

afam

Você mais próxima de Deus

Saúde da mulher!



ASSUNTO URGENTE



2^o Trimestre 2018

O que é certo em saúde?

Saiba que já existe um manual

Mulher x Hormônios

Resolvendo esta equação

Os sinais da depressão

Fique atenta aos alertas

VOCÊ EM ALGUM MOMENTO DE SUA VIDA JÁ fez alguma promessa referente a cuidado da saúde? Geralmente estas promessas acontecem quando iniciamos um novo ano ou quando profissionais da saúde nos advertem que algo não está bem e que é necessário fazer algumas mudanças em nossos hábitos de vida.

Estes itens não deveriam ser a nossa única motivação, pois nosso corpo pertence a Deus e, ao viver de maneira saudável, estaremos mais protegidos das diferentes doenças que diariamente nos afetam. Cuidando de nossa saúde, nós nos tornaremos pessoas mais felizes, serviremos melhor a Deus, a família e a igreja. Ellen White escreveu: “Nosso corpo pertence a Deus. Ele pagou o preço da redenção tanto pelo corpo como pela alma. [...] Melhor podemos servir a Deus no vigor da saúde do que na apatia da doença; portanto, deveríamos cooperar com Deus no cuidado de nosso corpo.

Defina por onde você deseja começar as transformações em sua vida, analise em que área esta mais necessitando e assim, gradualmente procure realiza-la para que se torne um hábito.

Deus nos deu diferentes áreas para serem trabalhadas. Inicie as mudanças e não desista, seja perseverante! Aproveite os oito remédios naturais de Deus. Eles são os mais eficientes e estão disponíveis para todos os Seus filhos. Fazendo isso, em breve você irá perceber as transformações positivas que ocorrerão em seu corpo e na sua mente.

Lembre também que “o coração alegre serve de bom remédio.” Provérbios 17:22. Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus — eis as maiores salvaguardas da saúde.

Com estima,



**NOSSO CORPO
PERTENCE
A DEUS. ELE
PAGOU O PREÇO
DA REDENÇÃO
TANTO PELO
CORPO COMO
PELA ALMA.**

{ Marli K. Peyerl }
é a coordenadora da Revista afam



nesta edição



8

NOSSOS DIAS

*Mulher e Hormônios:
uma equação possível*

COMO DECIDIR
O QUE É CERTO
EM SAÚDE 04

*Os preceitos bíblicos
que fazem toda a diferença*

OS SINAIS DA
DEPRESSÃO 12

*Alertas importantes
que podem ajudar*

AO ENCONTRO
DAS NECESSIDADES 16

*Livro missionário adventista
trata de saúde mental em 2018*

14



*VOCÊ
testemunhando*

19



*MINHA
jornada*

07



*PARA
crianças*

COMO DECIDIR O QUE É CERTO EM *saúde?*

TEXTO: **HELNIO JUDSON NOGUEIRA** / diretor médico da Clínica Adventista de Curitiba



Imagem: raz studio / Fotolia

m

uita gente acha que a mensagem adventista de saúde é a salvação pelas obras. Graças a Jesus, porém, somos salvos pela graça e as obras de saúde não salvam, mas podem decidir se eu vou ser saudável e feliz ou infeliz e doente.

A graça é tudo que Deus faz para nos salvar. Jesus é o Autor da Graça. O Espírito Santo é agente da Graça. A Bíblia, o Espírito de Profecia (escritos de Ellen White), a lição da Escola Sabatina, os anjos e as pessoas, quando nos levam a Deus, fazem parte da graça.

A saúde, nesse contexto, tem quatro faces: Saúde Física e Saúde Mental, que são o templo do Espírito Santo no seu melhor estado; Saúde Social que é o relacionamento feliz e sadio com as pessoas e Saúde Espiritual que é ser amigo de Deus. Se saúde é tudo isso, saúde é o exercício da salvação e nos aproxima de Deus.

Só existe saúde quando as quatro faces andam juntas. Não existe amor ao próximo sem saúde mental, nem saúde espiritual. O temor do Senhor é o princípio da saúde mental e é, também, garantia de melhor saúde física: “Sirvam ao Senhor seu Deus e Ele abençoará o seu pão, a sua água e a sua saúde e tirará do meio de vocês as doenças”, afirma Êxodo 23:25. Quando andamos com Deus, Ele cuida da nossa saúde. A mensagem de saúde, deixada para a Igreja Adventista do Sétimo Dia, não é uma arma para condenar quem não come certo. É um presente de Deus para tornar mais fácil a nossa salvação. Faz parte da graça.

Toda vez que a graça “envia” um profeta, a antiga “envia” muitos profetas. No tempo de Acabe, Deus enviou Elias e a antiga mandou 850 profetas de Baal e Astarote. No tempo do Faraó, a graça trouxe Moisés e a antiga mandou todos os magos do Faraó que, no início, faziam os mesmos milagres que Moisés e afastavam as pessoas de Deus.

A graça mandou uma sólida mensagem de saúde, específica para os nossos dias. A antiga enviou seus “profetas”, com milhares de “mensagens de saúde”, para tentar apagar a mensagem de Deus. Como escapar dessa onda de enganos que invade até os nossos meios de comunicação, TV, rádio, revistas e púlpitos? Como saber o que é certo?

Ciência e verdade de Deus

“Crede no Senhor vosso Deus e estareis seguros. Crede nos seus profetas e sereis prosperados.” 2 Crônicas 20:20. Não importa o que digam os profetas da antiga. “Confia no Senhor faze o bem e verdadeiramente serás alimentado”, afirma Salmos 37: 3.

