

Dicas para uma alimentação saudável

- Não saia de casa sem o café da manhã. Ele é a principal refeição do dia.
- Tenha um cardápio variado e equilibrado.
- Comece sua refeição (almoço e jantar) pela salada crua, pois os vegetais possuem fibras, que nos deixam a sensação de satisfeitos.
- Lembre que seu estômago não tem dentes por isso mastigue muito bem os alimentos. Dê tempo ao seu organismo para melhor aproveitamento dos nutrientes e para que você possa desenvolver o seu paladar; repouse os talheres entre uma garfada e outra.
- Dê preferência para alimentos com baixas calorias.
- Diminua o consumo de massas, cereais, pães e doces.
- É muito importante uma boa hidratação do organismo. Beba bastante líquido, principalmente água todos os dias. A água em si não faz com que a pessoa perca peso, mas dá condições para que o organismo metabolize melhor todos os nutrientes, além de hidratar a pele, melhorar o funcionamento intestinal e beneficiar a filtração renal.
- Evite gorduras, frios e embutidos feitos com carne de porco. Utilize sempre carnes magras de boi, aves e peixes.
- Evite excesso de açúcares.
- Prefira alimentos cozidos, assados sem adição de gorduras e os grelhados.
- Substitua o consumo de refrigerantes por suco de frutas frescas
- É importante realizar de 4 a 5 refeições por dia. Ou seja, estipule horários adequados para as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e mantenha pequenos lanches nos intervalos.
- Saltar refeições pode levar a um descontrole da fome, que resulta freqüentemente em ingestão exagerada na refeição seguinte. Além disso você pode diminuir o nível de açúcar no sangue e passar mal.
- Evite ficar sem se alimentar por mais de 4 horas.
- Coma frutas, verduras e legumes

diariamente. É importante pelo menos 5 porções diárias entre estes grupos. Dê preferência para alimentos crus e frescos. Prefira as frutas e verduras da época; Evite líquidos durante as refeições, isto contribui para a distensão mecânica do estômago.

- Evite ter na despensa alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis. Assim você se protege do risco de um ataque surpresa na hora de fome.
- Nos finais de semana, prepare lanches naturais com verduras (alface, agrião), legumes (tomate, pepino, beterraba, cenoura), atum ou frango desfiado, queijo branco ou ricota ou cottage, para variar sua alimentação.
- Procure fazer exercícios regularmente, adequados à sua idade e condicionamento físico.
- Comer muito a noite engorda, atrapalha o sono e sobrecarrega o coração. Portanto, o jantar deve ser servido pelo menos três horas antes de dormir e conter alimentos leves.
- As fibras devem fazer parte da ingestão diária para assegurar um bom funcionamento intestinal e, além disso, alimentos ricos em fibras reduzem a sensação de fome.
- Quando ingerir um alimento rico em sal, gordura ou açúcar, escolha outros alimentos que sejam pobres nesses componentes, de modo a não ultrapassar as recomendações nutricionais diárias.
- Não entre nesses regimes agressivos de menos de mil calorias ao dia. Quando você restringe a quantidade de calorias, o organismo passa a gastar menos. E aí, quando você parar a dieta, volta a engordar.
- Não faça essas dietas em que são liberados um só tipo de alimento. Nenhum alimento sozinho fornece todos os nutrientes que o organismo necessita.

Dra. Priscila M. Catanho
Extraído do site
tvtem.globo.com/culinaria

Casa de Oração Para Todos os Povos

Conheça nossas congregações e faça-nos uma visita



Sede
 Rua Hercílio Luz, 228 - Alto Alegre
 Cascavel - PR
 Fone/Fax: (45) 3226-3089

Cultos
 Terça 20:00 Noite da Vitória (Oração)
 Quinta 15:00 Culto de Senhoras
 Sábado 20:00 Estudo Bíblico
 Domingo 09:00 Escola Bíblica Dominical
 19:30 Culto de Celebração

Ministério Pastoral
 Bps. Davi e Edinisi Freire (45) 3226-3089
 Prs. José e Mônica Pessoa (45) 3326-5527

Presbíteros
 Dermal Valim Freire (45) 3226-6920
 Mariano Zamo Vargas (45) 3226-8139
 Nelson Bacarin (45) 8418-3099

Ministério Diaconal
 Arlindo Pereira da Silva (45) 8819-5613
 Cláudio Fernandes (45) 3038-1348
 Claudir Fernandes (45) 3222-2911
 Judenil Correa (45) 3326-9197
 Jurandir de Freitas Meira (45) 9949-7064
 Patrícia R. Santos Alves (45) 9944-1696
 Paulo Walberto Tiem (45) 3226-3077
 Vanderlei Freitas Alves (45) 9934-3737

Periolo
 Rua Jaraguá, 10 - Periolo
 Cascavel - PR

Cultos
 Quarta 20:00 Grupo Familiar
 Sábado 20:00 Culto de Celebração
 Domingo 09:00 Escola Bíblica Dominical
 19:30 Culto da Família

