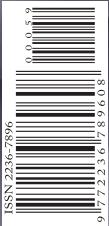


AFAVI

Divisão Sul-Americana - 3º trimestre 2015



O fogo amigo



AFAM

DIVISÃO SUL-AMERICANA

Área Feminina da Associação Ministerial

Revista Trimestral

Ano 15 – N° 59 – Julho-Setembro de 2015

Jornalista Responsável

Márcia Raposo Ebinger – MTB 21.171

Editoração

Márcia Raposo Ebinger

Coordenação geral AFAM-DSA

Wiliane Steiner Marroni

Secretária DSA

Miriam Oliveira Galo da Luz

Líderes da AFAM – Uniões Brasileiras

União Central Brasileira: Irene Lisboa

União Centro-Oeste Brasileira: Débora Meira Silva

União Leste Brasileira: Rosecler Queiroz

União Nordeste Brasileira: Rosário Costa e Silva

União Noroeste Brasileira: Analu Zahn

União Norte-Brasileira: Marília Dantas

União Sudeste Brasileira: Sara M. Guimarães Lima

União Sul-Brasileira: Denise Lopes

Visite o site: <http://www.igrejaadventista.org.br>

E-mail da Redação: afam.dsa@dsa.org.br

Diagramação, impressão e acabamento:



Casa
Publicadora
Brasileira

Chefe de arte
Marcelo de Souza

Projeto gráfico
Vilma Baldin

Programação visual
Milena Ribeiro

Capa
Ilustração de Lívia Haydée
sobre foto de © kantver e ZoomTeam | Fotolia

7821/32948
ISSN: 2236-7896
Tiragem: 6.712 exemplares



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

Editorial



Dentre as diversas temáticas que apresentamos a você nesta edição da revista AFAM, gostaria de chamar a sua especial atenção para um assunto. Creio que é imprescindível que tomemos cuidado com os nossos relacionamentos, e de forma ainda mais destacada, com o nosso relacionamento com o sexo oposto. Quais cuidados devemos tomar ao nos aproximarmos de um jovem, um irmão?

Hoje em dia temos a ação poderosa da mídia que nos aproxima cada vez mais das pessoas. A amizade entre homens e mulheres cresce e se aprofunda. Não há nada de errado em ter amigos, mas até onde devemos chegar nas nossas conversas e contatos com eles? Temos ouvido mais e mais histórias de pessoas com lares estruturados que, por um motivo ou outro, acabaram evoluindo em suas amizades e chegando a limites perigosos em seus relacionamentos fora do matrimônio.

Lembremos que no momento da criação Deus disse que não era bom que o homem estivesse só (Gên. 2:18). Foi por este motivo que Deus criou a mulher. Ela seria sua companheira, carne da sua carne, única. O nível deste relacionamento estabelecido por Deus pressupõe que não haveria intrusos, terceiros envolvidos na relação.

Ellen White falou sobre isso várias vezes. Um de seus textos afirma: “Os que saem para contar suas mágoas particulares a outros, fariam melhor em ficar em casa para orar, entregar sua vontade não santificada a Deus, caírem sobre a Rocha e se despedaçarem, morrerem para o próprio eu para que Jesus os faça vasos de honra”, Signs of the Times, 14 de novembro de 1892.

Há situações em que é prudente buscar ajuda de um conselheiro ou profissional da saúde emocional e quando se fizer necessário não hesite em tomar esta atitude.

Querida amiga de ministério, trouxemos esse tema, dentre outros, para que em oração você medite no assunto e viva dentro do plano estabelecido por Deus para sua vida.

