la solidaridad.

Es elegante no modificar tu estilo solamente para adaptarte al otro.

El silencio es extremadamente elegante delante de un rechazo...

Los apellidos, las joyas y la nariz parada no reemplazan la elegancia del gesto.

No hay libro que le enseñe a nadie a tener una visión generosa del mundo, a estar en él de manera no arrogante.

Es elegante la gentileza. Las actitudes gentiles hablan más que mil imágenes...

Abrirle la puerta a alguien es muy elegante... Darle el lugar para que alguien se siente... es muy elegante...

Sonreír, siempre es muy elegante y le hace un inmenso bien al alma...

Ofrecer ayuda... es muy elegante.

Mirar a los ojos cuando se conversa es esencialmente elegante.

La persona que tiene un comportamiento elegante habla en el mismo tono de voz con todos, indistintamente.

Tener un comportamiento elegante es ser gentil sin afectación.

Es ser simple con sobriedad.

Es ser amigo sin convivencia negativa.

Es ser sincero sin agresividad, ser humilde sin negligencia, ser cordial sin fingimiento.

Mejor que memorizar reglas de etiqueta y elaborar gestos ensayados, es preciso desarrollar la verdadera elegancia del comportamiento. Es importante que cada gesto sea sincero, que cada actitud tenga sobriedad.

La elegancia del comportamiento no es algo que se tiene, es algo que se es. La verdadera elegancia es la del carácter, porque procede de la esencia del ser... 🍷

HENRI DE TOULOUSE-LAUTREC FOI UM PINTOR E LITÓGRAFO FRANCÊS DO SÉCULO DEZENOVE.

HENRI DE TOULOUSE-LAUTREC FUE UN PINTOR Y LITÓGRAFO FRANCÊS DEL SIGLO PASADO; FALLECIÓ EN 1901.





Para crianças

# A boneca

Quando Larissa fez dez anos, a mãe a chamou e disse que ia lhe dar um presente muito especial. Era uma boneca suíça, de louça, que ela mesma havia ganhado de sua mãe, a vovó Elvira.

– É linda a boneca... de cabelos encaracolados e roupas de princesa. Você vai adorar!...

ra. Estava em uma bela caixa dourada, que ela já havia preparado como presente.

A mamãe pegou a caixa e estendeu a mão para entregá-la a Larissa. Estava muito alto, e a menina não conseguiu segurá-la direito. Um desastre!... A caixa caiu, abriu-se, e a boneca rolou partindo-se em muitos pedaços.

Mãe e filha sentaram-se ali no chão tentando juntar os cacos, mas não tinha jeito. Eram muitos...

Desoladas, colocaram tudo na caixa e devolveram à prateleira.

Os dias se passaram, mas a lembrança da boneca não saía da cabeça de Larissa.

Certo dia, ao voltar da escola e passar por uma loja, viu ali um anúncio que dizia: "Hospital de Brinquedos". Ao chegar em casa, disse à mãe:

– Hoje passei por uma loja que conserta brinquedos, mamãe. Posso levar a boneca lá para ver se conseguem consertá-la.

– Que bom, Larissa, pode levar! Quem sabe teremos a nossa boneca de novo!

– Sim, mamãe, mas estou com uma ideia... A vovó faz aniversário no início do mês, e eu gostaria de presentear a boneca a ela novamente...

– Muito bom, Larissa, ela vai ficar muito contente!

Larissa levou a boneca "ao hospital", e dentro de quinze dias ela ficou pronta. Ao vê-la, mal pôde acreditar. Estava linda! O trabalho do "cirurgião plástico" foi perfeito.

Chegou o aniversário da vovó, e Larissa, muito feliz, entregou a ela o presente.

A vovó abriu e ficou encantada ao ver a boneca que há tantos anos havia sido sua companheirinha.

– Agora essa boneca vai ser nossa – disse a vovó. Somos três mulheres que merecem tê-la, e você, Larissa, vai poder passar com ela muitas horas alegres.

– Sabe – continuou a vovó – Essa boneca me faz lembrar o que acontece conosco neste mundo. Somos machucados pelas coisas da vida ou somos feridos por alguém. Na verdade, muitas vezes, o nosso coração fica partido, despedaçado pelas tristezas e também pelas coisas que fazemos. Assim como a boneca, nosso coração fica em pedaços... Felizmente, temos um grande Cirurgião que pode consertá-lo.

E a vovó continuou...

– Desde menina, guardo comigo um lindo pensamento que diz: "Jesus conserta um coração partido, se lhe entregarmos todos os pedaços."

– Vou anotar esse pensamento no meu diário, vovó, para sempre me lembrar dele, pois sei que Jesus está sempre pronto a nos ajudar e a nos perdoar. 🍷

– Quando a vovó Elvira era menina, no tempo da guerra – contou-lhe a mãe – as coisas eram muito difíceis, e essa boneca era muito cara. A mãe dela fez todo esforço, economizou o dinheiro e comprou-lhe a boneca suíça. E então, quando eu fiz dez anos, minha mãe me deu a boneca também. Foi brincado com ela que eu aprendi a costurar e fiz lindas roupinhas. Hoje essa boneca vai ser sua!...

Nessa época, a vovó Elvira, já bem velhinha, morava na casa de Larissa e ouviu a conversa. Ficou muito feliz porque Larissa iria receber um belo e amado presente, uma "herança de família".

Larissa e a mãe subiram ao sótão para buscar a boneca. A mãe subiu em uma escada para pegá-la, lá em cima, na última prateleira

Arquivo GFD





# La muñeca

Cuando Larissa cumplió 10 años, la madre la llamó y le dijo que le iba a dar un regalo muy especial. Era una muñeca suiza, de loza, que ella misma había recibido, también de regalo, de su propia madre, la abuelita Elvira.

—Es linda la muñeca... tiene cabellos enredados y ropa de princesa. ¡Te va a encantar!... Cuando mi madre era pequeña, durante el tiempo de la guerra —le contó su madre a la niña—, las cosas eran muy difíciles y esta muñeca era muy cara. Pero la madre de ella hizo un gran esfuerzo, ahorró el dinero y le compró a su chiquita Elvira la muñeca suiza. Y entonces, cuando yo cumplí 10 años, mi madre me dio la muñeca también. Fue jugando con ella como yo aprendí a coser y le hice lindas ropitas para ella. Hoy, ¡esa muñeca va a ser tuya!...

En esa época, la abuelita Elvira, ya estando muy ancianita, vivía en la casa de Larissa y escuchó la conversación. Se puso muy feliz porque Larissa iba a recibir un bello y amado regalo, una “herencia de familia”.

Larissa y la madre subieron al ático a fin de buscar la muñeca. La madre se subió a una escalera para tomarla; estaba allá encima de todo, en el último estante. Se encontraba en una bella caja dorada que la madre ya había preparado como un regalo.

La madre tomó la caja y extendió la mano para entregársela a Larissa. Se encontraba a mucha altura, y la pequeña no podía agarrarla bien. ¡Un desastre!... La caja se cayó, se abrió, y la muñeca rodó, partiéndose en muchos pedazos.

Madre e hija se sentaron allí en el suelo, procurando juntar los pedazos, pero no tenía solución. Eran muchos...

Desconsoladas, colocaron todo en la caja y la volvieron a poner en el estante.

Pasaban los días, pero el recuerdo de la muñeca no se iba de la cabeza de Larissa.

Cierta día, al volver de la escuela y pasar por un negocio, vio un anuncio que decía: “Hospital de Juguetes”. Al llegar a la casa, le dijo a su madre:

—Hoy pasé por un negocio que arregla juguetes, mamita. ¿Puedo llevar allá la muñeca para ver si pueden arreglarla?

—¡Qué bueno, Larissa, claro que puedes llevarla! ¡Quién sabe; tal vez tendremos nuestra muñeca de nuevo!

—Sí, mamita, pero tengo una idea... La abuelita cumple años a comienzos del mes próximo; me gustaría regalarle a ella, de nuevo, la muñeca...

—¡Qué bueno, Larissa; ella se va a poner muy contenta!

Larissa llevó la muñeca “al hospital”, y después de quince días la muñeca estuvo lista. Al verla, casi no se podía creer. ¡Estaba tan linda! El trabajo del “cirujano plástico” fue perfecto.

Cuando llegó el día del cumpleaños de la abuelita, Larissa, muy feliz, le entregó el regalo a ella.

La abuelita lo abrió y se maravilló al ver la muñeca que hacía tantos años había sido su compañerita.

—Ahora esta muñeca va a ser nuestra —dijo la abuelita—. Somos tres mujeres que merecen tenerla, y tú, Larissa, vas a poder pasar con ella muchas horas alegres.

—¿Sabes? —continuó diciendo la abuelita—. Esta muñeca me hace acordar lo que sucede con nosotros en este mundo. Las cosas de esta vida nos lastiman o somos heridos por alguna persona. La verdad es que, muchas veces, nuestro corazón se parte, se queda despedazado por las tristezas y también por las cosas que hacemos. Así como la muñeca, nuestro corazón se parte en pedazos... Felizmente, tenemos un gran Cirujano que puede arreglarlo.

Y la abuelita continuó...

—Desde pequeña, tengo en mente un pensamiento muy lindo, que dice:

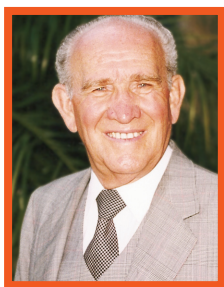
“Jesús arregla un corazón partido, si le entregamos todos los pedazos”.

—Voy a anotar este pensamiento en mi diario, abuelita, para acordarme siempre de él, pues sé que Jesús está siempre dispuesto a ayudarnos y a perdonarnos. 🙏

ARQUIVO GFD







Alcides Campolongo

# ÀS VALOROSAS ESPOSAS DE PASTORES

O profeta Ezequiel, no capítulo 37, verso 17, escreveu em bela linguagem: “E ajunta um ao outro, para que se unam e se tornem um só na Tua mão.” E um abalizado poeta de nosso século acrescenta: “Vi duas nuvenzinhas tingidas pelo Sol voarem de tar-dezinha e tornarem-se uma só.”

Isso é real também quanto ao santo ministério adventista aqui na Terra. São bem-aventurados os pastores e esposas que fielmente trabalham juntos na igreja para a extensão do reino de Deus, que humildemente dedicam sua vida e seu lar a Cristo e praticam os ensinamentos de Jesus com amor e lealdade.

Em Provérbios 12:4, o rei Salomão nos diz: “A mulher virtuosa é a coroa do seu marido.” Sem dúvida, a esposa do pastor, consagrada e dedicada à família e ao trabalho de Deus, tanto para com os membros da sua igreja como às pessoas interessadas na Verdade, é uma grande bênção para a Sua Obra. Ela sabe conduzir seu lar de maneira eficiente e cristã, despertando em seus filhos o ardente desejo de um dia serem úteis à Causa de Deus neste mundo.