E se Ellen White não diz nada sobre determinado assunto, dá para confiar na ciência? “Era desígnio de Deus que a instituição [de saúde] se destacasse em capacidade científica... como fiel sentinela da reforma”, é dito por ela no livro Testemunhos para a Igreja, volume 6, página 223. Deveríamos ser conhecidos pela nossa capacidade científica e nunca pela aversão à ciência.

Nem todo cientista é honesto. No entanto, a ciência é a busca honesta e permanente da verdade. Podemos ver a mão de Deus agindo por meio da ciência em muitas descobertas que aconteceram “por acaso”. Lembre-se, porém, que a verdade científica é transitória e a verdade de Deus é permanente. Ainda assim, as verdades científicas são o que Deus nos deu de mais seguro quando não temos a luz da profecia. Em caso de dúvida, aceite só o que é consenso, “verdade científica”, e nunca a opinião isolada de um cientista.

E quando a verdade científica discorda de Ellen White? Fique com Ellen White! É uma questão de tempo. Lá na frente eles se encontram! Não tente ir além do que ela foi, nem fique junto dos que duvidam dela. No cuidado da sua saúde e da sua família comece pelos oito fundamentos:

O sono não é um período de descanso! É um processo de ativa reconstrução, para deixar o corpo e a mente do mesmo tamanho que tinham ontem. Quando não damos as horas necessárias para o sono fazer o seu trabalho, ficamos cada dia um pouquinho menores, física e mental, social e espiritualmente. ➤



**CONFIAR É
ACREDITAR QUE
ELE ESTAVA
CERTO QUANDO
NOS DEU A
MENSAGEM
DE SAÚDE E
OBEDECER,
MESMO
QUANDO NÃO
CONCORDAMOS**

Exercício físico é uma necessidade do corpo, principalmente para aqueles que trabalham com o cérebro. Muita gente diz que, se der tempo, vai fazer exercício. É como dizer: se der tempo vou respirar hoje, ou se der tempo vou comer, vou dormir, vou tomar banho. Exercício não se faz “se der tempo”. É uma prioridade. Coloque na rotina.

A alimentação saudável tem menos sal e cada vez menos carne. Não use embutidos nem de frango, nem de peru. Eles aumentam o risco de câncer e diabetes. Não use refrigerantes. Coma mais frutas, verduras, cereais (todos), raízes e tubérculos, grãos, nozes, castanhas e azeite de oliva. Se puder fazer só uma mudança, coma menos. Quem come menos vive mais e tem memória melhor. Leite, derivados e ovos ainda são uma decisão individual. Entre as refeições, água pura.

Veja que interessante esse estudo feito na USP (<http://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/gordura-animal-na-dieta-do-pai-aumenta-risco-de-cancer-nas-filhas/>). Segundo foi divulgado, “três grupos de ratos machos receberam dietas diferentes durante o período de maturação sexual. No primeiro grupo a dieta tinha alto teor de banha de porco; no segundo, tinha alto teor de gordura vegetal; o terceiro grupo tinha dieta padrão, com equilíbrio de nutrientes”. A reportagem, do Jornal da UPS, diz, ainda, que “todas as fêmeas, que acasalaram com esses ratos, receberam a mesma dieta padrão. Os filhos que nasceram foram monitorados para ver se o que os pais comem faz diferença. E faz! As filhas dos ratos que comiam banha de porco, tiveram muito mais câncer de mama”.

Fomos feitos de água e pó da terra. Mais da metade do nosso peso é água. Perdemos água, obrigatoriamente, pela pele, pela respiração,

intestinos e pela urina. Essa água que sai, leva a sujeira do nosso corpo e do cérebro. Temos a obrigação de repor essa água com água! Pura! Sem aditivos como açúcar, bicarbonato, cafeína etc. Todos os dias, ao longo das 24 horas, devemos beber de 2 a 2,5 litros, de água pura, devagar, aos goles e não aos litros.

Não é possível parar de respirar quando o ar não é puro. Podemos, porém, dar preferência por morar, trabalhar e frequentar locais bem ventilados, ensolarados e com grama e árvores por perto. Grama e árvores são muito eficientes em retirar as micropartículas do ar poluído, nos protegendo de câncer, infarto e outros males. O ar poluído dificulta o crescimento dos pulmões das crianças. O ar puro ajuda o pulmão a crescer.

O benefício não é só a Vitamina D. A luz solar é um bom regulador do sono. Nas casas ensolaradas a luz solar elimina os ácaros e a umidade. Só não exagere no seu tempo de exposição ao sol.

Abstinência não é simplesmente não fumar, não beber, não usar drogas, não tomar café etc. Eu não me abstenho dessas coisas! Eu não as uso porque simplesmente não gosto delas. Abstinência é evitar as coisas que eu gosto, apesar de saber que me fazem mal. Abstinência tem a ver com a minha vida: o que como, bebo, faço, assisto, leio, ouço.

Confiança em Deus: Confiar em Deus é ser grato quando as coisas vão bem e continuar sendo grato quando as coisas vão mal. Confiar em Deus é colocar diante dEle os nossos planos, nossos negócios, nossos bens, nossa família. Confiar é acreditar que Ele estava certo quando nos deu a mensagem de saúde e obedecer, mesmo quando não concordamos. Como diz o Salmo 37: Confiar no Senhor... Alegria-te no Senhor... Entrega a vida ao Senhor... Descansa no Senhor. 

QUEM QUER DINHEIRO?

{ PARA crianças



As pessoas corriam para pegar dinheiro em um programa de televisão. Para que serve o dinheiro? Ele traz felicidade?

Após a chuva forte, a menina vai ver como estava o mar; ela morava em uma ilha. O barranco havia desmoronado. Havia terra e moedas espalhadas, ela ia pega-las, mas olhou para cima e viu que havia algo enterrado. Pensou – é um tesouro! Vou ficar rica...