Boa leitura! ♡

Com carinho,

Wiliane Steiner Marroni

Índice

2 EDITORIAL

4 MENSAGEM

O fogo amigo

6 PARA CRIANÇAS

Haja o que houver,
eu sempre estarei ao seu lado

7 Testemunhando

Duas opções: florescer ou murchar

8 MINHA JORNADA

Amizade é bom, mas tem limite

9 NUTRIÇÃO

Flan de morango com cereja
Massa para esfirra, enroladinho e pastel

10 CUIDANDO DA SUA SAÚDE

10 erros na cozinha

12 NOSSOS DIAS

Remédios: uma bola de neve perigosa

14 VIDA FAMILIAR

Eu não assisto novela

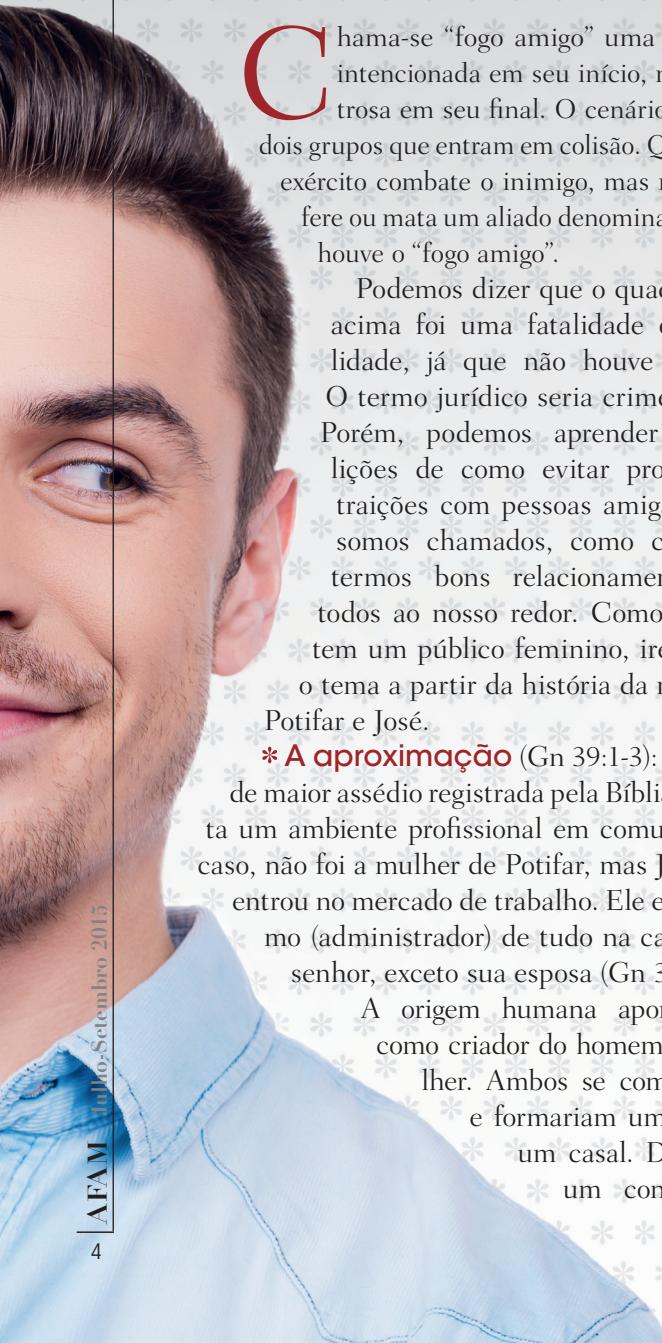
16 VIDA ESPIRITUAL

Cuidado especial

18 HUMOR



“fogo amigo”



Chama-se “fogo amigo” uma ação bem intencionada em seu início, mas desastrosa em seu final. O cenário é militar, dois grupos que entram em colisão. Quando um exército combate o inimigo, mas nessa ação fere ou mata um aliado denomina-se que ali houve o “fogo amigo”.

Podemos dizer que o quadro citado acima foi uma fatalidade ou casualidade, já que não houve intenção. O termo jurídico seria crime culposo. Porém, podemos aprender algumas lições de como evitar problemas e traições com pessoas amigas, já que somos chamados, como cristãos, a termos bons relacionamentos com todos ao nosso redor. Como a revista tem um público feminino, irei abordar o tema a partir da história da mulher de Potifar e José.

***A aproximação** (Gn 39:1-3): A história de maior assédio registrada pela Bíblia apresenta um ambiente profissional em comum. Nesse caso, não foi a mulher de Potifar, mas José quem entrou no mercado de trabalho. Ele era mordomo (administrador) de tudo na casa do seu senhor, exceto sua esposa (Gn 39:9).

A origem humana aponta Deus como criador do homem e da mulher. Ambos se completariam e formariam uma família, um casal. Deus criou um contexto so-

cial com interdependência, amizade, cumplicidade, simpatia, etc. Esses sentimentos e valores deveriam ser construídos e desenvolvidos entre os seres humanos, especialmente e mais intimamente entre um casal. Por essa razão, o homem e a mulher buscam tais relacionamentos afetivos para sua felicidade social e pessoal.

A pergunta: Pode existir amizade entre homem e mulher? As respostas são controversas. Como existem muitos casos de envolvimento afetivo ou sexual a partir de amizades é bom analisar um pouco. Segundo o site Psychology Today, a ideia de que homens e mulheres não podem ser amigos íntimos vem de tempos antigos, quando as moças ficavam em casa e os homens no trabalho e a única maneira que eles tinham para se relacionar era através de um romance.

A revista Isto É fez uma matéria sobre o assunto de amizade com o sexo oposto e publicou que tudo começou a partir da invenção da TV colorida, em 1954. Por sua vez, Rosana Schwartz, pesquisadora da PUC-SP, diz que até o século XIX, essa relação não era bem vista porque a mulher era tida como frágil e a aproximação com um homem poderia degenerá-la pela relação sexual fora do casamento. Ou seja, na época se acreditava que a presença de um homem poderia levar as mulheres a cometerem um ato absolutamente condenável: o sexo fora do casamento. Amizade com homem, segundo Rosana, passou a ser comum somente com a chegada das mulheres ao mercado de trabalho, principalmente depois da década de 1970.

Com esse novo fenômeno social, a amizade com o sexo oposto não somente tornou-se normal como incentivada e divulgada pelas redes sociais, envolvendo o tom sensual e sexual, sem maiores constrangimentos.

* **Admiração** (Gn 39:6): José era jovem (aproximadamente 17 anos) quando chegou no Egito. A mulher de Potifar notou sua beleza e sentiu-se atraída. Ela não seguiu o conselho do sábio Salomão: “Não se encante por outras mulheres (homens)” (Provérbios 5:20). Considerar outras pessoas atraentes e olhar para elas com admiração irá desgastar sua própria visão a respeito de seu cônjuge. O critério de beleza será mudado e o cônjuge passará a ser preferido em relação à essa nova pessoa que entrou na relação afetiva.

Estatísticas revelam que amizades ou traições acontecem em ambientes onde homens e mulheres passam a maior parte do tempo juntos. Seja no setor de trabalho, estudos ou lazer. Aquelas pessoas passam a ser o referencial. Isso acontece com os pastores também. As mulheres da congregação o tem como referencial em vários aspectos: espiritualidade, casamento perfeito, equilíbrio, conselheiro, etc.

Cuidados importantes nessa etapa:

- * Roupa que usa - pode ser atraente para ele(a).
- * Linguagem - pode soar sensual ou romântica.
- * Olhares - não flertar.
- * Redes sociais - não olhar fotos de amigos(as) se sente algum tipo de admiração.
- * Tempo de conversa e frequência – se existe admiração, conversas frequentes podem levar à intimidade. O(a) amigo(a) passará a ser confidente, compreensivo(a) e melhor amigo(a), valores pertinentes somente ao(a) esposo(a).
- * Ambiente - nunca em local reservado.
- * Toque físico - devem ser evitados fortes abraços, principalmente quando há presença dos itens anteriores na relação.
- * Apelido carinhoso - tal expressão apenas para esposo(a).
- * Deve-se comentar positivamente (e em público) as qualidades do cônjuge. Ouça o sábio: “Elogie a(o) sua(eu) esposa(o) e a(o) chame ‘bem-aventurada(o)’” (Provérbios 31:28-29).

