

Hipertensão

Parte II

Dicas de como conviver bem com ela.

Driblando a pressão alta

Você pode colaborar para o sucesso do tratamento modificando alguns de seus hábitos.

Peso

O excesso de peso tem grande relação com o aumento da pressão, portanto, se você está com peso acima do normal, ou seja, índice de massa corpórea acima de 25 kg/m², deve iniciar um programa de redução de peso no qual a ingestão de alimentos de baixo valor calórico deve ser a regra:

Para se calcular o índice de massa corpórea (IMC) usa-se a seguinte fórmula:

Peso dividido pela altura ao quadrado: $IMC = \text{peso} / (\text{altura})^2$

$IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura} \times \text{altura (m)}$

Ex: $IMC = 98 / 1,75 \times 1,75$

$IMC = 32 \text{ Kg/m}^2$

Esse indivíduo precisa perder peso, ele está com o peso acima do normal.

O controle de peso é apontado como primeiro passo na prevenção e tratamento da hipertensão arterial. Muitos estudos demonstram a relação entre massa corpórea e pressão arterial mostrando que, a frequência da hipertensão entre obesos é duas vezes maior do que entre os não obesos, e que, o ganho de peso é frequentemente associado com aumento da pressão arterial.

Fumo

O cigarro é o mais importante fator de risco, prevenível para doença cardiovascular, sendo responsável por 1 em cada 6 óbitos, pois a nicotina aumenta a pressão arterial e acelera a progressão da aterosclerose (depósito de gorduras nas paredes da artéria). Portanto, abandonar o tabagismo (ato de fumar) deve ser a primeira providência do hipertenso.

Sedentarismo

Abandone o sedentarismo. Passe a fazer uma caminhada regularmente de no mínimo 30 minutos todos os dias ou, pelo menos, quatro vezes por

semana. Os melhores exercícios para os pacientes hipertensos são: caminhar, nadar, correr e andar de bicicleta. Exercícios como halterofilismo e musculação não são recomendados para hipertensos.

Estresse

Para cada pessoa as causas do estresse podem ser diferentes. O melhor a se fazer é se possível identificar o motivo que está gerando tensão e eliminá-lo. Na impossibilidade, deve-se "administrar" esse problema, através da maneira mais harmônica.

Atividades de lazer

Identifique uma atividade que lhe dê prazer, como ler um livro, pintar um quadro, bordar, participar de atividades sociais ou quaisquer outras atividades. Uma atividade desse tipo poderia ser muito positiva para uma vida normal. Coloque nessa atividade todas as suas energias.

Tratamento

Quando seu médico lhe prescreve um medicamento, você deve tomá-lo rigorosamente conforme foi prescrito, observando as doses, número de tomadas diárias e os horários, pois, se você não seguir as orientações de seu médico, com certeza os tratamentos não trarão os resultados esperados.

Nunca abandone o tratamento, ele é para o resto da vida. Pode ser que com o tempo você tome outro medicamento ou até mesmo lhe seja recomendado um tratamento sem medicamentos, mas isso é uma decisão que somente seu médico poderá tomar.

O tratamento estará mantendo ou melhorando sua qualidade de vida. Portanto, segui-lo corretamente significa viver mais.

Lembre-se do consagrado ditado chinês: "Tenha coragem para mudar o que pode ser mudado, paciência para aceitar o que não pode ser mudado e sabedoria para diferenciar uma coisa da outra".

Dailane Santana

www.imperatriznoticias.com.br

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

Dermival 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
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

Recanto Ebenézer

Claudir Fernandes (45) 3222-2911

Periolo

Rua Jaraguá, 10 - Periolo
Cascavel - PR

Cultos

Sábado 20:00 Culto de Celebração
Domingo 19:30 Culto da Família

Ministério Pastoral

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

Evangelista

Lourdes A. de Souza (45) 3038-4584

Guaira

Rua Shingiro Matsuyama, 795
Guaira - 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 Noite da Vitória (Oração)
Sábado 20:00 Culto de Celebração
Domingo 20:00 Culto de Celebração

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

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 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. Sparreberger (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

Quarta 20:00 Culto da Restauração
Domingo 19:30 Culto de Celebração

Ministério Pastoral

Pr. Aldenis Miranda (49) 9998-1450

Ministério Diaconal

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

Buscando milagres

“Quando já ia chegando à descida do Monte das Oliveiras, toda a multidão dos discípulos, regozijando-se, começou a louvar a Deus em alta voz, por todos os milagres que tinha visto”. **Lucas 19.37**

Perguntaram a um índio no Arizona como era seu relacionamento com Deus e, especialmente, o que sentia quando orava. A sua resposta foi: “Quando oro, sinto como se minha vida fosse um pequeno fosso de irrigação sendo levado a um rio poderoso. E quando, em oração, eu percebo que estou bem próximo de Deus, parece que a água daquele Rio vem ao meu encontro e se derrama sobre mim, inundando todo meu ser. Nesse instante, eu sinto bem forte o poder e a presença de Deus.”