Ministério Pastoral
 Prs.IVALDO e Neise Silva (45) 9942-7016

Evangelista
 Lourdes A. de Souza (45) 3038-4584

Ministério Diaconal
 José Cassimiro de Souza (45) 3038-4584

Guaíra
 Rua Shingiro Matsuyama, 795
 Guaíra - PR

Cultos
 Terça 20:00 Noite da Vitória (Oração)
 Sábado 20:00 Estudo Bíblico (Jovens)
 Domingo 19:30 Culto de Celebração

Presbítero
 Celso Martins Filho (44) 8803-4327

Ibema
 Rua Laranjeiras do Sul/ Rua Bahia
 Ibema - PR

Cultos
 Terça 20:00 Círculo de Oração
 Quinta 20:00 Estudo Bíblico
 Sábado 20:00 Culto de Celebração
 Domingo 20:00 Culto de Celebração

Ministério Pastoral
 Pr. Ângelo Bastian (49) 8831-7185

Ministério Diaconal
 Ana Cláudia Queiroz (45) 9111-0371
 Benjamim Margotti Netto (45) 9912-8710
 Fábio Ferreira de Queiroz (45) 9111-0371
 Rosi Oliveira Margotti (45) 9103-0306
 Marcos Roberto Sinhuri (45) 9133-5055

14 de Novembro
 Rua da Pedreira (final) - 14 de Novembro
 Cascavel - PR

Cultos
 Quarta 20:00 Culto de Libertação
 Sábado 20:00 Estudo Bíblico
 Domingo 09:00 Escola Bíblica Dominical
 19:30 Culto de Celebração

Ministério Pastoral
 Prs. Arildo e Ivanete Campestrini (45) 3038-1687

Evangelista
 Edegar Nunes da Costa (45) 3228-3319
 Elvira Aparecida Joay (45) 3228-5109

Ministério Diaconal
 Cecília da Costa (45) 3228-3319
 Cristina Tostes de Mello (45) 3228-3190
 Eliete Beatriz da Costa (45) 9117-2007
 Jurandir Ernesto Cantelli (45) 3228-6559
 Leonice Simoni Cantelli (45) 3228-6559
 Reni V. Sparremberger (45) 9134-9542
 Sidinei da Costa (45) 9117-2007

São Miguel do Oeste
 Rua Almirante Tamandaré, 1279
 São Miguel do Oeste - SC
 Fone: (49) 3622-4087

Cultos
 Terça 20:00 Noite da Vitória (Oração)
 Quarta 14:30 Tarde da Bênção
 Sexta 20:00 Culto de Libertação
 Domingo 19:30 Culto de Celebração

Ministério Pastoral
 Pr. Aldenis Miranda (49) 9998-1450

Ministério Diaconal
 Diego Crivelatti (49) 8419-3453
 Renato Donassolo (49) 3622-7248
 Roberto Cesar Ristow (49) 8827-1112

(45) 3226-1400

Pam pile
 Um Pão De Panificadora
Panificadora & Confeitaria

Rua Cuiabá, 4623
 Alto Alegre
 Cascavel - PR

jornal da Casa

Um novo ano - Compromisso de felicidade

“*Todavia eu me alegrarei no Senhor, exultarei no Deus da minha salvação*”. **Habacuque 3.18**

Em um dos últimos dias de dezembro, o diretor de uma escola primária disse a seus professores: “Vamos todos colocar em uma folha de papel, todos os nossos propósitos para o ano que vem, a fim de sermos melhores professores. Eu os colocarei no quadro e ali os deixarei durante todo o ano. Desta forma seremos encorajados mutuamente para que todos os nossos objetivos sejam alcançados”. Os professores concordaram, e quando as resoluções foram postadas, todos se reuniram em torno do quadro de avisos para ler o que cada um havia escrito. Uma das mais jovens professoras do grupo foi acometida de um acesso de raiva. Ela disse: “A minha resolução

não foi colocada no quadro. O diretor não me dá valor e não se importa com o que digo”. Sem parar reclamava em voz cada vez mais alta. O diretor, que a tudo ouviu de sua sala, ficou muito atordoado. Ele havia colocado todas as resoluções e não teve intenção de excluir nenhuma. Rapidamente começou a rebuscar os papéis em sua mesa e encontrou a proposta daquela jovem professora. Correu imediatamente para o quadro e fixou-a bem em cima, em destaque. A proposta dizia: “Eu resolvo que nenhuma pequena coisa me deixará chateada no próximo ano”. Ela resolveu, mas, não se comprometeu.

Se o nosso Deus nos reunisse

para pedir que colocássemos em uma folha de papel todas as nossas resoluções para o novo ano, com o propósito de sermos pessoas melhores e mais felizes, o que escreveríamos? Quais seriam os nossos anseios? Quais seriam as nossas prioridades? Qual o caminho a seguir para encontrar a verdadeira felicidade?

Uma relação de bens materiais talvez estivesse em grande parte de nossas listas. Uma grande quantidade de sonhos a atingir também estariam nelas. É possível que muitos itens comessem por “Eu quero” ou “Eu desejo” ou “Eu resolvo” e quem sabe “Eu não descansarei”.

Se queremos ter um novo ano verdadeiramente feliz e abençoado, a nossa lista deve

começar por “Eu me comprometo”! Eu me comprometo a amar muito mais do que exigir amor. Eu me comprometo a sorrir para todos, mesmo quando não houver reciprocidade. Eu me comprometo a ser uma luz neste mundo e, como o sal, espalhar sabor e vida a todos que estão desesperançados. Eu me comprometo a estar feliz com tudo aquilo que o meu Senhor me oferecer.

Jesus estará ao seu lado em cada dia do novo ano. Comprometa-se com Ele. Comprometa-se com a felicidade.

Feliz Ano Novo!

Pr. Paulo Roberto Barbosa
Um cego na Internet!

INGLÊS E ESPANHOL

Blessed Idiomas

MATRICULE-SE!

Av. Assunção, 560 www.blessedidiomas.com.br FONE: (45) 3226-0329

Dom Place

BUFFET

(45) 3035-4920

PINKBIJU

UMA LOJA SEM IGUAL QUE COMBINA COM VOCÊ

Rua Souza Neves, 3785 - Centro | Fone: (45) 3037-5006

“Vendo Moisés que o povo estava desenfreado, pois Arão o deixara à solta para vergonha no meio dos seus inimigos, pôs-se em pé à entrada do arraial e disse: Quem é do Senhor venha até mim. Então, se ajuntaram a ele todos os filhos de Levi”. **Êxodo 32.25-26**

Problema e responsabilidade

Que Moisés foi um líder exemplar, não é preciso que eu argumente. Como ele fez isso, sempre merece reflexão. Este texto nos dá um exemplo disso, quando Moisés retoma do alto do monte, depois de um grande encontro com Deus, encontra o povo corrompido adorando a um bezerro de ouro. Mesmo tendo intercedido pelo povo, fico imaginando o quanto este líder se sentiu frustrado tendo aquela situação para lidar.

Primeiro, o pivô da crise foi Arão, seu irmão, que cedendo à pressão do povo fundiu o bezerro. Depois, para ser bem franco, Moisés não teve nada a ver com o bezerro. Não mandou fazer, não ajudou, não contribuiu com ouro, nem concordou, nem liberou. Mas fizeram e agora o problema estava estabelecido. Nem por isso Moisés fugiu ou deixou o povo à mercê da condenação.

Um líder de excelência precisa ter esta visão. Mesmo não sendo sua culpa, os problemas que afetam o grupo que lidera são de sua responsabilidade. Alguém precisa tomar a

frente e corrigir o problema da forma que seja necessária. Moisés fez isso.

Note: temos poucos líderes neste nível em nossos dias, é verdade. Nos dias de Moisés também era assim, lembre-se da história dele. Não haveria por acaso algum do povo que pudesse ocupar este lugar? Talvez. Mas o fato é que foi Moisés que ocupou, como talvez seja você agora numa posição de tomar decisões corretivas para problemas que você não criou. Talvez seja você no papel de apoiar seu líder nesse processo, como fizeram os filhos de Levi. Deus sabe. O importante é não fugir da raia. O problema pode não ser do líder, mas a responsabilidade é.

“Deus amado, liderar não é fácil como parece. Eu quero ser um líder de excelência e assumir minhas responsabilidades, assim como dar suporte aos meus líderes em suas atribuições. Fortalece-me.”

Mário Fernandez
www.ichtus.com.br

EDITORIAL

jornal da Casa

Telefone/Fax: (45) 3226-3089

Email: jornal dacasa@casadeoracao.org.br

Direção Geral: Bp. Davi Valim Freire

Diagramação e Editoração Eletrônica: Filipe Freire

Edição de Arte: Filipe Freire

Revisão de Textos: Edinisi Freire, Filipe Freire

Colunistas: Erival Barbosa, Tatiane Pereira

O Jornal da Casa é um órgão oficial de comunicação informativa e educativa da Casa de Oração Para Todos os Povos, desenvolvido com o objetivo de levar mensagens de reflexão e edificação aos leitores. O Jornal da Casa não tem fins lucrativos e os recursos obtidos através de anúncios comerciais são destinados exclusivamente ao custeio da produção, impressão e divulgação do mesmo.

Periodicidade: Mensal

Obrigado por tudo

O tempo passa tão depressa, já estamos em 2011, parece que foi ontem mesmo que o mundo vivia uma paranóia com relação a virada de 1999 para 2000, tantas conversas, previsões, etc, nada aconteceu e já se passou uma década!

Gostaria de agradecer a todos nossos parceiros, pessoas e empresas que acreditam na força da união e do comprometimento com a verdade e tem nos apoiado na divulgação de uma mensagem de encorajamento, esclarecimento e edificação. O Jornal da Casa, que no mês passado atingiu a expressiva marca de 200 edições, tem alcançado vidas, encorajado pessoas, e a colaboração dos nossos anunciantes é fundamental para que isto aconteça.

Gostaria de afirmar que sua Empresa ou organização tem sido abençoada por Deus porque você tem semeado em boa terra, tem nos ajudado a abençoar muitas vidas por este mundo a fora. São vários países que tem acessado nosso site e lido as mensagens do Jornal que são editadas nele.

Agradeço também a cada um dos nossos colaboradores que tem participado fornecendo material, escrevendo colunas e artigos, que tem trabalhado na edição e elaboração, conferências e na distribuição do Jornal, enfim, a todos que de alguma maneira tem contribuído para o sucesso do nosso Jornal.

