



Igreja Evangélica das Nações

"Uma Igreja em CET."

www.igrejadasnacoes.com.br

www.mulheresdehonra.org

Patrocínio

ESPAÇO
masc
PROFESSIONAL


Dra. Gabriela Cardamoni
ODONTOLOGIA E LABORATÓRIO

Apoio

Alpha Belle
Cabelo e Estética

ESPAÇO
DULCE
CARVALHO

T&K
FOTOGRAFIA

*Marcas da
Vitória*




Mulheres
de Honra



Mulheres de Honra

Conheça também nossos
Patrocinadores:

Espaço MASC Profissional
Tel.: (14) 3316-2136

Dr. Gabriela Cardamoni Borges
Tel.: (14) 3221-8644

Apoiadores:
Alpha Belle
Tel.: (14) 3414-1446

Espaço Dulce Carvalho
Tel.: (14) 3306-6392

Thiago & Késia Fotografia
Cel.: (14) 9.9648-0131

Jornalista Responsável:
Rogério Cabral Medeiros • MTB: 21.942

• Contato:
elisabethberbel@hotmail.com
(14) 3416-4058

R: Dr. Manhães, 340 - Parque São Jorge
(enviar sugestões ou testemunho).

• Presidente da Igreja Evangélica das Nações:
Paulo Berbel Lopes
pauloberbelopes@gmail.com

• Capa, projeto gráfico, diagramação e foto:
Agência VM Studio
Cel.: (14) 99803-5713

 /vm.studiobr
contatovmstudio@gmail.com

• Diretora Responsável:
Elisabeth Primo Berbel Lopes

• Depoimentos desta edição:

Ana Carolina Moraes dos Santos Ataíde Conelheiros

Cristiane Pires de Souza

Cleusa Maria de Oliveira Silva

Luana Grace dos Santos Chirnev

Vania Maria Antonio de Souza

Gabriela Cardamoni Borges

Dra Andrea Midozi Simizu Lopes

Edilene Nassar

Mariane Escher Furtado Dantas

Dra Rossana Rodrigues Rossini Camacho

• Tiragem: 5000 exemplares

• Fotos e Making OFF:

Thiago e Késia

• Distribuição:

Igreja Evangélica das Nações

• Revisão:

Gisele Margareth Andreata Canevari

• Impressão:

Gráfica Visão

A todos os colaboradores, parceiros e patrocinadores nossos
agradecimentos pela publicação desta edição

Onde nos achar

IEN SUL
R. DR. MANHÃES, 340
PQ. SÃO JORGE
MARILIA/SP

R. SALVADOR MENDES DE ALMEIDA
423 JD. PRIMAVERA
POMPEIA/SP

R. IRACI DIAS DE ALMEIDA
SANTANA, 003. ESTÂNCIA
MONTE ALEGRE. CHÁCARA BERBEL

R. CACHOEIRA, 37.
JD. PRESIDENTE DUTRA.
GUARULHOS/SP

IEN SUL II
AV. DURVAL DE MENESES, 242.
JARDIM PLANALTO
MARILIA/SP.

IEN CENTRO
R. 24 DE DEZEMBRO, 1049
CENTRO
MARILIA/SP

IEN OESTE
R. AMADOR BUENO, 500
VILA COIMBRA
MARILIA/SP

IEN NORTE
R. FRANCISCO MARTINELLI, 522
PROLONGAMENTO PALMITAL
MARILIA/SP

IEN LESTE
R. BRIGADEIRO EDUARDO GOMES, 2682.
SANTA GERTRUDES, AEROPORTO
MARILIA/SP

IEN GARÇA
R. PREFEITO SALVIANO, 587
CENTRO
GARÇA/SP

IEN JAÚ
R. WILSON ADHEMAR MANTELLI, 761
JD. BELA VISTA II
JAÚ /SP

IEN LONDRINA
AV. CAFÉ RUBIACEA, 1758
RESIDENCIAL DO CAFÉ
LONDRINA/PR

IEN CUITÉ B. VISTA
R. JOÃO DE BARROS, S/N
SÃO JOSÉ
CUITÉ/PB

IEN CUITÉ H. LUCENA
AV. DAS NAÇÕES, S/Nº
HUMBERTO LUCENA
CUITÉ/PB

IEN PARAGUAI
R. JOSE ASUNCION FLORES
CASI NACIONES UNIDAD
PEDRO JUAN CABALLERO

REYES CATOLICO
PARAGUAY

+3 COMUNIDADES INDÍGENAS:

•PYKY KUA
•YAGUATY
•205 TABABOE

IEN JAPÃO
AICHI - KEN
ANJO-SHI
FURUI CHO IPPONGI 1-1
KEN EI FURUI JYUTAKU 10-301
T 446-0025

Sumário

Testemunho das Mulheres de Honra

Ana Carolina M.S. A. Conelheiros	pg 04 e 05
Cristiane Pires de Souza	pg 06 e 07
Cleusa Maria de Oliveira Silva.....	pg 08 e 09
Luana Grace dos Santos Chirnev	pg 10 e 11
Vania Maria Antonio de Souza.....	pg 12 e 13
Gabriela Cardamoni Borges.....	pg 14

Artigos das Profissionais

Dra Andrea Midori Simizu Lopes.....	pg 16 e 17
Edilene Nassar.....	pg 18 e 19
Mariane Escher Furtado Dantas.....	pg 20 e 21
Dra Rossana Rodrigues Rossini Camacho	pg 22 e 23

Lutas COM MARCAS DA VITÓRIA!



Dr. Dráuzio Varela, em certa ocasião, comentou: “Se não quiser adoecer, fale de seus sentimentos, não os deixe escondidos porque acabam em doenças. É preciso desabafar, confidenciar, partilhar nossas lutas, porque o diálogo, a fala, a palavra é um poderoso remédio e excelente terapia”.

A 3ª edição da revista “Mulheres de Honra” está imperdível. Trazemos testemunhos de pessoas que decidiram partilhar suas lutas para não perder a leveza da vida. Mulheres que se viram diante de dois caminhos: de vida ou de morte, mas decidiram buscar, em Deus, o caminho da vida, porque nele encontraram as marcas da vitória.

Nossa luta nos constrói ou destrói; nos liberta ou asfixia, nos encoraja ou inibe. A decisão é individual e nossas escolhas trazem consequências boas ou ruins. Assim, iremos conhecer as ações corajosas daquelas que não se deixaram prender pelos empecilhos da vida, mas os transformaram em um caminho de crescimento, de libertação, de recomeço, ou seja, um caminho de vitória.

Os testemunhos preparados para você apontam diversas situações vividas (que foram verdadeiras batalhas): **traição na área conjugal; abuso sexual; vida familiar vivendo em rituais opressivos; obesidade, depressão e enfermidades no corpo e na alma; dificuldades financeiras e a notícia inesperada: a morte de um filho.** Mas, o poderoso remédio é que todas as mulheres que vivenciaram esses desafios trazem, ao longo de sua jornada, marcas da vitória, encontradas em Jesus, o Filho de Deus.

Para abrilhantar esta edição, convidamos um seleto grupo de profissionais para compartilhar suas experiências através de assuntos que ainda amedrontam, desanimam e perturbam a mente de muitas mulheres nos dias de hoje.

Os temas tratados são: **A violência contra a mulher**, ressaltando um dado alarmante: a cada oito segundos uma brasileira é vítima de agressão física; **a depressão**, que segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), será a doença mais comum, superando o câncer e as doenças cardiovasculares; **o outro lado da identidade de gênero** - uma teoria fraca, mas de ataque forte contra a família e **a Síndrome de Burnout**, “uma combustão completa”, decorrente da dupla ou tripla jornada de trabalho, causando mudanças bruscas no humor, baixa autoestima, dentre tantos outros problemas.

Você está recebendo um banquete de informações para renovar a sua esperança e fé. Eu a convido a ler e a extrair o melhor desse conteúdo. Não apenas isso, mas também a distribuir os exemplares desta edição para mulheres que ainda não encontraram soluções para suas lutas. Aqui, elas encontrarão o caminho da vida e orientações que trarão consolo e coragem para superar seus momentos de desânimo. E, sobretudo, a certeza de que sempre há uma saída, uma esperança, uma vitória, mesmo quando o desespero nos impede de enxergá-las.

Tenha uma ótima leitura!

por:

Elisabeth Primo Berbel Lopes

Missionária e Diretora do CTMN

(Centro de Treinamento Missionário das Nações)

(14) 98155-8839

destacando-se principalmente: ignorância (educação), preconceito, discriminação, posse, dominação, força física, provedor, poder, vínculo afetivo, dependência financeira e o machismo.