O que temos sentido quando buscamos a presença de Deus? E o que temos sentido quando não lembramos de procurá-Lo? Temos tido experiências marcantes em nossa vida de oração, po-



dendo testemunhar que a oração é a alavanca que move os milagres do Senhor ou continuamos incrédulos e frios exatamente porque não nos movemos em direção Àquele que pode fazer grandes maravilhas?

Eu me lembro dos meus tempos de juventude quando na escola aprendia sobre Jeca Tatu. Ele vivia dizendo que a sua terra não produzia nada e passava horas deitado em sua rede. Ao ser perguntado sobre o que plantava, respondia que não plantava nada. É claro que a terra não poderia produzir coisa alguma! Na vida espiritual acontece coisas semelhantes. Muitos não crêem nos milagres do Senhor e nem nas respostas às orações. Mas como poderão saber se Jesus atende as orações e opera milagres se jamais o buscam e nunca separam um tempo para falar com Ele? Você quer saber se Jesus pode ajudar-lhe a realizar seus sonhos e operar os milagres de que necessita? Pare um pouco de correr e fale com Ele em oração. Ele está esperando por você.

Pr. Paulo Roberto Barbosa
Um cego na Internet!

INGLÊS E ESPANHOL

Blessed Idioms

MATRICULE-SE!

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

Buffet

Dom Place

(45) 3035-4920

Você sabia que...

Nos livros de Cantares de Salomão e de Ester não encontramos nenhuma ocorrência da palavra “Deus”. Porém, nem por isso deixamos de ver Deus agindo, de formas diferentes, nos referidos livros.

PINKBIJU

UMA LOJA SEM IGUAL QUE COMBINA COM VOCÊ

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

“Primeiramente, dou graças a meu Deus, mediante Jesus Cristo, no tocante a todos vós, porque, em todo o mundo, é proclamada a vossa fé”. **Romanos 1.8**

Fé famosa

Muito legal o apóstolo Paulo mencionar os irmãos em Roma como pessoas cuja fé atravessou fronteiras. A fama da fé daqueles irmãos era internacional. Fico me perguntando, em meio a estas tantas meditações, como isso pode ter acontecido.

Hoje vivemos um tempo onde tudo é muito passageiro, muito efêmero, em geral não se valoriza históricos e estabilidade. Os casamentos já não duram tanto, as empresas já não duram tanto, assim como os empregos. A cultura do descartável nos faz pensar que assim como um eletrodoméstico barato não compensa ser consertado, justamente por que o novo é tão barato, tudo pode ser assim. Se a igreja não me agrada descarto, se meu casamento não me faz feliz descarto, se meu emprego não é bom eu descarto. Isso é perigoso.

Também não estou dizendo que devamos nos ancorar em zonas de conforto onde tudo é como é, e ponto. Mas há de existir um equilíbrio, um meio termo, um ponto razoável no qual possamos ao mes-

mo tempo cultivar alguma coisa que nos seja satisfatória, mas que dure algum tempo.

Assim deve ser com a fé. Desapontamentos e decepções fazem parte da vida. Se para cada dissabor eu quiser abandonar minha fé, então sou muito frouxo. Ou, talvez, nunca tenha crido realmente em nada com profundidade. Preciso avaliar tudo isso, do contrário jamais a minha fé se tornará como a dos romanos, conhecida e reconhecida.

Curiosamente ou não, diversos lugares que foram berço do cristianismo hoje são territórios predominantemente muçulmanos ou judeus, a exemplo de Jerusalém. Roma, por outro lado, continua sendo um ponto de referência do cristianismo.

O mundo precisa de referências neste tempo. A nossa fé deve ser uma delas.

“Senhor, ajuda-me a ter uma fé firme a ponto de se tornar conhecida em outros lugares.”

