

MULHERES

DE HONRA



VOCÊ É INSUBSTITUÍVEL

Por:
Augusto Cury



Os artigos desta revista provam que você, em algum momento, pode pensar que a vida é insuportável e não vale a pena, porém, você descobrirá seu verdadeiro propósito e realização quando perceber que é INSUBSTITUÍVEL!

EXPEDIENTE



Mulheres de Honra

• **Jornalista Responsável:**

Rogério Cabral Medeiros • MTB: 21.942

• **Contato:**

elisabethberbel@hotmail.com

(14) 98155 8839

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:**

Estúdio Patriani • www.editorapatriani.com.br

contato@epatriani.com.br • (14) 98119 0833

• **Diretora Responsável:**

Elisabeth Primo Berbel Lopes

• **Participantes desta edição:**

Luciana Z. Handa

Maria José G. de Oliveira

Marcelo Alves dos Santos

Saulo Santos Tobias

Dr. Augusto Cury

Simone Trindade

Renata M. Cabral Medeiros

Fernanda dos Santos Alves

Mariana M. de O. Silva

Jéssica M. Momoi

• **Tiragem:** 5000 exemplares

• **Fotos:** Thiago e Késia Hashimoto

hashimotothiago@hotmail.com

• **Distribuição:** Igreja Evangélica das Nações

• **Revisão:** Gisele Margareth Andreata Canevari

• **Impressão:** Midograf Gráfica e Editora

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



Igreja Evangélica das Nações

Uma Igreja que da Glória ao Nome do Senhor



A revista "Mulheres de Honra", em sua 5ª edição, tem como objetivo apresentar histórias de pessoas que venceram a dor, que, muitas vezes, chegou tão silenciosa. Porém, a superação de desafios tão intensos as estimulou a compartilharem como descobriram novas maneiras de viver bem e como aprenderam a intercalar a escuridão com a luz. Elas contam com mestria o seu testemunho de vitória!

Segundo Augusto Cury, **"O relógio não está a nosso favor. Infelizmente, a cada 40 segundos, uma pessoa suicida-se no mundo. Estamos diante da maior epidemia de todos os tempos. O que grande parte dessas pessoas não sabem – porque não aprenderam – é que, com as ferramentas certas de gestão da emoção, elas podem reeditar seus traumas do passado, construir "novos futuros" e conquistar uma vida mais leve, saudável e livre".**

Editorial

Por: Elisabeth Berbel

Essas ideias, discutidas no programa "Você é Insubstituível", idealizado pelo Dr. Augusto Cury, buscam levar você a transformar os dias mais tristes da sua história nos capítulos mais importantes da sua vida. Um programa completo de prevenção de transtornos emocionais e pensamentos suicidas. Basta acessar o link:

www.voceeinsubstituivel.com.br

Portanto, abordar aspectos atinentes a suicídio, depressão, vida plena foram os pontos de inspiração para essa nova edição. Meu grande anseio é que a revista seja uma ferramenta de apoio para lhe abrir os olhos da alma e das emoções e fazê-lo compreender que você é insubstituível, tem o seu valor e precisa descobrir novas maneiras de viver bem.

Para tudo existe solução! Descubra, através da leitura dos nossos artigos, que você tem um grande potencial. Neles, você encontrará sugestões para recuperar os seus sonhos; autoconhecimento; autoconfiança; autoestima; resiliência (capacidade de lidar com as contrariedades; nos erguer após as quedas); voltar a sentir prazer no que faz (esportes, estudo, leitura, conversa com amigos, comida, etc) e prazer em viver!

Gostaríamos de que esta obra se tornasse um espaço de diálogo, de aprendizagem e de constituição de pessoas mais felizes. Desse modo, damos crédito às palavras da Dra Karina Okajima

Fukumitsu: "Em vez de falar de números e sobre o sofrimento dos envolvidos e impactados pelo suicídio, precisamos nos inserir em ações, em oferta de espaços de acolhimento e em atitudes que colocam nossas mãos na massa".

Você poderá também vislumbrar conhecimentos e experiências de profissionais que lhe apresentarão soluções para viver através de ações práticas. Você vai se surpreender! A verdade é que existe um tesouro dentro de você que o torna insubstituível. Que as impactantes histórias relatadas e as ricas contribuições de profissionais sejam uma chave para acessar esse tesouro onde você encontrará respostas que o ajudarão a se reinventar.

"Não tenha medo quando estiver no deserto. Não tenha medo quando as pessoas te vaiarem, te excluírem e te criticarem. Não tenha medo do caminho. Tenha medo, sim, de não caminhar. Você não é mais um número na multidão. Você não é mais um número de passaporte. Você é um ser humano único. Sem você a humanidade não é a mesma. Mesmo que você tenha defeitos, mesmo que você tropece, ou até dê alguns vexames, você é único. Você é insubstituível!" (Augusto Cury) ■

Elisabeth Berbel
Coordenadora geral



PROFISSIONAL

Um novo olhar para a prevenção ao suicídio

Por: **Luciana Z. Handa**

Psicóloga/coordenadora do grupo de prevenção ao suicídio de Marília – SP

Sempre sou convidada a falar ou escrever sobre a Prevenção ao Suicídio. Atuo como psicóloga clínica e coordeno o Grupo de Prevenção ao Suicídio de Marília, onde tenho oportunidade de estar ao lado de pessoas que, em sua maioria, já desistiram de buscar ajuda para suas necessidades e dores.

Gosto de definir o fenômeno "Suicídio" como um ato de comunicação do sujeito que experimenta uma dor, angústia ou sofrimento e que, por vezes, não consegue expressar isso em vida e acaba por fazê-lo através de um ato impulsivo: "a morte", sem solicitar ou obter nenhum tipo de ajuda. Se entendemos que o Suicídio é um ato de comunicação, podemos concluir que o acolhimento e a escuta ofertados de forma empática e não julgadora podem

ser meios efetivos de prevenção desse ato que vem de forma avassaladora atingindo pessoas e famílias pelo mundo a fora.

Quando falo em acolhimento e escuta, gosto de destacar dois movimentos para essas ações: o primeiro em direção às nossas próprias dores, e o segundo em direção à dor do nosso próximo (que pode ser pai, mãe, filhos, amigos, parentes, colegas de trabalho, transeuntes, moradores de rua, etc).