A menina pegou o pote e foi logo pensando no que gastar. - vou comprar um piano, sorvete... GASTAR... que delícia!

Lembrou-se então, da aula do Cezinha. Sempre ganhar primeiro. Não gaste o que você não ganhou.

Já ganhei o tesouro. Qual a próxima palavra depois do ganhar?

O coração da menina disparou, porque ela lembrou da parte principal - Primeiro Deus... O professor ensinou pela Bíblia que para ter sucesso, e o dinheiro ser bênção, deveria entregar a parte de Deus primeiro. Deve ser muito legal entregar o dízimo de um tesouro, pensou. Ah, quero dar uma oferta e até vou ajudar pessoas, porque serei rica, rica, certo?

Tesouro = 100%. Vou doar 10%, que é o dízimo santo. A oferta eu mesma posso calcular.

A menina ganhou ânimo para contar a novidade, mas de novo lembrou da aula do Cezinha.

– Ai não! Não posso gastar tudo... terei de economizar para emergências, meu sonho futuro. A Palavra? Economizar. Quanto? 20%. Esse dinheiro ficará crescendo no banco, pois é a poupança para o sonho. Ganhar, doar, economizar. Será que agora já posso gastar? Pensou.

Soma por favor; ganhei 100% do tesouro, doação na igreja – 10%, sonho 20%... oba, ainda tenho 70% para gastar, acertei? Essa é a última palavra – G-A-S-T-A-R... sentiu o sabor dela? Hum... delícia; mas pensando melhor, acho que vou fazer a lista, (que o professor falou), porque se eu for ao shopping agora vou comprar coisas que desejo, e não as que são necessárias...

Você já pensou em ser rico? Ter muito dinheiro? Comprar o que tiver vontade? Pensando que isso é ser feliz? Ai, ai... todo mundo gostaria de ter muito dinheiro, mas realmente? Existe uma maneira de viver melhor do que ter coisas, comprar coisas. Temos que conseguir viver bem e de forma equilibrada, com condições de conforto, sem dever nada para ninguém. Aprendeu? Ganhar, doar, economizar, gastar... Você terá mais prazer e será feliz, quando escolher viver dessa forma.

E a menina do tesouro? Eram moedas sem valor. Ela guarda o pote vazio até hoje, para lembrar que somos vasos nas mãos de Deus, e Ele nos dá a real riqueza, que é bondade, alegria, amor, paz e a certeza do Seu cuidado. **A**

NADMA DE PAULA FORTI /
pedagoga, terapeuta familiar e
comunitária. Profissional Coach.
Esposa de pastor e mãe. Departamen-
tal do Ministério da Criança e
Adolescentes da Ass. Paulistana

MULHER



HORMÔNIOS

NEM SEMPRE ESSA RELAÇÃO PRECISA SER TÃO DOLOROSA

TEXTO: ALINE DE MELO MOREIRA LIMA / Médica endocrinologista

a mulher é, essencialmente, um “ser hormonal”. A oscilação dos seus níveis hormonais interfere diretamente no seu bem-estar físico e mental.

Mas o que são hormônios?

São substâncias químicas produzidas pelas glândulas endócrinas e liberadas diretamente na corrente sanguínea, através da qual são levados para várias partes do corpo. É como se o hormônio fosse a “chave” e as células possuísem as “fechaduras”. No momento em que se encontram, diferentes ações são desencadeadas.

Mudanças no comportamento, peso e apetite são alguns dos reflexos provocados pelas oscilações dessas substâncias; elas são responsáveis pela qualidade do sono, funcionamento do sistema reprodutor, metabolismo, preparo do corpo para situações de estresse, entre outras coisas, e tudo isso, direta ou indiretamente, promove alterações físicas visíveis, que vão desde o crescimento até o ganho ou perda de peso, por exemplo.

Os hormônios sexuais (estrogênio e progesterona), produzidos pelos ovários, desempenham um papel fundamental durante a vida da mulher. ➤

Na puberdade, por exemplo, há um aumento desses hormônios, o que desencadeia o surgimento das mamas, aparecimento de pelos pubianos, desenvolvimento do útero e a menarca (primeira menstruação (descamação e sangramento uterino)), marcando o início do ciclo menstrual. É um período de transição e transformação, entre os 11 e 13 anos, onde a adolescente fica sem saber se é criança ou mulher.

Nos dias que antecedem a menstruação, muitas mulheres têm dificuldade para lidar com as variações hormonais. Ansiedade, dor de cabeça, tontura, depressão, irritabilidade, hipersensibilidade emocional, retenção de líquido, ganho de peso, insônia e fadiga são alguns dos sintomas,

mais conhecidos como tensão pré-menstrual (TPM). Estatísticas mostram que de 20 a 30% das mulheres apresentam alguns dos sintomas descritos, 5% das quais têm suas vidas impactadas de forma significativa pelo problema. Tudo isso porque os hormônios sexuais precisam ter “altos e baixos” para que a menstruação ocorra.

A gestação constitui, também, um período de grande atividade hormonal. Mudanças no corpo, cansaço, retenção de líquido e alterações no paladar são ocasionados pelo aumento dos hormônios próprios dessa fase.

Após a última menstruação (menopausa), a mulher sofre uma queda brusca de estrogênio. Isso acontece porque, ao nascer, ela já tem em seus ovários os “folículos”

NOS DIAS QUE ANTECEDEM A MENSTRUÇÃO, MUITAS MULHERES TÊM DIFICULDADE PARA LIDAR COM AS VARIAÇÕES HORMONAIS



(estruturas semelhantes a bolinhas), que, no decorrer da vida, vão diminuindo em quantidade e qualidade até acabarem. Eles são os responsáveis pela produção dos principais hormônios sexuais, que preparam o útero para receber o óvulo fecundado (caso ocorra uma gestação) ou para a menstruação (caso não ocorra). Quando os folículos acabam, não há mais produção hormonal e o organismo pode ter dificuldade em adaptar-se a níveis tão baixos dessas substâncias. Isso ocasiona sintomas como ondas de calor (fogachos), insônia, variação de humor, falta de memória, ganho de peso, ressecamento vaginal, diminuição da libido, entre outros. Essa etapa ocorre, geralmente, por volta dos 50 anos, e calcula-se que um terço da vida da mulher seja na pós-menopausa.