A todos, nossos sinceros votos de um ano novo de muitas realizações, que seus sonhos para 2011 se cumpram pela graça de Deus.

No amor de Jesus Cristo, nosso Senhor.

Equipe Editorial do JC
bpdavi@casadeoracao.org.br



Misericórdia

“Porque todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus”. **Romanos 3.23**

A misericórdia de Deus é algo inexplicável. Nem tente compreender. A gente apronta uma atrás da outra; rebeldes, transgredimos todas as normas e, mesmo assim, lá está o Senhor pronto a nos perdoar, a nos dar mais uma chance. A milionésima! Te pergunto: somos merecedores de tamanha misericórdia? Não, não somos. Não é por nosso próprio mérito que ela nos chega.

Muitas vezes nos encontramos em estado deplorável, espiritualmente falando. Lixo jogado em terreno baldio, farrapo humano abandonado debaixo da ponte. Ainda assim, quando tudo parece irremediavelmente perdido, Deus pode nos restaurar. Por mais que estejamos despedaçados, caquinhos pra tudo quanto é lado, mesmo assim, como oleiro perfeito, Ele pode nos fazer vasos novos, vasos de honra para a sua glória. Da areia movediça do pecado, basta estendermos a mão.

Olhemos para a história de Davi. Ele era um profundo conhecedor da Lei e, no entanto, transgrediu-a. Percebendo a gravidade dos seus pecados, Davi clamou ao Senhor, e foi ouvido. A misericórdia de Deus chegou até ele, e Davi não mais pecou. Apenas, resignadamente, sofreu o alto preço das suas transgressões.

E o filho pródigo? Esse cuspiu no prato em que comeu, meteu as mãos na sua parte da herança que, aliás, não era pequena e partiu pro mundão se achando o dono do mesmo. Não demorou muito tempo e lá estava ele em

completa desgraça. E Deus, misericordioso, permitiu que o pai desse rebelde o perdoasse possibilitando o seu retorno ao convívio da família.

E quanto a você, cristão fiel e obediente e que tem recebido de Deus toda sorte de benção, tem

sível. Lembre-se que você foi chamado para ser sal e luz. Não se esqueça que o *ide* é um mandamento e que é através da prática dele que a misericórdia de Deus chegará até ao teu próximo da mesma forma que chegou até você.

“E a mensagem é essa mesmo: que sejamos o instrumento pelo qual a misericórdia de Deus alcançará a todos, indistintamente.”

tido a mesma benevolência para com aqueles que ainda vivem nas trevas longe da presença de Deus? Ou tem sido egoísta tal qual Jonas que, levado por sua rebeldia, foi parar no ventre de um grande peixe? Em apuros, orou, pediu por misericórdia e foi atendido. E quando Deus se mostrou benigno com os ninivitas ele, Jonas, simplesmente se revoltou por não concordar com a benevolência do Senhor, numa demonstração inequívoca de egoísmo.

A morte de Jesus Cristo na cruz do Calvário foi a maneira que Deus usou para oferecer a sua misericórdia a toda humanidade. E é inconcebível querermos misericórdia somente para nós. Ela deve ser compartilhada. Se já a alcançamos devemos nos colocar na brecha pra que ela chegue aos nossos semelhantes. Muitos a procuram a esmo sabendo apenas que ela existe e que ela é pos-

Nesse começo de ano pensei em escrever uma mensagem de esperança. E a mensagem é essa mesmo: que sejamos o instrumento pelo qual a misericórdia de Deus alcançará a todos, indistintamente. Se foi bom para nós, se foi transformador, se nos tirou do jugo do inimigo, nos trazendo das trevas para a luz, compartilhemos essa dívida com aqueles que ainda andam na escuridão.

É pela misericórdia que alcançamos à graça! Tem mais uma coisa: não esqueçamos que não podemos abusar da misericórdia divina. Quantas vezes pecamos conscientemente contando com o fato de que, por ser misericordioso, Deus nos perdoará sempre? E assim continuamos levando uma vida de iniquidades, pecaminosa, cometendo todos os dias os mesmos pecados? Meu nobre amigo, não abuse. Paciência tem limites. Inclusive a de Deus! Não fique juntando pecados pra no

final do dia, da semana, ou, quem sabe, no final do mês pedir perdão por atacado. Cuidado. Isso cheira a zombaria. E de Deus não se zomba. O pecado, se cometido, deve ser por acidente. Deus é misericordioso. Verdade verdadeira. Mas Deus é também justo! Muitas vezes temos nos esquecido dessa segunda parte. Muitas vezes temos permitido que o diabo nos cegue quanto a essa verdade.

Enfim, a misericórdia de Deus é condicional. E assim é porque se voluntariamente continuarmos no pecado, depois de termos recebido o pleno conhecimento da verdade, já não resta mais sacrifícios pelo pecado, mas uma expectativa terrível de juízo, e um ardor de fogo que há de devorar os adversários (Hebreus 10.26,27).

No livro aos Hebreus 8.12, Deus nos garante que usará de misericórdia para com as nossas iniquidades e que dos nossos pecados jamais se lembrará. Mas se continuarmos pecando deliberada e inconsequentemente, como Ele poderá esquecer?

Que Deus nos abençoe!

A misericórdia vem do amor e resulta em graça. Se a misericórdia não viesse do amor, ela não resultaria em graça. Uma vez que ela se origina no amor, ela chega à graça (Autor desconhecido).

Erival Barbosa
edificando@casadeoracao.org.br

Assistência Técnica

- Manutenção em Computadores, Impressoras, Monitores, Redes e ADSL
- Formatação, Cópias de Segurança, Remoção de Vírus
- Instalação de Programas em Geral

45 • 3035 • 6347

www.godstar.com.br • godstar@godstar.com.br
Rua Jorge Lacerda, 1314 • 1º Andar • Cascavel • PR

Este espaço está reservado para o seu anúncio!

entre em contato
bpdavi@casadeoracao.org.br

Abundante colheita

“Aquele que leva a preciosa semente, andando e chorando, voltará, sem dúvida, com alegria, trazendo consigo os seus molhos”. **Salmos 126.6**

Uma coisa que realmente chateia a vida do cristão é o sentimento de pecado. Não queremos errar, mas erramos... não queremos magoar, mas magoamos... não queremos ferir, mas acabamos ferindo... Isso provoca um abatimento e contrição no coração, porém como tudo na vida do cristão deve convergir à Cristo, não é diferente com tais sentimentos, pois eles nos impulsionam de volta Aquele que tem poder e autoridade para perdoar.

As vezes alguns se demoram mais para esse retorno, outros já o fazem de modo quase imediato, porque aprenderam sugar a benevolência do Senhor. Bem, a verdade é que no instante em que regressamos a paz e a felicidade que são alcançadas através do perdão, voltam a reinar e nós nos sentimos consolados.

Ainda essa semana alguém me disse: “É irmão, a Palavra diz que temos que perdoar, mas não fala que temos que esquecer”. De fato, a Bíblia não fala que temos que esquecer e acredito que não menciona isso justamente porque

somos incapazes de esquecer. Entretanto, quando damos o primeiro passo obedecendo a Palavra e liberamos o perdão, então, o Espírito Santo começa o processo de cura em nossa alma para nos fazer esquecer. Aleluia!



O choro faz parte da alegria, pois de certa forma ele prepara o caminho para a alegria. Não foi a toa que o Salmista diz que “quem com lágrima semeia, com júbilo ceifará”. É impossível viver em estado de alegria absoluta, todo o tempo, num mundo tão contaminado pelo pecado e

pela natureza pecaminosa, porém certeza é de que mesmo neste ambiente, haverá júbilo na colheita.

Agora, analise que talvez todo o período de vida que temos sobre a face da terra seja de “semear com lágrimas”?! liz. Há um gemido dentro de cada cristão, pois lá no fundo do seu coração sente profundo pesar pelo pecado que tenazmente assedia e envolve o planeta, porém sente paz dentro de si. Não é uma paz que o mundo dá...mas uma paz que flui do interior de cada um, pois cada cristão sabe que cada dia que se passa, é um dia a menos para a contagem regressiva da volta de Jesus.

Alguém pode até zombar, porém, assim como foi predita o seu nascimento e Ele nasceu, assim está predito a sua volta e Ele voltará. Maranata! Então? Sei que é difícil, pois talvez estejam passando por momentos de extrema necessidade, tanto física quando psicológica, porém, quem sabe es ta seja a sua parte de semear com lágrimas... mas a colheita será farta e certamente será com grande júbilo...

Se os feixes são pesados é porque a colheita é farta!

Teremos uma eternidade para colher com júbilo, e colher frutos que nem subiram ao coração humano e nem nossa mente pode sequer imaginar...

Quando o cristão se põe a olhar para o mundo e as coisas que acontece no mundo, sente-se entristecido. Se olhar para si mesmo, sente-se infe-

liz. Há um gemido dentro de cada cristão, pois lá no fundo do seu coração sente profundo pesar pelo pecado que tenazmente assedia e envolve o planeta, porém sente paz dentro de si. Não é uma paz que o mundo dá...mas uma paz que flui do interior de cada um, pois cada cristão sabe que cada dia que se passa, é um dia a menos para a contagem regressiva da volta de Jesus.

Alguém pode até zombar, porém, assim como foi predita o seu nascimento e Ele nasceu, assim está predito a sua volta e Ele voltará. Maranata! Então? Sei que é difícil, pois talvez estejam passando por momentos de extrema necessidade, tanto física quando psicológica, porém, quem sabe es ta seja a sua parte de semear com lágrimas... mas a colheita será farta e certamente será com grande júbilo...

Se os feixes são pesados é porque a colheita é farta!

Vilson e Vilma Martins

Min. Voz do Trono - Ap 19.5
www.vozdotrono.com.br

Para Meditação:

“Outrora, porém, não conhecendo a Deus, servíeis a deuses que, por natureza, não o são; mas agora que conheceis a Deus, ou antes, sendo conhecidos por Deus, como estais voltando outra vez, aos rudimentos fracos e pobres, aos quais, de novo, quereis ainda escravizar-vos?” Gálatas 4.8,9

Pr. Nélio da Silva

Substituindo *“Os hábitos, quando a eles não se opõe resistência, muito cedo se transformam em necessidade”.* Agostinho

Todos nós desde cedo aprendemos ou assimilamos certas rotinas. Depois de praticá-las dezenas de vezes, tudo o que fazemos é ligar o “piloto automático”. Alguns desses hábitos são saudáveis e protegidos. Infelizmente, porém, existe o outro lado da moeda. É que alguns deles não apenas se tornam uma força tremendamente destrutiva, como inclusive o que parece é que não exis-

te uma maneira de nos libertar das suas garras.

A realidade é que você acaba se transformando em tudo aquilo que você pratica. Exemplo: Se você tem por hábito discutir com as pessoas, você acaba se tornando uma pessoa especialista em discussões, – discute constantemente, e com todo o mundo. Se com frequência você critica as pessoas você se torna uma pessoa especialmente crítica. Isso porque

comportamentos repetitivos se transformam em hábitos.

Quero hoje encorajá-lo a se concentrar num comportamento negativo, e disciplinadamente substituí-lo por uma ação positiva, até que ele se torne um hábito. Devo entretanto adverti-lo de que usando apenas o poder da mente isso será impossível. Contudo, com a ação de Deus em seu favor você poderá experimentar uma nova forma de viver.

10 dicas para um bom ensaio vocal

O ensaio deve fazer parte da rotina de todo ministério de música. Algumas pessoas tem uma visão fantasiosa a respeito dos músicos de sucesso supervalorizando a questão da **inspiração**. Mas qualquer músico que se esforça para oferecer o melhor em seu ministério sabe que **inspiração** é importante, mas **transpiração** é fundamental.

O ensaio é a hora da transpiração, de dedicar tempo e atenção para que a música na casa de Deus seja feita com qualidade. Já ouvi muitos comentários do tipo: “Nós ensaiamos tanto mas nada dá certo!” Talvez o ensaio não esteja sendo feito de forma eficaz e foi pensando nisto que resolvi indicar alguns caminhos para que você chegue no ponto que deseja.

Vamos juntos!

1. Regularidade

Procure fazer ensaios constantes, no mínimo uma vez por semana, isto é importante para integração musical e comunhão do grupo.

2. Tempo

Uma duração ideal para um bom ensaio deve ser em torno de duas horas. É difícil conseguir resultados reais em menos tempo, se você quiser fazer um ensaio mais longo dê um pequeno intervalo para água e descanso, precisamos lembrar que a voz é um instrumento delicado.

3. Presença

A presença no ensaio deve se tornar obrigatória, não é justo que o grupo todo ensaie e no

levantam e precisamos lembrar que não é contra carne nem sangue que devemos guerrear.



momento da ministração seja prejudicado por um “penetra” não é?

4. Estrutura

É importante ter um local específico para ensaio, um lugar quieto onde o grupo possa ter um pouco de privacidade. O ensaio vocal deve ser sempre acompanhado por um instrumento harmônico (teclado, piano, violão, guitarra) que garanta a afinação do grupo.

5. Oração

É verdade que ensaio é ensaio, não é hora de estudo bíblico e nem de orações sem fim, mas é importante orar no início do ensaio. Quando estamos trabalhando na obra muitas lutas se

Efésios 6:10-18.

6. Aquecimento

Pense na voz como parte de seu organismo. Quando você abre os olhos de manhã, logo pula da cama e sai correndo pelo quarto para se exercitar??? Claro que não! Da mesma forma a voz precisa se espreguiçar, precisa acordar, precisa aquecer. Exercícios de respiração e alguns vocalizes tem esta função na técnica vocal. O grupo, ou alguém do grupo, precisa investir em uma boa aula de técnica vocal.

7. Material visual

Todo material escrito ajuda na memorização. Se souber escrever os arranjos, se não souber, registre

ao menos a letra e acordes do cântico e distribua cópias. Peça que as pessoas anotem o que está sendo combinado: onde abrir voz, variações de dinâmica, repetições, etc.

8. Material auditivo

Se você vai ensaiar músicas já registradas em CD, leve a gravação para que todos ouçam o arranjo original. O desenvolvimento da percepção musical é imprescindível para o bom cantor.

9. Organização

O ensaio precisa ter direcionamento, é bom que o repertório e o roteiro do ensaio estejam pré-definidos. A equipe deve ser agrupada com alguma lógica: homens e mulheres, por naves (sopranos, contralto, tenor, baixo), ou da maneira que você achar melhor, mas faça desta divisão algo automático na cabeça do grupo.

10. Perseverança

Tenha paciência e não desista. Medite em II Pedro 1:5-8. O ensaio é uma sementeira, nem sempre colhemos os frutos instantaneamente, mas o nosso trabalho não é vão no Senhor!!!

Mirella de Barros Antunes

Professora de prática vocal, teoria e percepção da ESTM
Fonte: www.ronaldobezerra.com.br

GUARDIANO
Materiais de Construção

14 de Novembro
Rua do Amizado, 810
3228-1144
3228-1262 (fax)
gilmarguardiano@hotmail.com

Santa Felicidade
R. Cabo Pedreira B. de Aguiar, 1112
3324-3071
3324-7585 (fax)
luanacol@hotmail.com

Temos convênio com o Banco do Brasil (Visa)
Parcelamos em até 24 vezes com juros de 1,98% ao mês

EM BREVE

novosite da casa de oração!

aguarde...

“Pelo que, se alguém está em Cristo, nova criatura é...” **2 Coríntios 5.17**

Eu fui transformado

Quando eu estava na África do Sul, um holandês educado, de boa aparência, entrou na igreja onde eu pregava um sermão e Deus falou a seu coração, mostrando-lhe todo o seu pecado.

Na manhã seguinte ele foi à bela casa de outro holandês e lhe disse: “Você reconhece este velho relógio?” “Sim”, respondeu o outro, “estas são minhas iniciais. Este relógio é

meu. Eu o perdi há oito anos atrás. Como ele foi parar em suas mãos? Quanto tempo ele está com você?” “Eu o roubei”, foi a resposta. “E por que você veio devolvê-lo agora?” “Eu me converti ontem à noite. O Senhor entrou em meu coração”, falou o homem, “e foi a primeira coisa que eu quis fazer esta manhã. Se você morasse mais perto eu o teria devolvido ontem mesmo” (Gipsy Smith).

Muitas coisas maravilhosas acontecem quando abrimos o coração para o Senhor. Tudo se transforma em nossas vidas e o horizonte que se abre à nossa frente nos enche de

gozo e prazer.

Quando o Salvador nos alcança, somos transformados. E se não o somos, então, em verdade, não fomos alcançados. Quando Cristo passa a ser o Senhor de nossas vidas, todos percebem.

O nosso rosto mostra um esplêndido sorriso, as nossas

palavras espalham vida pelos caminhos por onde passamos, as nossas mãos estão sempre prontas para ajudar o próximo, e se um ambiente estiver tomado por sombras escuras, a nossa presença o ilumina completamente.

Como é bela a nossa vida após a transformação! As incertezas são substituídas por fé; a angústia por paz; a indiferença por um amor verdadeiro; o caminho sem rumo por uma certeza de onde se deseja ir e chegar.

Eu fui transformado e não quero voltar jamais ao que era antes.

Pr. Paulo Roberto Barbosa
Um cego na Internet



Retorno assegurado

“Eis que o anjo do Senhor apareceu a José em sonhos, dizendo: Levanta-te, e toma o menino e sua mãe, e foge para o Egito, e demora-te lá até que eu te diga; porque Herodes há de procurar o menino para o matar. E, levantando-se ele, tomou o menino e sua mãe, de noite, e foi para o Egito”. **Mateus 2.13,14**

Como uma mente finita poderá entender a Infinita? Somente pela fé - na obediência!

Para esclarecer melhor a pergunta: Deus não é o Todo-poderoso? O Ser que tudo pode? Jesus Cristo não é Seu Unigênito do Pai? Não havia inúmeras profecias a Seu respeito? Então como as instruções do anjo para com José, logo após o nascimento de Jesus foram: “Foge para o Egito... demora-te lá até que eu te diga”.

Ora, ora, se Deus agiu assim com Seu próprio Filho - Aquele - cujas profecias muito falaram a respeito... como Ele agirá a respeito de nós? Não está isto registrado para nossa apreciação, prática, entendimento e obediência?

O próprio Jesus nos ajuda a entender isso, quando nos ensina na oração do Pai Nosso... “seja feita Tua vontade, aqui na terra como no céu”, logo, atendo-se ao acontecimento em questão - por incrível que pareça - era da vontade do Senhor que a família de Jesus (José, Maria e o menino Jesus) fugissem para um local “estranho” chamado Egito. Para os crentes mais “dondocas” notem que a instrução foi “curta e grossa” - **Foge para o Egito!** Não foi algo triunfalista do tipo: - “Levanta-te servo, pois, eis que o Senhor teu Deus já entrou com todas as providências e será transportado, juntamente com tua família em carro de luxo até ao país chamado Egito, mas não temas, pois, um excelente apartamento de cobertura te espera, juntamente com uma polpuda quantia em dinheiro mensalmente depositada em tua conta, de maneira que todas tuas necessidades serão devidamente supridas - e se vier sentir qualquer necessidade extra, entre em contato conosco por e-mail ou nos telefone, onde providenciaremos o necessário”.

Afinal, era o herdeiro de todo reino que estava sendo fugitivo e escondido!

(Não devemos nos olvidar disto). Mas, Deus não trabalha assim... como nossa mente carnal tende a conceituar. Agora, o que percebemos nisso tudo?

1) A instrução do anjo foi motivada por um movimento das trevas, ou seja, um passo dado pelo diabo em direção aquelas vidas. Herodes parlamenta com os magos e lhes instrui a respeito do “menino” para que lhe sejam passadas as coordenadas exatas da família, cuja intenção, segundo o texto era matar o menino. **Portanto**, (gravemos isto) quando há uma manifestação do reino das trevas a respeito dos Seus filhos, Deus também se move! Ainda que inicialmente não entendamos, mas, é fundamental obedecer a instrução divina. Foi o que aconteceu com José! Ele diligentemente obedeceu sem questionar! Ele poderia ter apresentado seus argumentos ao Altíssimo. Poderia ter dito mais ou menos assim: “Veja bem, Senhor, é a vida de Teu filho que está em jogo e tu me manda fugir e ainda tenho que fazer isso a noite?” Mas, ele não agiu assim. Simplesmente obedeceu!

Será que nos dispomos obedecer, mesmo quando devemos empreender fuga e esta pra piorar ainda se dá a noite?

A questão é que devemos ter olhos para o que Deus está fazendo e vai fazer e não para o que o inimigo anda aprontando. Alguém já disse certa vez que ele - o inimigo - pega um megafone e dá seu urro de maneira que parece ser muito mais assustador do que realmente é! Assim, a questão não é saber o quanto o inimigo é poderoso, mas, o quanto Deus é o **Todo-Poderoso!**

2) José sabia - que Deus sabia - coisas que ele não sabia! Eis porque prontamente obedeceu! Ele deve ter raciocinado... “Jesus é o Filho de Deus e da

parte de Deus recebo a instrução de fugir, logo, sem detença tenho mesmo é que fugir, caso contrário, não receberia tal instrução!”

Se não entendemos nem a nós mesmos, porque vamos questionar uma instrução do Senhor?

Existem coisas de Deus a nosso respeito que são (ou serão) concretizadas na medida em que Lhe obedecemos! A obediência produz o milagre!

3) O mesmo Deus que dá instrução para fugir, igualmente dará instrução para o retorno. Deus é amor e não nos joga as traças. Interessante notar que ao fugir, José o fez a noite - na dificuldade, na humildade, na deficiência, na contramão... mas o retorno se deu as claras: “Morto, porém, Herodes, eis que o anjo do Senhor apareceu num sonho a José no Egito... Então ele se levantou, e tomou o menino e sua mãe, e foi para a terra de Israel” (Mateus 2.19,21).

Deus não se esquece dos Seus! Mesmo que aparentemente tenham sido humilhados e até desterrados, mas, se tudo ocorreu com obediência, o triunfo lhes resgatará! Sempre!

Não pensemos dentro do nosso pequenino cristianismo que **jamais** possa haver uma instrução divina que nos leve a “fugir de noite”. Se o Filho do Deus vivo enfrentou (fuga, noite, Egito, perigo de morte, etc.), não será diferente com Seus “irmãos”.

Tenhamos olhos para ver o que Deus está fazendo (em nós e por nós) e não o que o inimigo fica tentando (contra nós)! Seremos mais felizes e nosso retorno a “Israel” sempre nos será assegurado, não importa o quanto demore!

Levanta-te! - Levantemo-nos, pois!

Wilson Ferro Martins
Min. Voz do Trono - Ap 19.5
www.vozdotrono.com.br

CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2010

Um dos doze apóstolos (Mt 10:3)	O endemoninhado curado por Jesus em Mateus 8:28-34	Filho do patriarca Ló (Gn 19:36-37)	Criadora de uma obra artística Rogou ao Senhor que curasse sua irmã da lepra (Nm 12:10-13)
Abastado			
Ladrão crucificado com Jesus, segundo a tradição		Páscoa e Tabernáculos, para os judeus	O “filho” de Paulo, pela fé (Tt 1:1-4)
Isaías, Daniel e Miqueias		Silaba de “tampa”	Tonelada (símbolo)
		Bobagem	
			Vale profundo entre montanhas
Enviou Jesus a Caifás (Jo 18:23-24)	Conjunção aditiva	O alfa e o (?) Deus (Ap 1:8)	
	Queima	Vogal de “fel”	Naipe vermelho de baralhos
			Senhor (abrev.)
			Criminoso libertado no lugar de Jesus
Oriento; guio		É difícil	
Filisteia por quem Sansão se afeioou (Jz 16:3-4)		Terra a leste do Mar Morto	
Acordar			
Toque no (?) banda gospel do CD “Res-tituição”	Vigésima letra do nosso alfabeto	Elétron (símbolo)	Mãe de Isaque e avó de Esaú e Jacó
			Estudante (fem.)
			Rua (abrev.)
Shirley (?) cantora gospel do CD “Há Uma Saída”	Relativa à terra com cujos habitantes o rei Herodes se desentendeu	Abreviatura do livro do Eclesiastes	450, em algarismos romanos
			Isto é (abrev.)

1 BANCO 4/anãs.5/moabe — ômega.6/moisés — perela.7/sidônia.8/gadareno.

CHEGOU Guinness
World Records 2011

UMA EXPLOSÃO DE RECORDES!

Nas livrarias.

Solução

S	E	V	H	V	A	R	A	R	C
A	N	O	D	I	S	I	L		
B		E	C		I				
R	A	V	A	R	A	L	T	A	R
R	O	E		V					
R	A	D	E	S	P	R	E	T	A
V	A	D	A	C	U	S	T	A	
R	O	O	I	E	I	T	O	N	
R	S	L	S	V	N	V			
V	A	G	O	E					
R	O	F	E	I	T	A	P	R	O
O	V	I	T	B		C	O		
T	O	S	V	M	I	D			
U	E	W	L	O	L	R	T	B	A
V			M		G				