Sabemos que o problema é multifatorial, não tendo somente uma causa específica para explicá-lo. Decorre de fatores psicológicos, emocionais, familiares, financeiros, biológicos, sociais, espirituais e culturais. Diante disso, todo ser humano pode um dia pensar em desistir, já que a essas intempéries todos nós es-

tamos sujeitos. Identificar os fatores de risco pode facilitar a ajuda específica, a saber: pessoas que apresentam ou sofrem com transtornos psiquiátricos, isolamento social, impulsividade, agressividade, abuso sexual, tentativas de suicídio anteriores, suicídio na família, conflitos familiares, separação, luto, desemprego, dívidas, doenças terminais ou incapacitantes, uso de álcool e drogas, entre outros.

Atuando com pessoas em sofrimento emocional e psíquico, aprendo que as adversidades, as perdas, os lutos, as dores, os traumas, as alegrias, as tristezas precisam, sim, ser encaradas e vivenciadas com toda intensidade para que se chegue à sua ressignificação, já que por ser um tema eivado de tabus e preconceitos, as pessoas em sofrimento podem se fechar diante de algo tão sério e que poderia até ceifar suas próprias vidas.

Precisamos nos conscientizar de que o suicídio está cada vez mais próximo de nós e que não escolhe cor, raça, nível social e econômico, idade, etc. Entre os jovens de 15 a 29 anos já é considerado a segunda causa de morte, ficando atrás somente das mortes por acidente de trânsito.



Ter uma atitude direta de acolhimento e escuta sem preconceitos ou julgamentos pode ser um canal para a pessoa se abrir e se sentir mais compreendida, resultando assim na busca por tratamento adequado com profissionais da psicologia e psiquiatria.

Somente com atitudes de amor e acolhimento poderemos "guardar" vidas, poderemos ser "gente boa no mundo" como Jesus foi ao caminhar por aqui, com olhar sensível e atento, com ouvidos abertos e mãos disponíveis para agir em direção daqueles que sofrem e que muitas vezes já desistiram da caminhada. ■



PROFISSIONAL

Que tal ser um voluntário do CVV?

Por: **Maria José G. de Oliveira**
Supervisora de Ensino/Voluntária
do Centro de Valorização da Vida

O CVV - Centro de Valorização da Vida – fundado em São Paulo, em 1962, é uma associação civil sem fins lucrativos. A organização presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção ao suicídio para as pessoas que precisam conversar, sob total sigilo. Atualmente, cerca de 3 milhões de atendimentos anuais são realizados por 4.000 voluntários, em mais de 120 postos de atendimento, pelo telefone 188 (sem custo de ligação), ou pelo www.csv.org.br via chat, e-mail ou carta.

A ingressar no voluntariado CVV, a pessoa se depara com um convite que transcende ao exercício de um trabalho voluntário. Um convite que aconteceu comigo, Maria José Gonçalves, em maio de 2017, pelo voluntário Luiz Carneiro (Posto de Lins). Na época, não entendi meu envolvimento com uma organização que tratava de um tema tão complexo como o suicídio. Porém, em 18 de novembro de 2018, quando eu já residia em Marília, perdi, por suicídio, o pai do meu filho, com a idade de 47 anos, que fora

meu companheiro por 17 anos. Tomada por uma dor profunda ao ver o meu filho de 16 anos em prantos me abraçando e entre os soluços balbuciando as palavras “Não se culpe, mãe”, pude compreender a razão de meu envolvimento com essa instituição. Foi justamente a minha vivência no CVV de Lins, mais a rede de voluntários e amigos, o grupo de Prevenção de Suicídio de Marília e de Enlutados, coordenado pela psicóloga Luciana Handa, que tornaram meu caminhar mais suave nesse processo. Além do conforto recebido, esse fato fortaleceu em mim o desejo de continuar lutando pela valorização da vida e de contribuir, de alguma forma, com a minha cidade de Marília.

Em meados de 2018, um grupo formado por mim e pelas psicólogas Luciana Handa e Anelise Zoia começou a delinear a ideia de trazer para Marília um Posto do CVV. E, aliando-se a nós um grupo de pessoas, sornos direcionados a fazer o Programa de Seleção de Voluntários (PSV) em Lins para atuarmos



como voluntários. Em setembro de 2018, inicia-se uma jornada de uma sequência de dez viagens, com cinco tripulantes: eu, Murilo Trevizo, Yukie Fujii, Rosemberg de Souza, Agostinho Cavalhieri para formação. No trajeto, costuramos ideias para uma possível implantação do Posto CVV em Marília. Nasce, inicialmente, o COMITÉ CVV Marília, apoiado por Luiz Carneiro, Coordenador Regional de expansão do CVV e João Regis, Coordenador Nacional de expansão do CVV.

Em dezembro de 2018, protocolamos um ofício à Prefeitura de Marília, que nos disponibilizou o Terminal Rodoviário Comendador José Brambilla para os atendimentos dos voluntários.

A constituição da Diretoria da Mantenedora foi possível graças à associação de mais pessoas que vislumbravam os mesmos ideais: Luciana Gomes, Miquele Cardoso, Gilberto Rodrigues, Patrícia Alves, Claudemir Simões, o contador Roque Reis e o empresário Luís Eduardo Dias da empresa LIFE FIBRA, que nos cedeu a internet gratuitamente e toda a infraestrutura necessária. Formava assim a mantenedora NAVIMAR (Núcleo de Apoio à Vida de Marília), cuja logomarca foi criação da empresa Brambilla Comunicação.

O próximo passo foi apresentar a Proposta de Vida e Trabalho do CVV à sociedade mariliense. Para

tanto, organizamos uma reunião em 09 de maio de 2019, na Câmara Municipal, quando validou-se a nossa ideia de construir uma rede envolvendo todos, desde o poder público até a sociedade civil para lutar em prol da vida. Realizamos, também, o nosso primeiro curso de PSV, formando cerca de 40 voluntários plantonistas.

Em 10 de setembro de 2019, realizamos a inauguração do Posto CVV Marília, iniciando os atendimentos, pela linha 188.

Estamos dando prosseguimento aos trabalhos e concluímos o segundo curso de PSV. Convidamos, para se juntarem a nós, os maiores de 18 anos, que tenham interesse em apoiar a causa voluntariamente, oferecendo apoio emocional e prevenção do suicídio de maneira sigilosa e sem aconselhamentos.