Também notamos a ação dos hormônios quando alguma doença afeta o local do corpo onde são produzidos (tireóide, ovários, hipófise, etc.), ocasionando aumento ou diminuição da substância. Algumas dessas doenças podem ser prevenidas (como diabetes e obesidade, por exemplo), enquanto outras têm causa genética (menopausa precoce, hipertireoidismo, etc.)

Mas, como prevenir doenças hormonais? Como passar pelas fases da vida de forma saudável?

Orientações bíblicas

▶ Deus deixou orientações preciosas no “manual de instruções do corpo humano”, a Bíblia, e reforçadas há mais de 100 anos pela escritora Ellen G White. A primeira delas é adotar uma dieta saudável, focada em alimentos naturais e integrais como frutas, cereais e nozes, e evitar o consumo de carne e alimentos estimulantes.

▶ Outra orientação é o ar puro. Respirar de forma adequada proporciona melhor aproveitamento do oxigênio e, por consequência, o fortalecimento e nutrição das células do corpo.

▶ A luz solar também é muito importante e necessária para converter o colesterol da pele em vitamina D, que é vital para algumas reações hormonais.

▶ A água é outro remédio indispensável para regular a temperatura corporal, oxigenar as células, remover toxinas, prevenir constipação, umedecer tecidos, lubrificar ligamentos e manter o fluxo de sangue.

▶ Outro elemento fundamental para prevenção e tratamento de doenças é a atividade física regular, que diminui o risco de diabetes, osteoporose, obesidade, ansiedade, entre tantos outros problemas.

▶ O repouso suficiente e de qualidade mantem níveis adequados de hormônios, como o cortisol, a melatonina e o hormônio de crescimento.

▶ Deus também nos recomenda a temperança, que consiste em deixar completamente tudo o que é prejudicial e usar moderadamente tudo que é saudável.

▶ Por último, o remédio mais importante: confiança em Deus. Cada vez mais estudos apontam a fé como algo indispensável para prevenir e curar doenças. Reconhecer que Deus é o nosso Criador, e o Médico dos médicos, nos traz a mesma conclusão a que Davi chegou, e relatou no Salmo 139: “de um modo assombrosamente maravilhoso fui formado”.

O corpo funciona numa sincronia hormonal perfeita. Não há nada mais misterioso, mais sofisticado e, ao mesmo tempo, mais simples e perfeito que a máquina humana. **A**



*O CORPO
FUNCIONA NUMA
SINCRONIA
HORMONAL
PERFEITA. NÃO
HÁ NADA MAIS
MISTERIOSO, MAIS
SOFISTICADO
E, AO MESMO
TEMPO, MAIS
SIMPLES E
PERFEITO QUE
A MÁQUINA
HUMANA*

OS SINAIS DA *depressão*

É NECESSÁRIO FICAR ATENTO AOS ALERTAS QUE A DOENÇA DÁ

TEXTO: **SIMONE BOHRY** / psicóloga

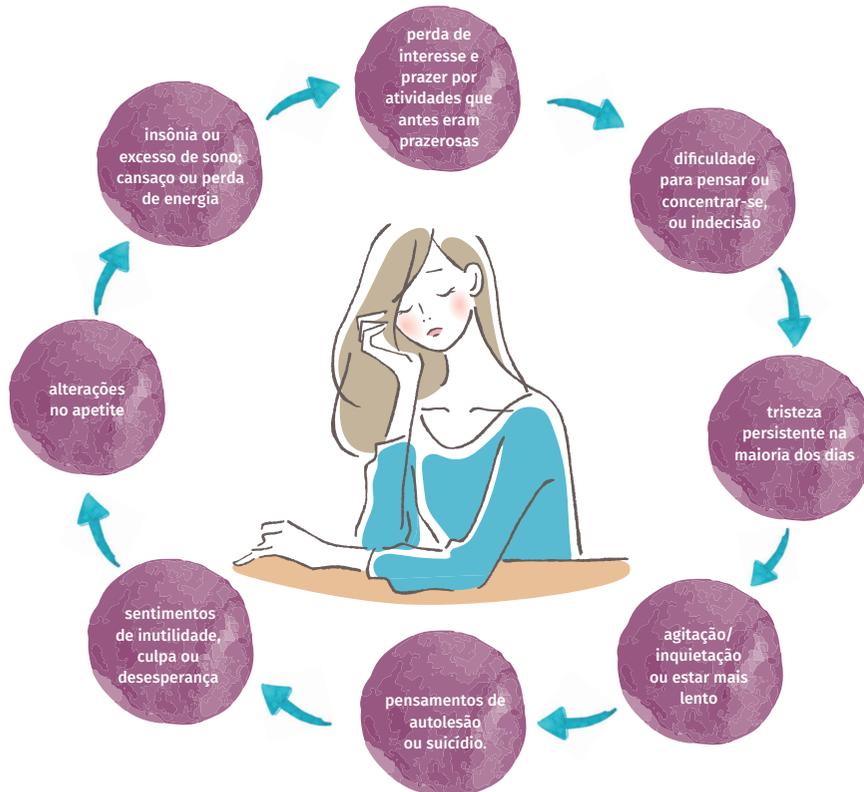
a depressão é um transtorno mental comum, considerado como a doença do século. Está presente em todas as raças e classes sociais. Nos últimos anos, tem ocorrido aumento expressivo entre jovens, adolescentes e crianças. Segundo a OMS¹, é a principal causa incapacitante no mundo, atinge mais de 300 milhões de pessoas e, cerca de 850 mil morrem por ano em decorrência dela. Os dados alarmantes apontam que 75% das pessoas com depressão não recebem tratamento adequado por falta de informação. Quanto mais cedo a intervenção especializada, maiores as chances de cura.

Mas o que é depressão? É uma doença que afeta o funcionamento global do organismo (corpo, mente e emoções) e incapacita o sujeito nas áreas importantes da sua vida (profissional, social, espiritual, outras). As causas estão associadas a fatores (1) internos como alterações hormonais, químicas, neurológicas e (2) externos como perdas significativas, eventos estressores entre outros.



SENTIMENTOS DO CILCO DA INFELICIDADE

Segundo o DSM-V², a depressão apresenta nove sintomas que devem estar presentes por pelo menos 14 dias ou mais. Para o diagnóstico, bastam apenas dois sintomas, sendo pelo menos um deles:



Crianças com depressão apresentam aumento da irritabilidade, queixas constantes em relação a problemas físicos (por ex. dores frequentes sem justificativa aparente), agitação, ansiedade ou pânico excessivo sem motivo; além de rebeldia e baixo rendimento. Nos adolescentes, alguns comportamentos que podem indicar um quadro depressivo são, geralmente: irritabilidade, rebeldia e conduta desafiadora, higiene precária, consumo de drogas e promiscuidade.

O tratamento realizado de forma eficaz, com acompanhamento psicoterápico e psiquiátrico (quando necessário), é suficiente para controlar e até mesmo eliminar os sintomas depressivos.

Infelizmente, por falta de informação, a maioria das pessoas que sofrem de depressão, não busca ajuda necessária e sofre durante anos. O ambiente no qual se encontra uma pessoa com depressão sem tratamento também é prejudicado. Por exemplo, um genitor acometido por depressão, trará impacto negativo no desenvolvimento dos filhos. Portanto, quanto mais cedo detectados os sintomas, e mais breve a busca para a intervenção, melhor a qualidade de vida tanto para a pessoa acometida, quanto para os mais próximos de sua convivência. ^A

Referências

- 1 Organização Mundial de Saúde
- 2 Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, 2013.

ABRIL

01

Semana Santa

MAIO

19

Sábado da Criança e Dia do Aventureiro

26

Impacto Esperança

27

Impacto Esperança e Feiras de Saúde

JUNHO

02

Sábado Missionário da Mulher

08 A 10

Sábado Missionário da Mulher

23

Dia do Ancião

O PODER DA
ESPERANÇA



JEOVÁ CUMPRIRÁ SEU PROPÓSITO *em mim*

TEXTO: **MARÍA VALERIA CENTENARO DE MAMMANA**

é licenciada em Cinesiologia e Fisioterapia,
esposa do Pastor Marcelo Mammana

gosto de olhar para trás e ver a mão de Deus ao longo de minha vida. Nada aconteceu por acaso, mas todas as minhas experiências foram dirigidas por Sua providência.

Quando eu cursava o Ensino Médio, pensava em meu futuro. Eu buscava a melhor maneira de servir a Deus. Queria estudar Teologia ou um curso em Ciências da Saúde. Finalmente, escolhi Cinesiologia e me casei com um pastor. Deus tinha planejado que eu desenvolvesse minhas vocações ministeriais compartilhando o pastorado de meu esposo e pregando nas igrejas.

Em dezembro de 1996, nasceu nosso primeiro filho, e eu recebi meu diploma universitário. Em minhas mãos, tinha dois sonhos cumpridos: meu bebê recém-nascido e meu diploma de cinesióloga. Era o momento de tomar uma decisão: trabalhar para juntar dinheiro para comprar uma casa própria ou ficar em casa para criar e educar o Martín. A decisão não foi difícil. Deus havia nos mostrado em Seus conselhos que era muito mais importante um lar que uma casa.

Durante esses anos, o Senhor providenciou tudo o que precisávamos e muito mais do que havíamos imaginado ou merecido. Recordo várias experiências nas quais vimos Sua mão. Em Seu amor, compensava minha tarefa de mãe e



não nos faltava nada. Esse era para mim “o salário de Deus”.

A família cresceu com a chegada de Fiorella e Valentina. Nosso lar aumentava, fortalecia-se e se enchia de alegria.

Em todos esses anos, acompanhei meu esposo apoiando as igrejas no Ministério da Criança, desenvolvendo semanas de oração em escolas e compartilhando estudos bíblicos.

Aproveitei a infância de meus filhos para ler os conselhos dos livros de Ellen White e os livros de nossa editora. Sempre amei nossas publicações porque creio que Deus nos deu, como Igreja, uma mensagem única e distintiva. Eu gostava de aconselhar os irmãos que compraram e leram nossos livros.

Meus filhos estavam crescendo e o tempo para exercer minha carreira estava ficando para trás, mas em meu coração sentia que Deus tinha um plano.

Em 2015, o Senhor me chamou para colportar. Eu nunca havia feito e era para mim uma “disciplina pendente”.

Problema de saúde

Um problema de saúde me levou a buscar alívio e tratamento nos oito remédios naturais e nos conselhos dos livros que eu levava aos lares. Estava feliz porque podia compartilhar com outros a mensagem de saúde e de salvação e transmitia os conhecimentos com confiança porque os estava aplicando em minha vida e sabia que funcionavam.

Porém, Deus tinha mais uma surpresa para mim. Em fevereiro de 2016, eu tive o privilégio de participar na primeira capacitação para Consultores de Saúde Familiar (CSF) da Divisão Sul-Americana, e compreendi que Ele havia me preparado para essa tarefa. Minha profissão, o interesse por nossas publicações, o amor pelas almas, tudo isso fazia parte do Ministério CSF.