Em meus 58 anos de jornada ministerial, como distrital e departamental de Associação e de União, sempre admirei e valorizei o trabalho e a dedicação das esposas de pastores que trabalham na Causa do Senhor, quer seja em conferências públicas ou como professoras, orientadoras e nos distritos pastorais. Tenho visto o seu amor e interesse em conduzir crianças, juvenis, jovens e adultos no caminho certo e seguro de uma vida consagrada a Deus aqui na Terra, e na conquista de um Novo Céu e uma Nova Terra que Deus nos promete.

Muitas mourejam, mesmo enfrentando enfermidades pessoais, com um sorriso nos lábios e com um dinamismo fora do comum, e estão fazendo pessoas felizes na carreira cristã, em demanda à Canaã celestial. Isso comprova que elas têm Cristo Jesus no coração e trabalham para Ele incansavelmente, valorizando o sacrifício de Jesus, na cruz do Calvário, pela nossa redenção.

Também reconhecem que seu esposo, que é pastor, coopera com Deus para libertar pessoas das garras do mal e trazê-las para o caminho da verdadeira felicidade, apontado pelo nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo.

Gostaria de dizer às esposas de pastores de toda a Divisão Sul-Americana, que nas viagens que fiz a outros países, inclusive à Terra Santa, pude confirmar as profecias da Palavra de Deus. Senti em meu coração e na minha mente que o nosso Deus é verdadeiro e cumpre Suas promessas. Ele não falhou nos mínimos detalhes quanto ao que os profetas predisseram com respeito à vida, paixão, morte e ressurreição de nosso Salvador. As profecias escritas por esses homens inspirados por Deus, setecentos anos antes do nascimento de nosso Senhor Jesus, foram todas cumpridas e nos dão a certeza de que aquilo que Ele prometeu nas

Escrituras Sagradas aos Seus filhos fiéis, que lutam e se dedicam a esta Causa santa e à pregação do evangelho, Ele também cumprirá cabalmente na vida de cada um, e serão ricamente recompensados por nosso Deus.

O apóstolo Paulo, que foi incansável na pregação do evangelho, teve a ajuda de muitas senhoras cristãs de seu tempo. Foram mulheres que muito trabalharam e lutaram para difundir a Igreja Cristã dentro de um mundo totalmente pagão. Em uma de suas cartas apostólicas, afirmou ele que os nomes dessas estimadas irmãs em Cristo já se encontravam escritos no Livro da Vida, lá no Céu, em razão do seu grande esforço no trabalho que realizavam em favor da Causa e da verdade cristã.

Da mesma forma, valorosas esposas de pastores adventistas, de nossa Divisão como de todo o planeta, Deus as recompensará por sua dedicação, quer seja no evangelismo infanto-juvenil ou em qualquer departamento missionário da igreja, por cultivarem uma vida consagrada à salvação da humanidade.

Que a recompensa dos fiéis seja também o seu galardão, a ser recebido das mãos de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo naquele grande dia. Amém! 

O PASTOR ALCIDES CAMPOLONGO É OBREIRO JUBILADO, FUNDADOR DO PROGRAMA “FÉ PARA HOJE”, DOS CURSOS “COMO DEIXAR DE FUMAR EM 5 DIAS” E “SEMANAS DO CALVÁRIO”.

# A LAS VALEROSAS ESPOSAS DE LOS PASTORES



**Alcides Campolongo**

**E**n el libro del profeta Ezequiel, en el capítulo 37, versículo 17, dice: “Júntalos luego el uno con el otro, para que sean uno solo, y serán uno solo en tu mano”. Y un consumado poeta de nuestro siglo agrega: “Vi dos nubecitas teñidas por el sol volar a la tardecita y convertirse en una sola”.

Esto es real también relacionado con el santo ministerio adventista aquí en la tierra. Son bienaventurados los pastores y sus esposas que fielmente trabajan juntos en la iglesia para la extensión del Reino de Dios, que humildemente dedican su vida y su hogar a Cristo, y practican las enseñanzas de Jesús con amor y lealtad.

El rey Salomón nos dice, en Proverbios 12:4 “La mujer virtuosa es corona de su marido” (p.p.). Sin duda, la esposa del pastor consagrada y dedicada a la familia y al trabajo de Dios, tanto para los miembros de su iglesia como para las personas interesadas en la Verdad, es una gran bendición para la obra de Dios. Ella sabe manejar su hogar de una manera eficiente y cristiana, despertando en sus hijos el ardiente deseo de, un día, ser útiles en la causa de Dios en este mundo.

En mis 58 años de trabajo ministerial, actuando como pastor de distrito y director de departamentos de asociaciones y uniones, siempre admiré y valoré el trabajo y la dedicación de las esposas de los pastores que trabajan en la causa del Señor, tanto sea en las conferencias públicas o como docentes, orientadoras y en los diversos

distritos pastorales. He visto su amor e interés para conducir criaturas, juveniles, jóvenes y adultos por el camino correcto y seguro de una vida consagrada a Dios aquí en la tierra, y en la conquista de un nuevo cielo y una nueva tierra, que Dios nos prometió.

Muchas de ellas trabajan constantemente, aun enfrentando enfermedades personales, con una sonrisa en los labios y un dinamismo fuera de lo común, y están formando personas felices en la carrera cristiana, en procura de la Canaán celestial. Esto nos prueba que ellas tienen a Jesucristo en su corazón y trabajan para él incansablemente, valorando el sacrificio de Jesús en la cruz del Calvario, por nuestra redención.

También reconocen que su esposo, que es pastor, coopera con Dios para liberar a las personas de las garras del mal y traerlas al camino de la verdadera felicidad, señalado por nuestro Señor y Salvador Jesucristo.

Me gustaría transmitirles, a las esposas de los pastores de toda la División Sudamericana, que en los viajes que hice a otros países, incluso a Tierra Santa, pude confirmar las profecías de la Palabra de Dios. Sentí, en mi corazón y en mi mente, que nuestro Dios es verdadero y cumple sus promesas. Él no erró ni en los más mínimos detalles con relación a lo que los profetas predijeron con respecto a la vida, pasión, muerte y resurrección de nuestro Salvador. Las profecías escritas por esos hombres inspirados por Dios, setecientos años antes del nacimiento de nuestro Señor Jesús, se cumplieron y nos dan la certeza de que aquello que él prometió en las Escrituras Sagradas a sus hijos fieles, que luchan y se dedican a esta santa causa y a la predicación del evangelio, también lo cumplirá cabalmente en la vida de cada uno, y serán ricamente recompensados por nuestro Dios.

El apóstol Pablo, que fue incansable en la predicación del evangelio, tuvo la ayuda de muchas señoras cristianas de su tiempo. Fueron mujeres que trabajaron mucho y lucharon para difundir a la iglesia cristiana dentro de un mundo totalmente pagano. En una de sus cartas apostólicas, él afirmó que los nombres de estas estimadas hermanas en Cristo ya se encontraban escritos en el Libro de la Vida, allá en el cielo, a raíz de su gran esfuerzo en el trabajo que realizaban a favor de la causa y la verdad cristianas.

De la misma manera, a las valerosas esposas de pastores adventistas de nuestra División, como de todo el planeta, Dios las recompensará por su dedicación, tanto sea en el evangelismo infantojuvenil como en cualquier departamento misionero de la iglesia, por cultivar una vida consagrada a la salvación de la humanidad.

¡Que la recompensa de los fieles sea también su galardón, al ser recibido de las manos de nuestro Señor y Salvador Jesucristo, en aquel gran día! ¡Amén! 

EL PASTOR ALCIDES CAMPOLONGO ES UN OBRERO JUBILADO, FUNDADOR DEL PROGRAMA “FE PARA HOY”, DE LOS CURSOS “CÓMO DEJAR DE FUMAR” Y “SEMANAS DEL CALVARIO”.





# SENHOR, PASSE-ME O SAL!

“Vós sois o sal da Terra.” (Mateus 5:13)

**Sheila Sanders**

**P**or mais que eu tente, não consigo encontrar uma só vantagem redentora no envelhecimento. Enquanto isso, já que não existe uma forma de impedir o processo, farei o melhor com aquilo que tenho.

Quando meu médico disse que eu precisava controlar os problemas de pressão através de uma dieta, antes de tentar outras medidas, já é possível imaginar que não fiquei nada feliz por saber que precisaria deixar de lado o óleo e o sal durante algum tempo. Abandonar o óleo não me incomodou, mas, embora nunca tenha usado grande quantidade de sal, gosto dele porque realça o sabor dos alimentos. Em resumo, essa notícia fez com que eu tivesse a impressão de ter sido esfaqueada num órgão vital.

Há vários tipos diferentes de sal. Há o sal comum de cozinha, sal iodado, sal para fabricar sorvete, sal grosso, sal para uso em estradas com gelo, sem falar no sal *kosher*, no sal de frutas e nos sais de banho! Parece, portanto, que há sal para todos os usos.

Fiquei sabendo, quando visitei o Mar Morto, que a quantidade de sal existente naquela água faz muito bem no tratamento das doenças da pele, mas é letal se for inalado por alguém que nada com o rosto voltado para a água. Ele cura, mas pode matar também. Depende do uso.

Em Colossenses 4:6, o apóstolo Paulo nos diz: “A vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um.” Esse eu posso usar sem

medo dos resultados. E também não existem substitutos para esse tipo de sal.

Os judeus, tanto do Antigo como do Novo Testamento, compreendiam a importância do sal. Fazia parte do sistema de sacrifícios, e Jesus mesmo afirmou aos Seus discípulos que eles eram o sal da Terra. Eles deviam temperar a vida dos outros com as boas-novas da salvação. Depois, Jesus continuou falando acerca daquilo que ocorre com o sal quando ele perde o sabor. O sal insípido seria jogado fora.

Posso pedir a Jesus cada dia que me ajude a ser o tipo certo de sal, na quantidade certa, para temperar a vida daqueles com quem entro em contato. Também posso pedir que Jesus me ajude a não esfregar sal nas feridas dos que sofrem ou utilize palavras salgadas para tratar os outros.

Meu objetivo a cada dia é manter minha vida com o sal na medida certa para que possa ajudar meus semelhantes a experimentarem e verem que o Senhor é bom.

Espero reconhecer as necessidades daqueles que encontro cada dia e tomar tempo para ouvi-los com atenção. Espero poder sempre dizer palavras apropriadas, bem temperadas, para confortar, animar e fortalecer as pessoas.

Assim, Senhor, passe-me o sal! 🏠

SHEILA SANDERS É PROFESSORA E FONOAUDIÓLOGA. MORA NOS EUA

E TRABALHA COM PORTADORES DE DEFICIÊNCIA MENTAL.

Foto: Jupiterimages - Liquidlibrary



# ¡SEÑOR, PÁSAME LA SAL!

“Vosotros sois la sal de la tierra” (Mat. 5:13, p. p.) .