Mário Fernandez

www.ichtus.com.br

EDITORIAL

jornal da Casa

Telefone/Fax: (45) 3226-3089

Email: jornaldacasa@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

Preparemos nossa vida

Prezados irmãos e amigos leitores do Jornal da Casa.

Já entramos no segundo semestre de 2011! Logo estaremos adentrando mais um ano. 2012 - esse é o ano que está mais uma vez envolto em tantas especulações, pessoas achando que vai acontecer algo de muito estranho nesse ano, outros acham que catástrofes virão sobre a terra, alguns arriscam-se a dizer que será o "fim do mundo" e, se isso tudo realmente fosse acontecer, faltaria pouco mais de cinco meses. Mesmo crendo que tudo isto não passa de meras especulações, uma coisa tenho certeza: nossa vida está nas mãos poderosas de Deus! Nossos dias estão contados e muitas pessoas talvez não chegarão a entrar em 2012, outros viverão muitos anos ainda, pois Deus é que tem o controle de nossas vidas. Tendo em vistas a realidade da vida e da morte, trago neste espaço um conselho: preparemos para nosso encontro com o Senhor nosso Deus!

Uma vez preparados, não precisamos temer coisa alguma, pois quando chegar nossa hora, Deus nos recolherá em seu Tabernáculo Eterno.

Que Deus nos ajude a viver uma vida santa, irreprensiva diante de nosso Senhor Jesus Cristo.

Bp. Davi

bpdavi@casadeoracao.org.br



Missão

“Como, pois, invocarão aquele em quem não creram? E como crerão Naquele de quem nada ouviram? E como ouvirão, se não há quem pregue?” **Romanos 10.14**

Alguém já disse que não viemos a esse mundo para passear. Viver por aí como quem não tem compromisso algum, nem satisfações a dar. Viver a vida como se morrer fosse o fim. Como já dizia um compositor popular, viver não é brincadeira não, e quem se envolve com as ilusões dessa vida pode acabar muito mal. Elas nos levam a desviar do bom caminho, fazem com que desviemos o olhar do alvo. Fazem com que percamos o tino da responsabilidade que temos como salvos, como cristãos. Verdaderamente não estamos aqui por mera casualidade. O Senhor nos colocou nesse mundo com propósito bem definido, com uma só direção. Muita gente tem se desviado do caminho de Deus, tomando direções estranhas, saindo totalmente da rota original. Quase tudo tem sido feito, menos a vontade de Deus. Os seus olhos se desviaram do alvo principal. E quando se sai do caminho seguro, quando se perde totalmente o foco, facilmente se cai no abismo.

A gente nasce, cresce, conhece uma bela moça, namora, casa, constitui uma família. Vem os filhos, a netaiada... Diversão, passeios memoráveis pelo parquinho, Nova Iorque, Bonito, Londres, Palotina... Comemos, bebemos, dormimos, acordamos... Finais de

semanas alegres, família reunida, genros, noras, sogras, aquele namorado chato da filha amada, que pensa que já é de casa... Comida pro gato, comida pro cachorro, para os passarinhos... Regar as flores, podar as árvores, cortar a grama... Cuidado pra não sujar a calçada, menino! Tem uma lâmpada ali pra trocar, fechadura pra arrumar, torneira pra consertar... E assim vamos tocando vida. Temos tempo pra tudo. Se não temos, damos um jeito. De casa pro trabalho, do trabalho pra casa, da casa pra igreja e, opa, peraí, por falar em igreja, e a obra de Deus? Onde ela entra em nossa vida tão cheia de afazeres? A obra, quem vai fazer? Quem é que vai propagar o Evangelho a toda criatura? Evangelho da salvação, claro. Não esqueçamos que essa responsabilidade é nossa. Exclusivamente nossa. Essa é a missão! Quem gera ovelhas são as ovelhas.

Para evangelizar, é preciso antes de qualquer outra coisa que conheçamos a Deus. Que O busquemos, que nos tornemos íntimos Dele, caso contrário será muito difícil cumprir a tarefa. Como falar bem, descrever as virtudes de quem não conhecemos profundamente? Se não caminhamos com Ele, se não falamos com Ele diariamente, como havemos de conhecê-Lo?

O simples ato de falar pra alguém que Jesus o ama pode fazer toda a diferença; pode mudar radicalmente uma vida, pode livrar uma alma dos grilhões do inferno.