Escrevendo a jovens pastores (casados e solteiros) sobre o perigo da sedução feminina (serve também para assédio masculino), Ellen White aconselhou: “Mas a responsabilidade dessa questão pesa sobre os

próprios ministros. Cumpre-lhes manifestar desgosto por tais atenções; e, se tomarem a atitude que Deus quer, não continuarão a ser perturbados. Eles devem evitar toda aparência do mal; e quando as mulheres moças são muito sociáveis, é dever do ministro dar-lhes a conhecer que isso não agrada. Deve repelir a ousadia, mesmo que o julguem rude, a fim de salvar da censura a causa. As jovens que se houverem convertido à verdade, e a Deus, darão ouvidos à reprovação, e se regenerarão. –{OE 129.2}

* **Desejo de intimidade** (Gn 39:7,10): O que era apenas um contato, evoluiu. José e a esposa de Potifar não somente trabalhavam no mesmo ambiente como também se viam com frequência. Como ela cultivou e alimentou o contato visual, o próximo passo seria a admiração. Isso pode ocorrer em ambos ou em um dos amigos, mesmo que não haja amizade. Ela não percebeu que dentro de si alimentava algo que era maior que amizade ou profissionalismo, era desejo. Nesses casos de amizades envolvendo um(a) casado(a), é necessário diagnosticar o verdadeiro sentimento: “sinto algo por ele(a)?” Se sim, a amizade poderá resultar em problemas se a rota não for corrigida.

Um estudo feito na Universidade de Oxford mostrou que três em cada quatro homens entrevistados mantinham amizades platônicas com mulheres. Principalmente porque afirmam que não confiam em seus amigos, já que encaram como competidores. Ou seja, homens tendem a desabafar seus problemas com amigas, esperando ser compreendidos e não contam a amigos por receio de o verem como fracassado.

Conclusão: É preciso haver equilíbrio e sensatez em todas as relações humanas, principalmente com o sexo oposto. Por melhores que sejam as intenções, o inimigo pode aproveitar as circunstâncias, vulnerabilidades e aparência do mal. Melhor usar o velho e bom conselho do sábio Salomão: “Alegre-se com sua(eu) esposa(o) por toda a sua vida.” (Provérbios 5:18-19). ♀

Pr. Moisés SILVA

PRESIDENTE DA

UNIÃO NORDESTE BRASILEIRA.



HAJA O QUE HOUVER, EU SEMPRE ESTAREI AO SEU LADO

Na Romênia, país que fica na Europa Oriental, um pai sempre dizia a seu filho: "Haja o que houver, eu sempre estarei ao seu lado". Pois foi justamente nesse país que houve um terremoto de intensidade muito grande. O tremor derrubou várias construções lá existentes. Naquele momento, o pai de nossa história estava na rua. Quando soube do que havia acontecido, correu para casa para ver como estava sua família. Ao chegar foi informado pela esposa aflita que seu filho ainda estava na escola.

Desesperado aquele homem foi imediatamente para lá. Ao chegar, encontrou um cenário desolador. A escola havia caído, não havia uma única parede em pé. Seu coração foi tomado por uma tristeza indescritível, afinal, ele lembrava da frase que sempre dizia para o filho: "Haja o que houver, eu sempre estarei ao seu lado".

Mentalmente aquele pai traçou com os olhos todo percurso que fazia com o filho quando chegava diariamente na escola, até chegar na sala do 3º ano. Resolveu fazer esse percurso ali, caminhando por cima daqueles escombros. Portão, corredor, virou a direita e então percebeu que aquela deveria ser a localização da sala de aula do seu filho. Sem pensar duas vezes começou a cavar o chão com as próprias mãos. Outros pais, que estavam desolados ali perto, tentaram fazê-lo parar, mas ele não deu ouvidos aos seus pedidos. Até mesmo policiais e bombeiros chegaram ao local e tentaram fazê-lo desistir de sua tentativa, afinal, tudo indicava que não havia sobreviventes.

Aquele pai trabalhou mais de 30 horas sozinho, chamando pelo filho. Foi quando, ao retirar uma enorme pedra, ouviu uma doce voz: "Pai... estou aqui!"

Transbordando de felicidade aquele homem renovou as forças e perguntou ao filho se ele estava bem. O menino disse que estava bem, mas que sentia fome, sede e muito medo.

- Tem mais alguém com você? - perguntou o pai.
- Sim, dos 36 da classe, 14 estão comigo; estamos presos em um vão entre dois pilares. Estamos todos bem!
- garantiu o menino - Pai, eu falei pra eles! - continuou.

- O que você disse a eles, meu filho?
- Eu disse que eles poderiam ficar sossegados, porque você iria nos achar! Eles não acreditaram, mas eu repeti, "haja o que houver, meu pai sempre estará ao meu lado".

O pai abriu um pequeno buraco e chamou o filho.

- Não! - gritou o menino - Deixe que eles saiam primeiro! Eu sei que, haja o que houver, você estará me esperando!

Todas aquelas crianças foram salvas e o fato virou notícia em todo o mundo.

Assim como aquele pai cuidou de seu filho, Deus cuida de você: "Haja o que houver, Deus sempre estará ao seu lado".





Dois opções: florescer ou murchar

Quando achamos que já fizemos tudo que poderíamos fazer, Deus nos surpreende! Vou contar sobre a nossa sétima transferência de distrito. Grandes desafios!