O MINISTÉRIO DE PUBLICAÇÕES É IDEAL PARA UMA ESPOSA DE PASTOR: MANTÉM A MENTE NA MISSÃO TODA A SEMANA E É UMA FORMA EXCELENTE DE LEVAR O EVANGELHO AOS QUE NÃO O CONHECEM CONECTÁ-LOS COM A IGREJA

Esse ano, eu estudei a Bíblia com uma nutricionista, ela se uniu à igreja e também ao Ministério CSF. O Senhor me atribuiu uma tarefa de discipulado com essa nutricionista, acompanhando sua consolidação na igreja e seu crescimento neste novo ministério.

E o sonho da casa própria? Agora, quando os filhos estão crescendo e encaminhados, quando o lar está formado, o Senhor nos deu uma casinha nas serras, no lugar que nós mais gostávamos. Antes não tinha um salário para realizar este sonho, mas agora Deus me permitiu colaborar com recursos através da colportagem.

O Ministério de Publicações é ideal para uma esposa de pastor: mantém a mente na missão toda a semana e é uma forma excelente de levar o evangelho aos que não o conhecem e conectá-los com a igreja. E se você tem uma graduação de saúde, eu convido você para conhecer e experimentar o Ministério CSF.

Deus tinha planos de que eu exercesse minha profissão de uma maneira muito mais ampla e não convencional. Ele me preparou antecipadamente escolhendo um curso que me permitiria fazer parte de um ministério que ainda não existia na Igreja, mas que estava em Seus planos para o desenvolvimento da obra médico-missionária na pregação final da mensagem nesta Terra.

Agora eu olho para trás e vejo claramente a orientação de Deus em minha: “O Senhor cumprirá o seu propósito para comigo! Teu amor, Senhor, permanece para sempre [...]” (Sl 138:8).

Deus me surpreendeu e me mostrou que meu talento também é meu ministério, meu trabalho e meu tratamento. Pensou em mim e pensa também em você; ordena cada detalhe de sua vida dentro de Seu grande plano, se você estiver disposta a servi-Lo e fazer Sua vontade. Confie nEle e entregue-Lhe seus talentos. Deus tem planos maravilhosos para sua vida! ^A

AO ENCONTRO DAS *necessidades*

LIVRO QUE SERÁ DISTRIBUÍDO PELA IGREJA NO PRÓXIMO ANO
APRESENTA SEGREDOS PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL

TEXTO: MÁRCIO TONETTI

jornalista e editor
na Casa Publicadora Brasileira

Os transtornos psicológicos estão entre os principais vilões da atualidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima, por exemplo, que haja mais de 100 milhões de pessoas deprimidas no planeta e que 33% da população mundial sofra de ansiedade. Considerando o impacto das doenças emocionais na sociedade, nas famílias e na saúde pública, a igreja preparou um livro sobre o tema para ser distribuído em grande escala no próximo ano.

Intitulada O Poder da Esperança, a obra escrita por Julián Melgosa, psicólogo e autor de artigos e livros na área da saúde emocional, e Michelson Borges, pastor e jornalista que atua como editor da revista Vida e Saúde,

mostra como prevenir e superar a ansiedade, a depressão, o estresse, os traumas psicológicos, o sentimento de culpa e os vícios, além de revelar a importância da espiritualidade nesse processo.

Nesta entrevista concedida à Revista Adventista, e publicada originalmente em 11 de setembro do ano passado, Michelson Borges fala sobre os recursos didáticos que o livro oferece e sugere maneiras de a igreja ampliar o alcance do material. A Revista da AFAM selecionou alguns trechos e publica aqui.

Como surgiu a ideia de produzir um livro missionário voltado para o tema da saúde emocional?

Falar da importância da boa alimentação e da prática de exercício físico, por exemplo, tornou-se comum. Todo mundo fala disso! Mas o que dizer da saúde emocional? O que se pode fazer quando a dor é mais profunda e a doença não pode ser localizada? O que fazer quando o sofrimento e a angústia estão lá dentro, causando feridas invisíveis, mas sensíveis? Infelizmente, neste planeta, dificilmente poderemos encontrar alguém que não sofra as consequências de algum trauma, da depressão, do estresse, da ansiedade, dos vícios, da culpa e outros males que machucam e tiram a paz. Assim, a liderança sul-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia, em sua campanha anual de estímulo à leitura e distribuição massiva e gratuita de livros, tomou a decisão de abordar o tema, certa de que poderá oferecer grande contribuição no sentido de oferecer às pessoas recursos para prevenir os principais problemas de saúde mental, ou saber lidar com eles.

Quais são as doenças emocionais prevalentes hoje e que impacto elas têm exercido sobre a sociedade, a família e a saúde em geral?

Sem dúvida nenhuma, a depressão, o estresse e a ansiedade estão no topo da lista. A depressão é o mal que predomina nas consultas psiquiátricas e de psicologia clínica. Em breve, ela poderá ocupar o segundo lugar entre as causas de doenças e de incapacidade, ficando atrás apenas dos problemas cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que haja mais de cem milhões de pessoas deprimidas no mundo.

Que segredos para o bem-estar emocional são apresentados no livro *O Poder da Esperança*?

As dicas são muitas e aplicáveis para cada problema abordado. Temos certeza de que quem ler o livro e colocar em prática o que recomendamos será grandemente beneficiado e abençoado. Portanto, vou deixar que o leitor confira por si mesmo.

De que maneira a obra relaciona saúde e espiritualidade?

A vida humana é como um banco de três pernas: uma dessas pernas é a dimensão física, a outra é a mental e a terceira, espiritual. Se dermos atenção a duas dessas áreas e nos esquecermos de uma terceira, o banco não permanecerá em pé. Portanto, a maior garantia de saúde e bem-estar consiste em buscarmos a saúde integral. Um dos especialistas que tive o privilégio de entrevistar para o livro é o Dr. Harold Koenig, da Universidade Duke, nos Estados Unidos. Segundo ele, não adianta só dizer que é “espiritualizado” e não fazer nada. É preciso ser comprometido com a religião para ➤



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) ESTIMA QUE 33% DA POPULAÇÃO MUNDIAL SOFRE DE ANSIEDADE

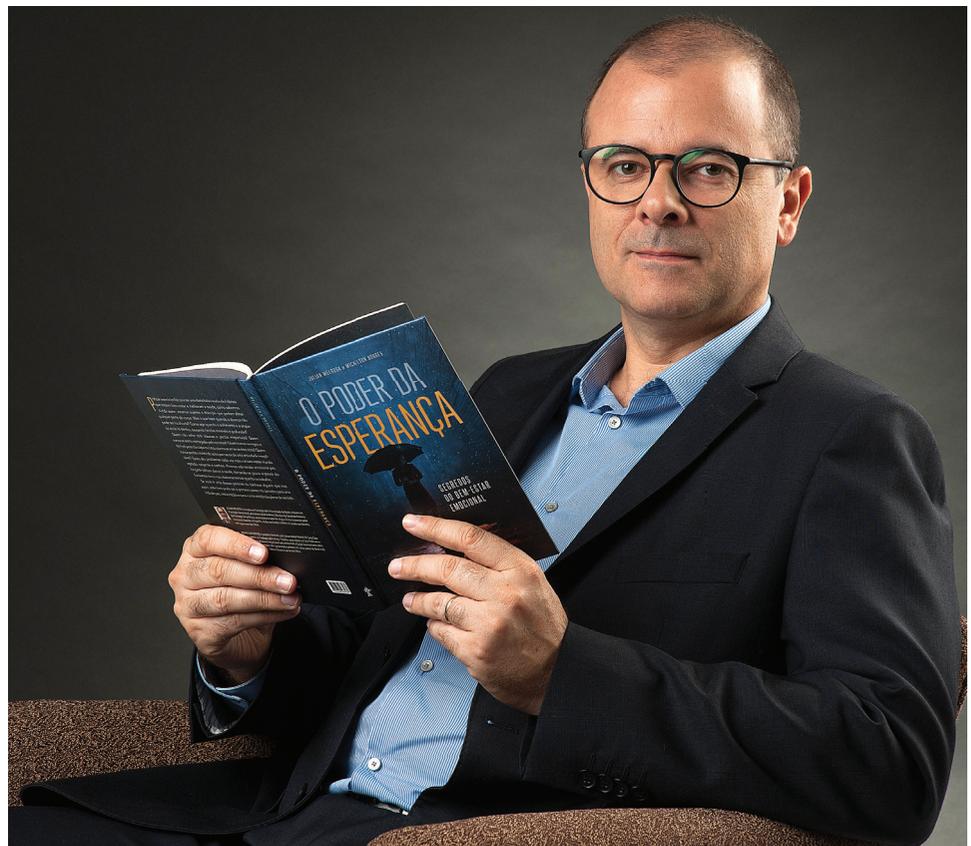
SE AS PESSOAS
VIREM NOS
ADVENTISTAS
OS RESULTADOS
PRÁTICOS E
PALPÁVEIS
DO QUE ELES
PREGAM,
CERTAMENTE
SERÃO
ATRAÍDAS PARA
A MENSAGEM
DELES

desfrutar seus benefícios. E esses benefícios se materializam na redução do estresse psicológico que, por sua vez, diminui a inflamação e a taxa de encurtamento dos telômeros nas células. Resumindo: isso significa mais saúde e longevidade. Portanto, a boa religião é, de fato, um “santo remédio”.

Como podemos tornar a mensagem adventista mais relevante para a sociedade atual? Que aspectos podem despertar maior interesse das pessoas?

Creio que devemos evidenciar que a mensagem adventista, por ser bíblica e, obviamente, provir de Deus, consiste simplesmente em colocar a vida em conformidade com as diretrizes do Criador da vida.

É Deus quem sabe como nós funcionamos adequadamente, pois foi Ele quem nos fez. O livro *O Poder da Esperança* tem esse viés criacionista e procura mostrar ao leitor que obedecer à vontade de Deus não constitui um fardo. Muito ao contrário, é a maneira certa e realmente saudável de viver. Mas a coisa toda não deve ser apenas teórica. Se as pessoas virem nos adventistas os resultados práticos e palpáveis do que eles pregam, certamente serão atraídas para a mensagem deles. Se perceberem que eles são mais saudáveis, tanto quanto possível neste mundo degradado, terão famílias mais felizes e harmoniosas e nunca abandonarão a esperança. Tenho certeza de que serão poderosos elementos de atração para Jesus. **A**



MICHELSON BORGES é um dos autores do livro *O Poder da Esperança*, e além de ser pastor e jornalista, atua como editor da revista *Vida e Saúde*.

Imagem: Daniel de Oliveira

“...NÃO TE DEIXAREI, NEM TE DESAMPARAREI” (JOSUÉ 1:5)

TEXTO: ADRIANA MARTÍNEZ GAMARRA

Casada com o pastor Daniel Chauque. Professora para o Nível Inicial e Nível Primário. Distrito: El Colorado – Formosa - União Argentina



O ANO DE 2015 CHEGAVA AO FIM E COM ELE a notícia de que nos mudaríamos para um novo distrito. Em meio de caixas e despedidas, eu e Sebastián, o primeiro de meus dois filhos, marcávamos os dias que faltavam para ir de férias a Asunción, Paraguai, onde vivem seus tios e avós; em especial, para acompanhar uma de minhas irmãs que se casava, como pajens de sua cerimônia. Seria inesquecível!

Chegou o dia do casamento, 27 de dezembro. Lá pudemos passar belos momentos cercados por minha família. Parecia que tudo o que aconteceria seria ótimo como havíamos planejado, mas, nessa noite começaria uma dura prova que nos marcaria para toda a vida.

No fim do dia, Pablo, meu filho mais novo, que havia completado 2 anos recentemente, começou com um quadro febril. Pensávamos que o intenso calor poderia ser a causa do mal-estar. Ao passar a noite, não vimos nenhuma melhora. Além disso, começaram a aparecer várias vesículas em sua pele que pareciam sintomas de catapora. Então, ficamos na casa de meus pais para descansar e recuperar as forças.

Na manhã seguinte, o rosto de Paulo começou a inchar e as vesículas haviam tomado todo o seu corpo. No almoço, notamos que ele estava muito corado. Então, decidimos levá-lo ao hospital infantil. Ali o examinaram minuciosamente. Surpreso, o médico chamou outros colegas, que nos deram sua impressão diagnóstica: infecção estafilocócica. Em minha mente, comeci a orar: “Senhor, peço-Te que estejas conosco...”



*COMEÇAMOS UM
NOVO ANO, NÃO
COMO HAVÍAMOS
PLANEJADO,
MAS COMO DEUS
PRETENDIA*

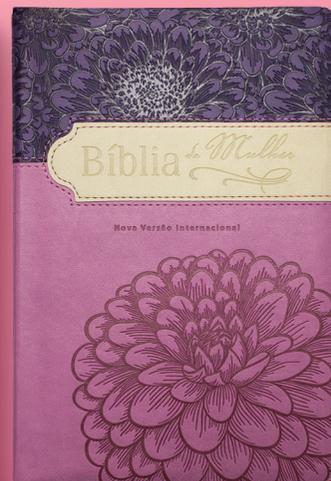
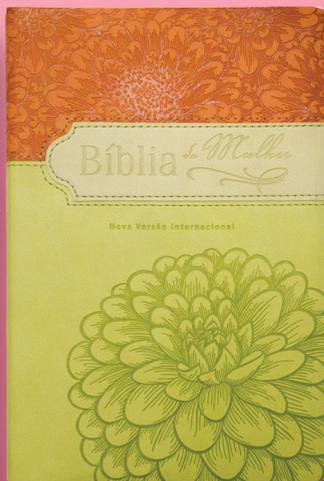
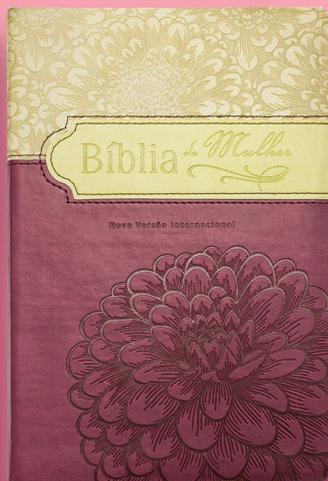
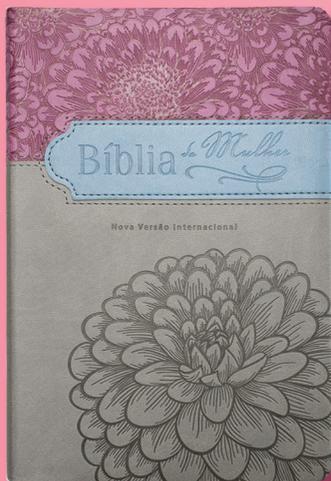
Em minutos, estávamos em um quarto rodeados por equipamentos médicos que controlavam todos os sinais vitais dele. Em minha cabeça, não entendia tudo o que estava acontecendo. Os minutos pareciam horas vendo-o chorar e sem poder fazer nada.

Ele foi transferido para a unidade de pacientes infecciosos. Ali, um dos especialistas nos disse: “Pais, preparem-se para o pior. Seu filho está com uma superinfecção de catapora e acreditamos que a bactéria que está no sangue é estafilococo”. Eles nos explicaram que uma grande porcentagem de infectados tem um desfecho fatal. Então, em meio a lágrimas de angústia, clamamos a Deus e reclamamos Sua promessa “[...] ainda que eu ande no vale da sombra e da morte, não temerei mal algum... pois Tu estás comigo [...]” (Salmos 23:4).

Chegou o dia 1º de janeiro de 2016. No terceiro dia de internação, os médicos nos informaram que Pablo estava reagindo ao tratamento antibiótico. Em nosso coração brotava uma imensa alegria. Louvado seja Deus!

Começamos um novo ano, não como havíamos planejado, mas como Deus pretendia, experimentando o que até os médicos chamaram de “um milagre”. Nos dez dias que estivemos no hospital, pudemos entender e provar a fidelidade de Sua promessa “...estarei contigo, não te deixarei nem te desampararei [...]”.

Estamos agradecidos a Deus porque hoje Pablo tem quatro anos, e continuamos vendo que Deus tem um plano para sua vida e para cada um de Seus filhos. Seu amor é constante e está lá para nos guiar até as mansões celestiais.



Palavras de Jesus em cor diferente

30 páginas ilustrando mulheres bem conhecidas da Bíblia,
com uma reflexão sobre sua vida e seus ensinamentos

Mais de 100 comentários sobre assuntos relacionados com as mulheres

Esboço de cada livro

Artigos sobre mais de 60 virtudes e as mulheres que melhor as representam

cpb.com.br | 0800-9790606 | CPB livraria | WhatsApp 15 98100-5073