A Palavra afirma que *os campos estão brancos para a colheita (Jo 4.35)*, só faltando os trabalhadores a colher. Onde estamos nós? Os corações estão sedentos por conhecer o verdadeiro amor, o amor de Deus. Onde estamos nós? Toda criação geme como quem tem dores de parto (Rm 8.22) aguardando o refrigério que só o Senhor pode dar. Onde estamos nós? Todos esses aguardam ansiosamente que sejamos o elo que os ligará a Jesus. E onde estamos nós que não ali, estendendo a mão? Como creirão se não há quem pregue?

É preciso que nos coloquemos como trabalhadores ceifeiros, que sejamos os canais que levarão os sedentos à fonte de água viva, que tenhamos ouvidos sensíveis aos gemidos dos que clamam, que sejamos o sal que tempera, a luz que dissipa toda escuridão.

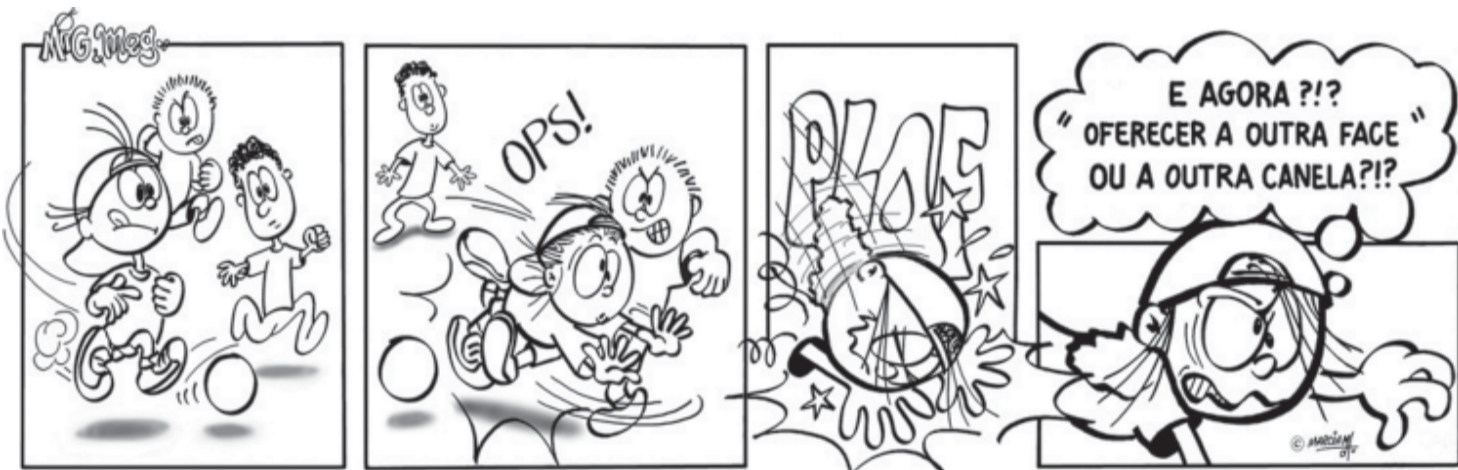
Ide por todo mundo e pregai o evangelho a toda criatura (Mc 16.15). Isso não é um pedido acanhado, tímido. Trata-se de uma ordem geral. Isso significa que todos os que conhecem a Cristo estão debaixo desta responsabilidade. Não há como fugir. Aliás, há. Mas

o preço a pagar... Essa ordem não dá margem pra esquivos. Não vale a desculpa do não sei falar, não tenho o dom de evangelizar, sou tímido, não tenho coragem, enfim. Aqui vai valer o fato de ter ou não intimidade com o Senhor! Aqui fará toda a diferença a atitude de ler e meditar na Palavra de Deus. Disse Jesus: o Consolador, o Espírito Santo, a quem o Pai enviará em meu nome, esse vos ensinará todas as coisas e vos fará lembrar de tudo o que vos tenho dito (Jo 14.26). Entendeu? O Espírito Santo é quem nos lembrará o que dizer nessa hora, basta abrímos a boca, basta nos colocarmos à disposição. Mas o Espírito Santo só poderá trazer a nossa lembrança apenas aquilo que porventura tenhamos lido ou ouvido. O salmista já nos admoestava que *é bem aventurado o homem que tem o seu prazer na lei do Senhor, e na Sua lei medita de dia e de noite*.

Não esqueçamos que é o Espírito Santo, só Ele, quem faz a obra; é Ele quem convence o pecador a abandonar o pecado. E nós somos os canais entre o pecador e o Espírito Santo. Essa é a nossa maravilhosa missão. Estás disposto?