No mês de agosto de 2012 meu esposo atuava como departamental de Mordomia e Ministerial em um determinado escritório da Igreja. Eu estava trabalhando como diretora de escola. Profissionalmente tudo estava correndo muito bem. Nossos três filhos adolescentes viviam conosco e tudo seguia tranquilamente.

Foi nesse período que divulgaram a informação de que havia a necessidade de enviar dois pastores para o Uruguai, como missionários. Meu esposo falou comigo e sentimos que o Espírito Santo estava falando conosco. Combinamos que falaríamos com os nossos filhos e, se eles aceitassem bem esta possibilidade, faríamos nossa inscrição. Os meninos ficaram felizes com a ideia de morar em outro país. Sendo assim, seguimos avante. 30 pastores se inscreveram. Somente dois foram escolhidos, meu esposo foi um deles e aqui estamos nós!

O Uruguai é um país que tem 7300 membros adventistas no país inteiro, são somente 52 igrejas e 33 pastores junto com os departamentais. Secularismo e independência de Deus é algo muito comum entre as pessoas daqui. Batizar é um grande desafio.

Os alimentos aqui são muito caros, aliás, tudo é caro, já que o Uruguai importa quase tudo por ter pouquíssimas indústrias. O aluguel é caríssimo, a gasolina tem um preço horrível! Por esses motivos é que somos chamados de missionários, porque há os desafios espirituais e também financeiros. Por outro lado, aqui é um lindo país e as pessoas são muito gentis.

Depois de fazer seis mudanças em 16 anos de ministério, pensei que já sabia lidar com isto; mas não foi bem assim. Pra começar tivemos que vender tudo o que tínhamos e levar o mínimo possível. Foi difícil! Cada objeto que vendia ou presenteava, levava uma lágrima junto! Os presentes de casamento, de igrejas, alunos, amigos, tudo que ganhei tive que deixar para trás. Mas o pior ainda estava por vir... a separação dos filhos!

Até então, meu primogênito não tinha se interessado em ir para o internato, agora teria que ir obrigatoriamente, pois já era hora de entrar na faculdade. É terrível dizer "tchau" para o filho e saber que vai vê-lo só depois de um ano! Nossos dois filhos mais novos também tiveram que ir para o internato, porque as escolas, aqui no Uruguai, têm aulas aos sábados e são muito secularizadas. A opção foi colocá-los no internato e buscá-los nos finais de semana.

No aspecto profissional também tive que lidar com mais uma perda. Não posso trabalhar aqui já que o governo local não aceita meus títulos. Para validá-los aqui teria que passar por um processo que dura três anos. Isso significa que profissionalmente não sou nada aqui. Pode parecer bobagem, mas para uma mulher que sempre trabalhou, como eu, é uma grande deceção ver sua vida profissional desmoronar.

Diante desta realidade eu tinha duas opções: florescer ou murchar. Eu escolhi florescer! Não quero dizer que é fácil, porque não é. Mas só podemos trabalhar para Deus se amarmos a Ele antes de todas as outras coisas. Por isso vou florescer onde eu estou plantada, sem olhar os prejuízos aparentes da profissão e dos apegos familiares, pois sei que Deus tem coisas maravilhosas para mim e meus queridos.

Quero vencer as dificuldades que tenho que enfrentar a cada dia: não saber falar a língua local, adaptação com a comida, saudade dos filhos e a aparente derrota profissional. Vou pregar o evangelho, vim para levar almas para Jesus e peço a Ele todos os dias que me envie pessoas para estudar a Bíblia.

Hoje eu sei porque estamos aqui. Já levamos 50 pessoas ao batismo e estou trabalhando em um projeto da ADRA. Nesse projeto levo 20 crianças para a igreja todos os sábados, e elas se maravilham ouvindo e cantando de Jesus, coisa que nunca tinham feito. Sei que para esta hora e para este tempo nasci, e estou no lugar exato que Deus queria que eu estivesse.

Se Ele deixou tudo, do melhor, para me salvar, eu não posso deixar minhas miseráveis coisas por Ele? ♡

WALKIRIA VESPA

ELA E SEU ESPOSO, PASTOR MARCELO MOREIRA, ESTÃO HÁ DOIS ANOS NO URUGUAI. ELES TÊM TRÊS FILHOS: LUCAS, DE 19 ANOS, DANIEL, 16 E TIAGO, 14.

Amizade é bom, mas tem LIMITE

© Stocksnapper | Fotolia

Acredito, sinceramente, que pode existir um laço de amizade entre pessoas do sexo oposto. Entretanto, ele deve ser livre de dúvidas e acompanhado de sinceridade, ou seja, puro e sem segundas intenções. Por outro lado, concordo com o meu esposo quando ele diz que “raras são as pessoas que não têm segundas intenções em tudo que vão fazer” – quer seja de cunho emocional, profissional ou espiritual.

Na realidade do mundo em que vivemos, sabemos muito bem que o ser humano está muito distante do propósito divino de perfeição, pureza e sinceridade. Sendo assim, infelizmente, somos obrigados a repensar essa questão de manter esse tipo de amizade, principalmente se for muito próxima.

Assim sendo, pensando no que abordamos acima, precisamos ter o máximo de cuidado quando nos aproximamos de alguém para nos relacionarmos, em qualquer âmbito da vida. Principalmente se essa pessoa for do sexo oposto. O ideal é sempre seguir a grande regra de ouro ensinada por Jesus – devemos ter em mente que aquilo que queremos que os outros nos façam, devemos fazer primeiro a eles. Agregado a isso, devemos entender que o mal, cada dia que passa, se propaga de forma mais intensa e rápida. Por isso, não podemos esquecer daquele verso que está em Jeremias 17:5: “Assim diz o Senhor: Maldito o homem que confia no homem, e faz da carne o seu braço, e aparta o seu coração do Senhor”. Por último devemos lembrar sempre de evitar a aparência do mal.