Muitas vítimas sofrem caladas e vivem em situação de violência por anos a fio e não denunciam a violência sofrida, pois têm ligação afetiva com o agressor e medo de prejudicá-lo, bem como a seus filhos (por exemplo, não querem ver o pai de seus filhos preso), temem sofrer uma violência ainda maior, sentem vergonha dos vizinhos, amigos e da família, culpadas e/ou responsáveis pela violência que sofrem, não possuem condições financeiras para mudar sua vida, se sentem fracassadas na escolha do parceiro, com perda da identidade – autoestima e autoimagem e, por vezes, desconhecem os seus direitos de viver uma vida sem violência.

Quando a vítima for mulher (maior de 18 anos), ela própria pode denunciar, sendo que, ao chegar aos hospitais e unidades de saúde, estes devem encaminhá-la para formalizar denúncia formal. Quando a vítima for criança, adolescente ou idoso, qualquer pessoa pode fazer a denúncia da violência sofrida – hospitais, unidades de saúde, familiares, vizinhos, conselho tutelar, escolas, denúncia anônima.

As denúncias formais devem ser feitas na Delegacia de Polícia, preferencialmente na Delegacia da Mulher, ou do Idoso, ou da Criança, onde houver essas Delegacias Especializadas, podendo também serem feitas por telefone, nos chamados Disque-Denúncia, principalmente através dos números 100 ou 180, que atendem chamadas gratuitas de todo Brasil e até do exterior, 24 horas por dia, sem necessidade de ficha telefônica. Essas denúncias via fone geram um protocolo, que é encaminhado para a Delegacia de Polícia da área, a quem caberá investigar o caso.

Denunciar a violência doméstica é importante para que mecanismos governamentais sejam desencadeados para o enfrentamento desse tipo de problema e também para minimizar os seus efeitos, pois quem se cala diante da violência doméstica está sendo conivente com ela. É importante ressaltar que devemos, ao saber de um caso de violência, ser acolhedores e solidários com a vítima, auxiliando-a a fazer valer seus direitos, pois, muitas vezes, devido à humilhação, à exposição e à violência sofrida, ela fica amedrontada e confusa. Precisamos ser um ponto de luz para essa vítima, mostrando-lhe alguns caminhos que possibilitem quebrar o ciclo da violência.

Denunciada formalmente a violência doméstica na Delegacia de Polícia, através do Registro de um Boletim de Ocorrência, de um Termo

Circunstanciado ou até mesmo de um Flagrante, são seguidos todos os procedimentos de polícia judiciária, que culminarão com um relatório da Autoridade Policial, que é encaminhado ao Fórum para a apreciação do Judiciário, inclusive com pedido de medidas protetivas para a vítima, se necessário. Com esse registro formal da denúncia da violência doméstica, será dado à vítima atendimento especializado por profissionais capacitados e sensibilizados, que a acolherão e a orientarão para garantia de seus direitos e de sua integridade física, moral, social, psicológica e patrimonial.

O desconhecimento das leis e da existência de serviços jurídicos, assistenciais e médicos, especializados e gratuitos, com os quais podem defender-se e ser acolhidas, limita em muito a vida das vítimas de violência doméstica, especialmente nas regiões mais carentes, onde tais serviços inexistem ou são ineficientes.

A prevenção e o enfrentamento da violência doméstica são responsabilidades de todos nós, exigindo a efetiva integração de diferentes setores, tais como saúde, segurança pública, assistência social, justiça e trabalho e toda a sociedade civil, inclusive as igrejas e associações de moradores de bairros, pois só assim caminharemos para a construção de uma sociedade de paz.

**A agressão pode
ser física ou psicológica.
Mas sua atitude pode
mudar esta história.**

**NÃO SE CALE!
DENUNCIE!
DISQUE-DENÚNCIA
100 ou 180**



Superação DA VIOLÊNCIA

por:

Dra. Rossana R. Rossini Camacho
Delegada de Polícia aposentada,
Advogada e Conselheira do Conselho
Estadual da Condição Feminina de
São Paulo (CECF).
(14) 99761-0111

o Testemunho das Mulheres de Honra

A violência representa hoje uma das principais causas de morbimortalidade, e, enquanto essa violência nos espaços públicos atinge predominantemente os homens, é nos espaços privados que aflige as mulheres, crianças, adolescentes e idosos.

A violência doméstica atinge as mulheres no mundo inteiro. Pode ser prevenida e também existem mecanismos para o seu enfrentamento, proteção e superação, que contribuem para minimizar os efeitos nocivos causados nas vítimas, familiares e em toda a sociedade.

Conforme dados do Banco Interamericano de Desenvolvimento, os custos da violência doméstica para o Brasil são equivalentes a 10,5% do seu PIB, emperrando o seu progresso, mas podem ser minimizados com ações preventivas.

Também, segundo a ONU, um dos fatores necessários para o desenvolvimento e a sustentabilidade das nações, neste milênio, é a emancipação e autonomia das mulheres, devidamente empoderadas, gerando renda, vivendo com dignidade e sem violência.

A violência doméstica é algo que pode ocorrer em todas as famílias e em qualquer classe social, podendo ser detectada ou não pelos membros da casa. Embora ela seja uma realidade, não é uma fatalidade, porque pode ser evitada e prevenida por

ações governamentais, da sociedade, da comunidade e da família.

Vale ressaltar que são desencadeadas pelo Estado (governo municipal, estadual e federal) as políticas públicas para as mulheres, crianças, adolescentes e idosos, que, nada mais são, um conjunto de programas, ações e atividades que visam assegurar os direitos de cidadania dessas vítimas, garantidos constitucionalmente.

Por dia, 10.800 mulheres são vítimas de agressão no Brasil. O dado é baseado na estimativa feita pela ferramenta Relógio da Violência, desenvolvida pelo Instituto Maria da Penha (IMP), mostrando que, a cada oito segundos, uma brasileira é vítima de agressão física.

Quanto ao aspecto legal, há a Lei 11.340/2006, também chamada de Lei Maria da Penha, que tem como objetivo criar mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Também existe a Lei 8.069/1990, chamada de ECA – Estatuto da Criança e Adolescente, que dispõe sobre a proteção integral à criança e adolescente, e ainda a Lei 10.741/2003, denominada de Estatuto do Idoso, que protege e garante direitos aos idosos.

Os aspectos culturais e sociais que levam o agressor a praticar a violência contra mulheres, crianças, adolescentes e idosos são vários,



Mudanças E DECISÕES

por:

Ana Carolina M. S. A. Conelheiros
Empresária - Administradora
(14) 99778-3541

O início de um casamento nem sempre é fácil, pois cada um sonha com um cônjuge ideal e, então, casa-se com o real. Vivi isso e ainda com uma gravidez aos 16 anos. Meu marido estava com 19. Duas pessoas totalmente diferentes, sem estrutura nenhuma para começar uma família, sem paciência, sem maturidade e sem condições financeiras. O que tínhamos era apenas a vontade de que tudo desse certo.

Passamos por momentos muito difíceis, que se tornavam mais dolorosos pelo fato de Sarah estar passando junto. Houve momentos que pensei que Marcelo não iria aguentar os desafios e iria embora, mas, mesmo tão novo, cuidou da família da melhor forma possível, fazendo o que estava ao seu alcance.

DEUS sempre supriu nossas necessidades em momentos que pensávamos que não haveria mais jeito. Infelizmente, éramos tão pouco gratos a Ele, trabalhávamos muito pouco na sua obra e tínhamos dificuldades em devolver parte do que Ele nos dava. Assim passamos anos e, quando Sarah fez três anos, eu fui trabalhar, mas nada melhorava nossa vida financeira, muito menos nossa vida conjugal, pois, a cada dia, estávamos mais distantes um do outro.

Marcelo já havia tentado trabalhar com dois negócios que não deram certos e ficamos apenas com as contas. Não o culpava por isso, sei que fizera pensando no melhor para nós, mas, nessa época, já

estávamos cansados e não éramos mais um casal: não havia mais confiança, esperança, nada! Nosso relacionamento com Deus também não existia e éramos duas pessoas dividindo uma casa e cuidando de uma criança.

Não era nada disso que eu havia sonhado para mim. Eu não queria ser uma cópia, já que Deus me fez exclusiva. Foi quando resolvemos tomar algumas decisões e fazer várias mudanças. Porém, foi um processo muito doloroso.