O suicídio é um problema de saúde pública, que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), pode ser prevenido em 9 de cada 10 casos. Então, que tal fazer parte dessa rede de prevenção, oferecendo-se para ser um voluntário do CVV? Nós, voluntários, acreditamos no preceito do CVV: "Se, em toda existência, o CVV salvar uma vida, o trabalho se justifica." ■



PROFISSIONAL

O que você está fazendo com o seu tempo?

Por: **Marcelo Alves dos Santos**
Comandante do 10º grupamento de bombeiros de Marília - SP

Atualmente enfrentamos uma série de mudanças em nossa sociedade, em nosso modo de vida e na forma como nos relacionamos com as pessoas que nos rodeiam. A tecnologia nos permite acesso a muitas coisas boas, porém, tem se mostrado como uma grande vilã quando o assunto é serenidade e paz de espírito. Vivemos em um cenário em que as informações trafegam na velocidade da luz através dos inúmeros sites da internet, com milhões de páginas de informação, conteúdo e entretenimento na ponta dos nossos dedos, em que notícias são atualizadas a cada segundo e há muito mais material do que os nossos olhos podem ler e mais informações do que o nosso cérebro pode processar. Se não bastasse todo esse conteúdo, temos ainda que dar conta de acompanhar tudo o que está acontecendo nas inúmeras redes sociais - uma forma de nos conectar com pessoas que não temos tempo de conviver e compartilhar o que está se passando

em nossas vidas. Somos praticamente forçados, ainda que inconscientemente, a dar conta de tudo isso, tendo ainda de sorrir ao fazer o "selfie", caso contrário, não teremos o que postar na rede, podendo ser esquecidos por nossos amigos virtuais.

Para o Dr. Augusto Cury todas estas informações podem gerar a Síndrome do Pensamento Acelerado, e acredito que a forma como temos acesso a informações e entretenimento, em grande quantidade, gera uma série de distrações que tem o poder de nos tirar o foco e nos afastar do momento presente. Dessa forma, atividades que deveriam ocupar o nosso tempo e nossa atenção passam a ter menos importância do que o mundo virtual. Tendo em vista os aspectos expostos, delineio o que acredito ser o maior problema da vida moderna: perdemos o interesse pela vida real, devido ao excesso de energia que desperdiçamos com o mundo virtual.

A bíblia nos diz: “**Porque, onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração**” (Mateus 6:21) e, diante desse texto, solicito uma reflexão: “Qual o seu maior tesouro?”. Sugiro essa análise a fim de que você possa investigar onde está gastando a sua energia e dispendendo o seu tempo.

Portanto, essa reflexão é necessária, pois apesar das diversas facilidades da vida tecnológica, há uma queixa generalizada de falta de tempo e, se não temos tempo, de que forma poderemos nos dedicar aos momentos de paz e tranquilidade tão necessários à reflexão e ao planejamento de nossas vidas? Se não há tempo, como podemos interagir com nossos filhos, esposa e marido? Como encontraremos tempo para dar ouvidos aos amigos ou funcionários que precisam tanto de uma palavra ou algum aconselhamento? Como poderemos implantar algo novo em nosso trabalho que poderá impactar sensivelmente nossa carreira e o nosso futuro?

Todas essas indagações nos conduzem ao ponto principal deste texto. Considerando que não temos a quantidade de tempo desejada, devemos priorizar as nossas atividades, por meio de um trabalho que leve a diferenciar entre “o que eu mais quero, ou preciso realmente”, versus “o que eu quero agora”, normalmente relacionando aos devoradores do tempo (redes sociais e entretenimento disponível na internet). Se você for realmente sincero e honesto consigo mesmo, verá que toda essa ansiedade que sente, todo o desconforto com a sensação de estar sem tempo



para nada, diminui quando você silencia o celular, desliga a televisão e passa a prestar atenção às pessoas que estão a sua volta. Faça o teste e entre no mundo dos seus filhos ou no diálogo sincero, honesto e interessado por seu companheiro.

Em resumo, as pessoas que amamos são nossos tesouros mais valiosos, e muito das dificuldades de comunicação, problemas de relacionamentos e sensação de isolamento ou abandono estão intimamente ligados às distrações que estão nos tirando o foco daquilo que devemos fazer. Temos que entender que o amor é o bálsamo que cura qualquer doença, física ou espiritual. Diante disso, fale, escute, toque, dê e receba carinho. No princípio, para aqueles que não fazem isso há um bom tempo, tudo parecerá até um pouco desconfortável, mas, depois de um breve período de tempo, as sensações e emoções serão realmente maravilhosas.

Vamos tentar? ■



PROFISSIONAL

Poesia de **uma** sobrevivente

Por: **Saulo Santos Tobias**

Poeta

Falar sobre o suicídio é pisar o solo sagrado do sofrimento humano, naquela linha tênue que separa a vontade de viver da vontade de morrer. E, para esse caminhar, não se deve estar calçado com sentimentos profanos, principalmente os de julgamento. Ideal seria calçar as sandálias da empatia.

É necessário reverência e sensibilidade. Reverência para com a situação, pois não conhecemos os motivos que levariam alguém a atentar contra a própria vida e sensibilidade para que "As pessoas identifiquem sua dor, sem que se destruam". (Karina Okajima Fukumitsu).

Sou poeta. A poesia me deu a sensibilidade ou a sensibilidade me conduziu à poesia, não sei ao certo. No entanto, essa tem sido a forma em que melhor me expresso. Portanto, farei uso de uma poesia, que não aborda o tema suicídio em si, mas depressão, já que esta, segundo a Organização Mundial de Saúde, atinge, hoje, 10% da população mundial e é a principal

causa dos suicídios. Logo, tratar a depressão significa reduzir consideravelmente os índices de suicídio.

Esta poesia é fruto de três anos de aconselhamento pastoral, em que, com muita oração, jejum e lágrimas, vimos o poder de Deus resgatar uma jovem, a qual chamo de Hope, que tinha uma relação conturbada com seus pais, tinha tentado suicídio duas vezes e atravessava um vale profundo de depressão.

Lembro-me do momento em que lhe apresentei a poesia. Foi transformador. A impressão que tive foi de vê-la rasgando o ar, como se estivesse em uma bolha invisível que explodiu e, agora, de fato, ela respirava. Seu semblante mudou instantaneamente e ela disse: "Parece que você leu tudo o que estava em minha mente e que nunca consegui por para fora. Como consegui fazer isso? Este é um dos poucos momentos em que não me senti julgada por me encontrar no estado em que estou. Obrigada...por tanto".

POESIA: A ALMA EM DEPRESSÃO.

Essa coisa está acabando com a maioria dos meus amigos
É difícil admitir
Mas tenho que reconhecer
A DEPRESSÃO também está acabando comigo.

Eu não tenho vontade de comer
nem de me arrumar
Eu sinto a morte tão perto
Não tenho expectativas para o futuro
Não quero companhia, não perturbem minha
privacidade
O meu lugar é sozinha nesse quarto escuro.

Aqui faço meus questionamentos
Aqui fingo estar satisfeita com as respostas
Que encontro para as minhas indagações
Aqui construo minhas fantasias
Aqui viajo em minhas ilusões
Aqui tenho tudo, aqui não sou nada
Aqui os sentimentos são só decepções.

Eu sofro com essa depressão
E mais: eu sofro De-pressão
De-pressão por dentro
De-pressão por todos os lados
De-pressão quando estou sozinha
De-pressão quando tenho alguém ao meu lado
De-pressão neste meu quarto que, a cada minuto
Parece mais escuro e mais apertado.

Parece que eu não caibo em lugar algum
Não acho posição nem para dormir, de todo jeito
fica ruim.
Não caibo no quarto, não caibo na cama, não caibo
no mundo
Eu tenho a impressão
De que não caibo nem em mim.

E em mim já não cabe tanta dor
É uma dor tal que ninguém explica
Eu luto para não senti-la
Mas, quanto mais eu luto, mais ela se intensifica.

Qual será a causa disso?
Será que um dia serei a vencedora
E finalmente a depressão será vencida?
Acho que ela faz tanto parte de mim
Que, para acabar com ela, só acabando com a
minha vida.

Caso essas palavras sejam um retrato de sua vida, desejo que elas produzam esperança para um novo caminhar. A depressão dói, mas tem cura. Talvez essa poesia tenha falado com você e essa identificação já é o começo da cura, possibilitando um novo direcionamento para sua vida.

Escrevo com amor, em nome do Amor.

Embora a depressão seja uma porta para o suicídio, ela está vencida, porque Jesus disse: “Não temas, pois eu tenho em minhas mãos as chaves da morte”. (Apocalipse 1:18). ■





PROFISSIONAL

Você é insubstituível

Por: **Dr. Augusto Cury**

Idealizador do programa de prevenção de transtornos emocionais e pensamentos suicidas

Existe um fenômeno no cérebro chamado de RAM (Registro automático da memória), que é inconsciente. Ele arquiva tudo sem autorização do seu "eu", que representa a capacidade de escolha, a autodeterminação, a consciência crítica. Portanto, sem autorização do "eu", a cada momento o fenômeno RAM, o biógrafo do cérebro, está arquivando pensamentos que tanto promovem a vida quanto vão contra a existência.

Portanto, cuidado quando o biógrafo registra experiências traumáticas, pensamentos perturbadores, rejeições, críticas, ofensas, exclusões, pois elas se tornam janelas "Killer", núcleos traumáticos.

Nós não conseguimos deletar a nossa memória, mas temos que conviver com os nossos fantasmas mentais e domesticá-los, ou seja, reeditá-los através de uma técnica poderosa de gestão da emoção, que se chama DCD (duvidar – criticar – determinar).

Você deve duvidar de todo pensamento pertur-

bador, suicida, de ideias de que não vale a pena viver. Duvide, sem que ninguém esteja ouvindo. Por exemplo: se alguém o abandonou e você se sente o último ser humano, traído, ferido e não compreendido, você deve duvidar de que não conseguirá sair desse relacionamento mais forte. Aliás, você tem de proclamar: "Você me abandonou, mas pode ter certeza de que agora é que eu serei mais feliz. Quem perdeu foi você e não eu".

Quando o seu "eu" resolve sair da condição de crer nas falsas crenças para duvidar de tudo aquilo que o controla, você nunca mais será o mesmo. Se vier um pensamento de que você não tem beleza física, você tem de duvidar desse padrão. "Por que eu deveria ser escravo do padrão tirânico de beleza?" Não existe nada que conta mais mentiras do que uma mente não gerenciada pelo "eu". Então, duvide de todas as mentiras que transitam na sua mente.

Quando você usa a crítica, o seu "eu" ganha musculatura. Critique os pensamentos pertur-

badores, os medos; critique que você não é uma pessoa amada e querida; critique que você não conseguirá dar a volta por cima porque está no fim da linha. Critique o seu "eu" frágil, o seu "eu" inseguro, coitadista.

Você não apenas tem de duvidar, criticar, mas também decidir gerir a sua emoção, decidir se reinventar, decidir transformar traições, abandono, frustrações, fracassos na capacidade de ser um ser humano muito mais bonito, saudável e inteligente. Quando vier um pensamento suicida, uma ideia de que você não tem solução, você deve duvidar desse pensamento. Também criticar essa falsa crença. Critique esse "eu" frágil que não se reergue diante do caos e decida mudar a sua própria história.

Quando o mundo desabar sobre você, decida ser o gestor do veículo da sua emoção. **Duvidar – Criticar – Determinar.** Porque pensamentos suicidas são autoritários, sentimentos de culpa e autopunição são agressivos. Portanto, você não pode ser carinhoso contra os seus carrascos, você tem de reciclá-los.

Quando uma pessoa pensa em morrer, ela está dentro de uma janela "killer", um cárcere mental que não são verdades e sim, falsas crenças. Por que você não usa o seu "eu" para abrir as grades dessa janela "killer" através da técnica do DCD? Ela abre as comportas dos cárceres ou dos presídios mentais para que você possa reescrever a sua história.

Você não imagina o poder que o seu "eu" tem quando ele deixa de ser um espectador passivo, tímido, frágil, na plateia da sua mente e entra no palco e começa a gritar: "Eu posso ser líder de mim mesmo. Eu posso me reinventar, porque eu não sou mais um número na multidão; porque eu não sou mais um cartão de crédito; porque eu sou um ser humano insubstituível".

Outro fenômeno importantíssimo é a auto co-

brança e a autopunição. Nós podemos ter um gerente aqui, na nossa mente, doentio, que todos os dias nos pune quando nós erramos, quando nossas palavras não saem adequadamente, quando não conseguimos brilhar em algumas atividades. Cuidado! A autopunição e a auto cobrança nos tornam carrascos de nós mesmos, faz do nosso viver a síndrome predador/presa e ao nos cobrarmos, punirmos, nos tornamos a nossa própria fera.

Por isso, por favor, quando você pensar em asfixiar a sua vida, o seu "eu", na verdade, deve asfixiar a sua dor, os seus pensamentos perturbadores. Quando você pensar em ferir o seu corpo, o seu "eu" tem de usar o poder dele não para matar as suas células, mas para discordar de cada pensamento perturbador, de cada pensamento suicida, de cada ideia de que não vale a pena viver a vida.

Na matemática numérica, se você divide, você diminui. Porém, sob o ângulo da gestão da emoção, quando você divide, você aumenta. Quando você divide seus pesadelos, você aumenta a capacidade de superação. Quando você divide os seus problemas, os seus conflitos, as suas crises, você dá mais musculatura para o seu "eu" se tornar autor da sua própria história. E, ao fazer isso, você elabora mais a sua experiência. O monstro que está dentro de você, deixa de assombrá-lo e você começa a domesticá-lo.

Lembre-se: você quer sempre viver! Você tem fome e sede de se reinventar. Você tem uma biografia genética borbulhante, encantadora que indica que há um desejo incontrolável para continuar a sua existência. ■



TESTEMUNHO

Uma nova chance

Por: **Simone Trindade**
Idealizadora do Perceba a Vida
Fernandópolis – SP

Eu sou uma sobrevivente de uma tentativa de suicídio, e a palavra "sobreviver", por quase quatro anos, fez parte do meu cotidiano.

No final de 2011, com meus 27 anos, retorno para Fernandópolis, depois de uma exigência familiar, já que eu apresentava um quadro de depressão e síndrome do pânico e iria para aquela cidade fazer um tratamento.

Eu, que sou alegre e falante, já não era a mesma. Tinha dificuldade em me socializar, não conseguia fazer coisas simples como tomar banho e minha mãe tinha que me ajudar.

Comecei o tratamento sendo acompanhada por um psicólogo e um psiquiatra. Mesmo sendo cristã-evangélica, algumas crenças não estavam claras para mim. Por vezes, eu questionava a Deus, argumentando que eu me sentia boa demais para ser acometida de algo tão ruim e achava que Deus não me amava. Cheguei a

pedir para que minha doença fosse trocada por uma em estado terminal, porque assim eu já saberia qual seria o meu fim. Na verdade, em minhas orações, eu estava pedindo a morte!

Depois de dois anos de terapia, cheguei ao meu limite: tentei contra a minha vida. Depois desse episódio, eu precisei de um acompanhamento pastoral juntamente com a minha família. Nesse aconselhamento, o meu irmão percebeu algo: eu precisava enfrentar o verdadeiro problema: perdoar o meu pai. Relacionar perdão com essa doença parece algo que não tem nada a ver, mas, no meu caso, tinha! Por anos, eu carreguei mágoas, vivi para chamar atenção e provar que eu era boa o suficiente. Eu buscava incansavelmente e inconscientemente ser vista e reconhecida pelo meu pai.

Meu pai teve uma criação rígida e essa rigidez se estendeu a mim. Por anos, não o comprehendia e carreguei mágoa, raiva e vontade de

provar que eu não dependia e nunca iria depender de homem algum. Assim, o relacionamento entre mim e meu pai foi ficando distante.

Não gostei da ideia, mas como eu não tinha mais nenhuma alternativa já que todas as anteriores haviam falhado, decidi começar o processo do perdão. Não foi nada fácil. Eu, que mal falava com meu pai, fui desafiada a lhe dar bom dia. Comecei a tentar iniciar uma conversa com ele, ainda que rápida. Fui praticando pequenos atos diários e, quando me dei conta, estava melhorando nossa comunicação. Eu tinha avançado, mas ainda não tinha liberado o perdão. Somente no final de 2016, em um encontro chamado Face a Face, houve uma ministração abordando o relacionamento entre pais e filhos e então eu coloquei todo choro e mágoa para fora e liberei perdão. Hoje, falo com propriedade:

perdão é algo libertador.

Naquele momento, eu tive a melhor sensação que uma pessoa que tem depressão pode ter: Paz! Foi uma paz que só Jesus poderia ter-me dado, pois era uma calma tão grande que nenhum remédio poderia proporcionar o mesmo efeito. A partir daquele dia, eu não tive mais insônia e começava a desfrutar a cura da depres-

são, a cura da minha alma.

Eu entendi que, nesse processo, eu precisava me decidir, firmar minha identidade e ter a humildade suficiente em reconhecer as minhas falhas e abandoná-las, sem apresentar justificativas. Se eu soubesse que era algo tão simples, teria feito antes. Agindo assim, comecei a viver em plenitude e vi meus projetos sendo concretizados. Gravei um CD – um sonho antigo, que foi financiado pelo meu pai, gravi um clipe e criei o projeto "Perceba a Vida" em que palestro e faço eventos, incentivando e ajudando as pessoas a tomarem atitudes corretas, gravi três documentários e me preparam para empreender mais projetos relevantes.

Se você está pensando ou já tentou pôr fim em sua vida, eu o convido a buscar uma solução satisfatória para seus problemas e a deixar as mágoas no passado, a viver o presente e a acreditar no futuro. Deus quer que você viva! E o mais importante: Ele quer que você viva os sonhos que Ele sonhou para você.

Quem diria que, depois de experimentar um cenário de total destruição, eu viveria os meus sonhos? É exatamente o que Deus quer para você. Não se importe com o que os outros pensam a seu respeito, importe-se com você.

Peça ajuda profissional e principalmente a Deus e, sobretudo, dê uma chance para você. Se eu consegui enfrentar, superar e ser feliz, você também consegue. ■





TESTEMUNHO

O encontro com a Luz

Por: **Renata M. Cabral Medeiros**
Funcionária pública federal/nutricionista

Nasci em um lar estruturado, tive uma infância muito feliz, brinquei bastante e sempre fui uma criança alegre e amada pelos meus pais e familiares. Mas, desde a mais tenra idade, havia uma divisão em minha casa: minha mãe estabeleceu que minha irmã era a filha preferida dela e eu era a filha preferida do meu pai. Isso não impediu que eu recebesse carinho e atenção deles durante minha infância, mas, quando chegou a minha adolescência, o efeito foi devastador.

Com o tempo, minha mãe foi deixando bem claro a preferência dela por minha irmã e me rejeitando ou mesmo agindo com indiferença a cada dia. Embora eu sempre tenha sido uma filha comportada, com boas notas na escola, ela me tratava muito mal, ao contrário do que fazia com minha irmã, que sempre ganhava roupas e bolsas caras e toda atenção possível. As duas passavam horas no quarto fechado, conversando e se arrumando, enquanto eu mesma lavava minhas roupas, fazia

minha comida e tudo de que necessitava - shampoo, escova de dentes, ou qualquer outra coisa -, eu tinha que pedir ao meu pai. Além disso, minha mãe me ofendia com palavras horríveis que me magoavam muito.

Assim, com toda essa situação, fui me tornando uma adolescente triste e rebelde. Em diversos momentos, pensei em desistir e tirar minha própria vida. Não foram poucas as vezes em que eu ficava imaginando como fazer isso. Não tinha mais autoestima, apresentava um intenso complexo de inferioridade e não via esperança para mim. Sentia-me uma inútil. Sem futuro. Sem perspectiva. Uma escuridão sem fim. Por diversas vezes, eu achava que a culpa fosse minha por ter nascido ou por existir e retalhava meu braço e punho com um estilete.

Concluí minha faculdade e, depois de muitas brigas e muito magoada, me despedi de meu pai e fui embora de casa. Mesmo com tudo isso, minha

vida seguiu e me casei após um namoro de quatro anos. Mas acabei imitando o comportamento de minha mãe nas atitudes diárias e meu casamento ficou por um fio. Eu ainda sentia um vazio enorme e me faltava sentido para viver. Mesmo tendo um bom marido, uma boa casa, um emprego, eu ainda tinha muitos momentos difíceis. Até que um dia, alguém me aconselhou a buscar ajuda em uma reunião cristã e eu fui. Mesmo triste, magoada, sem esperança, eu cheguei naquele lugar. Fui recebida com tanto carinho e amor por aquelas pessoas que nem me conheciam. Lá tinha música, oração, alegria e um homem contando a sua história de vida. Uma linda história de superação, transformação e esperança. No final, ele fez um convite e uma simples oração. Eu aceitei e foi a melhor decisão que tomei em minha vida.

Desde aquele momento, tive um encontro pessoal com Jesus e pude conhecer o amor incondicional de Deus pela minha vida. Ele me ensinou a perdoar e a pedir perdão, me mostrou que a vida que Ele me deu é tão preciosa a ponto de enviar Seu Único Filho Jesus para morrer por mim naquela Cruz, levando minhas dores, enfermidades e decepções. E que nenhum sofrimento é maior do que o Amor que Ele tem por mim. Deus curou meu passado, transformou meu presente e me deu esperança para o futuro. Restaurou meu casamento, realizou um sonho profissional e me deu dois filhos lindos. E nunca mais pensei em desistir.

Olho para a vida todos os dias como uma dá-

diva de Deus. Sinto-me amada todos os dias, enfrentando os desafios, encarando as adversidades, desfrutando dos momentos felizes com muita intensidade.

Pode ser que você que está lendo a minha história já tenha se sentido assim: triste, angustiada, sem esperança, com agonia no peito, rejeitada a ponto de querer desistir e tirar a própria vida. Mas quero confortá-la com essas simples palavras: Não



faça isso, não desista da sua preciosa vida. Você é muito importante para Deus, para as pessoas à sua volta, para seus familiares. Resista, ore pedindo a Deus que afaste esses pensamentos. Levante-se, pois grande ainda é a sua caminhada e um projeto lindo de vida Deus preparou para você!

“Ele (o Pai) nos tirou da potestade (império) das trevas e nos transportou para o Reino do Filho do seu amor”. (Colossenses 1.13) ■

TESTEMUNHO



O grande milagre

Por: **Fernanda dos Santos Alves**
Estudante universitária/maquiadora

Tenho 24 anos e, se hoje estou aqui, é por conta de um grande milagre.

Sempre morei em Marília. Meus pais se divorciaram quando eu tinha seis anos, e, desde então, a vida de minha mãe com seus quatro filhos pequenos virou de ponta cabeça.

Após a separação, começaram surgir problemas financeiros, pois meu pai não queria pagar a pensão alimentícia e minha mãe não trabalhava já que tinha quatro crianças para cuidar: eu (6), Shirley (7), Maurício e Michelle (11). Devido a separação, meu pai começou a agir estranhamente: sempre que nos visitava, era um martírio, brigava, humilhava, maltratava. Cheguei a pensar que seria melhor não ter um pai.

Anos se passaram. A cada dia, a situação piorava mais. Um dia, foi liberada uma quantidade de uma ação que minha mãe havia entrado

contra meu pai e, a princípio, seria nossa salvação, já que não tínhamos combustível, gás nem comida. Lembro-me da geladeira com uma garrafa de água e uma manteiga na porta. Porém, durou pouco, voltamos a passar necessidades novamente. Era difícil para minha mãe ver seus quatro filhos indo sem comer para a escola, mas ela não desistiu e dizia com amor: "Deus está conosco!", mesmo quando não tinha mais forças.

Mais alguns anos se passaram e, quando eu estava com 15 anos, meu pai estava precisando de ajuda. Com a idade mais avançada e não podendo mais viver sozinho, entendemos que as únicas pessoas que poderiam ajudá-lo seríamos nós. Decidimos trazê-lo para casa novamente e, minha mãe, com o coração amoso, se comprometeu a cuidar dele.

Depois de seis meses com ele morando em casa, comecei a ficar mal. Não dormia, não

comia, já não era mais eu. Não conseguia ir à escola e acabei tendo crises de pânico. A única coisa que me acalmava era ficar repetindo para mim mesma: "Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, Senhor, me fazes habitar em segurança." (Salmos 4:8).

Perdi o 2º Colegial, engordei muito, não conseguia ir aos cultos nem ao mercado. Não tomava banho e meus dias eram sempre cinzas. Vivia em cima de uma cama, dopada, porque sem os remédios não dava para ficar. Anseios pela morte começaram a tomar conta de mim, pois eu já não sentia prazer em viver e estava sem perspectiva para o futuro.

Após longos três anos nessa situação, algumas vezes busquei dar um basta, mas não foi por querer e sim por não suportar mais tanta dor, tanta angústia. Recordo do dia em que minha mãe estava no meu quarto, orando horas e horas de joelhos e eu sem me alimentar havia alguns dias, trancada no banheiro. Posso chamar aquele dia de "O grande milagre". Sabe quando um filme passa em sua cabeça, com muitos pensamentos ao mesmo tempo? Por volta das 8 horas da noite, após passar horas

trancada, senti algo diferente: senti vontade de abraçar minha mãe e pedir ajuda. Saí do banheiro, vim até o quarto e a vi de joelhos. Chorando, implorei para que me ajudasse, pois não suportava mais todo aquele sofrimento. Eu disse: "Mãe, não quero mais viver. Peça para Deus me levar!" Ela, com os olhos cheios de lágrimas, pediu para que nunca mais eu falasse isso e se ajoelhou novamente para orar. Após alguns minutos, ela relata uma visão que teve de Jesus. Nesse momento, meu pai, que estava no quintal, veio até a porta do quarto e eu o abracei. Não sei explicar, apenas comecei a falar, pedi perdão, liberei perdão. Eu chorava sem parar, e ele dizia: "Está tudo bem, o pai te ama". Te ama? Quando eu havia ouvido isso? Nunca! Neste dia, senti alívio. Após esse episódio, remédios que eu tomava foram reduzidos e cortados. Comecei trabalhar, estudar, dormir sem medicamentos, viver.

Se você se sente como eu ou tem enfrentado situações parecidas, gostaria de deixar um recado: procure a Deus primeiramente, pois Ele jamais o deixará. Eu o incentivo a buscar ajuda, seja um profissional, um líder da igreja, seus pais ou algum amigo em que confie.

"E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e buscar a minha face, e se converter dos seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, e perdoarei os seus pecados, e sararei a sua terra."

(II Crônicas 7:14)

Toda honra e glória ao Senhor! ■





TESTEMUNHO

Batalhas e vitórias

Por: **Mariana M. de O. Silva**
Bibliotecária/professora

“E caiu a chuva, vieram as enchentes, sopraram os ventos e bateram com violência contra aquela casa, mas ela não caiu, pois tinha seus alicerces na rocha” (Mateus 7:25).

Meu nome é Mariana, tenho 30 anos, sou casada e mãe de dois filhos. Sou formada em biblioteconomia e atuo como professora eventual em escolas públicas de Marília.

Lendo estas primeiras palavras, parece muito simples à maioria das pessoas um preâmbulo como este, mas, para mim, o teor de cada uma dessas declarações foi conquistado debaixo de muitas lágrimas e de um incansável enfrentamento de sabotadores, que se apresentaram desde a infância.

O medo e a insegurança vieram como os pri-

meiros sabotadores. São claras as lembranças das brigas entre meus pais, que me inundavam de uma sensação de que eles iriam me abandonar. Tinha muito medo de eles morrerem e me aproximava enquanto dormiam para verificar se estavam respirando.

Em 2000, toda minha família teve um encontro com Cristo e foi para a igreja. O relacionamento entre meus pais melhorou e todo aquele medo e insegurança que eram tão presentes, ficaram imersos em uma vaga lembrança.

Porém, minha família se afastou da igreja e minha mãe me proibiu de ir sozinha aos cultos. Os medos do passado ressurgiram e, enquanto os adolescentes de minha idade começaram a namorar, sair sozinhos, eu sentia apenas medo.

Virei vítima de mim mesma: me oprimia e me cobrava a me esforçar sempre mais para conseguir realizar as coisas. A cada embate entre minha

mente e corpo, minhas forças se esvaíam. Mesmo achando que aqueles sentimentos e pensamentos fossem desaparecer, eles continuavam presentes.

Aos 16, recusei, mesmo querendo, um pedido de namoro, justamente por medo. Aos 17, desisti de meu primeiro emprego, enchendo-me de pensamentos de derrota, fracasso, culpa, incapacidade. Decidi acabar com a minha vida e, sem pensar nas consequências daquela minha atitude, tentei suicídio.

Fui socorrida pelos meus pais e levada ao Hospital das Clínicas. O diagnóstico foi depressão e ansiedade generalizada. Comecei um tratamento com psicóloga e psiquiatra a fim de obter ajuda. Todavia, imaginava que nunca iria conseguir ter uma profissão, uma formação superior, um marido, nem ser mãe.

Minha família voltou para os caminhos de Deus e eu buscava, por muitas vezes, quase sem forças, a presença dele: "Buscar-me-eis e me achareis quando me buscareis de todo o coração". Minhas forças foram se renovando. Dias bons intercalados com dias de instabilidade, vivendo, buscando, caindo e levantando.

Em 2008, iniciei faculdade de biblioteconomia na Unesp de Marília e, nesse mesmo ano, conheci meu esposo, que me deu apoio e foi paciente conigo nas crises durante nosso tempo de namoro e noivado, e nas do casamento. Porém, comecei a perceber quantas situações eu já tinha vencido e que havia um Deus que lutava minhas batalhas. Assim, a cada crise enfrentada, minha fé e força se renovavam.

Em junho de 2014, perdi um bebê na oitava semana de gestação e senti um vazio ainda maior que todos. Engravidei novamente e tive o Daniel. Fui acometida de depressão pós-parto de maneira



que eu não conseguia segurar meu filho sem chorar, pedindo a ele perdão pelas coisas ruins que eu estava pensando e sentindo. Novamente vi a morte como desejo e solução.

Fomos para casa dos meus sogros que nos ajudaram muito, como também minha família. Mudei para Lucélia, ainda em depressão, no final de 2015, para trabalhar como bibliotecária municipal. Ficava sozinha, pois meu esposo viajava a trabalho. Conseguir superar e amar meu filho de maneira inexplicável! Foi um tempo de crescimento e amadurecimento apesar das dificuldades de estar só. Fui pega de surpresa ao descobrir nova gravidez e, quando nasceu meu segundo filho, Guilherme, enfrentei novamente meus sabotadores, mas permaneci inabalável, com meus pés firmados em Cristo.

Hoje sou uma mulher curada e forte. Dias maus todos enfrentamos e sei que você já passou por alguma situação que fê-lo pensar em desistir. Porém, o mesmo Deus que me sustentou pela mão está com os braços estendidos e pode mudar sua história.

Agradeço a todos que estiveram comigo nesse processo, especialmente ao meu esposo e parceiro em tudo, Luís Fernando, presente até no desafio de elaboração deste testemunho. A Deus pela **VIDA** e **VITORIAS** concedidas. ■



TESTEMUNHO

Construindo um novo significado de vida.

Por: **Jéssica M. Momoi**

Membro da Igreja Evangélica das Nações do Japão

Gostaria de dizer a você que está enfrentando a depressão: Não é o fim!

Pode parecer, mas não é! Nunca pensei que fosse chegar ao fundo do poço, mas, quando menos esperei, lá estava eu, sentindo-me sozinha, amarrada, com medo, sem rumo, inútil.

Não conseguia ver nada além da minha dor! Cheguei até a pensar e tentar acabar com a minha vida, mas Deus não permitiu. Enfim, tudo isso você já conhece muito bem! Então, não quero focar na depressão e nos pensamentos suicidas e sim em como vencê-los!

Depressão é uma doença na alma, que vem acompanhada de pensamentos suicidas. Sabemos que o principal mandamento de Deus é: Amar a Deus de todo o seu coração, alma, força e entendimento. E o segundo é: Amar o seu próximo como a si mesmo.

Por isso, Satanás ataca nossa alma através da depressão! Porque para eu amar a Deus, eu preciso primeiro amar ao meu próximo! E para eu amar o meu próximo, eu preciso me amar primeiro, pois não é possível dar o que não se tem. Logo, se eu estou em estado depressivo, não consigo ter amor por mim, nem pelo meu próximo, nem a Deus. E uma vida sem amor é uma vida seca, sem significado, sem alegria. Então, o amor começa em eu aceitar o amor de Deus por mim! Esse é o primeiro passo para sair do cativeiro!

Outro aspecto que a depressão afeta é a nossa identidade.

Quando não sabemos quem somos e para o que fomos criados, vagamos sem rumo, ansiosos, depressivos. Todos nós fomos criados para sermos amados e para andarmos em comunhão uns com os outros! Por isso, quando não temos Deus em nossa vida, sentimos esse grande vazio dentro de nós!



Acredite: esse vazio que todos sentimos é exatamente do tamanho de Deus! Nada e nem ninguém poderá preenchê-lo a não ser Deus! Um dos sentimentos que eu mais sentia era medo de não ser amada, de não ser aceita, de não me encaixar nos padrões desse mundo. Pôrém, compreendi que Deus não nos deu espírito de medo! Medo é um comportamento aprendido por meio de circunstâncias vivenciadas, que nos aprisiona e nos impede de caminhar, de sonhar, de viver aquilo que Deus projetou para nós.

Então, livre-se dele! Não tenha medo de viver, de amar, de fazer amigos.

Sabe uma coisa que eu aprendi no meio de tanta dor? Que eu não sei cuidar de mim mesma. E por mais que eu lute com todas as minhas forças, nunca poderei. Então, precisamos recorrer à ajuda de pessoas competentes, maduras, que possam indicar uma luz em nosso caminho escuro. Sobretudo, contar com o auxílio de Deus, nosso maior Conselheiro, que sabe o que é bom para nós, já que nos conhece melhor do que nós mesmos.

Quando se compra um aparelho, ele vem com um manual de instruções a fim de orientar aos compradores sobre todas as funcionalidades do material. Assim é conosco. Deus nos criou e só Ele nos conhece por completo! E a Bíblia é o nosso manual de instruções!

Todas as respostas para o seu coração, estão lá. A Bíblia diz: "Tu criaste cada parte do meu corpo; tu me formaste na barriga da minha mãe. Eu te louvo porque deves ser temido. Tudo o que fazes é maravilhoso, e eu sei disso muito bem. Tu viste quando os meus ossos estavam sendo feitos, quando eu estava sendo formado na barriga da minha mãe, crescendo ali em segredo, tu me viste antes de eu ter nascido. Os dias que me deste para viver foram todos escritos no teu livro quando ainda nenhum deles existia" (Salmos 139:13-16).

Também outro texto bíblico diz:

"Só Eu conheço os planos que tenho para vocês: prosperidade e não desgraça e um futuro cheio de esperança. Sou Eu, o Senhor, quem está falando" (Jeremias 29:11).

Compreendeu como Deus nos ama? Não pare de lutar! Isso não quer dizer que será tudo fácil, mas posso lhe dizer que vale a pena! Vamos lutar juntos contra essa doença que tem afetado tantas pessoas.

Ainda estou no processo de recomeçar a minha vida, mas creio que vou vencer, pois com Deus, somos mais que vencedores! Então, ore a Deus, abra o seu coração para Ele e veja o grande milagre que Ele fará em sua vida, assim como Ele fez na minha. Deus o abençoe! Jesus te ama! ■

Cacau foods

www.cacaufoods.com.br

SEM ↑ PARAR

Dá tempo pra viver.

Avenida Vicente Ferreira, 45
(14) 98116-3287

Arleira ateliê

(14) 99883-1905

TECNOPLUS®
É mais, é plus

www.tecnoplus.com.br

Vendas | Locações

- + Smartphones + Man. Notebook
- + Notebooks + Eletrônicos
- + Projetores + Tablets
- + Games + TVs

EMPREENDEDORISMO FEMININO IMPACTANDO GERAÇÕES

FAÇA PARTE DO CONSELHO DA MULHER EMPREENDEDORA

Mais informações: (14) 99702-7146

SACIM **CME**

Consultoria Jurídica
Dr. Oswaldo Roberto D'Andrea - OAB-SP 299.705
Dr. Claudio Luis Rui - OAB/SP 325.247

Escritório: Rua Comendador Fragata nº 595
Jardim Fragata, Marília/SP.
Tel/Fax 14-3433-6524 – CEP 17501 – 019
oswaldo_roberto@hotmail.com e claudiorui2050@gmail.com

Auto Mecânica

DANILO

Nacionais e Importados Especializada em câmbio automático Especializada TOYOTA

Av. Dr. José Guimarães, 587 - Jd. América (14)3422-6823
automecanidanl@gmail.com (14)99733-8139

be.unik

(14) 3301 8097

Dra. Gabriela Cardamoni
ODONTOLOGIA E LABORATÓRIO

esmeralda
manipulação e homeopatia

WhatsApp (14) 99881-2115

HAMBURGUER 350G ASSADO

JG-BURGER
DELIVERY
(14) 99681-0177

Ψ Juliana Mendes Rui
Psicóloga Clínica
CRP 06/153488

Tel.: (14) 99806-7007

CENTRO DE PODOLOGIA PODOCARE

(14) 3414 1063
(14) 99673 5139
Rua Paraíba, 269
Centro - Marília

O cuidado que seus pés merecem

Solar AGEFLEX
Energia Sustentável

(14) 98828-4884 • comercial@ageflex.com.br

VIA 35
carros femininos

Cel: 14 98130.1000
Avenida das Esmeraldas 581
sala 6 • Marília/SP