Com tudo isso em mente, em todas as igrejas e cidades por onde passamos, procuramos fazer amizades com todos os membros da igreja, sem relacionamentos muito íntimos com grupinhos, pessoas ou casais. Pois, com o decorrer do tempo e a experiência acumulada de vida, temos percebido que muitos dos problemas que os casais pastorais têm passado no seu casamento, ou no

ministério, tiveram sempre a “intrusa” presença de um(a) amigo(a) ou casal, que estava no seio da família, de forma íntima ou até mesmo de forma muito imprópria.

Voltando ao início do texto, o que devemos ter em mente quanto a este assunto, é que o relacionamento com o sexo oposto só é 100% seguro quando se tem sinceridade, pureza e respeito. E devemos olhar para essas qualidades não com sentimentalismo, mas sim com a razão. Além disso, como o coração de ninguém pode ser conhecido, o ideal é não arriscar. Precisamos ter a firme decisão de entender que nesse mundo mal, cheio de pecado e pecadores, não podemos simplesmente descansar e relaxar sobre esse assunto, achando que tudo vai bem. Temos que estar atentos, vigiar e orar sempre, e ser fiéis até as últimas consequências. Temos que agir assim mesmo que isso signifique ser um “ET”, andar na contramão do mundo, abandonar amizades que prejudicam e mancham o que Deus disse que é puro e santo. Vale aqui a frase que diz que “uma boa cerca, faz bons vizinhos”.

Não sou adventista de “berço”. Conheci o evangelho na minha juventude através do meu namorado, que, hoje, é o meu melhor amigo, meu marido. O casal, marido e mulher, esses sim, devem viver como verdadeiros cúmplices e amigos. Essa deve ser a única, real e profunda amizade entre o sexo oposto: marido e mulher. “Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne” (Genesis 2:24). E os filhos, quando existem, se agregam a esta amizade, dependendo da idade deles e se vivem em casa com os pais.

Como o termo “unir” no texto que está acima tem a ideia, no original, de “cimentar”, a amizade entre o casal deve estar tão íntima e alicerçada, que outros sejam apenas coadjuvantes, nunca atores principais. No filme romântico da vida real, apenas dois, marido e mulher, possuem o direito da cena principal. ♀

ANA NERY OLIVEIRA
UNEB

Nutrição



FLAN DE MORANGO COM CEREJA

Ingredientes:

1 xícara de morangos picados
1/2 xícara de cerejas em calda picadas
6 colheres (sopa) de açúcar orgânico
6 amêndoas ou castanhas do Pará
1 xícara de água
1 colher (chá) de ágar-ágár

Modo de Fazer:

Leve metade dos morangos e das cerejas para cozinhar, junto com 4 colheres de açúcar. Deixe ferver por cerca de 5 minutos em fogo baixo. Bata no liquidificador e reserve.
Leve a água com o ágar para ferver por 3 minutos. Junte com o restante dos morangos, cerejas, açúcar e as castanhas e bata bem no liquidificador.
Despeje em dois recipientes individuais para sobremesa e espere esfriar. Leve para a geladeira por cerca de 30 minutos. Desenforme, despeje a calda por cima e sirva.

© ICI 1976 | Foto: A.



MASSA PARA ESFIRRA, ENROLADINHO E PASTEL

Ingredientes:

500 ml de água morna
2 colheres de fermento biológico seco
3 colheres de açúcar
1 colher de sal
1 ovo
2 colheres de margarina
1 colher de óleo
Farinha de trigo até o ponto da massa

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes adicionando a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa. Sover bem a massa. Recheiar a gosto.

10 erros na cozinha

Para donas e
“donos” de casa





Corrir velhos hábitos pode ser muito mais difícil do que aprender, mas quando o assunto é evitar a proliferação das bactérias, todos os cuidados são necessários. É preciso jogar no lixo muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo da vida para vencer as batalhas diárias contra milhares de seres minúsculos e prejudiciais à saúde.

Algumas dicas podem parecer excesso de cuidado. Mas não é assim. Veja, por exemplo, esse dado oferecido pela

Organização Mundial de Saúde (OMS): Em todo o mundo, 1,5 milhão de crianças menores de cinco anos adoecem de diarreia por ano, o que gera milhares e milhares de mortes das quais 70% são causadas por manipulação errada de alimentos.

Além disso, há erros relacionados com economia e meio ambiente que precisam ser corrigidos. Vamos a eles:

1º ERRO COLOCAR DETERGENTE DIRETO NA ESPONJA.

O detergente nunca deve ser colocado direto na esponja porque é muito difícil enxaguar todo esse detergente depois. Essa sobra acaba ficando onde não deve e causando problemas de saúde. A dica é: Para limpar sem desperdício e com saúde, coloque apenas oito gotas de detergente em um litro de água. Além disso, a esponja de pia deve ser trocada semanalmente.

2º ERRO USAR TÁBUA DE CARNE DE MADEIRA.

As bactérias aplaudem a utilização de tábuas de madeira. Use tábuas de plástico ou vidro.

3º ERRO NÃO GUARDAR COMIDA QUENTE NA GELADEIRA.

Este é um dos mitos mais difundidos entre as donas de casa. Não há erro em guardar comida quente na geladeira. Lógico que esse hábito vai aumentar um pouquinho o consumo de energia, mas não vai estragar a geladeira.

4º ERRO GUARDAR COMIDA QUENTE NA GELADEIRA EM UM RECIPIENTE TAMPADO.

O ar frio vai bater na tampa e não vai entrar tão facilmente. Essa demora no esfriamento do alimento faz com que as bactérias se multipliquem. Guarde tudo destampado e, mais tarde, tampe.

5º ERRO GUARDAR PRODUTOS EM LATAS ABERTAS DE METAL.

Ao abrir uma lata de metal, seja do que for, retire todo o alimento de dentro e guarde em um pote de plástico ou de vidro.

6º ERRO IGNORAR AS FORMIGAS.

As formigas são agentes transmissores de bactérias mais poderosas que as baratas! Doce com formiga só pode ter um destino: a lata de lixo.

7º ERRO SOPRAR AS VELINHAS DO BOLO DE ANIVERSÁRIO.

Este é um péssimo hábito. Testes comprovam que o bolo fica contaminado com bactérias da saliva. Estas bactérias produzem uma toxina que provoca aquelas intoxicações que dão sintomas como 24 horas de vômito e mal-estar. Evite, também, deixar o bolo fora da geladeira. Use aquele bolo gelado enrolado em papel alumínio.

8º ERRO GUARDAR OVOS NA PORTA DA GELADEIRA.

Sabemos que as geladeiras vêm da fábrica com essa configuração, mas o balanço da porta e a pouca refrigeração favorecem a deterioração do produto. O ovo vira uma estufa para a criação das terríveis salmonelas, bactérias responsáveis por boa parte das intoxicações alimentares.

LAVAR ALIMENTOS NA PIA DA COZINHA.

9º ERRO Até pode lavar alimento na pia da cozinha, desde que seja bem higienizada com água e sabão, além de hipoclorito de sódio. Para evitar contaminação, a dica é lavar os alimentos em escorredor, bacia ou bowl de alumínio ou vidro.

ELIMINE ALGUNS HÁBITOS COMUNS E DE FÁCIL SOLUÇÃO.

10º ERRO Usar lixeirinha na pia; usar prendedores de roupa para fechar saquinhos de alimentos; e guardar cola na geladeira (não se pode armazenar alimentos com produtos químicos). Além disso, não lave frutas e verduras assim que chegar da feira, o ideal é lavar duas horas depois de refrigeradas. ♀

POR DR. ROBERTO FIGUEIREDO,
BIOMÉDICO.



Aos 30 anos, você tem uma depressãozinha, uma tristeza meio persistente: prescreve-se Fluoxetina. A Fluoxetina dificulta seu sono. Então, prescreve-se Clonazepam, o Rivotril da vida. O Clonazepam o deixa meio bobo ao acordar e reduz sua memória. Volta ao doutor.

Ele nota que você aumentou de peso. Aí, prescreve Sibutramina.

A Sibutramina o faz perder uns quilinhos, mas lhe dá uma taquicardia incômoda. Novo retorno ao médico. Além da taquicardia, ele nota que você, além da "bate-deira" no coração, também está com a pressão alta. Então, prescreve-lhe Losartana e Atenolol, este último para reduzir sua taquicardia.

Você já está com 35 anos e toma: Fluoxetina, Clonazepam, Sibutramina, Losartana e Atenolol. E, aparentemente adequado, um "Polivitamínico" é prescrito, aquele "Polivitamínico de A a Z" da vida, que pra muito pouca coisa serve. Mas, na mídia, algum apresentador famoso disse que esse é ótimo. Você acreditou, e comprou. Lamento!

Já se vão R\$ 350,00 por mês. Pode pesar no orçamento. O dinheiro a ser gasto em investimentos e lazer, escorre para o ralo da indústria farmacêutica. Você começa a ficar nervoso, preocupado e ansioso (apesar da Fluoxetina e do Clonazepam), pois as contas não batem no fim do mês. Começa a sentir dor de estômago e azia. Seu intestino fica "preso". Vai a outro doutor. Prescrição: Omeprazol + Domperidona + Laxante natural.

Os sintomas somem, mas só os sintomas, apesar da bagunça que virou sua flora intestinal. Outras queixas aparecem. Dentre elas, uma é particularmente perturbadora: aos 37 anos, apenas, você está com problemas na área sexual, uma apatia sem fim.

Mas isso não é problema, o médico até manda você escolher o remédio, dá uma lista grande e diz "escolha"! Você melhora, mas, como consequência, esses remédios dão uma tremenda dor de cabeça, palpitação, vermelhidão e coriza. Novamente não há problema, o doutor aumenta a dose do Atenolol e passa uma Neosalidina para você tomar. Se sentir que precisa, ainda instila um "remedinho" para seu corrimento nasal, que sobrecarrega seu coração.

Quando tudo parecia solucionado, aos 40 anos, você percebe que seus dentes estão apodrecendo e caindo (aqui entre nós, isso é efeito do antidepressivo). Agora vai ter que disponibilizar mais dinheiro para gastar com o dentista. Nessa mesma época, outra constatação: sua memória está falhando bem mais que o habitual. Nova receita na carteira: Ginkgo Biloba é prescrito.

Nos exames de rotina, sua glicose está em 110 e seu colesterol em 220. Nas costas da folha de receituário, o

doutor prescreve Metformina + Simvastatina. "É para evitar Diabetes e Infarto", diz o cuidador de sua saúde.

Aos 40 e poucos anos, você já toma essa lista enorme de medicamentos. Convenhamos, isso está muito longe de ser saudável! Mil reais por mês e sem saúde!

Entretanto, você ainda continua deprimido, cansado e engordando. O doutor troca a Fluoxetina por Duloxetina, um antidepressivo "mais moderno". Após dois meses você se sente melhor (ou um pouco "menos ruim"). Porém, outro contratempo surge: o novo antidepressivo faz com que você fique com problemas urinários. Passa a ser necessário levantar duas vezes à noite para ir ao banheiro. Lá se foi seu sono, seu descanso extremamente necessário para sua saúde. Mas isso é fácil, o doutor prescreve mais um remedinho básico!

Vou parar por aqui. É deprimente. Isso não é saúde.

Essa história termina com uma situação cada vez mais comum: a derrocada em bloco da sua saúde. Você está obeso, sem disposição, com sofrível memória, concentração deficiente e problemas sexuais. Está também diabético, hipertenso e com suspeita de câncer. Dentes: nem vou falar. O peso elevado arrebentou seu joelho (um doutor cogitou até colocar uma prótese). Surge na sua cabeça a ideia de procurar um cirurgião bariátrico, para "reduzir seu estômago" e um psicoterapeuta para cuidar de seu juízo!