Erival Barbosa

edificando@casadeoracao.org.br



Assistência Técnica

- Manutenção em Computadores, Impressoras, Monitores, Redes e ADSL
- Formação, Cópia de Segurança, Remoção de Vírus
- Instalação de Programas em Geral
- Venda de Peças de Informática

45 • 3035 • 6347

www.godstar.com.br • godstar@godstar.com.br
Rua Jorge Lacerda, 1151 • Cascavel • PR

GUARDIANO
Materiais de Construção

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

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

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

O valor de um pastor

O valor de um pastor não é medido por sua popularidade, poder de persuasão ou quantidade de pessoas que atrai, mas sim por seu caráter e fidelidade a Deus (João 6.66 e 67);

O valor de um pastor não é medido pela aprovação de homens, mas pela aprovação de Deus. O pastor é segundo o coração de Deus e não segundo o coração dos homens (Jeremias 3.15);

O valor de um pastor não é medido pelo tamanho de sua igreja, mas por suas qualidades éticas, morais e espirituais;

O valor de um pastor não é medido pelo volume das entradas financeiras de sua igreja, mas por sua capacidade de suprir seu rebanho com a Palavra de Deus. Há pastores que se preocupam com a lâ. Há pastores que se preocupam com as ovelhas.

O valor de um pastor não é medido pelo salário que ganha, mas pelo serviço que presta;

O valor de um pastor não é medido por sua capacidade política e de articulação, pois muitas vezes ele deixa de ser "politicamente correto" para permanecer justo e reto diante de Deus;

O valor de um pastor não é medido pelos cargos que ele ocupa na denominação, mas pelo serviço que presta à Obra de Deus;

O valor de um pastor não é medido pela satisfação de seus ouvintes, mas por sua pregação coerente aos valores do evangelho bíblico capaz de transformar vidas. A sua mensagem, ao invés de massagear o ego humano, às vezes desagrada por confrontar o ouvinte com a verdade;

O valor de um pastor não é medido pelo seu poder ou status, mas por sua submissão e obediência a Deus;

O valor de um pastor não é medido por sua autossuficiência. O poder de Deus se aperfeiçoa na fraqueza de homens que às vezes julgamos fracos e incapazes

(2 Coríntios 12.9);

O valor de um pastor não é medido por sua condição física, mas por sua condição espiritual;

O valor de um pastor não é medido pela quantidade de amigos ou pessoas que o rodeiam, mas sim por seu amor às pessoas;

O valor de um pastor não é medido pelos seus discursos, mas pela autoridade de seu viver (Mateus 7.9);

O valor de um pastor não é medido pelo crescimento quantitativo ou não da membresia de sua igreja, mas pelas transformações que suas mensagens geram em seus ouvintes. Há por aí templos cheios de pessoas perdidas, e igrejas pequenas onde pessoas experimentam a salvação em Cristo;

O valor de um pastor não é medido pelo seu poder de empolgar sua igreja ou plateia, pois seu chamado é para pastorear e não para "animar" auditório;

O valor de um pastor não é medido pelo seu poder de empolgar sua igreja ou plateia, pois seu chamado é para pastorear e não para "animar" auditório;

O valor de um pastor não é

medido pelas crises que passa ou deixa de passar, mas pela maneira como se comporta em momentos difíceis;

O valor de um pastor é medido por critérios divinos e não humanos.

O pastor é dependente de Deus, e não de homens;

O pastor é homem frágil e pequeno, por meio do qual Deus realiza coisas grandes e extraordinárias;

O pastor sabe que seu chamado é para pastorear e não para gerir empresas; ele não se preocupa com números mas com a saúde de suas ovelhas;

O verdadeiro pastor não se "contextualiza" ao mundo, mas se esforça para tirar vidas do mundo;

O pastor de valor forma valores;

Se você tem um pastor, agradeça a Deus, ore por ele e ame-o!

Pr. Joaquim de Paula Rosa

Sem nada para trás

"No final dos seus dias não serão os anos da sua vida que irão contar, e sim a vida dos seus anos". Abraham Lincoln

Se existe algo que tenho aprendido e guardado ao longo dos anos é que a vida é algo muito precioso. Não existe garantia alguma da extensão e duração da nossa vida. Agora estamos aqui; daqui a um minuto talvez não estejamos mais. Com esse fato incontestável em mente quero encorajá-lo a pensar em todas aquelas coisas que você gostaria que seus entes queridos soubessem, no caso do seu desaparecimento.