Primeiro, tivemos que acertar nossa vida com Deus. Como é maravilhoso passar por momentos difíceis e saber que Deus está cuidando de tudo e que, mesmo que esteja doendo, Ele está presente, dando-nos segurança. Depois, acertar nossa vida como casal. Nessa questão, decidi que amaria meu esposo e que ficaria com ele independentemente do que acontecesse, e que esperaria com paciência a mudança dele, entendendo que ela é feita por Deus e no tempo Dele.

O maior erro das pessoas é achar que, **COM O TEMPO, TUDO PASSA.**

Na verdade, **O QUE FAZ TUDO PASSAR É O PERDÃO.** Marcelo já havia trabalhado com cosméticos, mas, naquele momento, estava trabalhando em uma loja de informática. Era um desafio para ele, pois acostumado com vendas externas, estava no interno e tinha que esperar os

Alguém que está com tal distúrbio poderá apresentar os seguintes sinais: cansaço devastador, falta de energia, exaustão, realização de atividades que antes eram feitas de forma competente e atenciosa, agora de forma automática, irritabilidade, ironia, falta de concentração, desânimo, sensação de fracasso e incapacidade, baixa produtividade, insatisfação pessoal, descaso com necessidades pessoais, não enfrentamento de conflitos, reinterpretação de valores, isolamento e resistência a reuniões, mudanças bruscas no humor, sensação de que tudo é complicado e desgastante, indiferença, desesperança, ausências no trabalho, agressividade, pessimismo, baixa autoestima.

Também há os sinais físicos que podem estar associados a problemas no sono, alterações hormonais, dores de cabeça, tonturas, tremores, falta de ar, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, distúrbios gastrintestinais, entre outros.

Apesar de ter ligação direta com o mundo do trabalho, tal Síndrome não advém somente dele, mas é uma mistura de fatores profissionais, pessoais e sociais, o que não deve causar surpresa visto que essas áreas são interligadas, como por exemplo, uma situação familiar que influencie o humor no trabalho. O fator pessoal tem a ver com a atitude que a pessoa tem em relação a si mesma, no sentido de cuidar de si, de não ir além do seu limite, de não se expor por vontade ou capricho a situações de estresse ou tensões constantes, dentre outras coisas.

E o pensar em si mesma e se tratar bem.

Quem não liga para isso, provavelmente não vai ligar para excessos que ocorrem no trabalho também. Já o social e o profissional têm a ver com as pressões externas oriundas tanto da sociedade (padrões impostos, por exemplo), quanto do ambiente de trabalho ou do que se é exigido profissionalmente.

É importante o fato de se conhecer, pois também são frequentes, no contexto atual, a competitividade e as comparações. E o perigo está em querer ser o que não é ou o que não consegue. O que é feito com equilíbrio não gera problemas. Nessa questão de esgotamento, competir e ter o outro como parâmetro acaba contribuindo para o problema, como também tentar ser como o outro ou até melhor que ele, negligenciando características e limites próprios.

A Síndrome de Burnout, apesar de não ser algo tão novo, é um sintoma do tempo em que vivemos e um problema muito comum. Atenção especial devem ter as mulheres em relação a esse distúrbio: pesquisas indicam que elas são muito mais acometidas do que os homens. Talvez a prevalência em mulheres se dê pela tendência de se preocuparem primeiro com as outras pessoas,

depois consigo mesmas; ou pela maior sensibilidade emocional; e também pela sobrecarga de tarefas que assumem, inclusive as domésticas, gerando duplas e até triplas jornadas. Geralmente as mulheres acabam assumindo mais obrigações, mesmo que não sejam as formais de trabalho, mas que são consideradas trabalho também. Como consequência, acabam se esgotando mais rapidamente.

Diante de tudo isso, é importante observar a diferença entre um esgotamento leve e um esgotamento crônico: o primeiro é resolvido com um período de descanso após a utilização de energias extras para as atividades, e o segundo é contínuo.

Felizmente, para você que está lendo esse texto e identificando vários sinais e sintomas de esgotamento profissional crônico, há esperança também. Talvez o descanso e o alívio não sejam imediatos, mas vai depender quase que exclusivamente de você mesmo. Algumas vezes, também é necessário uso de medicação (quando inclui depressão e/ou ansiedade, por exemplo), então uma avaliação médica pode ser importante. Psicoterapia também é importante. Mudanças no contexto ocupacional, às vezes, se fazem necessárias. Paciência e disposição são essenciais.

Pode-se fazer isso através de uma avaliação profissional, perguntando a si mesmo se está satisfeito com o que faz e com seu ambiente de trabalho, lembrando que nem sempre entusiasmo tem a ver com satisfação. Também se questionando sobre o que o atrai em seu trabalho, e não se deixando enganar, por exemplo, por altos honorários que acabam tendo um alto custo. Ainda é válido pensar mais sobre o sentido de fazer o que se faz: "por que estou fazendo isso ou aquilo?" ou "para que estou fazendo?"

Em uma avaliação pessoal, convém rever valores e prioridades pessoais, como, por exemplo, que lugar o trabalho ocupa em sua vida, o que ele representa para você e quanto tempo é aproveitado com amigos, familiares, pessoas de quem gosta e atividades prazerosas que não sejam laborais. A Bíblia relata algo que Jesus, certa vez, disse, aparentemente simples, mas de grande impacto: onde estiver o seu tesouro, aí estará também o seu coração. Pense sobre aquilo que considera mais valioso e onde pretende colocar seu coração, suas expectativas, suas emoções e o sentido de sua vida. É importante parar em meio a toda correria, falta de tempo, rapidez com que tudo ao redor passa e olhar para si mesmo, buscando sempre ponderar sobre esta afirmativa: "onde estiver o seu tesouro, aí estará também o seu coração".



Síndrome DE BURNOUT EM NOSSOS DIAS

por:
Mariane Escher Furtado Dantas
Psicóloga
(14) 99752-1689

Vivemos em uma época de avanços tecnológicos, desenvolvimentos, evoluções e busca contínua de conhecimento. Acompanhando tudo isso, muito trabalho, seja o trabalho propriamente dito ou a valorização cada vez maior dele. Falta de tempo e "correria" são coisas que se veem com muita frequência.

Com tudo isso, não sobra espaço para pensamentos e reflexões sobre a vida, para as mudanças e melhorias que devem ser feitas, para caminhos que devem ser tomados. Tudo acaba entrando no modo automático e assim vai se vivendo e passando o tempo.

No mundo do trabalho, não é diferente. Muito se cobra, muito se faz e pouco se para, a fim de pensar sobre o que está acontecendo. A equação vai se invertendo e, ao invés de o trabalho ser para o homem, o homem acaba sendo para o trabalho. A cobrança e a exigência são cada vez maiores, especialmente consigo mesmo.

Pessoas com alto grau de exigência e cobrança próprias, que trabalham muito e descansam pouco; que sofrem com tensão emocional e estresse crônicos provocados por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes; que assumem demandas excessivas além do que podem realizar; perfeccionistas; que colocam seu foco no

trabalho como fonte exclusiva de prazer; que sentem a necessidade de sempre demonstrar alto grau de desempenho ou que medem sua autoestima pela capacidade de realização e sucesso, são pessoas propensas à famosa Síndrome de Burnout. Um distúrbio psíquico, mais conhecido como esgotamento profissional e que se trata de cansaço excessivo e total falta de energia em relação ao trabalho.

É um esgotamento tanto mental quanto físico. Basicamente se dá em três aspectos. O primeiro diz respeito à fadiga e ao esgotamento em relação ao trabalho, em que até o pensar em ir trabalhar pode cansar. O segundo diz respeito às relações interpessoais, que acabam se tornando desinteressantes e também fatigantes, devido a condição interna de quem está em estado de esgotamento, ou seja, uma coisa vai "puxando" a outra. E o terceiro se refere à produtividade, que sofre um declínio já que não se tem mais energia para continuar as tarefas como se fazia habitualmente.

Quando se fala em Síndrome, entende-se que há um conjunto de sintomas para que seja diagnosticada. No caso de Burnout (termo que, em inglês, tem algo a ver com "combustão completa"), esses são tanto psicológicos e comportamentais, como também físicos.

clientes virem até ele.

Foi nesse trabalho que trocamos o carro, compramos casa e tivemos a Camila. Passado algum tempo, ele recebeu uma proposta para voltar à área de cosméticos e logo surgiu a oportunidade de ter a nossa própria marca.

No começo, não foi fácil. Houve muitos desafios e pessoas dizendo que o negócio não iria dar certo, que isso não passava de uma aventura, que não teríamos dinheiro para arcar com tudo. Porém, desde o começo, tínhamos apenas uma certeza: Deus é Deus e tudo é Dele; se desse certo, Ele é Deus; se não desse, Ele continua sendo Deus.

Por Ele, fomos sustentados financeiramente, trabalhamos na Sua obra e os nossos dívidos e ofertas foram sendo entregues com amor e gratidão. Mas, os desafios não pararam. Marcelo estava cuidando sozinho da administração da empresa, e eu, trabalhando em casa. Até que decidimos que eu iria trabalhar com ele e fomos aprendendo a nos ajustar aos limites de cada um.

Hoje, trabalhamos juntos na administração da empresa. Temos uma marca de cosméticos para profissionais: **MASC PROFESSIONAL**, que é um acróstico formado pelas iniciais dos nomes de cada membro de nossa família:

M – Marcelo

A – Ana

S – Sarah

C – Camila

Em nossa equipe, há vinte distribuidores, estamos em catorze estados e em três países. Temos um salão, que é o ESPAÇO MASC, onde atuam três profissionais e temos uma indústria de cosméticos chamada 19. Estou cursando Administração de Empresas, e novos projetos vêm por aí.

Também fomos desafiados a trabalhar com homens e mulheres. Por isso, hoje ministramos cursos na área familiar. Marcelo lidera o curso de "Homem ao máximo" e eu, o de "Mulher única", que tem sido uma experiência maravilhosa, que amamos fazer.

Estamos casados há 15 anos, e sempre digo que meu esposo foi presente de Deus na minha vida. Temos Sarah, de 14 anos e Camila, de 7 anos, que são nossa alegria e o Senhor nos ensina diariamente com elas.

A nossa esperança sempre tem que estar no Senhor. Ele salva, cura e liberta. Ele nos curou de feridas físicas, mentais e emocionais. Libertou-me da tristeza que me assolava em dias que não queria ver ninguém, apenas ficar em casa sozinha. Hoje, SOMOS LIVRES. Decida por Cristo, mude por Cristo! Você e sua casa também poderão ser restaurados. Transcrevo abaixo, uma parte do texto de 1Coríntios 13, que me edificou muito quando passava por esses

momentos difíceis.

"Eu poderia falar todas as línguas que são faladas na terra e até no céu, mas, se não tivesse amor, as minhas palavras seriam como o som de um gongo ou como o barulho de um sino. (...)

Quem ama é paciente e bondoso. Quem ama não é ciumento, nem orgulhoso, nem vaidoso. Quem ama não é grosseiro nem egoísta; não fica irritado, nem guarda mágoas.

Quem ama não fica alegre quando alguém faz uma coisa errada.

Quem ama nunca desiste, porém suporta tudo pela fé, esperança e paciência".

O maior erro das
pessoas é achar que,
Com o tempo,
tudo passa.
Na verdade,
O que faz tudo
passar, é o perdão.



Alcançada PELO AMOR

por:
Cristiane Pires de Souza
Professora
(14) 98182-3432

“Quando o Senhor, meu Deus, restaurou a minha vida, fiquei como quem sonha. Então a minha boca se encheu de riso, e a minha língua de júbilo; então, pus-me a cantar e a dizer: Grandes coisas o Senhor tem feito em mim” (Salmos 126:1-2. Adaptado).

No dia 19 de janeiro de 2016, em uma consulta de rotina ao meu médico cardiologista, fui chacoalhada literalmente a mudar meu estilo de vida, pois o que poderia estar reservado a mim, na melhor das hipóteses, seria uma ou várias pontes de safena, um AVC, entre outros vários problemas, que eram decorrentes de uma obesidade em nível já elevado.

Um quadro drástico para uma paciente que, na época, era hipertensa, depressiva, com transtorno de ansiedade e várias crises de pânico – isso, aos 40 anos de idade. Diante da confrontação do médico, eu me justificava usando vários argumentos: o fim de um casamento de quase oito anos (na ocasião, eu estava divorciada há quase três anos) e o trabalho excessivo, pois lecionava em três escolas diferentes e nos três períodos: manhã, tarde e à noite.

Minha vida realmente estava um caos e vários fatores e escolhas erradas contribuíram para essa desordem. Minha identidade era uma bagunça generalizada, pois eu nem mais sabia quem eu era e para que vivia. Havia desistido de viver, como se estivesse cometendo um suicídio silencioso, sem

ao menos perceber. Lembro que saí do consultório brava, achando o médico grosso, inconveniente. Mas ele estava apenas sendo o ponto inicial da Graça abundante que viria, por parte de Deus, nos anos seguintes.

Eu precisava me posicionar para organizar minha vida, pois nenhuma área estava em paz e eu, emocionalmente destruída, sem autoestima alguma, sentindo-me um fracasso, culpada pelo fim de um casamento e totalmente fora dos propósitos de Deus para a minha vida. Sentia-me abusada emocionalmente e tinha ataques frequentes de sentimentos de que eu não era capaz e de que não iria, jamais, conseguir me livrar da obesidade. Uma vida pontilhada de desrespeito, dívidas sem fim, vícios e distante da comunhão com Deus. Até no trabalho, que sempre foi minha paixão, eu havia perdido o encanto. Estava vivendo no automático.

Nesse momento, entendi que a vida exigia de mim uma decisão: ou seria o ponto da virada, ou a morte literal e, subseqüente, a morte espiritual.

Foi no clímax das crises que o amor de Deus me alcançou. Fui atraída pela Sua Graça em meio ao lamaçal e bagunça em que eu estava, emocional, espiritual e profissionalmente. Busquei ajuda médica com psiquiatra, terapias com psicólogos, nutricionistas, educadores físicos, mas, a maior ajuda veio dos céus. O coração encontrou paz, amor,

completamente a sexualidade humana, desde a mais tenra infância, com o objetivo de abolir a família”.

Além disso, segundo os criadores dessa ideologia, a palavra “gênero” deve substituir o uso corrente da palavra “sexo”, e referir-se a um papel socialmente construído e não a uma realidade fundamentada na biologia. Desta maneira, pelo fato de significar papéis socialmente construídos, poderão ser criados gêneros em número ilimitado, e haver, inclusive, aqueles associados à pedofilia ou ao incesto.

Ora, uma vez que a sexualidade seja determinada pelo “gênero”; e não pela biologia, não haverá mais sentido em sustentar que a família é resultado da união estável entre homem e mulher. Essa era a ideia que pretendiam promover, a partir da educação infantil nas escolas, mas houve, já com o projeto em andamento, um grande movimento de cristãos e pais em defesa da família. Em 24 de outubro de 2017, também ocorreu um grande debate para a retirada das ideologias das bases curriculares educacionais. Com a participação da juíza de direito Andrea Barcelos, da bancada cristã e afins, a vitória foi da família e hoje a escola não poderá mais forçar ninguém a ser gênero.

Não quero aqui ficar me estendendo nessa teoria, pois ela própria se condena nos primeiros argumentos. A teoria é fraca, mas o ataque é forte. Contudo, não podemos ficar no “estilingue” enquanto miram a família com “bazuca”. Devemos aproveitar esse momento e lutar em favor da família, buscando fortalecer o “lado de cá”. Não apenas intensificar nossos princípios, mas nos dedicarmos mais ao nosso lar. Observe de perto sua própria casa: filho por filho e seu cônjuge e utilize a principal munição que é o amor, o respeito e a dedicação, investidos em cada membro.

Pesquisas mostram que 75% dos pais pensam que a família está caminhando bem com as migalhas de tempo e afeto que, às vezes, oferecem.

Mas não está. A família está em crise. Inclusive as cristãs, assíduas na igreja, que cuidam de tanta gente, mas deixam o seu lar “passando fome”. Pais que vivem para trabalhar, enquanto os filhos se tornam autodidatas em todos os assuntos do cotidiano. Educação cabe aos pais e não à escola.

Quero chamar sua atenção, pais, porque, segundo pesquisas e minha própria experiência, a maioria dos casos de conflitos na sexualidade está muito relacionada à ausência dos pais ou a de um deles (quando digo ausência, não é somente física).

Muitos filhos, para sanar suas carências afetivas e falta de colo, procuram outros caminhos. Na carência, ficam vulneráveis e “sentam no colo” de quem lhes der o carinho que não recebem dos pais, submetendo-se até a relacionamentos abusivos.

É fato, também, que um grande número de pessoas que opta pelo relacionamento com pessoas do mesmo sexo na vida adulta, viveu algum episódio de violência sexual na infância. Se a primeira experiência sexual na vida da pessoa for negativa, seja com quem ou em que idade for, isso poderá desajustar o projeto original na estrutura de sua sexualidade. Outro aspecto que pesa na opção sexual é, além da ausência, uma figura materna ou paterna negativa. Se os filhos não possuem uma referência positiva do masculino e do feminino, logo podem rejeitar ser aquela identidade. Em suma, como podemos perceber, a base está na estrutura familiar.

Tudo o que falamos e fazemos em casa por nossos filhos faz mais diferença do que os discursos ouvidos por aí. Assim, fortalecendo o lado de cá, garantimos o sucesso não só de nossas famílias, como também de futuras gerações que passarão por outros furacões avassaladores.

**Quero chamar sua
atenção, pais, porque,
segundo pesquisas e minha
própria experiência, a
maioria dos casos de conflitos
na sexualidade está muito
relacionada à
ausência dos pais
ou a de um deles
(quando digo ausência, não
é somente física).**



O Lado DE CÁ DA IDEOLOGIA DE GÊNERO

por:

Edilene Nassar
Psicóloga clínica e cristã
(14) 98149-7242
edilenenassar@hotmail.com

"Tanto sacrifício para educar filhos dentro de princípios morais e cristãos, agora temos que engolir este estupro imoral nas famílias?" - desabafa uma mãe referindo-se à ideologia de gênero.

Claro que o nosso desejo era de permanecer confortavelmente dentro de nossa caixinha de valores, que nossos filhos vivessem tranquilamente em nosso sistema tradicional e que ninguém ameaçasse nossa família e o padrão dos bons costumes com ideias diferentes das nossas. Só que vivemos neste mundo multifacetado, habilidoso em manipulação, onde prevalecem as vantagens e interesses dos que dominam e detêm o poder. Assim, por vezes, somos empurrados pelo sistema, influenciados pela mídia e, quando percebemos, já estamos fazendo exatamente o que eles querem.

Já vivemos capítulos pesados em nossa história ditados por ideologias.

Entre eles, destaco a ideologia do capitalismo, no século XV, visando ao lucro e ao acúmulo de riquezas, ainda muito marcante em nossos dias. Essa mania de trabalhar "demais" e dispensar tempo "de menos" para a família é uma das características dos ideais capitalistas.

Também nos históricos bíblicos, lemos com pesar dois momentos absurdos de infanticídio de meninos, por puro interesse e manejo político dos reis (na época do nascimento de Moisés e de Jesus),

cujas intenções reais são sempre negadas e encobertas.

É certo que essa ditadura, de outras formas, continua militante e os que não quiserem ser abalados pelos vendavais de ideologias, que finquem seus pés e os de sua família no rochedo dos princípios e valores éticos inquestionáveis. Os escritos bíblicos orientam a ter cautela com ideologias, consideradas ventos de doutrinas em Efésios 4:14: *"O propósito é que não sejamos mais como crianças, levados de um lado para outro pelas ondas, nem jogados para lá e para cá por todo vento de doutrina e pela astúcia e esperteza de homens que induzem ao erro"*. No momento, não se trata de um vento, mas do furacão da ideologia de gênero, ou, incrivelmente, a ideologia da ausência de sexo.

Pasmem, é isso mesmo! Os defensores desse pensamento alegam que os órgãos genitais não definem o ser masculino e feminino em uma pessoa, já que isso é construído socialmente. Parece que estamos revivendo mais um capítulo de infanticídio no século XXI, desta vez matando e desconstruindo a identidade de nossas crianças.

Segundo Guilherme Ferreira, a Ideologia de Gênero é "uma técnica idealizada para destruir a família como instituição social. Ela é apresentada sob a maquiagem da "luta contra o preconceito", mas, na verdade, o que se pretende é subverter

prazer em Jesus e minha alegria foi restaurada.

A mudança começou no interior, na alma e alcançou o exterior: emagreci e, consequentemente, a obesidade, a hipertensão, a ansiedade e as crises foram sendo eliminadas.

Atualmente, não uso mais medicações, embora ouvisse, desde os 15 anos de idade, que nunca ficaria livre delas. Faço atividades físicas constantemente, busquei práticas que me dão prazer e satisfação — e, com elas, ganhei e ganho muitos amigos —, alimento-me de forma saudável e equilibrada, cuido do corpo, pois ele é templo do Espírito de Deus. E como o Espírito poderia habitar na desordem que estava?

O brilho no olhar voltou, tenho sede de vida, de vida abundante. Agora, mais que ontem, me sinto viva, segura, feliz, mesmo estando sentadinha em minha poltrona, sozinha em casa, pois sei que não estou mais só: há um Deus que restaurou a minha sorte e me deixa como quem sonha. Hoje sou uma nova mulher, transformada pelo poder de Deus, vivo em novidade de vida a cada dia.

E quero contagiar outras mulheres que também sofrem ou sofreram com o fim de um casamento ou relacionamento abusivo ou ainda que enfrentam enfermidades da alma e do corpo e dizer-lhes que, quando estamos "no fundo do poço", quando afundamos, resta-nos subir. Ainda que você pense que não haja solução, há como voltar à superfície e sempre haverá uma nova perspectiva.

Talvez você escute frases como eu escutava: "Nunca irá conseguir se livrar dessa obesidade", "jamais", "você não tem solução", "relaxada", "depressão é frescura", mas use tais declarações como combustível para vencer, como estímulos para superar seus limites e não para ter que provar algo a alguém. Não permita que vozes contrárias e destrutivas lhe ditem que você não pode ou que você é algo sem o ser.

Ame-se, cuide-se, preserve suas emoções. Tudo dependerá de sua postura e da escolha que fará em relação à situação, mas, reme ainda que contra a maré. Alegria, ousadia, força, determinação, cura, restauração, amor real, sim, tudo isso é possível! O caminho é doloroso, cansativo e, muitas vezes, longo, por isso, será necessário recomeçar várias vezes, mas é uma jornada vitoriosa quando se vive em Cristo Jesus.

Hoje sei que, longe do amor de Deus, eu não posso viver e que a vida é uma superação diária. Vida que vou percorrendo, rumando para o alvo e rompendo em fé.

Talvez você escute frases como eu escutava:
"Nunca irá conseguir se livrar dessa obesidade",
"jamais", "você não tem solução", "relaxada",
"depressão é frescura",
Mas use tais declarações como combustível para vencer...



Superando A ANGÚSTIA DA MORTE

por:

Cleusa Maria de Oliveira Silva
Professora e Artesã
(14) 996993-9068

*"Levanto os meus olhos para os montes e pergunto:
De onde me vem o socorro?
O meu socorro vem do Senhor, que fez os céus e a
terra". (Salmos 121:1-2)*

Tenho 55 anos e me casei em 1985, aos 22 anos de idade, com João Celso da Silva, um homem fiel, honesto e sincero. Eu me formei professora, mas decidi não trabalhar fora para poder cuidar de minha casa, de meu esposo e dos filhos que Deus me daria.

Em fevereiro de 1986, nasceu Luís Fernando, nosso primogênito. Foi um parto muito sofrido, com algumas complicações. Em janeiro de 1989, nasceu nosso segundo filho, Carlos Augusto. A gravidez e o parto também foram complicados, por isso optamos por cesariana e, a partir daí, os médicos descartaram qualquer possibilidade de uma terceira gravidez, com risco de morte para mim.

Nossa casa era só alegria. Meu marido, militar, estava em boa posição em sua profissão. Planejavamos nosso futuro, imaginando para nossos filhos um futuro brilhante. Essa era a nossa esperança humana. Deus não fazia parte de nossos sonhos.

Vivíamos um excelente momento familiar, quando tivemos um terrível transtorno. Carlos Augusto, com cinco anos e meio, apresentou um quadro de febre que não passava.

Recebemos o diagnóstico de "gripe" e a liberação médica para irmos embora. Mas, como a febre não baixava, levamos novamente ao pronto socorro, e, mesmo que nosso filho apresentasse sintomas de vômito, recebemos o mesmo diagnóstico. Fomos para outro hospital. Levaram-no para o setor de isolamento de doenças infecciosas e, depois veio a notícia: meningite bacteriana grave. Ao entrar no isolamento, vi meu filho amarrado na cama tendo convulsões e seu lindo rostinho irreconhecível tomado pela enfermidade. Tive vontade de gritar por ajuda, mas não sabia quem poderia me socorrer naquele momento.

Passado algum tempo, o médico responsável nos disse: "Pai, fizemos tudo o que podíamos, mas não foi possível salvá-lo. O Carlos Augusto morreu".

O impacto daquela notícia causou um sofrimento tão grande que fica difícil descrever. A dor de perder um filho, tirado de forma tão violenta, é um sentimento avassalador!

Fizemos o sepultamento em urna lacrada e fomos para casa tentando continuar nossas vidas. Mas como? Passaram-se dias, semanas e nada de melhorar. Nossos amigos estavam ao nosso lado, nos conduzindo, e isso é algo de que não me esquecerei jamais, mas ninguém podia me consolar naquele momento tão difícil em minha vida.

Sabia que tínhamos que seguir adiante, pois

não é seu tratamento, pois a maioria dos pacientes melhora significativamente com o uso do primeiro antidepressivo que toma. O desafio está na sua detecção. Uma boa parte dos pacientes só procura ajuda psiquiátrica após meses ou anos de sintomas e, muitas vezes, após ter passado por outros profissionais, como psicólogos, médicos clínicos, etc., atrasando muito o início do tratamento medicamentoso. Outros ainda têm muita resistência ao psiquiatra, tachado por tanto tempo de "médico de loucos", e se recusam a vir, mesmo quando familiares lhes pedem. Há ainda aqueles que confundem a depressão com problemas espirituais e buscam apenas na religião uma solução mágica para os seus sintomas, culpando-se cada vez mais por seus fracassos quando isso não é suficiente.

A depressão possui várias causas e, portanto, **necessita de um tratamento completo**, em várias frentes e, às vezes, com vários profissionais. Por se tratar de um desequilíbrio químico nas substâncias que controlam nosso cérebro, é imprescindível o uso de antidepressivos ou outras medicações para a melhora da saúde global do paciente. Porém a psicoterapia (tratamento psicológico), a melhora na qualidade de vida (alimentação balanceada, repouso, lazer, atividades prazerosas) e a busca por uma espiritualidade positiva são importantes para o restabelecimento de todas as funções mentais,

emocionais, físicas e espirituais. Qualquer uma dessas ações isoladas irá ajudar, **porém é a soma de todas elas que poderá trazer a cura ao paciente.**

Vencer essa doença, assim como a maioria das doenças crônicas, é uma ação semelhante a uma **longa maratona**. Haverá momentos de maior facilidade em que o caminho reto e sem obstáculos facilitará nossa passagem. Haverá também trechos sinuosos e arriscados em que precisaremos de toda ajuda possível. Porém, como toda corrida, essa pode ser vencida com persistência, treinamento e apoio. **Se você está correndo sozinho, procure ajuda.** Converse com seus familiares sobre como tem se sentido. Consulte um psiquiatra que poderá fazer o correto diagnóstico de seu quadro e iniciar seu tratamento. Mude aquilo que lhe traz infelicidade e aumente o que o faz feliz. Se houver dificuldades nessas mudanças (internas ou externas), procure uma psicoterapia. E, acima de tudo, procure a Deus, pois a fé em algo maior do que nós mesmos e muito maior que a nossa doença, ajuda-nos a perceber que esse momento difícil é apenas uma curva pedregosa num caminho muito maior, que é a nossa vida. Corra! Cuide-se! Viva!

**...a depressão já é uma das maiores causas de
incapacitação e morte no mundo...**

**Vencer essa doença, é
uma ação semelhante a uma longa maratona...**

**Se você está correndo sozinho,
procure ajuda.**



Depressão

A DOENÇA DA ALMA

por:

Dra. Andrea Midori Simizu Lopes
Psiquiatra, professora da Faculdade de
Medicina de Marília e palestrante.
(14) 98233-9080 ou (14) 3113-9080
Facebook:
consultoriopsiquiatriaandrealopes

A depressão é considerada por muitos a doença do século, porém vem acompanhando a humanidade desde seu início. Por ser uma doença em que a maioria dos sintomas é emocional ou comportamental, muitas vezes é confundida com tristeza, preguiça, falta de vontade ou de fé; às vezes, o deprimido se conforma com seus sintomas, negligenciando mais ainda sua saúde física, mental e emocional.

É uma doença democrática: atinge qualquer um, em qualquer idade, de qualquer sexo, classe social e profissional. Porém tem algumas preferências: mulheres, adultos jovens e profissionais com trabalhos estressantes (professores, policiais, profissionais da saúde, etc.) que apresentam uma prevalência maior que o restante da população. Na prática, a maioria dos pacientes nos procura com um quadro que se iniciou após algum estresse intenso (luto, conflitos familiares ou no trabalho, doenças), que causou sintomas que perduraram por mais tempo que o normal ou iniciou prejuízos em sua vida. Após o evento inicial que funcionou como seu gatilho, a doença se torna muitas vezes crônica e passa a se manifestar independente de eventos da vida, podendo retornar mesmo em períodos de tranquilidade.

O Transtorno Depressivo vai muito além da tristeza normal, que pode ocorrer a qualquer um de nós. Enquanto esta é um sentimento normal, que nos

demonstra e impulsiona a mudar o que precisamos modificar em nossas vidas, a depressão paralisa, pois nos tira a energia, o impulso e a iniciativa.

Desistimos, porque nos tornamos pessimistas, ansiosos e pouco confiantes em nós mesmos. A falta de prazer em atividades nos afasta cada vez mais das nossas fontes de alegria, isolando-nos numa caixa de solidão. Sintomas físicos como alterações de apetite, libido, sono e dores inexplicáveis são comuns e pioram muito nossa qualidade de vida. Os pensamentos se tornam lentos, confusos e é difícil ou impossível tomar decisões. A fadiga intensa e a sensação de esgotamento não diminuem nem mesmo com descanso.

Sentimentos negativos, como culpa, baixa autoestima e raiva podem surgir. Com a evolução dos sintomas, a pessoa começa a ter dificuldades para tomar conta de si mesma, dos filhos, da casa.

Começa a faltar em compromissos sociais, abandona atividades de lazer. Pode ter dificuldades para trabalhar e, em casos extremos, pode não conseguir se levantar da cama. Nos casos mais graves, o paciente inicia ideias suicidas e pode tentar ou cometer suicídio. O número de suicídios vem aumentando de forma alarmante em nosso país, e a depressão já é uma das maiores causas de incapacitação e morte no mundo.

A grande dificuldade em relação à depressão

minha família precisava de mim, porém não sabia como conseguir forças para poder me reerguer.

Em um determinado dia, fomos convidados para participar de um jantar da ADHONEP (Associação dos Homens de Negócio do Evangelho Pleno).

Naquela noite, após ouvir o testemunho de vida de um palestrante, ficamos tão impactados pelo Evangelho e pelo que o Senhor Jesus pode fazer, que se reacendeu a esperança. O preletor falou sobre perdas, dificuldades e de um Jesus que jamais tínhamos ouvido falar. Foi aí que tudo mudou! Na hora do apelo, eu e meu marido fomos à frente e algo diferente aconteceu. Entreguei minha vida ao Senhor Jesus e uma esperança brotou em meu coração, trazendo-me, de forma inexplicável, a força de que eu precisava para continuar.

Passamos a frequentar as reuniões semanais da ADHONEP e, pouco tempo depois, fomos para a Igreja. Hoje eu e minha casa servimos ao Senhor. Então, buscamos pela misericórdia de Deus e lhe pedimos outro filho.

Apesar de saber que, pela medicina, seria inviável, em agosto de 1995, nasceu Ana Paula, um presente de Deus. Contudo, ela nasceu com sopro no coração e com irregularidade no fêmur (osso da perna com má formação). Os médicos não lhe deram muita perspectiva de vida, porém, eu e meu marido clamamos ao Senhor pela cura da Paula, pois

“agora nós conhecíamos Aquele que pode todas as coisas”.

Deus realizou um grande milagre em minha filha. Era uma menina que não poderia andar pelo problema na perna e sem perspectiva de vida pelo problema cardíaco, no entanto, hoje está com 22 anos de idade e é casada com Marcelo.

Luís Fernando, com 31 anos de idade, é casado com Mariana e nos deram dois netos maravilhosos: Daniel e Guilherme. Todos servem ao Senhor Jesus. Ainda sinto a tristeza pela perda de Carlos Augusto, mas também sei que Jesus Cristo nos deu vida quando o desejo era de morte e nos permitiu “superar a angústia da morte” quando ninguém mais poderia fazê-lo.

Por isso, pelo que Ele já fez e pelo muito que ainda há de fazer, eu declaro: “QUE O NOME DO SENHOR SEJA GLORIFICADO”.

Se você, que está lendo esse testemunho, também está passando por provações, lutas ou angústias, eu o(a) convido a fazer como eu.

Entregue sua vida a Cristo e confie nele, pois somente Ele pode nos socorrer na hora da aflição.

Grande abraço.

Se você, que está lendo esse testemunho,
também está passando por
provações, lutas ou angústias, eu
o(a) convido a fazer como eu.

Entregue sua vida a Cristo e
confie nele, pois somente Ele pode
nos socorrer na hora da aflição.



Perdão

O CAMINHO RESTAURADOR PARA A FAMÍLIA

por:
Luana Grace dos Santos Chirnev
Dona de casa • (14) 99733-5448

Sou casada há 13 anos e a minha história de vida tem início em minha adolescência, quando saímos da inocência e começamos a entender o mundo ao nosso redor.

O mundo ao qual estava inserida não era tão lindo quanto imaginava, pois, em minha casa, não havia paz, nem alegria, nem harmonia, nem segurança. Meus pais não tinham um relacionamento saudável e não havia estrutura familiar, já que meu pai tinha o vício do álcool e nos abandonava para viver suas aventuras. Já minha mãe buscava resolver seus problemas saindo ainda de madrugada para trabalhar e voltando somente muito tarde da noite.

Eu me via sozinha e muitos sentimentos ruins começaram a me dominar, como raiva e amargura. Fui me tornando muito rebelde e passei a dar muito trabalho a meus pais. Os vícios e os prazeres do mundo começaram a me dominar.

Nessa fase, conheci meu esposo e, em menos de quinze dias, começamos a namorar.

Compartilhávamos nossos problemas e percebíamos que eram semelhantes. Então, decidimos que nos casaríamos, pois essa era a solução que encontramos para resolver os "nossos problemas". Como éramos muito novos, eu, com dezoito anos de idade e ele, com dezenove, sabíamos que nossas famílias não aceitariam nossa

união, por isso, decidimos que eu engravidaria - isso com menos de cinco meses de namoro.

Enfim, casamo-nos e não tínhamos nenhuma estrutura, nem emocional, nem espiritual, nem financeira e ainda paramos com os estudos.

Assim, os problemas se aprofundaram. Meu esposo não assumiu suas responsabilidades de um homem casado, pois sala com os amigos, bebia muito e, por muitas vezes, me deixava em casa sozinha. Eu fui me tornando cada vez mais rancorosa e amarga.

Logo nasceu nosso filho e as dificuldades só pioravam: eram muitas brigas, agressões verbais, dificuldades financeiras. Muitas vezes, não tínhamos nem o que comer e não sabíamos como resolver nossos conflitos. Logo começamos a falar sobre divórcio, pois era a única solução que víamos naquele momento, já que não conhecíamos a Cristo e nem tínhamos entendimento de que casamento é uma aliança e não um contrato.

Estávamos totalmente frustrados, feridos, arrependidos, sofrendo muito e fazendo com que nosso filho também sofresse, passando por todos aqueles conflitos. Estava eu novamente vivendo em um lar onde não havia paz, nem alegria, nem harmonia, nem respeito...

Nesse tempo, o amor de Deus nos alcançou. Conhecemos nosso pastor (Marsilvio), que foi nos

Artigos das Profissionais



O Passado NÃO É MAIS CAPAZ DE INTERFERIR NO PRESENTE

por:
Gabriela Cardamoni Borges
Cirurgiã Dentista
(14) 99653-1868

Existem várias formas de abuso sexual, sendo o estupro apenas uma delas.

Fui vítima de abuso e isso trouxe consequências dolorosas em minha vida. Venci essa batalha, porém foi difícil porque me sentia suja e culpada. Isso me afastava do meu esposo (Sérgio) e eu não conseguia me abrir para amar e me entregar verdadeiramente a ele; ao contrário, achava que a hora do sexo deveria ser escondida, já que, na minha concepção, era uma prática que Deus não aprovava.

Fui abusada duas vezes: a primeira vez, por uma prima, e a segunda, por um primo. Até quatro anos atrás, não tinha contado a ninguém. Eu queria esquecer o fato, anulá-lo dentro de mim, ainda que soubesse que era necessário desabafar com alguém; porém, me calava em virtude do sentimento de culpa, considerando-me responsável pelo que ocorreu.

Finalmente, revelei o ocorrido ao meu esposo, que encarou com naturalidade e disse que tudo aquilo era passado. Eu fui me conscientizando também dessa verdade, de que tudo era realmente passado. Comecei a compreender que eu não tinha tido culpa, porque eu era apenas uma criança de 6/7 anos, inocente, diante de pessoas mais velhas que eu.

Fui então me perdoadando de algo que não tive culpa.

O processo de cura foi se desenvolvendo.

Testemunhei também essa triste experiência em uma ministração de ODRES, um encontro de três dias na presença do Senhor, onde recebemos oração, discipulado e renovo do Espírito Santo. Foi um bálsamo curador em minha alma.

Hoje, convivo com meus primos e os vejo com o olhar de Deus. Quando Deus me olha, vê a Cristo antes de me ver e assim não me mata pelo meu pecado, antes me perdoa. E eu olho meus primos da mesma maneira, com misericórdia. Eles foram instrumentos nas mãos do diabo, porque somente este pode colocar em jovens e adultos um desejo por crianças.

A culpa não é dos meus primos, mas do diabo, e, na minha vida, eu venci Satanás com a força daquele que é mais forte que ele: o meu Amado, Salvador, Redentor, meu Dono, meu Rei Jesus.

visitar e nos apresentou Jesus. Identificou tudo o que estávamos vivendo, orientou-nos e nos discipulou. Encontramos uma esperança: "JESUS", e somente Ele poderia restaurar meu casamento, minha vida e a de meu esposo.

Começamos a caminhar com Cristo, passamos a conhecer a palavra do Senhor e ela começou a gerar vida em nós - vida em nossa alma e em nosso espírito, assim como está em Hebreus 4:12: "Porque a palavra de Deus é viva e eficaz, e mais cortante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até ao ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e é apta para discernir os pensamentos e propósitos do coração". Conforme conhecíamos Jesus, mais ficávamos apaixonados por Ele e decidimos que viveríamos uma vida de forma que glorificasse o nome Dele.

No início, não foi tão fácil e simples assim. Precisávamos passar por um processo ainda, porque as feridas estavam doendo em nossa alma e havia muitas coisas erradas a serem consertadas. Estávamos agora em Cristo e queríamos deixar as coisas velhas para trás e viver o novo de Deus, por isso, fizemos alguns cursos relacionados à área da família e aprendemos o que é casamento para Deus.

O Espírito Santo começou a trabalhar de uma forma linda em nossas vidas, porém havia alguns conflitos que não estávamos conseguindo resolver e não entendíamos o porquê. Em certa ocasião, a igreja apresentou um seminário sobre libertação e, dentre vários assuntos, abordou-se o pecado oculto. O Espírito Santo falou ao coração do meu esposo que era o momento de ele confessar o seu adultério. Quando ele chegou em casa, chamou-me para conversar e me contou sobre a traição cometida no início de nosso casamento.

Naquele momento, o mais difícil de minha vida e casamento, tive uma experiência extraordinária com Deus. Só estávamos eu, meu marido e o Espírito Santo. Este, junto de mim, me falava: "Você tem duas opções: ou você perdoa, é feliz e deixa Deus usar isso para beneficiar e abençoar seu casamento, crendo que o sangue de Jesus é suficiente para perdoar seu cônjuge, ou você não perdoa e se enche de sentimentos de raiva e amargura e impede o projeto de Deus na vida de vocês ("Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celeste vos perdoará; se, porém, não perdoardes aos homens [as suas ofensas], tampouco vosso Pai vos perdoará as vossas ofensas" - Mateus 6:14-15).

O fato é que, antes de conhecer a Cristo, essa palavra não fazia parte do meu vocabulário. Devido as marcas do passado, não aceitava que ninguém me machucasse e, quando isso acontecia, eu,

simplesmente, eliminava a pessoa da minha vida, sem nenhum ressentimento. Porém, agora eu estava vivendo algo novo, já participava da igreja há algum tempo e já ouvira falar sobre perdão. Eu estava vivendo a realidade do Cristianismo - o caminho que decidi seguir.

Então, decidi, naquele momento, que liberaria o perdão para meu marido, porque aquela voz mudou algo dentro de mim. Porém, perdoar não significa esquecer; perdoar não é um sentimento, mas um processo que começa com uma decisão, e o mais difícil foi passar pelo processo. Porém, quando nos dispomos a obedecer a palavra de Deus, essa decisão libera a graça e o amor divinos sobre nós, que mudam o nosso coração e encontramos força Nele para sermos livres.

Assim, todas as nossas cadeias foram quebradas, nosso coração foi tratado, nossas vidas foram verdadeiramente transformadas. Após aquele dia, através do arrependimento, da confissão e do perdão, Deus restaurou nossa aliança, restituiu os nossos sonhos, as portas começaram a se abrir, e até aqui o Senhor tem nos sustentado.

Portanto, não se deixe levar pelas suas emoções ou por seu orgulho; prefira obedecer a umas das ordenanças do Senhor e desfrute do melhor de Deus. Decida perdoar, renuncie o sofrimento, deixe Deus curá-lo (a). Ele quer restaurar sua família, assim como restaurou a minha.

**Portanto, não se deixe
levar pelas suas emoções
ou por seu orgulho; prefira
obedecer a umas das
ordenanças do Senhor e
Desfrute do
melhor de Deus.**



O Socorro TÃO ESPERADO CHEGOU!

por:
Vania Maria Antonio de Souza
Aposentada da área da Saúde
(14) 99681-2877

Quando eu tinha 18 anos, aconteceu uma tragédia na vida da minha família: perdi meu irmão de 17 anos, vítima de um grave acidente automobilístico. Filha de pais separados, vi a minha mãe totalmente descontrolada emocionalmente, agressiva e sem direção na vida. Ficamos eu, sendo a mais velha, e minha irmã caçula. Com isso, nossa família sofreu um golpe muito grande, pois éramos muito unidos e havia pouco tempo que tínhamos perdido a presença do nosso pai.

Tivemos, então, que sair cedo para trabalhar a fim de manter o nosso sustento. Por causa do descontrole total da minha mãe, ela procura ajuda em uma Igreja Católica, pois a nossa religião era o Catolicismo e vivíamos toda a sua doutrina. Ainda lhe sugerem buscar auxílio psiquiátrico diante do quadro que apresentava. Lembro-me, claramente, de um episódio em que voltávamos para casa e minha mãe chorando muito, sem saber o que fazer e onde conseguir ajuda para aquele momento tão dolorido e angustiante.

Nessa busca, também é orientada a procurar um Centro Espírita. E assim fez, encontrando ali o que precisava para aquele momento de sua vida: atenção para ser ouvida e cuidada.

Iniciava-se ali um novo momento de nossas vidas: nesse local, toda a família e parentes são recebidos. Passamos a viver totalmente voltados para o

Espiritismo, dentro da Umbanda. Ali, todos nos batizamos e frequentávamos com total fidelidade.

Participávamos das sessões espíritas às segundas, quartas e sextas-feiras, por vários anos. Em um determinado momento, minha mãe decidiu abrir, em nossa própria casa, um "Centro de Umbanda" e ali passaram a acontecer as sessões nas quais recebíamos muitas pessoas de toda classe social. Nesse contexto, muitos fatos importantes aconteceram em minha vida: ingressei-me na minha profissão de "Enfermagem", tive meu primeiro filho (estando solteira), minha irmã faleceu, tive mais uma filha, casei-me e tive minha terceira filha.

Quando solteira, era totalmente descontrolada, irritada, agressiva, apenas dentro da família. Fui para um casamento com grandes tribulações e muito sofrimento. Minha crença era no espiritismo e catolicismo, com todos os seus rituais. Em nenhum momento, recebi orientação sobre como ser mãe ou ser esposa, e eu nem sabia ser filha, pois não respeitei minha mãe. Com meus ataques histéricos, como ia saber ser uma pessoa melhor? Não tinha nenhuma direção do que podia fazer ou não. Meus princípios humanos baseavam-se no fato de nunca ter sido uma pessoa desonesta, já as demais coisas para mim estavam certas. Estava liberada para fazer o que bem entendesse e tomar minhas próprias

decisões.

Vale ressaltar que não queria nem passar pelo casamento, pois não considerava isto importante, já que achava que poderia criar os meus dois filhos sozinha, uma vez que tinha condições para isso.

Casei-me devido ao grande empenho do pai dos meus filhos, mas, se pudesse escolher, eu achava melhor continuar solteira. Durante o meu casamento, eram tantas agressões, idas e voltas que, eu tinha a convicção de que acabaria morrendo devido aos intensos maus-tratos. Nesta época, eram muitos rituais feitos para melhorar meu casamento; no entanto, por mais que as minhas crenças me fornecessem várias doutrinas para melhorar minha situação, nada resolvia. Ainda assim, eu continuava nesse caminho.

Após cinco anos de casamento, meu marido foi diagnosticado com câncer. Nesse período, procurei ajuda nas doutrinas das duas únicas religiões que conhecia e acreditava. Fazia tudo o que poderia ser feito, mas sem melhoras. Até que, após dois anos, chegou até nós uma amiga, enviada por Deus, para nos trazer sua palavra e acalento. Ela ofereceu uma visita para orar pelo meu marido e, apesar da maneira dura que ele tinha de ver as coisas, ele aceitou.

Começamos a receber orações, visitas e leitura da Bíblia. Mesmo sem entender nada, sentíamos certo alívio e conforto. Quando as pessoas iam embora, ficava um sentimento de paz, esperança e alívio. Era muito interessante para nós tudo aquilo.

Em dezembro de 1997, recebemos a visita do pastor Gabriel (in memoriam) que nos orientou sobre o evangelho de Cristo, orou conosco, levando-nos a entregar nossas vidas a Jesus. Estávamos eu, meu marido e minha sogra. Foi um novo momento de grande conforto.

Nos momentos de crises e de dores, eu procurava fazer o que as pessoas que nos visitavam faziam. Passei a orar nos momentos difíceis e obtinha resposta.

Não tínhamos ritual nenhum para cumprir - era apenas orar. Tudo novo, diferente, bom e esperançoso. Deus fez muitos milagres na vida do meu esposo. Abriu uma fístula em seu abdômen por onde eram eliminadas as fezes, algo que diminuiu em 70% suas dores, abrandou um coração duro e o ajudou a enxergar os fatos de maneira diferente. Toda a vaidade e orgulho foram tratados.

Para meu marido, foi ficando claro que só em Deus encontramos a paz, mesmo nos momentos difíceis e de grande sofrimento. Quando ele recebia os irmãos em Cristo, em casa, mudava o semblante, como se quisesse sugar tudo o que eles tinham para nos dar. Nós dois estávamos sendo tratados juntos, mas cada um dentro da sua necessidade.

Entendi que eu deveria permanecer cuidando dele, dando-lhe carinho, amor e dignidade até o final. Não achava mais que ele iria me matar, como o diabo colocava na minha mente. Apreendi a ser mais calma, valorizar os momentos, perdoar e saber que só Deus pode mudar nossa história. A nossa cura foi completa: corpo, alma e espírito.

Após dois meses de vida transformada por Deus, meu marido faleceu e nos dias de hoje, eu e meus três filhos e netos, vivemos uma vida cristã ativa e na presença do Senhor.

Reconheço o perdão de Deus na minha vida, porque me arrependi de tudo que fiz no passado, fora de sua presença: as imagens que cultuei, os demônios que permiti que chegassem a mim e todas as atitudes e comportamentos errados. Agora, a paz de Cristo reina em mim. Existo para servir o Senhor e, se erro, Ele me mostra e me orienta.

Reconheço o amor de Deus pela minha vida, pois estava no mais profundo abismo e sem perspectivas, mas Ele me resgatou e me salvou sem cobrar nada.

Quanto à minha mãe, diante de todas as mudanças observadas em minha vida, eu tive a honra de orar com ela para entregar sua vida a Jesus. Ela não viveu o suficiente para desfrutar o Reino de Deus aqui na terra, mas quando eu for para a Glória, a encontrarei lá.

Deus já fez todos os sacrifícios por mim. Agora, é só desfrutar deste Amor Incondicional.

Deus já fez todos
os sacrifícios por mim.

Agora, é só
desfrutar
deste Amor
Incondicional.