E por fim, é assim que você está agora: Sem dinheiro, triste, ansioso, deprimido e... doente, muito doente! Apesar dos "remédios" (ou por causa deles!).

A indústria farmacêutica? "Vai bem, obrigado!", mas ainda com sua valiosa contribuição por anos ou décadas. E o seu doutor? "Bem, obrigado!", graças à sua doença (ou à doença plantada passo-a-passo em sua vida).

Cuidado, desfaça essa bola de neve, antes que ela acabe com você! 

Texto (adaptado)

DR. CARLOS BAYMA

MÉDICO COM FORMAÇÃO EM UROLOGIA

ORIGINAL EM:

[HTTP://WWW.DRBAYMA.COM/TAG/CARLOS-BAYMA/](http://www.drbayma.com/tag/carlos-bayma/)

Eu não assisto novela



© iStockphoto, 78802s | Fotolia

Mas tenho que confessar que já assisti! Eu era novinha e gostava de acompanhar as histórias e as tramas que eu julgava muito bem elaboradas. Felizmente acordei a tempo. Mas não pense que decidi escrever sobre esse assunto para ficar aqui falando sobre o que “eu” penso das novelas. Não vou fazer isso. Vou apenas mostrar pra você algumas declarações e pesquisas que apontam para constatações muito importantes sobre o assunto. No fim, a conclusão será sua.

1 | Uma pesquisa feita pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) sugere uma ligação entre as novelas de uma grande emissora brasileira e um aumento no número de divórcios no Brasil nas últimas décadas. Publicada pela BBC.com, a pesquisa leva em conta os censos dos anos 70, 80 e 90 e o alcance da emissora em todo o país. Para os autores, Alberto Chong e Eliana La Ferrara, “a parcela de mulheres que se separam ou se divorciam aumenta significativamente depois que o sinal dessa emissora se torna disponível”.

2 | Veja o que Glória Perez, uma famosa autora de novelas, declarou no Twitter a respeito de uma de suas produções: “Eu sempre quis escrever para mobilizar, o sucesso é isso: provocar a exaltação dos sentimentos: encantamento, raiva, deboche, frisson, debates, tudo movido a paixões descontroladas. A única coisa mortal, para uma novela, é a indiferença”.

3 | Na página da Isto É Dinheiro, de 2 de novembro de 2012 encontrei uma pesquisa feita pela Sophia Mind que mostrou que 83% das brasileiras assistem a alguma novela. A pesquisa indica que essa alta assistência reflete nos hábitos de consumo: as roupas (76%) e os cabelos (59%) das personagens são o que mais se destacam. O visual das atrizes influencia 77% das entrevistadas na hora de pintar a unha, 70% na maquiagem, 65% quando vão cortar o cabelo, e 66% admitiram já ter comprado roupas inspiradas nas personagens. O impacto da propaganda também é impressionante: 89% das mulheres disseram perceber a publicidade feita nas novelas e 49% afirmaram já ter adquirido algum produto ou serviço por conta da trama.

4 | O “Manual de Atenção à Saúde do Adolescente”, feito pela Coordenação de Desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde de São Paulo, em 2006, destacou: “Os jovens têm recebido um alto conteúdo sexual nas programações e propagandas veiculadas pela TV, através de mensagens que valorizam o sensacionalismo, a erotização, as relações casuais [...]. Nas novelas e seriados, a maioria dos atores são jovens e belos, mudam constantemente de parceiros, não usam métodos contraceptivos nem de proteção contra DST e, mesmo assim, não se contaminam, não

engravidam e os finais são sempre felizes”. Esse alerta foi feito nove anos atrás, imagine como estão as coisas hoje!

5 | Notícia publicada no UOL, em 13 de maio de 2014, falando sobre as estratégias para alcançar altos números no Ibope, afirmou: “O autor Manoel Carlos vai explorar ao máximo a sensualidade de Bruna Marquezine nos capítulos da próxima semana de Em Família. A atriz de 18 anos vai protagonizar três cenas de sexo em apenas dois capítulos, numa tentativa de levantar a audiência da novela, que registra médias semanais inferiores a 30 pontos”. Humm.... é assim que eles fazem para tentar prender a nossa atenção!

6 | Uma das novelas que está no ar, em uma das grandes emissoras brasileiras, tem como título “Babilônia”. Nome bem sugestivo, não acha? Estive pesquisando e encontrei o comentário que um crítico de novelas fez no dia seguinte ao primeiro capítulo dessa trama. Maurício Stlycer escreveu e publicou no UOL: “Houve beijo na boca entre duas senhoras na faixa de 80 anos de idade, duas cenas de sexo casual, golpe do baú, traição, menina ingênua enganada por homem casado, gravidez indesejada, exploração na fila de transplantes, duas chantagens, um atropelamento e um assassinato. Em outros tempos, essas situações poderiam ocorrer ao longo de uma novela inteira”. Enfim, é isso o que está por aí...

Bom, você leu tudo isso e talvez esteja racionalizando: “Ah, mas é só um ‘divertimentozinho’ rápido!”. Tem certeza? Calcule comigo: suponhamos que uma novela tenha 40 minutos de duração, seja transmitida de segunda à sábado, e dure seis meses. Pois bem, o total de horas gastas assistindo esse “divertimentozinho” rápido será de 102 horas. E 102 horas de muita técnica utilizada por profissionais extremamente bem preparados para incutirem informações em sua mente. Acha mesmo que isso não vai causar nenhum impacto em sua vida e nem na vida de seus filhos?

Tem um ditado bem popular que diz que “água mole em pedra dura tanto bate até que fura”. Um minuto, 10, 20, uma hora, três horas, cinco, 10, 20, 30... 80 horas... 100... 102 horas... pode ter certeza: vai furar!! 

*...Os jovens têm
recebido um alto
conteúdo sexual
nas programações
e propagandas
veiculadas pela TV...*

MÁRCIA EBINGER

JORNALISTA, FAZ PARTE DA EQUIPE DA ASSESSORIA DE
COMUNICAÇÃO DA DIVISÃO SUL-AMERICANA.

Cuidado Especial

“ Lançando sobre ele toda a
vossa ansiedade, porque ele tem
cuidado de vós
(I Pedro 5:7) ”

Este fato que vou contar pra você é verdadeiro e aconteceu em junho de 2013. Naquele dia fui levar minhas filhas para o Instituto Adventista de Ensino do Nordeste (IAENE), pois resido em Recife, a cerca de 809,9 km de distância. Esta viagem é feita em aproximadamente 11h.

Coloquei as malas em cima do carro, amarradas em um suporte próprio para isso e iniciamos a viagem. De repente, durante o percurso, uma das malas caiu de cima do carro e ninguém percebeu.

Algum tempo se passou e o telefone tocou em um local da estrada que não tinha sinal algum, o Senhor fez o telefone tocar para que eu parasse. Parei o carro para atender a chamada e notei que uma mala estava faltando. Naquele momento, congelei! Dentro daquela mala perdida estavam os pertences de minha filha que iria passar todo o semestre estudando. Fiz uma oração e senti que o Senhor queria que eu retornasse. Retornei e, um pouco a frente encontrei o saco plástico que envovia a mala. Parei, vi uma mulher e perguntei a ela:

- A senhora viu uma mala?
- Sim. Um caminhoneiro, num caminhão branco, pegou a mala e levou. - respondeu ela.

Continuei voltando uns 120 km. Parei um caminhoneiro na estrada e perguntei se ele havia encontrado uma mala, ele me disse que não. Fui informada por aquele motorista que perto de uma cidade chamada Paulo Afonso, na Bahia, havia um posto onde os caminhoneiros costumavam parar para almoçar. Continuei retornando e avistei o posto. Vi muitos caminhões com as mesmas características que me foram passadas, novamente orei a Deus e perguntei a Ele: "Senhor, e agora, por onde eu começo?".

Naquele instante algo incrível aconteceu, o Senhor fez com que eu parasse o carro exatamente atrás do caminhão que estava com a mala da minha filha. Desci do carro e o caminhoneiro já foi me perguntando:

- A senhora é a mulher da mala?
- Sim! – respondi.

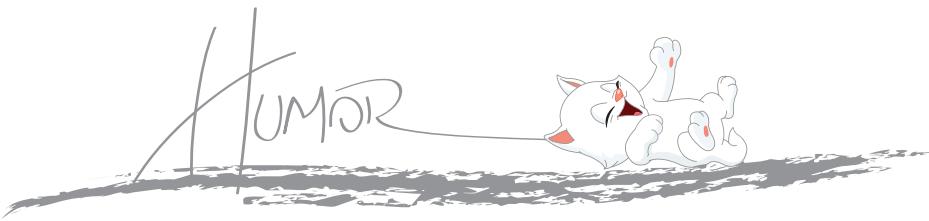
Prontamente ele me devolveu a mala. Chorei muito, orei agradecida a Deus por Ele me ajudar naquela situação. Deus é fiel com quem lhe é fiel.

Querida amiga, quando você não souber a direção que deve tomar na vida, ore! Quando não souber a quem se dirigir, ore. Quando não souber onde procurar, ore.

Deus tem grandes e incontáveis bênçãos à nossa disposição. Basta buscarmos nEle a solução para todos os nossos problemas. Compartilhe com o Senhor não só suas dificuldades mas também suas alegrias e lembre-se de agradecer pelo cuidado amoroso deste Pai maravilhoso. 

VANAIDE OLIVEIRA DA SILVA LOPES
PEDAGOGA E ADMINISTRADORA. É ESPOSA DO PASTOR ONILDO LOPES
DE OLIVEIRA, E É MÃE DE TRÊS MENINAS:
TAFINES, TALIANE E TACIANE.





SERMÃO SOBRE A MENTIRA

Um pastor disse à sua congregação:

- Na próxima semana eu pretendo falar sobre o pecado da mentira. Para ajudar vocês a entenderem o meu sermão, quero que todos leiam Marcos, capítulo 17.

Na próxima reunião da Igreja, quando se preparava para apresentar o seu sermão, o pastor pediu que levantassem as mãos somente aqueles que haviam lido

Marcos 17. Quase todos levantaram as mãos.

O pastor sorriu e disse:

- Quero que saibam que Marcos tem apenas 16 capítulos. Agora vou apresentar meu sermão sobre o pecado da mentira!



SEGUNDA-FEIRA!

Era uma noite de domingo e Paulo, um adolescente de treze anos, estava na Igreja. Porém, sua cabeça estava concentrada em tudo o que teria que fazer na escola, no dia seguinte. Desanimado não parava de pensar nas três provas que o aguardavam na segunda-feira.

O pastor estava falando e citou rápido um verso pedindo que todos completassem o texto:

- Irmãos, completem para mim, Jesus disse, “no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu...

Paulo não pensou duas vezes e disse:

- “Venci a segunda-feira”!!!



PROGRAMA DA IGREJA

COMUNICAÇÃO – DIVISÃO SUL-AMERICANA

22/08

Projeto “Quebrando o Silêncio”

29/08

Multiplicação dos Pequenos Grupos

19/09

Dia Mundial do Desbravador e Batismo da Primavera

26/09

Batismo da Primavera

**VIVA com
ESPERANÇA**

REDE
Novo Tempo
DE COMUNICAÇÃO

Casa
Publicadora
Brasileira