Não existe um momento

mais propício do que este para você dizer àquelas pessoas o quanto você as ama e

"Não existe garantia alguma da extensão e duração de nossa vida".

admira. Não decida que você terá todo o tempo que quiser para fazer algo que precisa ser feito ainda hoje; isso porque a ninguém é garantido um amanhã. Lembre-se de que ontem já é

passado; amanhã é o futuro, e hoje é o presente. Esta é a razão pela qual é chamado

presente. A vida é um tesouro, um presente precioso de Deus.

Pare aquilo que está fazendo e faça o que você precisa fazer! Não importa qual seja a sua situação; tampou-

co o que esteja enfrentando na sua vida. Eu simplesmente espero que você possa alcançar a paz de mente, por não haver deixado no esquecimento nada que teria que ser dito.

Para Meditação:

"Vós não sabeis o que sucederá amanhã. Que é a vossa vida? Sois, apenas como neblina que aparece por um instante e logo se dissipa" Tiago 4.14.

Pr. Nélio da Silva

O que realmente importa no ministério da adoração

Ele não é o Deus do "simplesmente basta". Ele é o Deus que vai te moldar por Sua grandeza...

Quando se trata de ser um membro efetivo, ativo e apaixonado de um ministério de louvor, existem três pontos-chaves, segundo a líder de louvor Darlene Zschech. Você sabe quais são eles? Melhor ainda, você os possui?

Unidade importa

Salmos 133.1 (NVI) "Como é bom e agradável quando os irmãos convivem em união!". Romanos 15.5 e 6 "O Deus que concede perseverança e ânimo dá-lhes um espírito de unidade, segundo Cristo Jesus, para que com um só coração e uma só voz vocês glorifiquem ao Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo".

Deus ama a unidade. Que testemunho maravilhoso à Sua bondade quando Seus adoradores riem juntos, oram juntos e se prostram e vivem uma vida ministerial juntos. Esta é uma coisa rara e preciosa, e Deus diz que se vivermos em unidade, Ele comandará **bênçãos** para nós. Estar em unidade é uma decisão que **todos** nós devemos tomar sempre. Lute por isso. Faça o que for necessário para ter unidade, porque Deus abençoa isso e Ele responde a isso. Ele requer isso. Colossenses 3.13 e 14 diz para perdoar uns aos outros como o Senhor nos perdoou, **coloque amor, que nos liga juntos em unidade.**

Determinação importa

Não seja guiado por seus sentimentos. Como pessoas "criativas", nós somos o departamento dos "sentimentos" e pode ser nossa melhor e pior qualidade. É a coisa que o torna brilhante e é a coisa que irá te derrubar, caso isso não esteja sob submissão. Isaías 50.5-7 (NVI) diz "O Soberano, o Senhor, abriu os meus ouvidos, e eu não te-

Excelência importa

Nós servimos com excelência, porque conhecemos um Deus excelente, e para dar a Ele qualquer coisa que não seja nosso melhor poderia ser repugnante. Ofereça a Ele o seu melhor, independente do estágio em que o seu melhor está. Não o que você quer que o seu melhor seja, ou o que você desejaria que ele fosse, mas o seu melhor **hoje**. O testemunho e o impacto de servir com excelência é como observar o efeito da luz sobre o oceano - ele manda ondas que tocam as vidas de uma maneira que você nunca viu. Muitas pessoas pensam que se elas podem simplesmente pegar os caminhos certos e conhecer as pessoas certas ou se elas tiverem os sons corretos e cantarem as músicas que pegam, elas terão encontrado a receita para o sucesso. **isto é uma mentira.** Nós somos excelentes por causa de Jesus Cristo e **somente** por causa dEle. Não se trata de se dedicar ou esforçar-se - se trata de viver para a Glória de Deus. Em 2 Coríntios, Paulo exorta a igreja de Macedônia a viver uma vida excelente em **tudo** o que eles fazem - **inspirador.**

nho sido rebelde; eu não me afastei. Ofereci minhas costas àqueles que me batiam, meu rosto àqueles que arrancavam a minha barba; não escondi a face da zombaria e dos cuspes. Porque o Senhor, o Soberano, me ajuda, não serei constrangido. Por isso eu me opus firme como uma dura rocha, e sei que não ficarei decepcionado". