

 Igreja Adventista do Sétimo Dia

Família

A REVISTA DA
FAMÍLIA ADVENTISTA

#2020

ESPERANÇA



PILARES PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL

**ESPIRITUALIDADE:
UMA PRIORIDADE
QUE DEIXOU DE SER
PRIORIDADE**

**CONSTRUINDO
RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS PARA A
ETERNIDADE**

**DICAS ÚTEIS SOBRE
FINANÇAS DA FAMÍLIA**

ACASO

É fácil para qualquer cristão aceitar que Deus não trabalha com o acaso, mas controla todas as coisas. Que Ele é Onipotente e nada acontece sem Sua permissão. Sabe quantos fios de cabelo temos na cabeça e nenhum deles cai sem Sua permissão (Lucas 21:18). Tanto em situações aparentemente positivas, quanto naquelas que parecem negativas, Ele está presente cuidando de cada detalhe.

Nas questões familiares, porém, algumas pessoas revelam outra atitude. Deixam seus relacionamentos ao acaso e esperam alcançar resultados positivos. Isto é um engano! Se os valores da família não forem construídos de maneira intencional, o resultado será frustração, decepção, revolta e até separação. No quebra-cabeças dos relacionamentos, as peças não se encaixam sozinhas. Elas precisam ser cuidadosamente colocadas. Isto se aplica a todas as áreas da vida, mas especialmente às questões espirituais. Se não dedicarmos tempo para construir um sólido relacionamento com Deus em família, dando exemplo por atitudes e palavras, o resultado natural será apatia espiritual, secularismo e apostasia.

A história do profeta Eli amplia esta questão. Ele era líder da igreja, mensageiro de Deus e ministro escolhido pelo próprio Senhor. Agia de maneira intencional com as coisas do santuário e do ministério, mas deixava sua família ao acaso. Como resultado, seus filhos perderam o respeito com as coisas sagradas, abusaram dos fiéis e desonraram seu pai. Enquanto isso, Samuel crescia no mesmo ambiente. Apesar de viver distante de sua mãe, ela o acompanhava e investia nas coisas espirituais. De

tempos em tempos estava ao seu lado, reafirmando sua dedicação ao Senhor e o respeito aos líderes espirituais. Ela não confiava no acaso, mas agia intencionalmente na educação e formação espiritual de seu filho.

A história mostrou um claro contraste. De um lado Samuel, educado nas coisas espirituais de maneira intencional, cresceu em sua relação com Deus, viveu fielmente e foi escolhido como o novo líder espiritual de Israel. Do outro, os filhos de Eli, que foram criados e educados pela vida, ao acaso, trouxeram desgosto ao pai, vergonha ao povo e morreram derrotados. A história poderia ter acabado de outra forma.

Esta é uma forte lembrança de que nas relações familiares não existe acaso. Ou investimos nos pilares para a construção de uma família saudável e colhemos o que plantamos, ou deixamos as coisas acontecerem automática e naturalmente, colhendo tristeza, divisão e separação de Deus. Famílias que não possuem uma direção espiritual clara certamente perderão seu rumo.

Aproveite cada página desta edição para fugir do acaso e aprofundar seu conhecimento de cada dos pilares que formam uma família saudável. Eles farão a diferença em sua própria casa e também fortalecerão as famílias da igreja, preparando-as para ser felizes na terra e chegar unidas ao céu. Para isso, é fundamental fazer o seu melhor, mas ainda não é o suficiente. Afinal, “se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam...” (Salmo 127:1).

Maranata!



Pr. Erton Köhler, teólogo,
presidente da Igreja Adventista
do Sétimo Dia para oito países
na América do Sul



**Igreja Adventista
do Sétimo Dia®**
MINISTÉRIO DA FAMÍLIA

FAMÍLIA ESPERANÇA É UMA REVISTA DO
MINISTÉRIO DA FAMÍLIA
DA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA

COORDENAÇÃO GERAL
ALACY BARBOSA

EDITOR
FELIPE LEMOS

EDITORES ASSOCIADOS
MAUREN FERNANDES

SECRETÁRIA
CRISTINA BARBOSA

PRODUÇÃO EXECUTIVA
ERTON C. KÖHLER
MARLON LOPES
EDWARD HEIDINGER

COLABORADORES
CESAR GUANDALINI – UCB
CHARLES ANTONIO BRITIS – UCOB
GERALDO MAGELA TOSTES – USeB
HENILSON ERTHAL DE ALBUQUERQUE – UNB
JADSON ROCHA – UNEB
JOSÉ DOS SANTOS FILHO – USB
LUIZ PENTEADO – ULB
RONIVON DA SILVA SANTOS – UNOB

CONSELHEIROS
WILLIE OLIVER
ELAINE OLIVER
HELDER ROGER

DIAGRAMAÇÃO
MARIANE BARONI C. IAUCCI

FOTO DE CAPA
SHUTTERSTOCK

FOTOS INTERNAS
SHUTTERSTOCK

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA
TIRAGEM: 40 MIL

SUMÁRIO/ ANO 09, N. 09 #2020

- 06 ENTREVISTA – UMA FAMÍLIA COM PILARES SÓLIDOS
- 08 ESPIRITUALIDADE: UMA PRIORIDADE QUE DEIXOU DE SER PRIORIDADE
- 11 RESGATE-OS, CASO OS VEJA
- 15 CONSTRUINDO RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS PARA A ETERNIDADE
- 18 FAMÍLIAS SAUDÁVEIS, NÃO FAMÍLIAS PERFEITAS
- 22 DICAS ÚTEIS SOBRE FINANÇAS DA FAMÍLIA
- 25 BOA COMUNICAÇÃO NO CASAMENTO E FAMÍLIA SAUDÁVEL
- 27 CULTO FAMILIAR
- 28 ENSINANDO A AMAR
- 27 DESAFIOS DAS DEMANDAS DE TRABALHO E NECESSIDADES DA FAMÍLIA
- 32 O SEXO QUE DEUS SEMPRE QUIS
- 35 UM APELO ÀS MÃES
- 37 VAI SE CASAR?



Siga-nos no Twitter
@MinistFamilia

www.adventistas.org/familia

FAMÍLIA NÃO É BRINQUEDO NÃO!

Quem pensa em constituir uma família não deve, nem por um segundo, imaginar que se trata de uma brincadeira. Ou mesmo de algo simplório, que mereça pouca atenção e quase nenhum cuidado. É justamente o contrário. Quando era solteiro, não tinha ideia clara do que significava ter uma família.

Mas fui aprendendo e pensando sobre isso. Quando me casei, comecei a entender melhor o que significava a convivência entre marido e mulher. Com a vinda da filha, mais aprendizado ainda e uma noção dos benefícios e dos desafios envolvidos em estar e viver em família.

Família é uma instituição tão séria que constitui-la exige muita reflexão. No caso de formar uma família cristã o desafio é ainda maior, pois implica buscar orientação divina para entender o que é preciso para formar e para manter.

Resolvemos dar uma ajuda com esta nova edição da Revista Família Esperança. Pensamos em artigos que pudessem definir pilares ou colunas importantes para tornar a família cristã uma instituição sólida. São orientações práticas, com gente que estuda e vive os conceitos que escreveu. Pessoas que compartilham sua vivência e podem

dar caminhos importantes para que se entenda que família não é brinquedo. É coisa séria!

Aproveite os ensinamentos, as dicas, as sugestões sobre várias áreas. Falamos sobre tempo em família, missão em família, sexualidade, hábitos saudáveis, espiritualidade, enfim, sobre tudo o que pode ser necessário para construir uma família sólida.

Lembre-se que construção não é algo que acontece tão rapidamente. Leva tempo, mas exige sacrifício, abnegação, uso adequado dos recursos, enfim, é uma tarefa bem mais complexa do que se imagina. Receba em suas mãos um guia preparado com oração e profundo interesse para que você tenha uma família sólida. Que vai enfrentar dificuldades sempre, mas que vai saber como enfrentar todas essas dificuldades. Terá clareza, acima de tudo, de que sem a dependência necessária de Deus não conseguirá prosperar, bem alcançar os nobres objetivos propostos para ela pelo Pai Celeste. ■

Boa leitura!



Felipe Lemos, assessor de comunicação da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul e editor da revista Família Esperança





Ênfases

do Ministério da Família

COMUNHÃO

Levar cada família a viver e desfrutar a beleza de estar com Cristo na primeira hora do dia.

#PrimeiroDeus

RELACIONAMENTO

Fortalecer os vínculos entre os membros da família e estimular o envolvimento de cada família na vida em comunidade através da rede de pequenos grupos.

#VidaemComunidade

MISSÃO

Preparar as famílias para serem instrumentos de salvação usando seus talentos como ministério.

#MeuTalentoMeuMinisterio



UMA FAMÍLIA COM PILARES SÓLIDOS

por Felipe Lemos

Falar conceitualmente sobre pilares da família é interessante e importante. Mas mostrar como isso se dá, de forma prática, na vida de uma família cristã certamente tem um impacto maior. Por isso, a Revista Família Esperança resolveu conversar com o pastor Josanan Alves, diretor de Mordomia Cristã da sede sul-americana adventista. Josanan Alves explicou como sua família construiu pilares e qual tem sido a importância disso para que eles estejam mais perto de Deus e uns dos outros.

Conte um pouco sobre como foi formada sua família?



Josanan Alves – Conheci minha esposa na Faculdade Adventista da Bahia, durante o nosso período no internato, de uma maneira muito especial. Tanto eu quanto ela estávamos orando para que Deus nos conduzisse a pessoa que fosse a escolha d'Ele para a nossa vida. Um dia, durante as férias, eu encontrei um pastor muito querido que havia sido tanto pastor dela quanto meu pastor em cidades diferentes. Ele me encontrou de maneira inesperada em um almoço e me disse: - eu enviei para o internato uma jovem muito especial do meu distrito que será a sua esposa. O nome dela é Gleice. Volte para o internato e fique de olho nela.

Como eu sempre fui muito obediente aos pastores (risos), voltei para o colégio e fiquei observando aquela jovem e percebi, em várias atitudes, que realmente era alguém muito especial. Tínhamos alguns amigos em comum que nos apresentaram e o resto é uma bonita história que já dura 18 anos, com dois lindos filhos. Glenda de 11 anos e Samuel, de 9 anos.

Quais são os pilares da sua família?



Josanan Alves – Nós percebemos, ao longo do tempo, que algumas decisões que tomamos nos ajudaram a firmar pilares que tem fortalecido a nossa família. O primeiro deles é a devoção pessoal. Ao acordar a cada dia, eu tenho a certeza de que minha esposa está intercedendo por mim e ela sabe que eu estou fazendo o mesmo por ela. Isso fortalece o relacionamento. Em segundo lugar, o culto familiar pela manhã e à noite. Esse tem sido um marco em nossa relação, principalmente no desenvolvimento da fé dos nossos filhos. Deus tem me mostrado que minha esposa tem funções muito importantes e únicas na criação dos filhos, mas está claro para mim que a função de sacerdote do lar é a intransferível. Um pai não pode delegar à mãe essa função, salvo se o pai está ausente ou não segue princípios bíblicos. Por isso, apesar de uma agenda intensa de viagens eu procuro fazer o culto com meus filhos pelo WhatsApp, mesmo quando estou viajando. Preciso que os meus filhos saibam, em minha ausência, que o culto familiar é uma prioridade e que continuo sendo o líder espiritual da casa mesmo estando distante.

Por que, na sua opinião, estes pilares ajudam sua família a ser equilibrada e viver em harmonia e tranquilidade, apesar dos desafios e dificuldades?



Josanan Alves – Realmente temos desafios e dificuldades. Como alguém já disse: “casamento é uma escola em que você nunca se forma, sempre tem algo a aprender”. O mesmo pode ser dito em relação à criação dos filhos. Cada fase impõe suas dificuldades. Mas, apesar disso, a presença de Deus diariamente por meio da devoção pessoal e do culto familiar tem nos ajudado a enfrentar os desafios. É visível que, ao louvarmos e estudarmos a palavra de Deus em família, os problemas e diferenças são encarnados de maneira mais cristã e positiva.

De que maneira vocês têm desenvolvido, como família, estes pilares ao longo do tempo?



Josanan Alves – Para desenvolver um relacionamento com Deus no aspecto pessoal ou familiar, duas coisas são importantes ao nosso ver. Primeiro o aspecto tempo. Não há possibilidade de desenvolver um relacionamento saudável e duradouro com Deus se você não passa tempo com ele. E, em nossa sociedade moderna, tempo é um artigo escasso e de luxo. Por isso, tomamos algumas decisões que nos

ajudaram a “salvar” tempo para o que era prioritário. Uma das decisões foi não ter aparelho de televisão em casa e não permitir que as crianças tenham acesso a aparelhos eletrônicos de maneira irrefreada. Em cada fase da vida deles, nós estabelecemos limites e horários bem claros para o acesso deles a vídeos educativos ou jogos educativos que eles teriam acesso através do nosso celular. Um segundo aspecto que fortalece os pilares da comunhão e do relacionamento pessoal com Deus é a questão da saúde. Há alguns anos tomamos decisões em relação a vários aspectos na saúde da nossa família que tem sido uma benção em nosso relacionamento e no desenvolvimento espiritual de nossos filhos. Decisões como horário em que as crianças vão dormir, artigos alimentícios que decidimos excluir de nossa dieta familiar, atividade física, etc.

Um conselho para quem quer ter pilares ou bases sólidas na família?



Josanan Alves – Um dia, Ellen White usou uma ilustração para falar sobre os relacionamentos. Ela disse que nós somos como os raios de uma roda e Jesus é o centro ou cubo da roda. Quanto mais os raios se aproximam do cubo, mais próximos ficam uns dos outros. Essa ideia tem transformado os nossos relacionamentos familiares. Quanto mais perto de Cristo, mais perto uns dos outros. O maior sonho da nossa família é entrar na porta de pérola da nova terra de mãos dadas. Queremos receber a eternidade juntos e, para nós, está claro que precisamos começar a viver os princípios da eternidade em família aqui na terra. O nosso conselho é que se você quer ter bases sólidas para os seus relacionamentos, precisa de uma base sólida na presença de Cristo. Deus te abençoe. ■



Felipe Lemos, assessor de imprensa da Divisão Sul-Americana.

ESPIRITUALIDADE:

UMA PRIORIDADE QUE DEIXOU DE SER PRIORIDADE

por Pr. Juan Carlos Torealva



Definir o termo espiritualidade em pleno século 21 é uma tarefa complicada devido à influência de conceitos orientais que, atualmente, se misturam com ideias da Nova Era e que resultam em definições muito distantes daquilo que a Bíblia diz sobre seu significado.

Hoje em dia, uma quantidade significativa de famílias sente que perdeu de vista o significado do termo e também sua prática. O resultado é pouco encorajador, porque as está levando a perder o foco de suas prioridades relacionais com Deus, no plano vertical, e com seu entorno familiar, no horizontal.

Definindo a espiritualidade

Muitos autores definem a espiritualidade como algo etéreo, místico ou mesmo, da perspectiva da psicologia da religião, um conceito com raízes cognitivo-comportamentais.

Para alguns, é uma expressão popular e mais profunda que a religião, visto ser mais relevante, pessoal e muito mais universal.¹ Para outros, não é apenas uma parte da vida, mas é a própria vida. Vida que veio dotada de espiritualidade e que, devido à sua condição de totalidade, não pode ser separada de sua corporeidade.²

Um autor cristão contemporâneo menciona que a espiritualidade é o resultado da obra interior do Espírito Santo. Quando isso acontece, nossas ações, planos e intenções são tingidos pelo amor, pela esperança e pela fé em um Deus triúno.³

Ellen G. White diz que a espiritualidade é o resultado de um encontro dramático entre Deus⁴ e o homem, que resulta em santidade, dignidade e esperança, entre outras coisas.⁵

Para aqueles de nós que escolhem uma perspectiva bíblica, descobrimos que a espiritualidade se torna a busca constante e sentida do homem em direção a Deus. Uma espécie de sede interior que só é satisfeita em Sua presença,⁶ e que ecoa em um Deus que também busca Se relacionar com Seus filhos.⁷

Descobertas

É interessante destacar que a psicologia moderna descobriu que a espiritualidade é, atualmente, aliada número um para superar os efeitos pós-traumáticos de intervenções cirúrgicas e também em diferentes condições da saúde integral das pessoas. Por outro lado, a ciência médica aceita a realidade do surgimento de vários estudos de campo que destacam os efeitos

altamente terapêuticos da fé em pacientes com diagnóstico reservado.⁸

Em parágrafos anteriores, dissemos que o desvanecimento do termo espiritualidade tem minado os fundamentos do lar. Ao mesmo tempo, coloca em xeque os valores familiares e também algumas de suas tradições. Um exemplo claro dessa realidade é o desaparecimento sutil e paulatino das tradições espirituais nos lares, como sentar-se juntos à mesa e orar agradecendo e pedindo a bênção; o culto familiar matutino e o vespertino; o jejum; as noites de vigília e a frequência da família na igreja, entre outras.

Onde ficaram estes valores familiares espirituais? Para onde foram? Ou talvez, em que processo de desgaste elas se encontram? Foram propostas formas inovadoras e atuais que as tornem atraentes sem perder sua essência original? Por que elas perderam sua força em pleno século 21? Essas são perguntas que devem ser respondidas nos lares, e não nas instâncias superiores administrativas ou teológicas. O motivo é porque elas provêm do lar, uma instituição criada por Deus que as transforma em uma fonte adequada de informações.

Se, ao ler este artigo, você começa a avaliar o que pode estar acontecendo em sua família, é bom considerar o que diversos estudos de campo mostram sobre a relação positiva que existe entre a espiritualidade e seus efeitos no bem-estar psicológico, na realização pessoal, na satisfação conjugal, na identidade interior,⁹ na alegria de viver, etc.. São ferramentas com as quais é possível enfrentar os desafios próprios da vida.

Mais descobertas

Atualmente, os especialistas em ciências da família observam detalhadamente o alto impacto que a espiritualidade exerce nos contextos social, familiar e laboral. Visto que o sistema doméstico afeta a si mesmo positiva ou negativamente, consideremos alguns benefícios que proporcionam altos níveis de espiritualidade em nossa casa. Um dos mais importantes é que fornece apoio familiar, visto que:

Provê uma cálida cobertura para proteção individual e familiar contra o efeito corrosivo do individualismo atual.

Acelera os processos de fortalecimento das redes intrafamiliares.

É uma fonte constante de sustento e apoio ao enfrentar os momentos imprevisíveis de mudança em cada etapa familiar.¹⁰

Por outro lado, satisfaz necessidades sentidas da pessoa, como:

- A necessidade de encontrar sentido na vida.
- A necessidade de esperança ou de vontade de viver.
- A necessidade de crer, de ter fé em si mesmo, nos outros e, acima de tudo, em Deus.¹¹
- A espiritualidade é uma espécie de intercomunicador entre o ambiente interior e o mundo exterior de cada pessoa, dando coerência a seus motivos e atos.
- É o centro do lar, um lugar onde os ensinamentos da fé, as crenças e a devoção a Deus se tornam reais.
- O impacto da espiritualidade sobre o casal é fundamental, pois uma fé baseada em crenças espirituais torna as relações conjugais mais próximas e mais significativas.
- É fonte constante e natural de desenvolvimento harmonioso do caráter da pessoa.

Benefícios de um relacionamento significativo com Deus

Quando cultivamos diariamente um relacionamento significativo com Deus, os benefícios desse relacionamento e o ato de priorizá-lo aparecem sutilmente. E constroem o fundamento ético e moral que guia a família. Esse relacionamento transmite fé e esperança a nossos filhos, ensinando-os a confiar em Deus. Produz unidade familiar através de tradições familiares espirituais que serão lembradas mesmo quando algum de seus membros não estiver mais em casa. Finalmente, seus membros aprendem a recorrer a Deus quando surgem as crises.

Faça da espiritualidade uma prioridade em seu lar. Que a manifestação externa dela seja a revisão, a atualização e a prática de tradições familiares espirituais esquecidas em casa. Dê-lhe um novo toque, sem perder sua identidade original e seu sabor de vida. E faça uma realidade palpável em seu lar as palavras do profeta:

“Amarás, pois, o SENHOR, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força. Estas palavras que, hoje, te ordeno estarão no teu coração; tu as inculcarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te, e ao levantar-te”.¹² ■

Referências:

¹ Koenig, H. (2001). *The healing power of faith*. Nova York: Touchstone.

² Cáceres, A.; Hoyos, A.; Navarro, R. & Sierra, M. A. (2008). Espiritualidad, hoy: Una mirada histórica, antropológica y bíblica. *Theológica Xaveriana*, 166, 381-408.

³ João 4:8-16.

⁴ White, Ellen G. (1905). *Mensagens Escolhidas*. Brasil: CPB.

⁵ White, Ellen G. (1903). *História da Redenção*. Brasil: CPB.

⁶ Salmo 42:1, 2.

⁷ Oseias 11:8.

⁸ Atualmente, são mais de 1.200 estudos sobre espiritualidade e religião na área da saúde, visto que a intervenção espiritual geral melhora significativas na saúde, tanto físico como psicológica. Quiceno, J. M. & Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas*, 5 (2), 321-336.

⁹ Mamani Quispe, Belex. “Bienestar psicológico, satisfacción familiar y espiritualidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.” Tese de licenciatura: Universidad Peruana Unión, 2018.

¹⁰ Loewenthal (Citado por Rodríguez, N. (2011). Impacto de la espiritualidad en salud mental. Una propuesta de estrategia de atención comunitaria de salud mental en colaboradores con grupos religiosos locales. *Psiquiatría Universitaria*, 7(2), 205-213. Recuperado de: http://revistagpu.cl/2011/GPU_junho_de_2011_PDF/SM_Impacto_de_la_espiritualidad.pdf.

¹¹ Waaajman, K. (2011). *Espiritualidad, formas, fundamentos y métodos*. Salamanca: Sígueme.

¹² Deuteronomio 6:5-7.



Juan Carlos Torrealva, docente principal da Faculdade de Teologia e diretor do departamento de Educação Religiosa da Universidade Peruana União. teólogo e mestre em terapia familiar.