Sheila Sanders

Por más que intente, no consigo encontrar una sola ventaja re-dentora en el envejecimiento. Mientras tanto, ya que no existe una manera de impedir el proceso, haré lo mejor que pueda con lo que tengo.

Cuando mi médico me dijo que yo necesitaba controlar los problemas de presión por medio de una dieta, antes de intentar con otras medidas, ya te puedes imaginar que no me puse nada feliz al saber que debería dejar de lado el aceite y la sal durante un tiempo. Abandonar el aceite no me incomodó; pero, aunque nunca haya usado grandes cantidades de sal, me gusta usarla porque realza el sabor de los alimentos. En resumen, esa noticia me hizo dar la impresión de que me hubieran atravesado con una espada un órgano vital.

Existen varios y diferentes tipos de sal. Existe la sal común de cocina, la sal yodada, la sal para fabricar helados, la sal gruesa, la sal que se usa en las autopistas con hielo, ¡sin hablar de la sal *kosher*, la sal de frutas y las sales de baño! Parece, por lo tanto, que hay sal para todos los gustos.

Cuando visité el Mar Muerto, terminé sabiendo que la cantidad de sal que había en aquellas aguas la transformaba en muy buena para las enfermedades de la piel, pero que era mortal para quien la inhalara si estuviera nadando con el rostro girado hacia el agua. Esta sal cura, pero puede matar también. Depende del uso.

En Colosenses 4:6, el apóstol Pablo nos dice: “Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno”. Esta es la que yo puedo usar sin

tener miedo de los resultados. Además, no existen sustitutos para este tipo de sal.

Los judíos, tanto los del Antiguo Testamento como los del Nuevo Testamento, comprendían la importancia de la sal. Formaba parte del sistema de sacrificios, y Jesús afirmó a sus discípulos que ellos eran la sal de la tierra. Ellos debían condimentar la vida de los demás con las buenas nuevas de la salvación. Después, Jesús continuó hablándoles acerca de lo que ocurre con la sal cuando ella pierde su sabor. La sal que resulta ser insípida es arrojada afuera.

Puedo pedirle a Jesús que cada día me ayude a ser el tipo correcto de sal, en la cantidad específica, a fin de condimentar la vida de aquellos con quienes entro en contacto. También puedo pedirle a Jesús que me ayude a no refregarles sal en las heridas a los que sufren y que no utilice palabras saladas en el trato con los otros.

Mi objetivo de cada día en mantener mi vida con la sal en la medida correcta, para que pueda ayudar a mis semejantes a experimentar y ver cuán bueno es el Señor.

Espero poder reconocer las necesidades de aquellos que encuentro cada día y tomarme el tiempo para oírlos con atención. Espero poder siempre decir las palabras apropiadas, bien condimentadas, y poder animar y fortalecer a las personas.

Así que, Señor, ¡pásame la sal! 

SHEILA SANDERS ES PROFESORA Y FONOAUDIÓLOGA. VIVE EN LOS EE.UU.

Y TRABAJA CON PERSONAS QUE SUFREN DEFICIENCIAS MENTALES.



# CONHECENDO AS LÍDERES CONOCIENDO A LAS LÍDERES



Luciana R. de Mattos

**Nome:** Luciana Ribeiro de Mattos.

**Trabalho que realiza:** Coordenadora da Afam.

**Campo onde trabalha:** Associação Central Sul-Riograndense

**Nome do cônjuge:** Moisés Mattos.

**Filhos:** Dois. Thamires, 13 anos; e Lucas, 9 anos.

**Tempo de trabalho na Obra:** 18 anos.

**Campos onde trabalhou:** Associação Norte-Paranaense, Associação Sul-Riograndense, União Sul-Brasileira e Missão Ocidental Sul-Riograndense.

## Em poucas palavras...

**Ser mulher:** Viver uma vida equilibrada como esposa, mãe e profissional.

**Ser esposa de pastor:** A união entre o chamado de Deus e a responsabilidade humana.

**Família:** Um projeto do Céu que realizamos na Terra.

**Carreira:** Realização pessoal.

**Um sonho:** Ver a volta de Jesus.

**Uma alegria:** Ser mãe.

**Uma tristeza:** A morte.

**Passatempo favorito:** Trabalhos manuais.

**Uma pessoa:** Um grande homem, meu marido!

**Uma frase:** "A posição da mulher em sua família é mais sagrada que a do rei em seu trono" – EGW.

**Uma qualidade:** Perseverança.

**Uma esperança:** A volta de Jesus, nossa suprema esperança.

**Um conselho:** Encare as frequentes mudanças da vida como oportunidades de crescimento.

**Uma mensagem:** Faça de Jesus o primeiro, o último e o melhor em sua vida, e seja feliz!

**Verso bíblico favorito:** "Entrega teu caminho ao Senhor, confia n'Ele, e o mais Ele fará" (Salmo 37:5).

**Nombre:** Luciana Ribeiro de Mattos.

**Trabajo que realiza:** Coordinadora de Afam.

**Campo en el que trabaja:** Asociación Central de Río Grande del Sur.

**Nombre del cónyuge:** Moisés Mattos.

**Hijos:** Dos: Thamires, de 13 años; y Lucas, de 9 años.

**Tiempo que trabaja en la Obra:** 18 años.

**Campos en los que trabajó:** Asociación del Norte de Paraná, Asociación de Río Grande del Sur, Unión del Sur Brasileño y Misión Occidental de Río Grande del Sur; en el Brasil.

## En pocas palabras...

**Ser mujer:** Vivir una vida equilibrada como esposa, madre y profesional.

**Ser esposa de pastor:** La unión entre el llamado de Dios y la responsabilidad humana.

**Familia:** Un proyecto del Cielo que realizamos en la Tierra.

**Carrera:** Realización personal.

**Un sueño:** Ver el regreso de Jesús.

**Una alegría:** Ser madre.

**Una tristeza:** La muerte.

**Pasatiempo preferido:** Realizar trabajos manuales.

**Una persona:** Un gran hombre, ¡mi marido!

**Una frase:** "La posición de la mujer en su familia es más sagrada que la del rey en su trono". EGW.

**Una cualidad:** Perseverancia.

**Una esperanza:** El regreso de Jesús, nuestra suprema esperanza.

**Un consejo:** Encarar los frecuentes cambios de nuestra vida como oportunidades de crecimiento.

**Un mensaje:** Haz de Jesús lo primero, lo último y lo mejor en tu vida, ¡y sé feliz!

**Versículo bíblico favorito:** "Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él, y él hará" (Sal. 37:5).

## UNIÃO NORDESTE BRASILEIRA

**Solidariedade marca a campanha “Elo do Bem” no Iaene**

Sob a orientação da *Afam* da União Nordeste Brasileira (UNEB) e das sedes administrativas locais, a corrente da solidariedade continua fazendo a diferença na vida de estudantes do Instituto Adventista de Ensino do Nordeste, o Iaene.

A campanha “Elo do Bem” mobiliza as esposas de pastores a adotarem alunos bolsistas da instituição, com o objetivo de atender às necessidades básicas e enviar mensagens motivacionais a esses jovens que vivem longe da família e esperam concluir seus estudos.

A campanha já custeou a manutenção de mais de 120 estudantes vindos de famílias carentes, com o envio, por parte das esposas, de produtos de higiene, limpeza e materiais estudantis. No final do ano passado, um encontro especial permitiu aos estudantes conhecerem suas “madrinhas”.

Para quem recebeu as doações, fica o sentimento de que alguém, em algum lugar, está se preocupando com sua vida e seus sonhos. Para as mulheres voluntárias, o sentimento de solidariedade que aquece o coração e permite vivenciarem o sublime testemunho cristão e de amor ao semelhante.



## UNIÃO ESTE BRASILEIRA

**Concílio Ministerial reúne 350 esposas de pastores**

Nos dias 1 a 5 de fevereiro de 2009, no Sesc de Aracruz-ES, estiveram reunidos 730 pastores e esposas no Concílio Ministerial da União Este Brasileira, sob o lema: “Segundo o Coração de Deus”.

O evento contou com a presença de um dos vice-presidentes da AG, pastor Ted Wilson, do vice-presidente da Universidade de Loma Linda, pastor Leslie Pollard; do presidente da DSA, pastor Erton Köhler, bem como dos pastores Bruno Raso e Ranieri Sales, da Associação Ministerial da DSA.

O hino oficial, “Coração de Deus”, foi composto pelo maestro Jader Santos. Um dos pontos altos foi a cerimônia de ordenação, que esteve a cargo do ministerial da UEB, pastor Montano de Barros Neto, e da líder da *Afam*, Sara Lima.

Cerca de 350 esposas de pastores tiveram programação exclusiva, com palestras sobre saúde da mulher, sexualidade, estresse, entre outras, proferidas pelo psiquiatra e psicoterapeuta, Dr. Irineu César Reis, e pela ginecologista e obstetra, Dra. Raimunda Guedes.

Na ocasião, as esposas foram presenteadas com um elegante conjunto esporte com o logo da *Afam*.

## UNIÓN DEL NORESTE BRASILEÑO

**La solidaridad marca la campaña “Eslabón del Bien” en el Iaene**

Bajo la orientación de la *Afam* de la Unión del Noreste Brasileño (UNEeB) y de las sedes administrativas locales, la cadena de la solidaridad continúa marcando la diferencia en la vida de los estudiantes del Instituto Adventista de Enseñanza del Noreste, el IAENE.

La campaña “Eslabón del Bien” moviliza a las esposas de los pastores para adoptar a los alumnos becarios de la institución, con el objetivo de atender sus necesidades básicas y enviarles mensajes motivadores a esos jóvenes que viven lejos de sus familias y esperan concluir sus estudios.

La campaña ya solventó la manutención de más de ciento veinte estudiantes provenientes de familias carentes de recursos, mediante los envíos, de parte de esposas de pastores, de productos de higiene, limpieza y materiales estudiantiles. A fines del año pasado, hubo un encuentro especial, en el que los estudiantes pudieron conocer a sus “madrinas”.

Para quienes recibieron las donaciones, les queda el sentimiento de que alguien, en algún lugar, se está preocupando por su vida y sus sueños. Para las mujeres voluntarias, el sentimiento de solidaridad, que entibia el corazón y les permite vivir el sublime testimonio cristiano y de amor al prójimo.

## UNIÓN DEL ESTE BRASILEÑO

**Concilio Ministerial reúne a 350 esposas de pastores**

Durante los días 1º al 5 de febrero de 2009, en el SESC de Aracruz-ES, estuvieron reunidos 730 pastores y sus esposas en el Concilio Ministerial de la Unión Este Brasileña, bajo el lema: “De acuerdo al corazón de Dios”.

El evento contó con la presencia de uno de los dos vicepresidentes de la AG, pastor Ted Wilson, del vicepresidente de la Universidad de Loma Linda, pastor Leslie Pollard, del presidente de la DSA, pastor Erton Köhler, como también la de los pastores Bruno Raso y Ranieri Sales, de la Asociación Ministerial de la DSA.

El himno oficial, “Coração de Dios”, fue compuesto por el maestro Jader Santos. Uno de los momentos culminantes fue la ceremonia de ordenación, que estuvo a cargo del secretario ministerial de la UEB, pastor Montano de Barros Neto, y de la directora de la *Afam*, Sara Lima.

Cerca de 350 esposas de pastores tuvieron a cargo la programación exclusiva, dando conferencias sobre la salud de la mujer, sexualidad y estrés, entre otras, pronunciadas por el psiquiatra y psicoterapeuta Dr. Irineu César Reis, y por la ginecóloga y obstetra Dra. Raimunda Guedes.

En esa ocasión, las esposas recibieron como presente un elegante conjunto deportivo con el logotipo de la *Afam*.





# O SEU VALOR PESSOAL

Fala-se tanto em autoestima nos dias de hoje, mas você sabe o seu significado?

Autoestima é o sentimento, a opinião que cada um tem de si mesmo. É a consciência do valor pessoal, do seu valor!

Pensando bem, não faltam definições e não há erro nelas, no entanto, poderiam ganhar maior profundidade. Ainda bem que temos a revelação em nosso socorro, explicando que autoestima é *um ingrediente da fé*.

A Palavra de Deus é clara a respeito do olhar que devemos ter em relação a nós mesmos: “Amarás, pois, ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento, e de todas as tuas forças... Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não há outro mandamento maior do que estes” (Marcos 12:30, 31).

Esses dois mandamentos, o resumo da Lei, propõem as três necessidades fundamentais da boa autoestima:

## 1. Relacionamento com Deus

O que significa amar a Deus sobre todas as coisas? Significa a capacidade de reconhecer a Deus como o Criador. Observe o quanto a natureza expressa o amor de Deus por nós: o Sol que aquece a pele, a brisa que suavemente balança seus cabelos são toques do amor de Deus em sua vida.

E Deus criou você! Um ser único, diferenciado, e semelhante a Ele. Você já pensou? Criados à semelhança de Deus? Que privilégio é nos sentirmos parecidos com Ele! Olhe para vida de Jesus e descubra Deus revelando simpatia pelo próximo. Talvez você encontre aí o remédio mais eficiente para a cura da baixa autoestima: atender as necessidades do próximo!

## 2. Relacionamento com os outros

A construção da autoestima depende, sem dúvida, de experiências positivas na vida, e essas experiências são compartilhadas principalmente em nossa família.

A maioria das pessoas com baixa autoestima possui um déficit nesse tipo de relacionamento. Assim, a experiência de aceitação e amor na família é fundamental para nossa saúde emocional.

Atualmente, gastamos muito do nosso tempo com os compromissos profissionais ou com outras atividades que fazem parte da rotina, como cuidar da casa, pagar as contas, entre outras. Sobre então muito pouco tempo para a afetividade.

Dizem alguns que não é a quantidade de tempo que eu passo com alguém que importa, mas sim a qualidade desse tempo. Isso me parece sem sentido, pois qualidade de tempo só surge com a quantidade de tempo que eu invisto em uma relação. Qualidade de tempo vem da intimidade, e a intimidade é construída na regularidade do encontro.

## 3. Relacionamento pessoal

**Administre seu tempo** – Faça uma avaliação séria e crítica sobre a sua rotina de trabalho.

- É uma conta simples: some as horas passadas no trabalho com aquelas de sono e subtraia das horas do dia. O que sobrou é o seu tempo. Será que não está reduzido demais?
- Acrescente em sua agenda o horário para descansar, relaxar. Isso faz parte do processo de organização interna também.

**Relaxe** – A prática regular de alguma técnica de relaxamento tem efeitos profundos no sistema imunológico, além de ajudar a baixar a pressão arterial e reduzir os níveis altos de colesterol.

Reduza a tensão por meio do relaxamento muscular progressivo. Posicione-se confortavelmente. Feche os olhos ou concentre-se num espaço vazio à sua frente. Conte mentalmente três respirações. Cada vez que expirar, conte a respiração até atingir três. Concentre-se em contrair e relaxar os diversos músculos do corpo. Respire e relaxe, sempre. Aprenda, assim, a observar a diferença entre tensão e relaxamento.

Inicie contraindo os músculos da testa e, gradualmente, trabalhe até os dedos dos pés. Ao terminar, perceba cada músculo do corpo, deixando que se tornem mais macios e soltos. Ao respirar fundo, permita que o expirar e inspirar seja feito de maneira profunda e rítmica, relaxando cada vez mais.

Colocar um CD, sentar-se numa poltrona e deixar o som entrar através de cada poro pode ser especialmente relaxante. A música afeta outros sentidos, além do auditivo. Estudos científicos demonstram que a música pode ajudar de maneiras diferentes, relaxando os músculos, diminuindo a sensibilidade à dor e diluindo emoções negativas.

**Respire** – Outra maneira de acalmar a mente é por meio da respiração: expirar e inspirar são fundamentais. Isso pode ajudar, inclusive, no autocontrole, durante momentos de picos de estresse, quando a respiração se torna curta e ofegante.

- Inspire lentamente, dilatando os músculos do abdômen como se ele fosse um balão. Muitas vezes, é possível ver o abdômen se elevar. Depois de encher completamente os pulmões, segure a respiração por cinco segundos.
- Expire devagar pelo nariz ou pela boca, comprimindo os músculos abdominais. Quando completar a respiração, inicie a sequência novamente. Isso também ajuda a diminuir a ansiedade.

**Sorria Mais** – Gargalhar, além de ser delicioso, faz um tremendo bem para o corpo. Muitas pesquisas têm sido feitas nessa área, em especial aquelas relacionadas aos neurotransmissores, secreções químicas do cérebro e algumas células nervosas que recebem e transmitem mensagens entre si. O riso leva o cérebro a bloquear a produção de substâncias químicas que barram a imunidade, como a cortisona. Por outro lado, pode aumentar a secreção dos hormônios que causam o bem-estar. Se isso já não é o bastante, a gargalhada exercita uma série de músculos. E, ao parar de rir, a pessoa entra em um estado de relaxamento, com a redução dos batimentos cardíacos e do ritmo da respiração. Ou seja, rir é muito bom, em todos os sentidos.

**Exercite-se** – A prática regular de uma atividade física ajuda e muito a reduzir os efeitos negativos do estresse no organismo. Seja para liberar a raiva acumulada, as tensões ou o excesso de adrenalina.

E para quem detesta academias, uma ideia é caminhar numa praça próxima, em ruas arborizadas ou parques da cidade. O mínimo recomendado é três vezes por semana, por vinte minutos, de maneira vigorosa. Durante a atividade, o organismo libera substâncias que causam sensação de prazer. Além disso, a prática regular do exercício ajuda a dormir melhor, a ter mais pique no trabalho e dá mais vontade de cuidar de si mesmo, elevando a autoestima e a autoconfiança.

**Dedique-se a alguma coisa em especial** – Passear num local com muito verde ou mesmo praticar a jardinagem ajudam no equilíbrio emocional e canalizam adequadamente os efeitos negativos do estresse. O importante é cada um encontrar uma atividade prazerosa, como pintura, canto, atividades voluntárias, culinária, etc.

**Exponha-se ao Sol** – Sair para caminhar sob a luz do Sol traz efeitos benéficos para crianças e adultos. A importância da luz no estado emocional das pessoas foi descoberta há mais de dois mil anos. A exposição à luz natural aumenta a resistência a doenças infecciosas, melhora as condições de trabalho e também o humor.

Biologicamente, acredita-se que a falta de luz natural afeta a atividade das células nas suas funções básicas. A luz auxilia na regeneração e reconstrução das células e é um fator decisivo no estado de espírito.

**Pensamento positivo SEMPRE!** – A maneira como a pessoa direciona o seu pensamento tem uma influência poderosa sobre o corpo. A mente determina a visão que cada um tem de si mesmo e do mundo ao redor.

Lembre-se: *a autoestima é um ingrediente da fé*. E fé não é sentimento. Inicia-se com escolhas, com atos conscientes de vontade e decisão. Seus sentimentos, suas emoções mudam como as estações do ano, no entanto a fé é baseada em princípios eternos.

Desse modo, se você quer manter sua autoestima de maneira saudável, ela precisa estar baseada na fé. É essa fé que lhe mostra que você é muito importante, pois “Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho Unigênito, para que todo aquele que nEle crê [você também] não pereça, mas tenha a vida eterna” (João 3:16).

Não se detenha em seus sentimentos. Atente para o seu valor. Valorize suas ações: caminhe, respire, visite, leia, ore... AÇÕES! 🙏



## TESTE A SUA AUTOIMAGEM

Refleta e escreva suas respostas:

- Como você se vê?
- Como você acha que Deus a vê?
- Você gosta de você? Justifique sua resposta.
- Acredita que merece ser amada? Justifique sua resposta.
- Quando pensa em Deus, qual é a reação que sente? Conforto ou desconforto?
- O que Deus diria sobre você?





# TU VALOR PERSONAL

**S**e habla mucho de la autoestima hoy en día, pero ¿sabes lo que significa?

La autoestima es el sentimiento, la opinión, que cada uno tiene de sí mismo. Es la conciencia del valor personal, ¡de tu valor!

Pensándolo bien, no faltan definiciones y no hay errores en ellas; sin embargo, podrían tener más profundidad. Menos mal que existe la Revelación para socorrernos, explicándonos que la autoestima *es un ingrediente de la fe*.

La Palabra de Dios es clara con respecto a la mirada que debemos tener en relación con nosotros mismos: “Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. [...] Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que éstos” (Mar. 12:30, 31).

Esos dos mandamientos, el resumen de la Ley, proponen las tres necesidades fundamentales de la buena autoestima:

## 1. Nuestra relación con Dios.

¿Qué significa amar a Dios por sobre todas las cosas? Significa tener la capacidad de reconocer a Dios como el Creador. Observa cuánto expresa, la naturaleza, el amor de Dios por nosotros: el sol que entibia tu piel, la brisa que suavemente balancea tus cabellos, son toques del amor de Dios en tu vida.

¡Y Dios te creó a ti! Un ser único, diferenciado y semejante a él. ¿Ya lo pensaste? ¿Creados semejantes a Dios? ¡Qué privilegio significa sentirnos así! Mira la vida de Jesús, y descubre allí a Dios demostrando simpatía por el prójimo. Tal vez, allí, tú encuentres el remedio más eficiente para curarte la baja autoestima: ¡atender las necesidades del prójimo!

## 2. Nuestra relación con otros.

La construcción de la autoestima depende, sin duda, de las experiencias positivas de la vida, y esas experiencias son compartidas principalmente con nuestra familia.

La mayoría de las personas con baja autoestima posee un déficit en este tipo de relación. De este modo, la experiencia de la aceptación y el amor en la familia es fundamental para nuestra salud emocional.

Actualmente, invertimos mucho de nuestro tiempo en los compromisos profesionales o en otras actividades que forman parte de la rutina, como cuidar la casa, pagar las cuentas, entre otras. No queda, entonces, mucho tiempo para la afectividad.

Algunas personas dicen que no es la cantidad de tiempo que yo paso con alguien lo que importa, sino la calidad de ese tiempo. Eso me parece una sinrazón, pues la calidad del tiempo solamente surge con la cantidad de tiempo que yo invierto en una relación. La calidad de tiempo viene de la intimidad, y la intimidad se construye con las regularidades en los encuentros.

## 3. La relación conmigo mismo.

**Administra tu tiempo** – Realiza una evaluación seria y crítica acerca de la rutina de tu trabajo.

- Es una simple cuenta: suma las horas que pasas en el trabajo a aquellas que pasas durmiendo, y réstalo a las horas que tiene el día. Lo que sobra es *tu* tiempo. ¿No será que es demasiado reducido?
- Agrega, en tu agenda, el horario para descansar, para relajarte. Eso forma parte del proceso de organización interna también.

**Relájate** – La práctica regular de alguna técnica de relajación tiene profundos efectos en el sistema inmunológico, además de ayudar a bajar la presión arterial y a reducir los altos niveles del colesterol.

Reduce la tensión por medio del relajamiento muscular progresivo. Posiciónate confortablemente. Cierra los ojos y concéntrate en un espacio vacío frente a ti. Cuenta mentalmente tres inhalaciones. Cada vez que espire, cuenta la respiración hasta llegar a tres. Concéntrate en contraer y relajar los diversos músculos del cuerpo. Respira y relájate, siempre. Aprende, de este modo, a observar la diferencia entre la tensión y la relajación.

Inicia contrayendo los músculos de la frente y, gradualmente, trabaja así hasta los dedos de los pies. Al terminar, percibe cada músculo del cuerpo, haciendo que se pongan más blandos y flojos. Cuando respire hondo, permite que, tanto al inspirar como al expirar, esto sea realizado de una manera profunda y rítmica, relajándote cada vez más.

Poner un CD, sentarse en un sillón y dejar que el sonido entre a través de cada poro puede ser muy relajante. La música afecta otros sentidos, además del auditivo. Variados estudios científicos han demostrado que la música puede ayudar de diversas maneras, relajando los músculos, disminuyendo la sensibilidad al dolor y diluyendo las emociones negativas.

**Respira** – Otra manera de calmar la mente es por medio de la respiración: inspirar y expirar son fundamentales. Esto puede ayudarnos incluso en el autocontrol, durante momentos de picos de estrés, cuando la respiración se vuelve corta y jadeante.

- Inspira lentamente, dilatando los músculos del abdomen como si fuera un globo. Hazlo muchas veces, fijándote en cómo se eleva el abdomen. Después de llenar completamente los pulmones, sostén la respiración por cinco segundos.
- Espira lentamente por la nariz o por la boca, comprimiendo los músculos abdominales. Cuando completes la respiración, inicia la secuencia nuevamente. Esto también te ayudará a disminuir la ansiedad.

**Sonríe más** – Reírse a carcajadas, además de ser delicioso, produce un bien muy grande al cuerpo. Muchas investigaciones han sido realizadas en esta área, en especial en lo que se relaciona con los neurotransmisores, con las secreciones químicas del cerebro y con algunas células nerviosas que reciben y transmiten mensajes entre sí. La risa hace que el cerebro bloquee la producción de sustancias químicas que impiden la inmunidad, como la cortisona. Por otro lado, puede aumentar la secreción de las hormonas que causan el bienestar. Si eso no fuera suficiente, las carcajadas ejercitan una serie de músculos. Y, cuando para de reír, la persona entra en un estado de relajamiento, con una reducción de las pulsaciones cardíacas y del ritmo de la respiración. Es decir, reír es muy bueno, en todos los sentidos.

**Ejercítate** – La práctica regular de una actividad física ayuda, y mucho, a reducir los efectos negativos del estrés en el organismo, tanto sea para liberar la rabia acumulada, las tensiones, como el exceso de adrenalina.

Y, para quienes odian los gimnasios, una idea sería caminar por alguna plaza que esté cerca, en calles arboladas o en parques de la ciudad. Lo mínimo recomendado es tres veces por semana, durante veinte minutos, y de manera vigorosa. Durante la actividad, el organismo libe-

ra sustancias que causan una sensación de placer. Además de eso, la práctica regular de ejercicios ayuda a dormir mejor, a tener más resistencia en el trabajo y nos da más ganas de cuidar de nosotros mismos, elevando la autoestima y la confianza propia.

**Dedícate a alguna cosa en especial** – Pasear en algún lugar con mucho verde o también practicar jardinería ayuda al equilibrio emocional y canaliza adecuadamente los efectos negativos del estrés. Lo importante es que cada uno encuentre una actividad placentera, como la pintura, el canto, las actividades voluntarias, el arte culinario, etc.

**Exponete al sol** – Salir a caminar bajo la luz del sol trae efectos benéficos para los niños y los adultos. La importancia de la luz en el estado emocional de las personas fue descubierta hace ya más de dos mil años. La exposición a la luz natural aumenta la resistencia a las enfermedades infecciosas, mejora las condiciones de trabajo y también el humor.

Biológicamente, se cree que la falta de luz natural afecta a las actividades de las células en sus funciones básicas. La luz auxilia a la regeneración y a la reconstrucción de las células y es un factor decisivo en el estado espiritual.

**Pensamiento positivo ¡SIEMPRE!** – La manera en que una persona dirige su pensamiento tiene una influencia poderosa sobre el cuerpo. La mente determina la visión que cada uno tiene de sí mismo y del mundo a su alrededor.

Recuerda: *la autoestima es un ingrediente de la fe*. La fe no es un sentimiento. La fe se inicia con elecciones, con actos conscientes de la voluntad y de la decisión. Tus sentimientos y tus emociones se van modificando como cambian las estaciones del año, mientras que la fe está basada en principios eternos.

De esta manera, si tú quieres mantener tu autoestima en un estado saludable, ella necesita estar basada en la fe. Y esa fe te muestra que tú eres muy importante, pues “[...] de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree [tú también], no se pierda, mas tenga vida eterna” (Juan 3:16).

No te detengas en tus sentimientos. Presta atención a tu valor. Valoriza tus acciones: camina, respira, visita, lee, ora... ¡ACCIONES! 

LA DRA. SIDELI BIAZZI ROJAS ES PSICÓLOGA CON POSGRADUACIÓN EN PSICOLOGÍA Y SALUD.

E-MAIL: SIDELIBIAZZI@YAHOO.COM

## TESTA SU AUTOIMAGEN

### Reflexione y escriba sus respuestas

- ¿Cómo se ve usted?
- ¿Cómo cree que Dios la ve?
- ¿Gusta de usted misma? Justifique su respuesta.
- ¿Cree que merece ser amada? Justifique su respuesta.
- Cuando piensa en Dios, ¿cuál es la reacción que siente? ¿Bienestar o malestar?
- ¿Qué diría Dios sobre usted?





## ANTES DE SER MÃE...

**A**NTES DE SER MÃE, eu fazia e comia os alimentos ainda quentes. Minhas roupas não eram manchadas e tinha calmas conversas ao telefone.

ANTES DE SER MÃE, eu dormia o quanto queria, nunca me preocupava com a hora de ir para a cama e não me esquecia de escovar os cabelos.

ANTES DE SER MÃE, eu limpava minha casa todo dia, não tropeçava em brinquedos nem cantava canções de ninar.

ANTES DE SER MÃE, eu não me preocupava se minhas plantas eram venenosas ou não. Imunizações e vacinas eram coisas em que eu nem pensava.

ANTES DE SER MÃE, eu tinha controle sobre a minha mente, meus pensamentos, meu corpo e meus sentimentos... eu dormia a noite toda.

ANTES DE SER MÃE, eu nunca tive que segurar uma criança chorando para que os médicos pudessem fazer testes ou aplicar injeções. Nunca havia chorado ao olhar os pequeninos olhos que lacrimejavam, mas também nunca havia ficado gloriosamente feliz com uma simples risadinha.

Eu nunca ficava sentada horas e horas olhando um bebê dormindo.

ANTES DE SER MÃE, nunca havia segurado uma criança não que-

rendo afastar meu corpo do dela. Eu nunca havia sentido meu coração se despedaçar quando não podia fazer parar uma dor.

ANTES DE SER MÃE, eu não conhecia a sensação de ter meu coração fora do próprio peito. Não conhecia a felicidade de alimentar um bebê faminto.

ANTES DE SER MÃE, nunca me levantei à noite para me certificar de que tudo estava bem. Não imaginava que algo tão pequenino pudesse me fazer sentir tão importante.

ANTES DE SER MÃE, eu não conhecia o calor, a alegria, o amor, a preocupação, a plenitude ou a satisfação de ser mãe. Eu não sabia que era capaz de sentir tudo isso e com tanta intensidade.

ANTES DE SER MÃE, eu não conhecia esse laço tão terno que existe entre mãe e filho.

Nunca imaginei que uma coisinha tão pequenina pudesse mudar tanto a minha vida, nem que pudesse amar alguém tanto assim... e não sabia que adoraria ser mãe!

Por tudo, e apesar de tudo, obrigada, meu Deus, por eu ser agora um alguém tão frágil e tão forte ao mesmo tempo! 

TRADUÇÃO DE "BEFORE I WAS MOTHER", DE PATRICIA VAUGHAN.

# ANTES DE SER MADRE...

**A**NTES DE SER MADRE, yo cocinaba y comía los alimentos aún calientes. Mis ropas no estaban manchadas y tenía tranquilas conversaciones por teléfono.

ANTES DE SER MADRE, yo dormía todo lo que quería, nunca me preocupaba por la hora de ir a la cama y nunca me olvidaba de cepillar mis cabellos.

ANTES DE SER MADRE, yo limpiaba mi casa todos los días, no tropezaba con juguetes ni cantaba canciones de cuna.

ANTES DE SER MADRE, yo nunca me preocupaba por si mis plantas eran venenosas o no. Inmunizaciones y vacunas eran cosas en las cuales yo ni siquiera pensaba.

ANTES DE SER MADRE, yo tenía el control sobre mi mente, mis pensamientos, mi cuerpo y mis sentimientos... y yo dormía toda la noche.

ANTES DE SER MADRE, yo nunca tuve que sujetar una criatura que lloraba para que los médicos pudieran hacerle un análisis o le aplicaran inyecciones. Nunca había llorado al mirar los ojos pequeñitos que lloraban, pero tampoco nunca me había sentido tan gloriosamente feliz con una simple risita.

Tampoco me quedaba sentada horas y horas mirando un bebé que estaba durmiendo.

ANTES DE SER MADRE, yo nunca había sujetado una criatura por no querer separar mi cuerpo del de ella. Yo nunca había sentido mi corazón despedazarse cuando no podía pararle algún dolor.

ANTES DE SER MADRE, yo no conocía la sensación de tener mi corazón fuera de mi propio pecho. No conocía la felicidad de alimentar un bebé hambriento.

ANTES DE SER MADRE, yo nunca me levanté a la noche para constatar que todo estaba bien. No me imaginaba que algo tan pequeñito pudiera hacerme sentir tan importante.

No había imaginado el calor, la alegría, el amor, el dolor y la satisfacción de ser madre. Yo no sabía que era capaz de tener sentimientos tan fuertes.

ANTES DE SER MADRE, yo no conocía este lazo tan tierno que existe entre la madre y su hijo.

Nunca me imaginé que una cosita tan pequeñita pudiera cambiar tanto mi vida, ni que pudiese amar a alguien tanto... ¡y no sabía que me iba a encantar ser madre!

Por todo, y a pesar de todo, ¡muchas gracias, mi Dios, por convertirme, ahora, en una persona tan frágil y tan fuerte al mismo tiempo! 🌸

TRADUCCIÓN DE "BEFORE I WAS MOTHER", DE PATRICIA VAUGHAN.







# NUTRIÇÃO NUTRICIÓN



## BOLO DE MAÇÃ

**Misture e reserve:** 6 xícaras de maçãs cortadas

1 1/2 xícaras de açúcar

1 limão espremido

**Misture:** 3 xícaras de farinha de trigo

1 1/2 xícara de açúcar

1 colher de sopa cheia de bicarbonato

1 pitada de sal

Junte 3 ovos batidos, 3/4 de xícara de óleo e 2 colheres de chá de baunilha. Misture tudo com as mãos formando uma farofa.

Acrescente as maçãs reservadas e junte a seguir nozes picadas e coco ralado cru com 2 colheres de sopa de açúcar mascavo. Coloque em forma untada e polvilhada com farinha e leve para assar por 30 minutos, ou até dourar.



## TORTA DE MANZANA

**Mezcla y reserva:** 6 tazas de manzanas cortadas

1 1/2 tazas de azúcar

1 limón exprimido

**Mezcla:** 3 tazas de trigo

1 1/2 tazas de azúcar

1 cucharada (sopera) llena de bicarbonato

1 pizca de sal

Reúne 3 huevos batidos, 3/4 de taza de aceite y 2 cucharadas (de té) de vainilla. Mezcla todo con las manos hasta formar una pasta.

Agrégle las manzanas que ya reservaste, y a continuación agrégle nueces picadas y coco rallado crudo con 2 cucharadas (soperas) de azúcar rubia. Coloca todo en un molde untado y espolvoreado con harina, y llévalo al horno por espacio de 30 minutos, o hasta que se dore.

## ASSADO DE BATATA COM CENOURA

**Ingredientes:** 1 kg de batatas

3 xícaras de cenoura ralada no ralo grosso

4 ovos inteiros

1 litro de leite

3 colheres de sopa de farinha de trigo

5 colheres de queijo ralado

Sal a gosto

1/2 cebola picada, 2 dentes de alho, orégano

2 colheres (sopa) de óleo, cheiro verde

**Modo de fazer:** Descasque as batatas cruas, corte em rodellas finas e refogue com a cenoura, cebola, alho e sal. Ir pingando água para que a batata fique pré-cozida, sem mexer muito.

Retire do fogo, coloque em um pirex untado e reserve.

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o queijo, o trigo, o sal e coloque sobre as batatas com a cenoura no pirex. Salpique orégano e cheiro verde e coloque para assar por aproximadamente 15 minutos, ou até gratinar.



**Ingredientes:**

1 kg de papas

3 tazas de zanahoria rallada con rallador grueso

4 huevos enteros

1 litro de leche

3 cucharadas (soperas) de harina de trigo

5 cucharadas de queso rallado

Sal a gusto

1/2 cebolla picada, 2 dientes de ajo, orégano

2 cucharadas de aceite, perejil

**Modo de preparación:** Pela las papas crudas, córtalas en rodajas finas y rehógalas con la zanahoria, la cebolla, el ajo y la sal. Debes ir colocándole poco a poco agua, a fin de que la papa quede precocida; no deberías mezclarlas mucho.

Retíralas del fuego y colócalas en una fuente tipo pirex, previamente untada, y resérvalas allí.

Por otro lado, bate en la licuadora la leche, los huevos, el queso, el trigo y la sal, y coloca todo sobre las papas, junto con la zanahoria, en la fuente pirex. Salpica la preparación con orégano y perejil. Coloca en el horno, a cocinar, durante quince minutos o hasta gratinar.

FONTE: MINHAS RECEITAS VEGETARIANAS, LIVRETO IMPRESSO PELOS MINISTÉRIOS DA MULHER E EVANGELISMO DA ASSOCIAÇÃO SUL-PARANAENSE, BRASIL.

FUENTE: MIS RECETAS VEGETARIANAS, CUADERNILLO IMPRESO POR LOS MINISTERIOS DE LA MUJER Y EVANGELISMO DE LA ASOCIACIÓN DEL SUR DE PARANÁ, REPÚBLICA DEL BRASIL.



## De quem a mamãe gosta mais?...

Minha mãe veio nos visitar e, para “mexer” com as crianças, durante o jantar, perguntou:

– De qual dos três a mamãe gosta mais?

Lucinha, com cinco anos, logo se adiantou toda eufórica:

– Ela gosta mais do Lucas porque é o mais velho... Gosta mais do Samuel porque é o bebê da casa... E, é claro, ela gosta mais de mim porque sou a única menina!



## Entre picadas e raquetadas...

No último acampamento de verão de nossa igreja, meu filho estava jogando pingue-pongue com o pai. Não demorou muito e ele entrou no refeitório chorando, com o rosto todo vermelho e inchado...

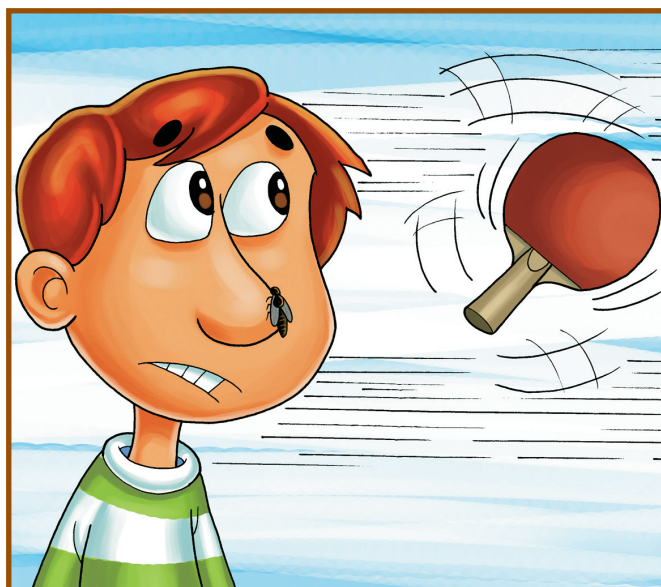
– O que foi isso, meu filho? – perguntei.

– Marimbondos mamãe, eles vieram em cima de mim...

– E eles te picaram?

– Não, o papai acertou a raquete neles antes...

ARQUIVO GFD



Ilustrações: Carlos Sembelli

## ¿A quien quiere más su mamá?...

Mi mamá nos vino a visitar y, para “molestar” a los niños, durante la cena, les preguntó:

–¿A cuál de los tres quiere más su mamá?

Lucinha, de 5 años, rápidamente se adelantó a responder, eufórica:

–Ella quiere más a Lucas porque es el mayor... Quiere más a Samuel, porque es el bebé de la casa... Y, lógicamente, ¡me quiere más a mí porque soy la única mujer!

## Entre picaduras y raquetazos

En el último campamento de verano de nuestra iglesia, mi hijo estaba jugando ping-pong con su papá. Al poco rato, él entró en el comedor llorando, con todo su rostro colorado e hinchado...

–¿Qué te pasó, hijito? –le pregunté.

–Avispas, mamita; ellas se me vinieron encima...

–Y ¿te picaron?

–No, papito les dio con la raqueta antes...

ARCHIVO GFD.



# O CÍRCULO

“Porque Eu vos dei o exemplo, para que, como Eu vos fiz, façais vós também” (João 13:15).

Mary Johnson

**E**ra dia de Santa Ceia. Os pés haviam sido lavados. As mãos uniram-se em um círculo de oração antes de retornar à nave da igreja. Eram mulheres em oração, e uma delas se levantou para orar.

“Senhor, agradecemos Tua presença conosco. Obrigada por esta comunhão... Abençoa cada família aqui representada.”

Háviamos participado do lava-pés enquanto uma se ajoelhava diante da outra com a bacia de água e uma toalha. Um aperto de mão dizia: “Muito obrigada!” Depois, outra começava a orar.

“Senhor, preciso falar Contigo.” A voz trêmula revelava um coração aflito.

“Todas nós aqui somos mulheres, esposas, mães e avós. As mulheres são especiais para Ti, Senhor. As mães Te são especiais. Conheces as preocupações que temos em relação aos nossos filhos, os pequenos e os já crescidos também. Algumas têm filhos nos primeiros anos de vida, com seu aprendizado e novas experiências... a rivalidade entre os irmãos, o mundo novo da escola, o aprendizado acerca de Jesus, da vida e da morte, da obediência e da desobediência... elas pensam em seu futuro como uma página em branco, pronta para ser modelada. Senhor, abençoa-nos como mães. Concede-nos sabedoria e forças para guiar e animar nossos filhos.”

Havia aquelas que tinham seus pensamentos nos filhos adolescentes, com os desafios e as consequências das próprias escolhas, conhecendo a frustração e o medo que eles enfrentam, mas incapazes de – como mães – evitar que os filhos escapassem das realidades da responsabilidade ou dos erros cometidos.

Outras pensaram em seus filhos adultos, com problemas de adultos... lutando para criar sua família, algumas sem a ajuda do cônjuge, com problemas de finanças, na carreira profissional, dependência química. Filhos adultos com sonhos desfeitos, corações partidos, vidas despedaçadas.

“Senhor, ajuda-nos cada dia. Entregamos a Ti o nosso viver.”

Minha mente acompanhou as vozes ao redor daquele círculo de mulheres e os fardos de cada uma – alguns partilhados, outros mantidos dentro do coração, em segredo, talvez profundamente doloridos, mas sendo agora apresentados a Deus naquele círculo de oração.

Havia dificuldades pessoais naquele círculo. Um casamento em crise, idade avançada, falta de dinheiro, pouca energia, enfermidade, solidão, dúvidas, pais idosos e doentes, mudanças, escassez, estresse, medo, sofrimento, pesar.

Na hora do amém, outro aperto de mão dizia: “Obrigada! Obrigada por sua amizade.” E as lágrimas de algumas diziam: “Obrigada por essa oração!”

Voltamos em silêncio ao santuário para a Santa Ceia, mas duas permaneceram envolvidas num longo abraço, que significava: “Eu sei o que você está passando... Já passei por essa experiência.”

Então orei também:

“Senhor, ajuda este grupo de mulheres. Dá-nos força e sabedoria para encorajar não só a nossa família, mas também umas às outras. Ajuda-nos a carregar mutuamente os fardos e a reconhecer a dor de cada coração. Que possamos cultivar a verdadeira comunhão Contigo e com os outros. Que seja esse o espírito das filhas da Tua igreja na Terra. Amém!” 🙏

MARY JOHNSON É MÃE DE DOIS FILHOS ADULTOS E TRABALHA COMO REDATORA. MORA NOS EUA.

Fotos: Jupiterimages - Shutterstock



# EL CÍRCULO

**“Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis” (Juan 13:15).**

**Mary Johnson**

**E**ra el día de la Santa Cena. Ya nos habíamos lavado los pies. Las manos se unieron en un círculo de oración antes de regresar a la nave del templo. Eran mujeres en oración, y una de ellas se levantó para orar.

“Señor, agradecemos tu presencia aquí con nosotras. Muchas gracias por esta comunión... Bendice a cada familia que está representada aquí”.

Habíamos participado del lavamiento de los pies mientras una se arrodillaba delante de la otra con la palangana con agua y una toalla. Un apretón de manos decía: “¡Muchas gracias!” Después, otra comenzaba a orar.

“Señor, necesito hablar contigo”. La voz trémula revelaba un corazón afligido.

“Todas las que estamos aquí somos mujeres, esposas, madres y abuelas. Las mujeres son especiales para ti, Señor. Las madres son especiales para ti. Conoces las preocupaciones que tenemos con relación a nuestros hijos, los pequeños y los ya crecidos también”. Algunas tienen hijos en los primeros años de vida, con su aprendizaje y sus nuevas experiencias... la rivalidad entre los hermanos, el nuevo mundo de la escuela, el aprendizaje con relación a Jesús, con el tema de la vida y de la muerte, de la obediencia y de la desobediencia... ellas piensan en su futuro como una página en blanco, lista para ser modelada. Señor, bendícenos como madres. Concédenos sabiduría y fuerzas para guiar y animar a nuestros hijos”.

Había algunas que tenían puestos sus pensamientos en sus hijos adolescentes, con los desafíos y las consecuencias de sus propias elecciones, conociendo la frustración y el miedo que ellos enfrentan, pero incapaces de –como madres– evitar que los hijos escapen de la realidad que implica la responsabilidad por los errores cometidos.

Otras pensaban en sus hijos adultos, con problemas de adultos... luchando para criar su familia, algunas sin la ayuda del cónyuge, con problemas de finanzas, en la carrera profesional, en la dependencia química. Hijos adultos con sueños deshechos, con corazones partidos, vidas despedazadas.

“Señor, ayúdanos cada día. Te entregamos a ti nuestra vida.”

Mi mente iba siguiendo las voces alrededor de aquel círculo de mujeres y las cargas de cada una; algunas compartidas, otras mantenidas dentro de su corazón, en secreto, tal vez profundamente dolorosas, pero siendo ahora presentadas a Dios en aquel círculo de oración.

Había dificultades personales en aquel círculo. Un matrimonio en crisis, edad avanzada, falta de dinero, poca energía, enfermedad, soledad, dudas, padres ancianos o enfermos, cambios, escasez, miedo, sufrimiento, pesar.

A la hora del amén, otro apretón de manos decía: “¡Muchas gracias! Gracias por tu amistad”. Y las lágrimas de algunas decían: “¡Gracias por esta oración!”

Volviendo en silencio al santuario para la Santa Cena, dos mujeres permanecieron envueltas en un largo abrazo, que significaba: “Yo sé lo que tú estás pasando... Ya pasé por esa experiencia”.

Entonces, también oré así:

“Señor, ayuda a este grupo de mujeres. Danos la fuerza y la sabiduría para darles coraje, no solamente a nuestra familia, sino también a las familias de las otras mujeres. Ayúdanos a cargar mutuamente nuestros fardos y a reconocer el dolor de cada corazón. Que podamos cultivar la verdadera comunión contigo y con los otros. Que este sea el espíritu de las hijas de tu iglesia en esta tierra. ¡Amén!” 

MARY JOHNSON ES MADRE DE DOS HIJOS ADULTOS Y TRABAJA COMO REDACTORA. VIVE EN LOS EE.UU.





## COMO DIMINUIR O RESÍDUO DOS AGROTÓXICOS



Nem sempre lavar, deixar de molho e esfregar frutas e verduras é o suficiente para retirar o excesso de agrotóxicos. Médicos afirmam que as melhores opções ainda são os produtos orgânicos, que saem da horta sem pesticidas.

Para esse mercado existe um público mais exigente e consciente do perigo que ronda as prateleiras com produtos convencionais. Testes realizados identificaram resíduos de até quatro pesticidas diferentes em várias amostras de frutas, verduras e legumes.

“Os recordistas de resíduos que nós encontramos foram a alface, o tomate e o morango”, aponta a chefe da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), no Paraná, Brasil, Elaine Castro Neves. Ela afirma que a maioria dos venenos utilizados na lavoura são absorvidos pela planta através da raiz. “Todas essas histórias e orientações que a gente tem ouvido por aí, dizendo que lavar, passar bucinha [esponja], deixar na geladeira ou tirar a casca eliminam o veneno, e aí nós vamos poder consumir com toda a certeza, não há nada comprovando que isso seja realmente eficaz”, alerta Elaine.

### As aparências enganam

Uma dica é tomar cuidado na hora da escolha. O consumidor exige e o mercado tenta oferecer o produto ideal: fruta lisinha e o legume perfeito. Só que o mais bonito nem sempre é o mais saudável.

Se tiver um bichinho, um furinho onde uma minhoca comeu na alface, isso significa que ali não tinha veneno. Esse é um segredo que a agrônoma Cássia Yoshi descobriu. “Não precisa se preocupar com o bichinho. É só tirá-lo e pode-se consumir o produto normalmente”, garante.

A melhor receita mesmo é dar preferência aos produtos da época e sempre variar o cardápio. Mas para se livrar de vez dos agrotóxicos só há dois caminhos: manter a boa e velha horta no fundo de casa ou encher a cesta com produtos orgânicos.

“O preço é maior, mas compensa porque a gente está cuidando da saúde. Temos que pensar na qualidade de vida”, disse uma consumidora.



### Cuidados:

1. Lave os legumes, verduras e frutas numa solução suave de detergente e água pura ou em mistura de água e vinagre. Deixe-os de molho de quinze a vinte minutos e enxágue-os cuidadosamente.

2. Em alguns casos, frutas e legumes recebem uma camada de cera para que não percam a umidade e murchem. Essa cera também contém substâncias fungicidas e bactericidas para evitar o aparecimento de fungos e de bactérias, como é o caso das maçãs, pimentões, berinjelas, melões, nectarinas, pêssegos, etc. Para eliminar essa cera, sempre que possível, descasque os legumes e frutas. Você perderá algumas vitaminas contidas na casca, mas em compensação terá uma alimentação mais segura.

3. Procure usar sempre produtos da safra, pois possuem menos defensivos e hormônios.

4. Legumes muito grandes podem ser o resultado de adubação e estimulantes artificiais.

5. Dê preferência aos produtos nacionais, em vez de aos importados. Frutas e legumes produzidos localmente não requerem tantos pesticidas como aqueles que percorrem longas distâncias e são armazenados por longos períodos de tempo.

6. Resíduos de pesticidas e outros produtos químicos tendem a concentrar-se nos tecidos gordurosos dos animais. Diminuir seu consumo reduz a ingestão de agrotóxicos. Escolha laticínios com baixo teor de gordura. Prefira leite desnatado e queijos magros.

7. Dentre os produtos agrícolas que mais recebem agrotóxicos, destacam-se o tomate, a batata inglesa, o morango e o mamão papaia. No caso da produção da uva rubi e Itália, em certos locais, como em São Paulo, no Brasil, são feitas até quarenta aplicações de produtos químicos, da brotação até a colheita.

Os consumidores não devem parar de consumir frutas ou verduras. As informações aqui apresentadas destinam-se a levar maior conhecimento sobre o que ocorre na produção hortifrutigranjeira e proporcionar uma visão mais crítica quanto à escolha do que vai à mesa. 🐞



## CÓMO DISMINUIR LOS RESIDUOS DE LOS AGROTÓXICOS



No siempre resulta suficiente lavar, dejar en remojo y refregar las frutas y las verduras para sacarles el exceso de agrotóxicos. Los médicos afirman que las mejores opciones suelen ser los productos orgánicos, que surgen de las huertas sin pesticidas.

Para ese mercado, existe un público más exigente y consciente del peligro que ronda por las góndolas que presentan productos convencionales. Las pruebas realizadas identificaron residuos de hasta cuatro pesticidas diferentes en varias muestras de frutas, verduras y legumbres.

“Los productos que batieron el récord, de los que nosotros encontramos, fueron la lechuga, el tomate y la frutilla”, señala la señora Elaine Castro Neves, jefa de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (Anvisa), en el Estado de Paraná, República del Brasil. Ella afirma que la mayoría de los venenos utilizados en la agricultura son absorbidos por la planta a través de la raíz. “Todas esas historias y orientaciones que hemos oído por aquí, diciendo que lavar, pasarles una esponja, dejarlas en la heladera o pelarlas, para eliminar el veneno, y de ese modo poder consumirlas con toda tranquilidad, en realidad no está comprobado que sean realmente eficaces”, nos alerta Elaine.

FONTE: WWW.PORTALDOCONSUMIDOR.GOV.BR;

GUIA PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO NATURAL,

DR. MÁRCIO BONTEMPO. PUBLICADO POR:

MEDICINA AVANÇADA, DRA. SHIRLEY DE CAMPOS –

WWW.SHIRLEYDECAMPOS.COM.BR. USADO COM PERMISSÃO.





### Las apariencias engañan

Un consejo es tener cuidado a la hora de escoger. El consumidor exige y el mercado intenta ofrecer el producto ideal: las frutas lisitas y las legumbres perfectas. Solamente sucede que lo más bonito no siempre es lo más saludable.

Si tuviera un bichito, o un agujerito por donde el gusano entró en la lechuga, eso significa que ahí dentro no hay veneno. Ese es un secreto que la agrónoma Cássia Yoshi descubrió. “No necesitas preocuparte por el bichito. Solamente tienes que sacarlo y consumir el producto normalmente”, nos asegura.

La mejor receta, justamente, es darle preferencia a los productos de la época y siempre variar el menú. Sin embargo, para librarse definitivamente de los agrotóxicos solamente existen dos caminos: mantener la linda y vieja huerta en el fondo de la casa o llenar la canasta de las compras con productos orgánicos. “El precio siempre es más caro, pero compensa, porque así estamos cuidando nuestra salud. Tenemos que pensar en la calidad de vida”, dice una consumidora.

### Cuidados:

**1.** Lava las legumbres, las verduras y las frutas en una solución suave de detergente y agua pura o en una mezcla de agua y vinagre. Déjalas en remojo de quince a veinte minutos y enjuágalas cuidadosamente.

**2.** En algunos casos, las frutas y las legumbres pueden haber recibido una capa de cera para que no pierdan la humedad y se marchiten. Esta cera contiene también sustancias fungicidas y bactericidas para evitar la aparición de hongos y de bacterias, como es el caso de las manzanas, pimientos, berenjenas, melones, pelones, duraznos, etc. Para eliminar esa cera, siempre que sea posible, pela las legumbres y las frutas. Tú perderás algunas vitaminas conte-

nidas en la cáscara; sin embargo, en compensación, tendrás una alimentación más segura.

**3.** Procura usar siempre productos recientemente cosechados, pues poseerán menos preservantes y hormonas.

**4.** Las legumbres muy grandes pueden ser el resultado del uso de abonos y de estimulantes artificiales.

**5.** Prefiere escoger productos nacionales, en lugar de los importados. Las frutas y las legumbres producidas localmente no requieren tantos pesticidas como aquellos que recorren largas distancias y son almacenados por largos períodos de tiempo.

**6.** Los residuos de los pesticidas y otros productos químicos tienden a concentrarse en los tejidos adiposos de los animales. Disminuir su consumo reduce la ingestión de agrotóxicos. Escoge productos lácteos con bajo tenor de grasa. Elige la leche descremada y quesos magros.

**7.** Entre los productos agrícolas que más reciben agrotóxicos, se destacan los tomates, las papas inglesas, las frutillas y las papayas. En el caso de la producción de la uva rubí y la italia, en ciertos lugares, como en San Pablo, en el Brasil, se les colocan hasta cuarenta aplicaciones diferentes de productos químicos, desde que brotan hasta su cosecha.

Los consumidores no deben dejar de consumir frutas o verduras. Las informaciones aquí presentadas se destinan a proveerles un mejor

conocimiento sobre lo que sucede en las producciones hortícola, frutícola y granjera, y proporcionarles una visión más crítica con relación a las elecciones de lo que va a colocar en su mesa. 

FUENTE: [WWW.PORTALDOCONSUMIDOR.GOV.BR](http://WWW.PORTALDOCONSUMIDOR.GOV.BR); GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN NATURAL, DR. MÁRCIO BONTEMPO. PUBLICADO POR: MEDICINA AVANZADA, DRA. SHIRLEY DE CAMPOS – [WWW.SHIRLEYDECAMPOS.COM.BR](http://WWW.SHIRLEYDECAMPOS.COM.BR). MENCIONADO CON AUTORIZACIÓN.



## AFAM RESPONDE

Ranieri B. Sales



### LIDANDO COM O PERIGO

**Pergunta:** Às vezes, tenho o pressentimento de que meu esposo está enfrentando alguma tentação sexual, mas não tenho coragem de abordar o assunto com ele. Que conselho o senhor me dá?

**Resposta:** A primeira coisa a ter em mente é que a tentação sexual pode ser uma realidade na vida dos pastores mais sinceros e consagrados. Uma pesquisa publicada na revista *Christianity Today* (O Cristianismo Hoje) confirma: “Ministros e leigos reconhecem que os pastores são particularmente vulneráveis às tentações sexuais.”

Segundo afirma o psicólogo e escritor, Dr. Archibald Hart, em seu artigo: *Transference: Loosening the Tie That Blinds* (Transferência: Desatando o Vínculo que Cega), existem aspectos do ministério pastoral que aumentam a vulnerabilidade do pastor ao pecado sexual. Alguns deles são:

**Aconselhamento pastoral ao sexo oposto.** As relações de aconselhamento proveem uma oportunidade para explorar os sentimentos da outra pessoa. Isso pode criar situações altamente tentadoras.

**A imagem pastoral.** Um pastor pode ser atraente para uma mulher, simplesmente pelo papel pastoral. É visto como alguém desprendido, preocupado com o bem-estar alheio, seguro de si e ao mesmo tempo uma pessoa sensível e inteligente. Ele pode confundir essa atração por sua “função” com a atração por sua pessoa e, dessa forma, sentir-se tentado a uma aproximação indevida.

**A condição familiar.** “Embora um casamento feliz não seja garantia de segurança, um casamento infeliz certamente não ajuda”, explica Hart. E diz ainda: “Um ‘caso extraconjugal’ pode facilmente ser encorajado quando existe uma grande necessidade de intimidade e o casamento não provê os meios para satisfazer essa necessidade.”

Paul Tournier, eminente psiquiatra cristão, adverte que a atitude da esposa em não admitir que seu esposo seja atraído por outra mulher impede que ele se sinta motivado a compartilhar com ela as suas lutas. Assim, a esposa se transforma na encarnação da lei moral, o que, segundo Tournier, “é a força motriz de muitos adultérios.” (Paul Tournier, *To Understand Each Other – Entendendo Um ao Outro*). O mesmo é verdadeiro da perspectiva da mulher quando seu marido não é receptivo aos sentimentos dela.

Tournier aconselha: “A melhor proteção contra as tentações sexuais é ser capaz de falar honestamente sobre elas e encontrar na compreensão da esposa... a ajuda efetiva e afetiva necessária para superá-las.”

Finalmente, quero dar o meu testemunho pessoal de que isso funciona muito bem. 🐾

### LIDIANDO CON EL PELIGRO

**Pregunta:** A veces tengo el presentimiento de que mi esposo está enfrentando alguna tentación sexual, pero no tengo el coraje de abordar el asunto con él. ¿Qué consejo me das?

**Respuesta:** Lo primero que debemos tener en mente es que la tentación sexual puede ser una realidad en la vida de los pastores más sinceros y consagrados. Una investigación publicada en la revista *Christianity Today* [El cristianismo de hoy] confirma: “Ministros y laicos reconocen que los pastores son particularmente vulnerables a las tentaciones sexuales”.

Según el Dr. Archibald Hart, psicólogo, profesor y escritor, en su artículo *Transference: Loosening the Tie That Blinds* [Transferencia: Desatando el vínculo que ciega], existen aspectos del ministerio pastoral que aumentan la vulnerabilidad del pastor al pecado sexual. Algunos de ellos son:

**El consejo pastoral al sexo opuesto.** Las relaciones personales, durante este proceso, proveen una oportunidad para explorar los sentimientos de la otra persona. Eso puede crear situaciones sumamente tentadoras.

**La imagen pastoral.** Un pastor puede resultar atrayente para una mujer, simplemente, a raíz de su papel pastoral. Él es visto como alguien desprendido, preocupado por el bienestar ajeno, seguro de sí y, al mismo tiempo, como una persona sensible e inteligente. El pastor puede confundir esa atracción por su “función” con la atracción por su persona y, de esa manera, sentirse tentado a realizar una aproximación indebida.

**La condición familiar.** “Aunque un matrimonio feliz no sea garantía de seguridad, un matrimonio infeliz, ciertamente, no ayuda”, explica Hart en el citado artículo. Y aun agrega: “Un ‘asunto extraconjugal’ puede, con gran facilidad, ser alentado cuando hay una gran necesidad de intimidad y el matrimonio no provee los medios para satisfacer esa necesidad”.

El eminente psiquiatra cristiano Paul Tournier nos advierte que la actitud de la esposa al no admitir que su esposo puede ser atraído por otra mujer impide que él se sienta motivado a compartir con ella sus luchas. De ese modo, la esposa se transforma en la encarnación de la ley moral, y eso, según Tournier, “es la fuerza motriz de muchos adultérios” (Paul Tournier, *To Understand Each Other* [Entendiéndose uno al otro]). Lo mismo puede ocurrir desde la perspectiva de la mujer cuando su marido no es receptivo a los sentimientos de ella.

Tournier aconseja: “La mejor protección contra las tentaciones sexuales es ser capaz de hablar honestamente sobre ellas y encontrar, en la comprensión de la esposa... la ayuda efectiva y afectiva necesaria para superarlas”.

Finalmente, quiero dar mi testimonio personal de que eso funciona muy bien. 🐾

EL PASTOR RANIERI B. SALES ES SECRETARIO ASOCIADO DE LA ASOCIACIÓN MINISTERIAL DE LA DIVISIÓN SUDAMERICANA.

O PASTOR RANIERI B. SALES É SECRETÁRIO MINISTERIAL ASSOCIADO NA DIVISÃO SUL-AMERICANA.



30 DE MAIO

# LARES DE ESPERANÇA

ABRA ESTA PORTA DE SALVAÇÃO EM SUA CASA

30 DE MAYO

# HOGARES DE ESPERANZA

ABRA ESTA PUERTA DE SALVACIÓN EN SU CASA

- Convide uma família ou amigos para ir à sua casa.
- Ofereça um lanche ou refeição.
- Apresente o vídeo com uma mensagem especial do pastor Mark Finley e um clipe do quarteto Arautos do Rei.
- Testemunhe sobre o que Jesus tem feito em sua vida.
- Presenteie cada convidado com o livro "Sinais de Esperança".
- Ofereça um Estudo Bíblico ou convide para um Pequeno Grupo.
- Participe! Com a sua colaboração, em apenas um dia...
- Serão 600 mil lares adventistas abrindo suas portas e oferecendo esperança em toda a América do Sul.

Para mais informações acesse:

[WWW.PORTALADVENTISTA.ORG](http://WWW.PORTALADVENTISTA.ORG)  
[WWW.ESPERANCA.COM.BR](http://WWW.ESPERANCA.COM.BR)

- Invite a una familia o amigos para ir a su casa.
- Ofrezca un refrigerio o una comida.
- Muestre el video con un mensaje especial del Pr. Mark Finley y un video musical del cuarteto Heraldos del Rey.
- Testifique sobre lo que Jesús ha hecho en su vida.
- Obsequie a cada invitado el libro "Señales de Esperanza".
- Ofrezca un Estudio Bíblico o invítelo a un Grupo Pequeño.
- Colabore participando, sólo un día...
- Serán 600 mil hogares adventistas abriendo sus puertas y ofreciendo esperanza en toda Sudamérica.

Para más informaciones acceda a:

[WWW.PORTALADVENTISTA.ORG](http://WWW.PORTALADVENTISTA.ORG)  
[WWW.ESPERANZAWEB.COM](http://WWW.ESPERANZAWEB.COM)