RESGATE-OS, CASO OS VEJA

por Gabriel e Cláudia Boleas



Somos convidados para falar às famílias da igreja sobre como se envolverem no cumprimento da missão. Fazemos isso para ajudar outras famílias a conhecerem a Jesus. E sempre gosto de iniciar com um fato muito sutil que deve ocorrer previamente para que a família se torne missionária. “Jesus via em cada ser humano alguém a quem devia ser feito o chamado para Seu reino” (Ellen White, *O Desejado de Todas as Nações*, página 97). Este é o segredo: ver as pessoas e sua necessidade de salvação. Vê-las, é isso!

Porque não é algo natural andar por aí e notar as pessoas e suas necessidades e se preocupar com elas, de

forma espontânea, para ajudá-las. Antes, a tendência é a de nos ocuparmos com nosso bem-estar, e nada mais. A grande pergunta é: Como desenvolver nos membros de nossa família esse olhar que percebe a necessidade do outro? Como gerar esse terno interesse pelos que ainda não têm o Salvador em sua vida e sofrem por isso?

Essas perguntas exigem mais complexidade na cultura na qual nos movemos em que tudo gira em torno da promoção do êxito pessoal. Vivemos em um mundo egoísta, onde cada um está fechado em sua própria bolha e, mesmo sendo cristãos, esse comportamento, de alguma forma, nos alcança.

No livro *Educação*, Ellen White declara que “Cristo ligou os homens ao Seu coração pelos laços da dedicação e do amor; e pelos mesmos laços ligou-os a seus semelhantes. Para Ele o amor era a vida, e a vida era o serviço em prol de outrem” (p. 80). Esta é a chave: Jesus. Quando nosso coração está unido ao dEle, Seu amor nos leva ao serviço. Por isso, a seguir, apresentamos algumas sugestões para desenvolver essa visão compassiva, terna e atenciosa pelo bem-estar e salvação daqueles que ainda não O conhecem, com Cristo na família, na linda comunhão que isso implica.

Incentive seus filhos a observarem seus colegas na escola ou na faculdade a fim de que vejam se há alguém a quem eles possam ajudar.

Mesmo que ainda sejam bem pequenos, eles podem convidar um colega que esteja sozinho para brincar ou repartir o lanche com um colega que o tenha esquecido. As crianças maiores podem assumir papéis mais comprometidos, apoiando os colegas nas tarefas escolares ou ficando ao lado deles se estiverem tristes ou desanimados e, eventualmente, convidando-os para vir à sua casa e passar um tempo com sua família. O importante é olhar ao redor e notar as necessidades dos outros e realizar ações para supri-las.

Quando saírem juntos, especialmente se for um passeio recreativo ou férias, ore com sua família antes de sair pedindo a Deus que lhes mostre alguém para ajudar, e orem: “Senhor, Tu és tão bom! Dá-nos a alegria de irmos juntos neste passeio; ajuda-nos a encontrar alguém que necessite de Ti a fim de podermos conduzi-lo a Ti”. Leve material para entregar; como família, estejam atentos



e fiquem assombrados com as surpresas que Deus lhes preparou.

Em alguns momentos, convide outra família, colega de trabalho ou da classe de seus filhos, que não conhece a Jesus, para participar do culto familiar. O culto familiar exerce profundo impacto nos convidados que dele participam. Os anfitriões podem cantar uma música das que normalmente são cantadas no culto. Depois da história bíblica, é interessante orar especialmente pelas necessidades das visitas. Dessa forma, o culto familiar terá, além de todas as bênçãos por ele providas, uma projeção missionária.

Ensaie a oração intercessora com sua família.



É altamente positivo que os filhos e os pais apresentem todas as suas necessidades diante de Deus; mas a vida de oração da família missionária vai mais além. Apresentem os nomes à mesa de diálogo com o Pai Celestial e intercedam por eles. Roguem pela salvação dos amigos, clamem pela libertação dos jovens, supliquem pelos lares em crise, e Deus se manifestará e operará Suas maravilhas à vista de todos.

Aproveite os aniversários como eventos missionários.

Desde bem pequenas, as crianças podem compreender que o dia do aniversário é uma oportunidade especial para agradecer a Deus pelo dom da vida e que não há melhor forma de louvá-Lo do que fazer com que outros O conheçam. Ensine seus filhos a aproveitarem o aniversário como pretexto para falar de Jesus. Certifique-se de ter, entre os convidados, amigos que ainda não O conhecem. Celebrem um culto de gratidão, de acordo com a idade. No momento da oração, dê oportunidade aos amigos para

que apresentem seus pedidos. Eles serão impactados por essa experiência! Como lembrança, entreguem livros com histórias bíblicas ou algum outro material. Que os membros da família compreendam que cada detalhe do “projeto aniversário” diz respeito a falar de Jesus, porque é um evento que dá ótimos resultados!

Sejam uma família hospitaleira.

Mantenham as portas abertas para as pessoas humildes, para os solitários e os aflitos e para os que estão se aproximando da igreja. Prepararem um alimento simples e agradável e convide-os para o almoço, no sábado, por exemplo. Habitualmente, temos a inclinação de nos reunirmos com os amigos ou de satisfazer os desejos de nossos filhos de estarem com os seus amigos, e isso não é errado. Mas podemos trabalhar com a ideia de que somos uma família especial, uma família que Deus escolheu para representá-Lo e a Seu amor em nosso bairro, na

cidade e também na igreja; como dignos representantes Seus, não apenas pensaremos em nossos gostos, mas destinaremos tempo e oportunidades para criar momentos especiais para os que necessitam do amor de Jesus em sua vida.

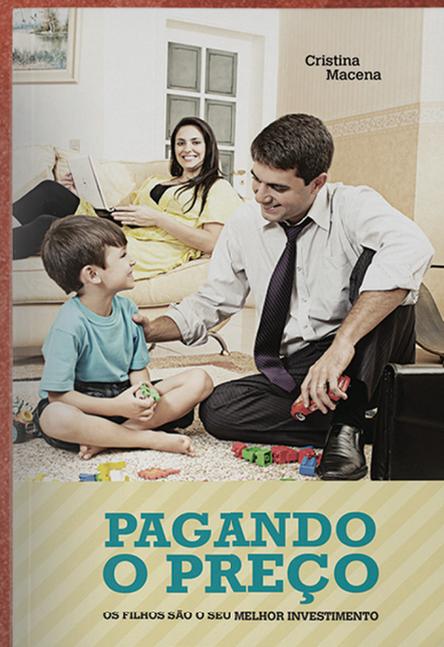
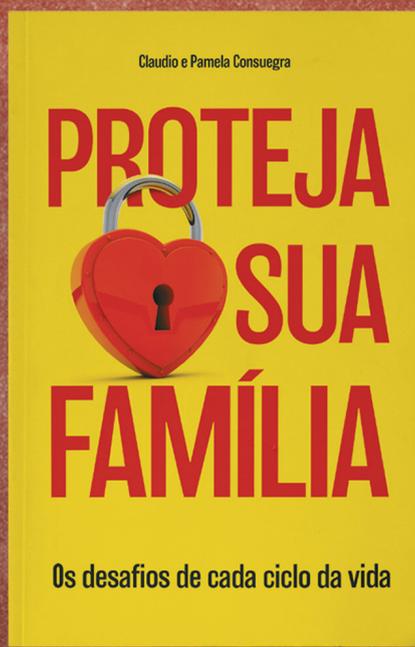
As famílias, cujos membros cultivam essas atitudes e realizam essas e outras atividades afins, criam entre si vínculos mais fortes. Essas famílias veem a si mesmas como uma espécie de “brigada”, como uma equipe, e desenvolvem uma cumplicidade que os mantêm unidos. Mesmo em meio aos momentos mais difíceis da vida. As crianças que crescem em um ambiente familiar com essas características se mantêm identificadas com o serviço ao longo da vida. E ainda mais, as famílias missionárias, as que fazem do serviço um estilo de vida, são mais felizes, porque alcançam a satisfação de fazer a outros felizes. Vale a pena declarar hoje, como Josué, “Eu e a minha casa serviremos ao SENHOR” (Josué 24:15). ■



Gabriel Boleas, teólogo e diretor do departamento de Educação e Família da União Argentina. **Claudia Chichahuala de Boleas**, redatora na Argentina

Cuide do seu *bem* *mais precioso*

MKT CPB | Fotolia



*Sua família merece superar os desafios
e viver segundo o coração de Deus*



CONSTRUINDO RELACIONAMENTOS **SAUDÁVEIS** PARA A ETERNIDADE

Willie e Elaine Oliver

Você tem um casamento maravilhoso com alguns momentos tristes ou um casamento triste com alguns momentos maravilhosos? Sua resposta a essa pergunta revelará se você se sente conectado ou desconectado com seu cônjuge. Isso também se aplica ao seu relacionamento com seus filhos ou com seus pais.

A maioria dos casais entra no casamento esperando ter uma vida magnífica. Então, qual é o motivo pelo qual tantos casais passam por sofrimento em vez de desfrutar do deleite que esperavam quando se casaram?

Todos conhecem famílias que não sabem dialogar. Os pais estão perpetuamente brigando um com o outro, e os filhos constantemente desprezam as instruções dos pais, fazendo o que querem e indo onde bem querem ir. No entanto, o simples fato de

permanecerem juntos ano após ano, e de sobreviverem à uma desordem incontestável, mostra um alto nível de compromisso com seu relacionamento. Para aqueles que assistem de longe, contudo, parece muito doloroso e difícil de suportar.

“Unicamente a presença de Cristo pode tornar homens e mulheres felizes. Todas as águas comuns da vida, Cristo pode transformar em vinho do Céu. O lar se torna então como um Éden de bem-aventurança; a família, um belo símbolo da família no Céu”

O Lar Adventista, p. 28

Por outro lado, é simplesmente magnífico olhar para famílias em que os membros estão comprometidos uns com os outros e que a relação é modelo de alegria, paz, paciência, bondade, compaixão, gentileza, perdão, humildade e autocontrole. A realidade é que, embora essa segunda família descrita pareça funcionar como uma máquina bem lubrificada, ela enfrenta tantos desafios quanto a primeira. A diferença é que eles se tornaram especialistas em se esforçar para lidar com o estresse e os aborrecimentos da vida diária com humor, graça e habilidade.

Então, qual das duas famílias descritas acima faz lembrar a sua família? Costumamos dizer que não há casamentos e famílias perfeitas porque não há pessoas perfeitas. Isso significa que, quando falamos em ter um casamento que parece estar em harmonia, não estamos tentando mostrar um casamento sem problemas. Em vez disso, estamos descrevendo uma equipe, de marido e mulher ou de pais e filhos, que desfruta de um nível elevado de satisfação e estabilidade em seu relacionamento.

Harmonia na família

Um casamento que desfruta altos níveis de intimidade é caracterizado por trabalhar diligentemente para manter a harmonia. Isso só pode ser alcançado estando prontos para corrigir pequenos mal-entendidos antes que eles se tornem maiores e mais difíceis de lidar. É preciso se comprometer a ser paciente, bondoso, compreensivo e perdoador.

Uma família conectada, onde todos fazem de tudo para manter a paz e a harmonia, certamente está comprometida com Deus. Esse tipo de família compreende a mensagem de Mateus 5:16, que declara: “Assim brilhe também a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai que está nos céus”. Essas são pessoas comprometidas a pregar todos os dias com sua vida, como verdadeiros discípulos de Jesus Cristo. Uma família que constrói relacionamentos saudáveis para a eternidade, porque seus membros estão se preparando para a segunda vinda de Jesus Cristo.

Motivação certa

Qual é sua motivação para ter um casamento e uma família feliz? É apenas para viver uma vida boa e desfrutar a paz em seu lar aqui na Terra? Ou é baseada em um valor muito maior? Os casais e as famílias que convidam Jesus para estar na sua vida todos os dias compreendem que é a presença de Jesus em seu lar que lhes dá a capacidade de desfrutar a felicidade, a saúde e uma qualidade de vida superior.

Muitos anos atrás, Ellen G. White compartilhou o maravilhoso conceito mencionado acima quando declarou: “Unicamente a presença de Cristo pode tornar homens e mulheres felizes. Todas as águas comuns da vida, Cristo pode transformar em vinho do Céu. O lar se torna então como um

Éden de bem-aventurança; a família, um belo símbolo da família no Céu” (O Lar Adventista, p. 28).

Estamos casados há mais de 30 anos. Nosso casamento nem sempre foi divertido ou perfeito. Porém, desde o início de nosso casamento, decidimos convidar Jesus para nossa vida todos os dias. É a presença de Jesus em nosso lar que nos tem mantido juntos todos esses anos, apesar dos esforços do inimigo de destruir nosso relacionamento ao tentar tirar a paz e a harmonia entre nós. Quando pensamos sobre a conexão emocional, espiritual, física e intelectual que experimentamos em nosso casamento e família, não há dúvida de que essa experiência extraordinária e satisfatória foi conduzida pela presença de Jesus em nossa vida.

Para que casais e famílias tenham uma vida e um relacionamento significativos ao longo de muitos anos, em primeiro lugar, precisam enfrentar os dias, um de cada vez. E, embora todo casamento naturalmente se moverá em direção a um estado de alienação, todo casamento e família podem ser bem-sucedidos se, a cada dia, seus membros forem intencionais quanto à conexão significativa de uns com os outros, através do poder e da graça de Deus. É assim que se constrói relacionamentos saudáveis para a eternidade.

Para manter uma conexão significativa, os casais e as famílias devem ouvir com muita atenção uns aos outros a cada dia. Eles também precisam compreender que amar significa se concentrar no que você pode dar ao seu cônjuge e aos membros da família, ao invés de pensar principalmente sobre o que você pode receber. É dando que nos tornamos mais semelhantes a Deus todos os dias. Afinal, João 3:16 declara: “Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, [...]”

Comunicação eficiente

Então, para construir relacionamentos saudáveis para a eternidade, precisamos entender que a qualidade de nosso relacionamento dependerá da qualidade de nossa comunicação. Tentar cultivar um casamento e uma família fortes sem uma comunicação saudável é como tentar fazer suco de laranja sem laranjas. É simplesmente impossível. Quanto mais saudável for nossa comunicação, mais íntimos serão nossos relacionamentos e maior será a humildade que manifestaremos.

Quando conversamos paciente e bondosamente

uns com os outros, estamos fazendo depósitos em nossas contas bancárias emocionais. A propósito, todo mundo tem uma conta bancária emocional que funciona exatamente como uma conta bancária normal. Quanto mais depósitos fizermos, mais moeda teremos. Quando falamos bondosamente com nosso cônjuge, filhos ou pais, estamos fazendo depósitos emocionais nas contas bancárias emocionais de nossos entes queridos. Quando somos impacientes ou rudes, fazemos um saque emocional na conta bancária emocional dessa pessoa. Acho que você entendeu a ideia. Os resultados serão óbvios. Quanto mais depósitos emocionais na conta bancária emocional um do outro, mais moeda nossos relacionamentos terão e mais estaremos construindo relacionamentos

saudáveis para a eternidade.

Vamos orar para que esse tipo de casamento e família seja reproduzido na vida de todos os membros da igreja. Quando isso acontece, o verdadeiro motivo para o casamento e a família ficará evidente para nós e para o mundo, à medida que vivemos a verdadeira crença do evangelho dramatizado em João 13:35, que declara: “Nisto conhecerão todos que sois meus discípulos: se tiverdes amor uns aos outros”.

Que possamos convidar Jesus para entrar em nosso lar todos os dias e, ao fazê-lo, que estejamos empenhados em construir relacionamentos saudáveis para a eternidade, até a volta de Jesus. ■



Willie Oliver, Doutor, CFLE (Certified Family Life Educator), pastor, conselheiro, educador certificado de vida familiar e sociólogo de família, é diretor do Departamento do Ministério da Família na Sede Mundial da Igreja Adventista do Sétimo Dia. family.adventist.org; hopetv.org/realfamilytalk.

Elaine Oliver, Mestre, LGPC (Licensed Graduate Professional Counselor), CFLE (Certified Family Life Educator), educadora, educadora certificada de vida familiar, psicóloga de aconselhamento e conselheira clínica de saúde mental, é diretora associada do Departamento do Ministério da Família na Sede Mundial da Igreja Adventista do Sétimo Dia. family.adventist.org; hopetv.org/realfamilytalk.

FAMÍLIAS SAUDÁVEIS, NÃO FAMÍLIAS PERFEITAS

José Santos Filho

Ana e Marcos se casaram depois de alguns anos de namoro e noivado. No dia do casamento, eles fizeram um pacto: “nossa família será perfeita”. No segundo ano de casamento, Ana e Marcos tiveram um bebê. Contudo, logo depois do nascimento do filho, Marcos perdeu o emprego e a situação financeira ficou muito complicada. Além disso, a saúde da criança era muito instável. Aquele momento difícil acabou abalando o relacionamento do casal, que passou a ter discussões muito frequentes. Em uma delas, Ana questionou: “onde está a família perfeita que combinamos ter”?

O casal resolveu buscar ajuda e encontraram um conselheiro cristão, que os ajudou a entender alguns pontos importantes. Eles entenderam que o pacto que haviam feito no dia do casamento era inalcançável. Em um mundo imperfeito, não poderão existir famílias perfeitas. Eles também entenderam que as altas expectativas que eles estabeleceram para a vida, acabaram gerando grandes frustrações. Sendo assim, eles precisavam de expectativas mais reais.

Com o tempo, Ana e Marcos entenderam que, ao invés de buscarem uma família perfeita, deveriam buscar uma família saudável e terem expectativas



reais a respeito da vida. Agindo assim, quando algum problema chegasse, não haveria frustrações tão grandes a ponto de abalar a felicidade do lar.

Assim como Ana e Marcos, muitas famílias têm construído pensamentos irreais a respeito do que elas poderão se tornar. Aqueles que buscam a perfeição familiar irão se frustrar rapidamente. O que devemos buscar é ter uma família saudável, e isso passa pela construção de uma mentalidade correta a respeito do que é a família e do que esperar das relações familiares.

A mente como ponto de partida

Existem muitos aspectos importantes na construção da mentalidade humana. Um deles são os hábitos que as pessoas desenvolvem. A maioria das coisas que fazemos ao longo do nosso dia é guiada pelos hábitos que formamos. Charles Duhigg cita, em seu livro sobre o poder dos hábitos¹, um artigo publicado por um pesquisador da Duke University em 2006. Nesse artigo, o autor afirma ter descoberto que mais de 40% das ações que as pessoas realizam todos os dias, não eram decisões de fato, mas sim hábitos.

Os hábitos, dizem os cientistas, surgem porque o cérebro está o tempo todo procurando maneiras de poupar esforço². O cérebro busca criar uma rotina, assim ele se esforça menos para trabalhar. Daí a importância de desenvolvermos hábitos espirituais. Quando isso fizer parte da nossa rotina, será bem mais fácil realizá-los. Temos que ter a consciência de que a “verdadeira felicidade será o resultado de todo desprendimento, de toda crucifixão do próprio eu. Ao ser ganha uma vitória, a próxima será mais fácil de alcançar”³. É necessário que, dentro das famílias que querem ser saudáveis, se formem bons hábitos físicos, mentais e espirituais. Isso tem tudo a ver com a formação do modelo mental, que contribui com relações familiares saudáveis.

O modelo familiar divino

Apenas o criador da família poderia apresentar o modelo ideal e, a partir dele, poderemos guiar as nossas famílias. Por isso, precisamos olhar para a criação da família no Éden.

Tudo o que Deus criou era perfeito. Nem uma sombra de mal havia em toda a Terra até então. Vamos observar o trecho da Bíblia que descreve os momentos finais da semana literal da criação, focando sobre a criação da família.

“E disse o Senhor Deus: Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma ajudadora idônea para ele” (Gênesis 2:18). Embora tudo fosse perfeito, ainda faltava algo para que ficasse completa a criação. O “não bom” era uma referência ao fato de ainda faltar algo. Havia uma coisa “não boa” na

criação perfeita: o homem estava só.

Adão estava na companhia de todos os animais, dos próprios anjos e poderia ter a presença de Deus face a face. Mesmo assim, ainda sentia falta de algo. A companhia de Deus e dos anjos não era suficiente para Adão. “O homem não foi feito para habitar na solidão; ele deveria ser um ente social. Sem companhia, as belas cenas e deleitosas ocupações do Éden teriam deixado de proporcionar perfeita felicidade. Mesmo a comunhão com os anjos não poderia satisfazer seu desejo de simpatia e companhia. Ninguém havia da mesma natureza para amar e ser amado”⁴.

Também chama a atenção o fato de que, embora Deus soubesse que o homem sentiria falta da mulher, deixou o homem sentir falta primeiro, para só então criá-la. Essa foi a estratégia divina. (v. 19-20).

“Então o Senhor Deus fez cair um sono pesado sobre Adão, e este adormeceu; e tomou uma das suas costelas, e cerrou a carne em seu lugar; E da costela que o Senhor Deus tomou do homem, formou uma mulher, e trouxe-a a Adão. E disse Adão: Esta é agora osso dos meus ossos, e carne da minha carne; esta será chamada mulher, porquanto do homem foi tomada” (Gênesis 2:21-23).

Assim estava formada a primeira família da Terra, a partir da qual todas as outras seriam formadas e para a qual todas as outras deveriam olhar. A descrição da família edênica deve estar na mente de todos aqueles que buscam ter uma família saudável em nossos dias. No Éden, Deus estabeleceu as bases sobre as quais nossas famílias seriam felizes. É fundamental também reforçar que a felicidade está intimamente ligada com as escolhas que fazemos.

Família saudável

Em um mundo dominado pelo pecado, a única maneira de se manter saudável é estando em constante contato com o médico da alma, Jesus Cristo. Ele mesmo se apresentou assim quando disse: “Não necessitam de médico os sãos, mas, sim, os doentes” (Mateus 9:12). As famílias que estão doentes, podem e devem se aproximar de Cristo para que recebam cura.

A família ideal e perfeita, criada no Éden, não pode ser alcançada por nós nesse momento. A imperfeição, imposta pelo pecado, nos impede de chegarmos à perfeição. Porém, isso não indica que devemos nos conformar com famílias infelizes. Famílias perfeitas não existem, mas as famílias reais felizes, sim.

A família real, que é feliz, tem seus problemas, enfrenta seus desafios, mas nunca se desvincula da fonte da verdadeira felicidade, Jesus Cristo. A consciência de



que os problemas chegarão e de que a família será imperfeita gera expectativas reais e evita frustrações grandes que podem afetar a saúde da família.

É aqui que o assunto da formação dos hábitos e a saúde da família se tocam. Uma família só será realmente saudável se o hábito da busca diária por Cristo for uma realidade em seu cotidiano. Não existe a possibilidade de mentalidade saudável no ambiente familiar se a base filosófica dessa mentalidade não estiver em Deus e na Sua Palavra.

Dicas práticas

Nessa altura da discussão, já deve ter ficado clara a importância da mente para a construção de um ambiente familiar saudável. Jesus falou sobre isso quando disse: "Mas, o que sai da boca, procede do coração, e isso contamina o homem" (Mateus 15:18). A palavra coração é uma referência à mente humana. Cristo, sendo o criador, sabia como os pensamentos moldam a vida.

Por isso, seguem algumas dicas práticas para a formação de um pensamento que ajude na saúde da família.

Estudem constantemente a Bíblia. É na palavra de Deus que encontraremos a verdadeira fonte de sabedoria. A partir dela, construiremos pensamentos saudáveis que nos ajudarão no cotidiano familiar. Pensamentos saudáveis precisam substituir pensamentos doentios.

Formem hábitos particulares de comunhão. Além do estudo da Bíblia e da oração nos cultos familiares, é importante que cada membro da família tenha momentos de comunhão pessoal.

Dialoguem. Conversem muito sobre tudo. Isso será definidor para a formação da mentalidade que dará sustentação saudável a uma família. É na conversa franca e amorosa que a mente será formada.

Elogie. Fale bem de seu cônjuge e filhos sempre que possível. Somos rápidos em falar mal, amaldiçoar e lentos em falar bem, abençoar. Façamos o contrário.

Encha a sua mente com a palavra de Deus de tal forma que sua visão de mundo sempre passe pela visão de Deus. Dessa maneira você conseguirá construir uma família que não é perfeita, mas é saudável e feliz. ■

Referências:

- ¹ O Poder do Hábito. Charles Duhigg. Ed. Objetiva
- ² O Poder do Hábito. Charles Duhigg. Ed. Objetiva, p. 35.
- ³ Ellen G. White. *Testemunhos para Igreja*, v. 4, p. 345.
- ⁴ Ellen G. White. *Patriarcas e Profetas*, 46



José Santos Filho, teólogo e diretor do departamento de Mordomia Cristã e de Família da União Sul Brasileira.

DICAS ÚTEIS SOBRE FINANÇAS DA FAMÍLIA

Cesar Guandalini



Um crescente número de famílias está com problemas de endividamento e isso tem gerado atritos no relacionamento. Estas dificuldades são causadas, primeiramente, porque existe falta de educação financeira para adultos. Segundo, por causa das técnicas avançadas utilizadas pela mídia que incentivam os gastos extras. Terceiro, pelo consumismo desenfreado de nossa cultura materialista. A solução é o aprendizado.

Recordo de quando planejei com minha esposa a respeito da compra de nossa casa. Decidimos vender o máximo de itens para completar o valor, desde um dos



carros, equipamentos eletrônicos, até mesmo o vestido de noiva e outros objetos. O que mais me surpreendeu foi a quantidade de coisas compradas que não estávamos usando. Decidi que, daí para frente, seria um consumidor consciente. O livre arbítrio pressupõe a responsabilidade de corresponder com a confiança que Deus tem em você de consumir com moderação. Veja a seguir algumas dicas práticas:

1. Atividade útil é um plano divino.

O Deus Criador colocou Adão e Eva em uma situação que lhes permitiu a oportunidade de trabalhar. “Tomou, pois, o SENHOR Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e o guardar”. (Gênesis 2:15). É da vontade de Deus que nós estejamos ocupados e empenhados em trabalhos saudáveis. Não dá para administrar o zero, precisamos ter uma entrada.

2. Fidelidade.

Gerenciamento financeiro cristão significa colocar Deus em primeiro lugar. Ser financeiramente fiel a Deus é o principal fator na administração da sua vida. Se você colocar Deus em primeiro lugar, Ele dará a você sabedoria e bênção (Provérbios 3:5-10; Deuteronômio 28:1-14; Mt 3:6-12). Reconheça-O como Criador, Dono de tudo e Aquele que o sustenta. Administre o que Ele lhe tem dado retornando primeiramente a Sua parte, o dízimo (Levítico 27:30), com amor. Depois de separar o dízimo e a oferta, que são a parte da adoração, você deve administrar os seus gastos.

3. Habitação.

Este é o maior gasto que se tem em toda a vida. Há situações em que é melhor viver de aluguel (por exemplo: se vai mudar de cidade em breve ou quando quiser juntar capital). Se adquirir sua moradia por financiamento, tente pagar o quanto antes para diminuir os juros. Controle o gasto com eletricidade, e faça você mesmo os pequenos reparos da casa. Pague os impostos à vista, com desconto. Não atrase o condomínio. Para calcular o valor de compra de uma casa compatível com suas entradas, pegue seu ganho anual e some 70%.

4. Locomoção.

Este é o segundo maior gasto e dizem que “um carro consome como uma família”. Cuide para durar. Um carro zero pode não compensar, pois desvaloriza cerca

de 30% nos dois primeiros anos. Seria melhor comprar, à vista, com dois ou três anos, pois terá uma vida útil de 10 anos. Se guardar R\$ 500,00 por mês em quatro anos terá R\$ 24.000,00, quantia suficiente para se comprar um bom carro.

5. Alimentação.

Supermercado pressupõe listas. Prepare-as com base em um cardápio planejado. Aproveite as promoções “verdadeiras”. Ao comer fora de casa, escolha opções saudáveis, a preço justo.

6. Educação

Pergunte-se: vou ler todos os livros e assinaturas que compro? Deveria ler este material? Existe muito conteúdo ruim à venda. Por outro lado, até o mais barato não compensa se não é lido. Invista no estudo, que ainda é a melhor forma de prosperar, desde que o curso seja dentro da sua área. Compre material escolar antes das falsas promoções de “volta às aulas”, ou no atacado.

7. Vestuário

O que você vale não está vinculado à grife das suas roupas. Seu valor pessoal custou o filho de Deus, que vai muito além de uma etiqueta. Um terço do vestuário demora muito a se desgastar. Identifique-o e utilize-o com diferentes combinações. A qualidade não está apenas em marcas famosas. De quantos pares de sapatos, tênis e chinelos você realmente precisa?

8. Saúde

Pesquise entre vários planos de saúde e cuidado com os baratos demais. Estes podem trazer dor de cabeça depois. Os remédios divulgados em promoção nem sempre são os mais baratos.

9. Lazer

Procure entretenimento gratuito, como parques. Leve lanche. Faça um “junta panelas” em sua casa.

Visite parentes e amigos. Cuidado com inscrição em academia que não será frequentada. Considere a escala de custo dos animais de estimação: cachorro de grande porte (muito gasto), cachorro pequeno (menos gasto), gato, pássaro, peixes, tartaruga (pouco gasto).

10. Diversos

Avalie se necessita mesmo de um celular novo. Ao comprar presentes, saiba que o valor pago nunca vai refletir exatamente o seu amor. Faça você mesmo ou compre algo bom, barato e criativo.

11. Ajuste seu plano de gastos

Pergunte-se sempre se há despesas que podem ser eliminadas ou reduzidas. Você está levando a sério seu planejamento? Está disposto a fazer o sacrifício agora para ter mais tranquilidade depois? Para isto, você precisará manter registros para checar se o seu plano está funcionando. “Todas as despesas devem ser anotadas com exatidão”. (Ellen White em *Obreiros Evangélicos*, p. 460)

Você não é turista nesta terra e não precisa usufruir tudo que aqui existe. Compensa ser fiel. Jesus prometeu que “todo aquele que tiver deixado casas, ou irmãos, ou irmãs, ou pai, ou mãe, ou mulher, ou filhos, ou campos, por causa do meu nome, receberá muitas vezes mais e herdará a vida eterna.” (Mateus 19:29).

Quando a Bíblia diz para buscar “em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas” (Mateus 6:33), está declarando que existem bênçãos para você e que Deus “há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de vossas necessidades.” (Filipenses 4:19). “O Senhor te porá por cabeça e não por cauda” (Deuteronômio 28:13), “emprestarás a muitas gentes, porém tu não tomarás emprestado.” (Deuteronômio 28:12). Confie em Deus, “porque é Ele quem te dá força para adquirires riquezas” (Deuteronômio 8:18). Ele é quem lhe dá a sua promoção no trabalho, quem lhe abre as portas da oportunidade. Pense assim: “Tudo posso naquele que me fortalece” (Filipenses 4:13). ■



Cesar Guandalini, teólogo e diretor do departamento de Mordomia Cristã e de Família da União Central Brasileira.



BOA COMUNICAÇÃO NO CASAMENTO E FAMÍLIA SAUDÁVEL

Alacy Barbosa

“O coração do justo medita no que há de responder, mas a boca dos ímpios jorra coisas má”.

Provérbios 15:28

Se há uma coisa nesta vida que almejamos é ter um lugar gostoso, aconchegante e prazeroso para chegar ao final de um dia de trabalho. Esse lugar pode existir, mas tem de ser construído dia a dia, pois não vai ser fruto do acaso.

Entre os vários itens que contribuem para a construção de um lar mais equilibrado, tranquilo e prazeroso é, sem sombra de dúvidas, a comunicação. Este é um dos grandes desafios dos casamentos hoje. Estudos apontam a falta de comunicação como sendo a causa número um dos divórcios. Após alguns anos de casados é muito comum ouvirmos de casais a seguinte frase: Não sei o que aconteceu conosco, antes de casar tínhamos tanto sobre o que conversar, agora parece não haver mais assunto e interesse. Onde erramos, onde nos perdemos? Por vezes ficamos por horas perto fisicamente, porém emocionalmente estamos muito distantes. Viajamos juntos, no mesmo carro, um ao lado do outro e não trocamos uma só palavra, um só gesto.

Que desperdício de tempo, oportunidade e vida!

Com certeza, todos necessitamos de relacionamentos íntimos que ultrapassem o nível de conversas informais ou triviais. A comunicação franca e aberta nos ajuda a expressar nossos anseios, medos, alegrias, temores e

sonhos. Porém, para que isso aconteça precisamos de uma pessoa de confiança para termos a liberdade de sermos autênticos, sem medo de rejeição ou de sermos mal interpretados.

Uma pergunta que devemos fazer é: Quem é meu grande amigo para uma conversa importante e íntima sobre mim ou algo relevante na minha vida? É o meu cônjuge? Se não for, tem algo muito sério que não está bem nesse relacionamento. É um alerta para melhorar a comunicação.

Por isso, a seguir, apresentaremos alguns itens e orientações para que a comunicação do casal alcance patamares melhores e torne a vida familiar mais saudável.

Níveis de comunicação

Trivial, curta e vazia – é a conversa que temos com qualquer estranho. Por exemplo: bom dia, boa tarde, boa noite, vai chover, que horas são, entre outras mais superficiais.

Fatos e informações - É a conversa que temos com as pessoas que estão próximas de nós. Não há sentimento, apenas informações. Por exemplo: A economia não anda

bem mesmo, viu a notícia sobre o desabamento?

Ideias e opiniões - É o tipo de conversa que temos com amigos em geral. Revela o que penso. Por exemplo: voto neste candidato por causa de; na minha opinião, o problema do aquecimento global é...

Sentimentos e emoções - É a conversa que temos com quem confiamos e sentimos segurança. Partilhamos honestamente aquilo que sentimos no profundo da alma. É quando abrimos o nosso coração. É necessário um grau de intimidade.

Sintonia plena - Momentos especiais de perfeita sintonia, de profunda intimidade. Nesse nível estamos sem medo, sem barreira e o canal de comunicação está completamente aberto.

Comportamentos e atitudes que criam barreiras na comunicação do casal

O Autoritário - São atitudes e palavras autoritárias que ressentem o cônjuge. Dizemos a todo instante o que o outro deve fazer. Por exemplo: Venha cá! Anda logo! Se fizer isso outra vez!

O Crítico - Um dos cônjuges está o tempo todo reclamando, criticando, desmerecendo o outro e rebaixando-o.

O Corretor (retificador) - Corrige ideias, datas, fatos e tudo mais que o outro fala. O outro é constantemente interrompido.

O senhor(a) SABE-TUDO - É intimidador e insuportável ter uma conversa com o “dono” da verdade.

O Moralista - Todo o tempo dá lição de moral em tudo e em todos.

O Juiz - Assume o poder para determinar o que está certo ou errado na fala, no pensamento e comportamento do outro.

O Palhaço - Ter senso de humor é muito bom, mas abusar das gracinhas em todo o tempo, faz calar o nosso cônjuge.

O Psicanalista - Analisa tudo o que você faz e diz

O Adivinho - Interrompe a conversa com um eu Já sei, fui o primeiro a saber. Não há necessidade de conversa porque o outro sempre diz que já tem conhecimento sobre o assunto.

O Adepto do Monólogo - Só um fala, não consegue parar para ouvir o outro.

O adepto do silêncio - Usa o silêncio como arma de vingança e como forma de controlar o outro.

Conselhos para desenvolver uma melhor comunicação com o seu cônjuge:

- Escolha o momento certo para falar.
- A forma como falamos é muitas vezes mais importante do que o que dizemos.
- Abandone o tom de voz de briga.
- Seja claro, específico, objetivo, mas cuidado com o sentimento do outro.
- Desenvolva uma comunicação positiva: 80% de nossa conversa é negativista. Chega de lamúrias.
- Interesse-se pelo outro, leve em conta suas necessidades.
- Abandone o pronome “você” para expressar sua contrariedade e use o pronome eu para expressar seus sentimentos.
- Dê direito ao outro de dizer o que pensa ou sente, mesmo que não goste ou não concorde.
- Evite a postura defensiva, enquanto o outro está falando estou construindo o contra-ataque.
- Aprenda a ouvir: tente ouvir a emoção que está por trás das palavras.
- Seja real, desligue os eletrônicos, olhe no olho e toque na mão.
- Ouça com paciência e por um pouco mais de tempo.
- Ore com seu cônjuge todos os dias.
- Aquele que se dedica a aprimorar a arte de se comunicar bem com o seu cônjuge estará construindo não só um casamento feliz, mas uma família mais saudável e harmoniosa. Sabemos que não é um caminho fácil, mas com dedicação, humildade, treino e oração, será possível. ■



Alacy Barbosa, teólogo e diretor do departamento de Família da igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul

UM LAR DIFERENCIADO

CONHEÇA SETE DICAS PARA TER UM CULTO FAMILIAR DE ÊXITO.

por Jefferson Paradello, jornalista
Ilustrações por Gustavo Leighton



O culto familiar deve ser um acontecimento diário dentro de um lar cristão. Nele, todos se concentram em uma única atividade, em um único propósito: conectar-se a Deus. Além de fortalecer a fé e a confiança no Criador ao sair ou voltar das atividades do dia, o culto familiar também é uma oportunidade para estreitar os laços entre os membros. Neste pequeno guia, conheça orientações que podem ajudá-lo a fazer deste um dos momentos mais significativos do dia.



Deve ser realizado no momento mais cômodo para a família quando todos estiverem reunidos. Se possível, pela manhã e à noite. No entanto, caso não haja condições, pode acontecer em um desses dois períodos.



O culto deve ser agradável, alegre e objetivo. Por isso, um tempo de 10 a 15 minutos é suficiente, principalmente se existirem crianças em casa.



É importante que neste momento a família cante, ore, extraia uma reflexão da Bíblia e compartilhe experiências vivenciadas recentemente. A meditação também pode ser baseada no estudo de um livro específico dos escritos de Ellen G. White.



O testemunho é importante para relembrar as bênçãos concedidas por Deus e expressar gratidão a Ele. Isso impactará especialmente as crianças e os adolescentes quando perceberem que Deus ouve seus pedidos.



Todos devem usar seus talentos durante o culto, seja tocando um instrumento ou recitando um verso bíblico. Aquilo que se faz bem feito deve ser utilizado para louvar a Deus.



Orar é fundamental, principalmente para que as crianças aprendam e entendam que Deus está sempre ao lado de cada pessoa. Reserve esse momento para abrir o coração a Ele e pedir Sua direção.



O culto familiar não substitui o encontro individual com Deus. Por isso, o ideal é que cada pessoa esteja em contato com Ele, a sós, por meio da oração e do estudo da Bíblia, logo na primeira hora da manhã.

ENSINANDO A AMAR

Soledad Alvaréz de Sánchez



Geralmente, repetimos o formato de educação que recebemos de nossos pais, e estes de seus pais, criando um círculo vicioso. Contudo, isso pode ser mudado, dependendo de suas convicções. Você pode escrever uma nova história em sua família. Minha mãe fez isso.

“O princípio presente na injunção ‘amai-vos cordialmente uns aos outros’ (Romanos 12:10), é a base do próprio fundamento da felicidade doméstica. A cortesia cristã deve reinar em todo lar. Custa pouco, mas tem poder para abrandar naturezas que, sem ela, seriam ríspidas e rudes. O cultivo de uma cortesia uniforme, da disposição de fazer aos outros o que nós gostaríamos que nos fizessem a nós, seria capaz de

banir metade dos males da vida” (*O Lar Adventista*, p. 421; ênfase acrescentada).

Esse princípio que deve ser ensinado pelos pais, em termos simples é: Educá-los para ser amorosos, dar e pedir abraços. Pedir carinho e ser capaz de dá-lo abundantemente. Esse é um princípio que deve ser ensinado e trabalhado com paciência, dia após dia. É o fundamento da felicidade no lar!

Nunca ouvi de alguém que ensinasse a psicologia do ser amoroso. Talvez porque parece simplista e, portanto, parece não ter uma estrutura científica. A escritora norte-americana Ellen White completa a citação ao dizer que os que praticam amor, bom trato e cortesia podem “banir metade dos males da vida”, ou seja, a soma do bem. Metade da vida resolvida.

Outra tremenda citação:

“Animai a expressão de amor para com Deus e uns com os outros. A causa de haver tantos homens e mulheres endurecidos no mundo, é que a verdadeira afeição tem sido considerada fraqueza, sendo cerceada e reprimida. A parte melhor da natureza dessas pessoas foi sufocada na infância; e a menos que a luz do divino amor lhes abrande o frio egoísmo, para sempre arruinada estará sua felicidade. Se queremos que nossos filhos possuam o suave espírito de Jesus, e a simpatia que os anjos por nós manifestam, devemos incentivar os generosos e amoráveis impulsos da infância” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 361; ênfase acrescentada).

Educação emocional (amar)

Ellen White nos fala a respeito de Educação Emocional! Um conceito “novo”, recentemente cunhado pelo francês PhD em Psicologia Clínica, Claude Steiner, em 2011, autor do livro *Educação Emocional*. O desenvolvimento de pesquisas no campo das emoções ocorre há mais de 40 anos. Muito antes de Ellen White, Jesus, dois mil anos atrás, ensinou o GRANDE mandamento do amor. “Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento. [...] Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mateus 22:37-39). Não é uma opção!

A maior responsabilidade que temos hoje como pais é a de ensinar nossos filhos a AMAR, identificar suas emoções e buscar controlá-las.

O quê? Somente amar? E quanto à obediência, o respeito, a ordem e a limpeza, os valores, etc., etc.? Sim, apenas amar, porque essa é a base de nossa formação acadêmica emocional. Deus, que tudo sabe, nos manda amar; não devemos questioná-Lo. Definitivamente, ensine-os a amar!

Fico um tanto orgulhosa por saber que a educação emocional sempre esteve no currículo da universidade de Deus.

A seguir, Steiner, o pai da Educação Emocional na terra, nos apresenta cinco normas para desenvolver em nossos filhos e em nós a anelada educação emocional:

Conhecer seus sentimentos

Você conhece seus verdadeiros sentimentos? Muitas pessoas não são capazes de definir os sentimentos de amor, vergonha ou orgulho nem de explicar porque eles são desencadeados. Essas mesmas pessoas não são

capazes de definir a intensidade dessas emoções, nem mesmo quando lhes é solicitado que as avaliem em uma simples escala, indo de leve, forte ou esmagadora. Se você não pode avaliar a intensidade de seus próprios sentimentos, não poderá explicar o quanto estes o afetam e aos que o rodeiam.

Ter sincero sentimento de empatia

Você reconhece os sentimentos das demais pessoas? Compreende porque elas se sentem de determinada forma? Essa é a capacidade de “sentir com os demais”; de sentir as emoções alheias como se fossem as suas próprias. A maioria das pessoas apenas tem uma ideia muito superficial do que os demais estão sentindo.

Aprender a lidar com nossas emoções

Você consegue controlar suas emoções? Conhecer nossas emoções e as dos demais não é suficiente para ser emocionalmente culto. Precisamos saber quando e como a expressão das emoções, ou sua ausência, afetam os outros. Precisamos aprender como afirmar nossos sentimentos positivos, como por exemplo, a esperança, a alegria e o amor. E também precisamos saber como expressar nossas emoções negativas, como a ira, o temor ou a tristeza, de forma produtiva, ou quando postergar sua expressão para uma ocasião melhor.

Reparar o dano emocional

Você sabe como pedir perdão e consertar uma situação? Visto que somos humanos, todos cometemos erros emocionais que ferem os outros; mas simplesmente nada fazemos para remediá-los e preferimos “escondê-los debaixo do tapete”. Devemos aprender a reconhecer que agimos mal e a nos corrigir. Para tanto, devemos nos responsabilizar, pedir perdão e corrigir a situação.

Combinar tudo

Por último, se você aprender as habilidades suficientes, poderá desenvolver uma habilidade que eu chamo de “interatividade emocional”. Isso significa que você pode se sintonizar com os sentimentos das pessoas que o rodeiam e sentir seu estado emocional para assim interagir com elas de forma eficaz (p. 52).



Soledad Alvaréz de Sanchez, diretora do departamento de Família, da Mulher, da Criança e do Adolescente na União Uruguiaia



DESAFIO DAS DEMANDAS DE TRABALHO E NECESSIDADES DA FAMÍLIA

Efraim Choque

Cada vez mais, nossa sociedade é escravizada pelo tempo que disponível a cada dia. Com frequência, escutamos frases comuns, como: “Nossa!!! Está ficando tarde!!!; Oh... Eu não tenho tempo suficiente!!!, Como eu gostaria que o dia tivesse 30 horas!!!” Ou simplesmente dizemos: “Desculpe. Não tive tempo”.

Às vezes, tendem a ser as demandas de trabalho; outras vezes, são as interações sociais com os amigos, ou tão naturais – como diariamente observamos. Estamos muito concentrados e ocupados nas redes sociais. Nesse cenário, as necessidades de tempo com a família são relegadas em um segundo plano. Hoje, literalmente, os integrantes de uma família podem estar juntos fisicamente, mas separados em distâncias cibernéticas. A pergunta é simples: Como sincronizar as demandas de trabalho, as atividades diárias e as necessidades da família na construção de uma família saudável?

“Tudo tem seu tempo...”

A proporção de tempo que uma pessoa usa em suas distintas atividades é significativamente diferente. No entanto, todos nós podemos encontrar princípios que nos ajudam a administrar o tempo a partir do que Salomão disse Eclesiastes 3:1-2: “Tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para tudo...”. Isso não significa que devemos fazer “tudo” em todos os momentos. Ao invés disso, esse conselho visa usar o tempo de que dispomos estabelecendo claramente nossas prioridades. Buscar e encontrar um equilíbrio de tempo

apropriado para o trabalho, as atividades cotidianas e a família. Porque o apóstolo Paulo também nos orienta dizendo: “Portanto, vede prudentemente como andais, não como néscios, mas como sábios, remindo o tempo; [...]” (Efésios 5:15-17). Este texto nos fala de organizar nosso calendário, aproveitar a oportunidade com sabedoria e distribuir nosso tempo de maneira equitativa nas prioridades que temos.

Para sincronizar com equilíbrio o tempo de que dispomos, seria interessante (1) avaliar como gastamos o tempo. Esta é uma boa reflexão para começar a administração e distribuição do tempo que dispomos. Estar conscientes de nossa realidade nos ajudaria a distribuir melhor nossas atividades em um calendário de prioridades; (2) planejar intencionalmente a distribuição de nosso tempo. Um bom planejamento, organização e sincronização de nossas prioridades, são a antessala de uma maior eficiência. O planejamento intencional requer colocar as atividades por escrito em uma agenda manual ou eletrônica com o tempo necessário; e (3) manter a agenda diária à vista. Vamos acompanhar e nos concentrar em cumprir o essencial do planejamento. Lembremos que, somente realizando o planejado, criaremos o hábito de sincronizar as demandas de trabalho, as atividades com a família e as atividades diárias.

Não sobra muito tempo para a família? Seguramente, o trabalho é o que requer regularmente mais tempo. Em seguida, deve ser a atenção e a construção da família. Agendar o tempo para a família é de vital importância.



"Nascemos para viver. Por isso, o capital importante que temos é o tempo. Nossa passagem pelo planeta é tão curta que é uma ideia terrível não aproveitar cada passo e cada momento, com o favor de uma mente que não tem limites e um coração que pode amar muito do que supomos"

Ele deve ser incluído no calendário de cada dia e cada semana. Aqui estão algumas sugestões:

Agende seu tempo com a família. Assim como você inclui uma consulta com o médico, o aniversário de seus pais e reuniões importantes. Lembre-se de aproveitar esse momento como algo importante e não altere sua "consulta familiar" a menos que seja uma emergência.

Aproveite os pequenos momentos para conversar em família. Aproveite pequenos momentos como as viagens de carro ou quando vocês estiverem juntos à mesa para as refeições em família. Aproveite o tempo para conversar com seus filhos sobre seus dias, desafios e aspirações. Esses pequenos momentos podem ser o começo de uma ótima conversa.

Passeios regulares com a família. Essas saídas podem ser semanais ou mensais. O importante é estabelecer como uma tradição familiar. As crianças apreciam muito essas saídas e costumam ser muito significativas para unir os membros da família e ficam como lindas recordações que permanecem no tempo.

Participe de passatempos familiares. Buque hobbies nos quais toda a sua família possa participar, como aprender a praticar um esporte, escutar música edificante, aprender a tocar um instrumento. Pense em alguma atividade que todos possam desfrutar e experimente com seus filhos.

Participem juntos na adoração a Deus. É importante orar e estudar a Bíblia em família todos os dias (Mateus 6:33). Mas igualmente importante é frequentar a igreja regularmente aos sábados para adorar em família (Salmo 84:1-2). Para muitos lares de hoje, o sábado é o único dia que eles podem passar juntos.

Seguir essas orientações produzirá vínculos afetivos saudáveis na família. Melhorará o clima e a comunicação familiar, favorecerá o conhecimento mútuo dos cônjuges e promoverá um conhecimento melhor dos filhos aos pais e dos pais aos filhos. Além disso, aumentará a confiança, a segurança e a autoestima de toda a família. Não é fácil sincronizar as demandas de trabalho, as atividades diárias e as necessidades familiares. É uma questão de organização, distribuição e administração do tempo de acordo com as prioridades. ■



Efrain Choque, teólogo e diretor do departamento de Família na União Boliviana

The background of the top half of the page is a photograph of a person's silhouette standing in a field of tall grass at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and purple, and the person is on the right side of the frame, looking towards the left.

O SEXO QUE DEUS SEMPRE QUIS

Efrain Choque

O relacionamento sexual é um importante pilar para o casal, que reflete na felicidade de toda a família. Mas como saber se ele está bem alicerçado? Quando há desejo sexual, busca pelo cônjuge e prazer no sexo. A falta de algum destes indica que a estrutura desse pilar pode estar abalada.

Além de ser um fator de proteção para o casamento, o sexo também traz benefícios pessoais como: perda de peso (uma relação intensa queima, no mínimo, 200 calorias), abdome e glúteos mais firmes, melhora da postura, cabelos e pele reluzentes, efeito calmante

(dez vezes mais eficaz que um tranquilizante e sem efeitos colaterais), sensação de bem-estar, fortalecimento do sistema imunológico, dentre muitos outros benefícios.

Sabendo de tudo isso, o Inimigo sempre buscou deturpar esta benção de Deus. Durante muito tempo, o sexo esteve associado ao pecado, ao proibido. Era um tabu e gerava problemas conjugais que permeavam gerações. Por isso, pouco se falava sobre o assunto. A partir da década de 60, o tema passou a ser difundido e falado livremente em todas as esferas da sociedade. Se, antes, tudo era proibido, agora, tudo é permitido.



Atualmente, o universo midiático dita o comportamento sexual. Infelizmente, a maioria das mensagens induz a uma ideia deturpada do sexo. Ele é abordado como algo de ordem puramente física, uma mera fonte de prazer, e dissociado dos aspectos mentais, emocionais e espirituais. Nesse contexto, o foco é a performance, levando pessoas saudáveis a buscarem remédios e tantos outros recursos para melhorar o desempenho sexual. Porém, mesmo com toda essa “liberdade”, um estudo¹ aponta que mais de 40% dos brasileiros não estão satisfeitos nesta área.

Sexo e afeto

Relacionamento sexual é, em essência, afeto compartilhado. É o encontro íntimo e profundo entre duas pessoas, e tem como objetivo não apenas o prazer físico, mas também a formação da identidade do casal. Ele não começa nem termina na cama. O investimento nessa afetividade, une o casal, e este vai se moldando de forma natural e integral. O prazer físico é apenas uma consequência de algo muito maior: a fusão de dois corações em apenas um.

Deus criou o sexo quando o mundo ainda era perfeito. Ele deseja que o casal celebre e desfrute deste presente, e a Bíblia é o manual mais seguro de como desenvolver o relacionamento sexual. O livro de Cantares, por exemplo, mostra um marido e uma esposa que sabem cortejar, que buscam um ao outro e investem em sua relação.

Em nenhuma outra área homens e mulheres apresentam necessidades tão diferentes como na sexual. Conhecer essas diferenças é colocar em prática o conselho do apóstolo Paulo: *“O marido conceda à esposa o que lhe é devido, e também, semelhantemente, a esposa, ao seu marido”* (I Coríntios 7:3). Quando ambos têm esta atitude, o casal desfruta das fases do sexo de forma plena.

A primeira delas é o **desejo**, e é no cérebro que ele acontece. Nesta fase, dois aspectos se destacam: tempo e romance. Para o homem, bastam alguns segundos até que esteja apto para a próxima etapa. Mas o sexo não foi feito só para ele, e sim, para o casal. Os convites, cheios de desejo, de Sulamita para o seu esposo expressam muito bem a sua necessidade de tempo e romance: *“Venha, meu amado, vamos fugir para o campo, passemos as noites nas aldeias. Vamos cedo para as vinhas para ver se as videiras brotaram, se as suas flores se abriram e se as romãs estão em flor; ali eu lhe darei o meu amor”* (Cantares 7:11 e 12). Ela o chama para passarem tempo juntos. Comemorações especiais são importantes, mas é nos singelos momentos do dia a dia que o romance acontece, como num abraço longo e apertado na despedida para o trabalho.

Aliás, note como a própria Sulamita tem a iniciativa de procurar Salomão. Atitude é um ponto importante que pode – e deve – partir de ambos os lados. Mensagens com pitadas de desejo ao longo do dia, sugerindo uma boa surpresa ao final dele, podem ser uma ótima estratégia para que o pensamento se volte para o relacionamento íntimo.



A segunda fase é a **excitação**. Ela é a resposta do corpo ao desejo, e o principal órgão é a pele. Apesar de algumas serem mais populares, todas as partes do corpo são zonas erógenas em potencial, tanto para o homem quanto para a mulher. Mas cada pessoa terá suas preferências, e a única forma de descobri-las é gastar tempo explorando. É na fase da excitação que o casal experimenta o que Paulo descreve: *“A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher”* (1 Coríntios 7:4). Em geral, o homem precisa de poucos segundos/minutos para ficar excitado e ter ereção, estando pronto para a próxima fase. Já a mulher, em condições normais, precisa de 10 a 30 minutos. E aqui vale uma reflexão: quanto tempo o casal tem investido na intimidade sexual? Bons amantes irão gastar o tempo que for necessário para que ambos desfrutem da verdadeira celebração do sexo.

A terceira fase, o **orgasmo**, ocorre quando os corpos estão preparados para o clímax. A elevação da temperatura corporal, a aceleração do ritmo cardíaco, o enrijecimento dos mamilos, a ereção peniana e a lubrificação vaginal são sinais de que tudo está pronto para o orgasmo, e atentar a eles é fundamental. Em Cantares 1:4, a esposa pede ao marido para iniciarem

esta etapa e, um pouco mais à frente (2:5), ela alcança o clímax. Num quadro bastante comum e infeliz, o homem alcança o orgasmo primeiro, esgotando as perspectivas de que a mulher também desfrute. Isto pode ocorrer por problemas físicos, mas também por pressa, egoísmo ou falta de conhecimento, fruto do não investimento na intimidade do casal. Bons amantes alcançam uma intimidade tal que a parceira desfruta do clímax primeiro para, em seguida, ele desfrutar. O orgasmo simultâneo também pode ocorrer. Por fim, depois de ambos desfrutarem, ainda podem aproveitar os momentos seguintes trocando carinho até adormecerem, ou saírem para os compromissos, ou, quem sabe, comecem tudo novamente.

Sábio é o casal que investe tempo no relacionamento sexual, busca fontes seguras de conhecimento e ajuda profissional, quando necessário. O plano perfeito de Deus é que homem e mulher vivam a verdadeira celebração do sexo. Está em nossas mãos escolher fazer a vontade de Deus! ■



Simone Bohry é psicóloga e mestre em Psicologia Clínica e Cultura e pós-graduada em Terapia Conjugal e Sexualidade.

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue denim jacket and white pants, holding a baby in her arms. The baby is wearing a striped long-sleeved shirt and denim shorts. They are standing on a beach with waves in the background under a warm, golden sunset sky.

UM APELO ÀS MÃES

Rogério Gusmão

Este é o título da primeira publicação de saúde de Ellen White. Diferente das publicações de hoje que rapidamente perdem seu valor e relevância, esta primeira publicação certamente é muito mais relevante hoje do que quando publicada, provavelmente em 1854, antes da 1ª reunião da Assembleia Geral dos Adventistas do 7º Dia. Em 1863, além da comprovação histórica de que mesmo no século XIX antes da Organização da igreja, Deus tinha mensagens de saúde que eram e são revolucionárias. Nesta primeira Um Apelo às Mães, existem princípios bíblicos, proféticos e científicos que vale a pena destacar. (- Revolução na Saúde pág. 164 1º par. An Appeal to Mothers, pág. 5).

Formação Saudável de Novas Gerações

Este princípio de fazer discípulos e formar novas gerações que vivam e tenham os mesmos valores e atitudes dos seus pais, é amplamente estimulado na

Bíblia, “Estas palavras que, hoje, te ordeno estarão no teu coração; tu as inculcaras a teus filhos, e delas falarás assentado na tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te, e ao levartar-te” (Deuteronômio 6:6 e 7), foi escrito, repetido e ilustrado para os israelitas em uma época em que as barreiras geográficas e culturais. Ofereciam uma proteção que hoje desapareceu como fumaça. Hoje, temos filhos e filhas extremamente expostos à cultura secular e é praticamente impossível oferecer a proteção como foi em Israel.

Conexão entre o físico e o espiritual

Uma característica marcante do povo de Deus por meio da história é esta visão integral do ser humano. É dizer, portanto, que os aspectos físico-mental, espiritual e social se influenciam positivamente e negativamente. Assim, fortalecer um é fortalecer todo o ser. Em I Tessalonicenses. 5:23 e 24, lemos que “o mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma

e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo. Fiel é o que vos chama, o qual também o fará”. Portanto, Deus virá buscar adoradores que cuidaram do corpo físico para habitação do Espírito Santo. Lembrando que as virgens prudentes (Mateus 25:1 a 13) obrigatoriamente teriam vasos adequados para armazenar mais azeite. Nosso corpo (templo) também necessita de adequação correta para receber a porção suficiente do Espírito Santo.

Advertência contra a alimentação Ruim x Saudável.

Veja a descrição dela de alimentos ruins em 1854 – “Carnes altamente temperadas e ricos bolos, tortas e pudins.

Em 1972 Michael Jacobson, diretor do Center for Science in the Public Interest usou a expressão junk food (comida lixo) para definir comida com altos níveis de gordura saturada, sal e açúcar associadas muitas vezes a aditivos como glutamato monossódico e tartrazina, todos pobres em proteínas, vitaminas e fibras. Já no século XIX, os pais foram aconselhados

a dispensar carnes processadas e guloseimas a seus filhos “a fim de fortalecer nelas (crianças) as percepções morais e o amor as coisas espirituais, devemos regular a maneira de viver, dispensar a alimentação cárnea e usar grãos, vegetais e frutos como artigos de alimento”. (- Revolução na Saúde pág. 165 2º par. An Appeal to Mothers, págs.19 e 20).

Infelizmente, a pressão da inclusão de junk food na dieta infantil se vê em todos os lugares, mídias convencionais, mídias sociais, e, às vezes, até em escolas e igrejas sendo usados como forma de recompensa e reconhecimento. Muitas vezes pais cristãos e bons educadores acabam não resistindo a esta pressão tão grande.

Felizmente, sempre existem e existirão mães, pais e educadores que resistiram às pressões da sociedade e continuam passando a seus filhos, os mesmos rígidos valores que a mãe de Daniel e seus companheiros passaram a seus filhos. Rejeitarão a alimentação secular de sua época e fornecerão alimentos adequados ao desenvolvimento de seus filhos tornando-os fortes física, mental e espiritualmente. Sigam em frente porque serão eles os que farão a diferença nesta geração.



Rogério Gusmão, médico e diretor do departamento de Saúde da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

A romantic scene of a man proposing to a woman at sunset. The man is on the left, in profile, holding a ring. The woman is on the right, smiling and looking down at her hand. The background is a bright, hazy sunset over a body of water.

VAI SE CASAR?

Jorge Mário de Oliveira

á no princípio, quando o Senhor criou os céus e a terra, uniu nossos primeiros pais em casamento. “Não é bom que o homem esteja só”, disse em Gn 2:18 e no verso 24, “o homem deixa pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne.” É daí o desejo e a necessidade do ser humano se casar. Foi criado para viver em comunidade.

Durante a revolução sexual das décadas de 1960 e 1970, ouvia-se dizer que os dias do casamento estariam contados. Só que o tempo passou, e 50 anos depois, as pessoas continuam se casando. É bem verdade que os divórcios aumentaram nos últimos anos, mas paradoxalmente, os recasamentos também. Se o casamento é ruim, porque as pessoas se casam? E quando se descasam, porque tornam-se a se casar?

Acredito em múltiplas explicações, mas gosto de

pensar na hipótese de que é bom amar e ser amado. É muito bom ter alguém íntimo com quem se possa compartilhar as experiências da vida com suas aventuras e desafios.

Eu bem sei que esta delícia pode não ser tão deliciosa assim, se a escolha não foi a da pessoa certa. Espera aí? Existe esse negócio de pessoa certa? Ou somente a “melhor” opção?

Pois eu creio na existência de pessoas “ideais”. Não perfeitas, porque não existe nenhum ser humano perfeito, mas sem dúvida, existem muitas “ideais” para cada um. É desse grupo a pessoa para se casar.

Acredito no casal com “mais” compatibilidades do que incompatibilidades. Em tais casos, as probabilidades de conflitos no relacionamento conjugal serão menores e, a vida a dois será melhor. Por

isso, o “X” da questão está na escolha. Com quem vou me casar? Com “A” com “B” ou com “C”?

O pior é que mesmo fazendo a melhor escolha ainda assim corre-se o risco de se dar um tiro no pé. Existe a probabilidade de 50% dar certo e 50% de dar errado. Quem pode adivinhar o futuro? As pessoas mudam. As circunstâncias da vida também mudam. E mesmo tendo

feito a melhor escolha, todos correm riscos. Só que não se deve desanimar com os 50% de chance de dar errado porque existe os 50% de tudo dar certo. O duro é quando a escolha não é boa e a porcentagem da probabilidade de que tudo dê errado é maior. Por isso, quem quer se casar deve analisar friamente algumas questões. Nem todos conseguem. Deixam os sentimentos falar mais

E aí? Vai querer se casar?

1. Ser antes de querer ter. Antes de querer ter a pessoa ideal seja você mesmo esta pessoa que quer encontrar na outra. Prepare-se para o casamento. Seja honesto, sincero, trabalhador e honrado. Tenha uma boa reputação em sua família e na comunidade onde vive.

2. Procure uma pessoa com características semelhantes às suas. Com a mesma fé, sonhos e esperança. E o melhor lugar para encontrá-la é no círculo de seus amigos. Eles não têm máscaras. Se conseguir encontrar, ganhou quilômetros de vantagem.

3. Observe como a mulher trata seu pai e seus irmãos. E o homem, como se relaciona com sua mãe e irmãs. Sua futura mulher, se você for homem, e seu futuro marido, se você for mulher, vai tratar você da mesma forma. Não se iluda. As pessoas não mudam quando casam. Elas simplesmente continuam sendo o que sempre foram.

4. Não queime etapas com a pressa de se casar. Namoros curtos colocam o casamento em estado de alerta máximo. O tempo mínimo de namoro deveria ser de 1 ano e o noivado de 3 a 6 meses. Não é uma lei, apenas a segurança de que você conseguiu conhecer um pouco mais da pessoa com quem deseja se casar.



alto. Ignoram fatos e aventuram-se de cabeça em um casamento de alto risco.

Uma ponte bem construída não vai cair. Mas um terremoto poderá derrubá-la. E porque existe esta possibilidade não se deixou de construí-la. A guerras podem ou não acontecer. Bombas podem ou não cair. Tempestades, furacões e terremotos podem ou não

aparecer. São elementos da lei das probabilidades. Leis do acerto e dos erros. E, como existem estas possibilidades, deve-se cuidar com a construção para que ao enfrentar crises, possa suportá-las. Existem no mundo inúmeras pontes que suportaram provas inacreditáveis. Tudo na vida é um fator de escolha. De ser ou não ser. De ter ou não ter. De fazer ou não fazer.

ar? Dê uma olhada nisso.

5.

Escute o que seus pais e seus amigos dizem sobre a pessoa com quem você namora. Os expectadores distantes enxergam melhor.

7.

Ore sobre seu futuro casamento. Peça ao Senhor o dom do discernimento. Percepções claras de Sua vontade para sua vida e a de seu futuro cônjuge. Josué foi enganado pelos Gibeonitas porque não consultou a Deus em oração (Josué 9). Deus vê o que não vemos e sabe o que não sabemos. “Se homens e mulheres têm o hábito de orar duas vezes ao dia antes de pensar no casamento, devem fazê-lo quatro vezes quando pensar em dar esse passo” (EGW. M), 460).

6.

Não confunda paixão com amor. São duas coisas totalmente diferentes. Paixão é um sentimento irracional cego que depende constantemente de estímulos para se manter. Já o amor é racional, paciente e bondoso. “Ao passo que o amor convida a Deus para todos os seus planos, e está em perfeita harmonia com Seu Espírito, a paixão é obstinada, precipitada, irrazoável, desrespeitando todas as restrições e fazendo do objeto de sua escolha um ídolo” (Mensagens aos Jovens, Ellen White, página 459). Use estes critérios para testar seus sentimentos. Sinal verde para o amor, e vermelho para a paixão.

8.

Uma vez tendo escolhido a pessoa decidindo-se com ela se casar, assuma o compromisso e a responsabilidade de ser incondicionalmente fiel.

São sugestões simples e fáceis de se colocar em prática. Vai depender apenas da disposição de querer ter um casamento estável, apesar dos desafios da vida conjugal. Comigo funcionou.



Jorge Mário de Oliveira é pastor e mestre em Teologia Pastoral.

CONHEÇA AS DICAS QUE A BÍBLIA
TRAZ PARA O SEU LAR E PARA A SUA FAMÍLIA



PEÇA GRÁTIS! CURSO ENTRE FAMÍLIA



Atendemos diariamente
pelo WhatsApp e podemos ajudar você
Acesse: adv.st/caaf

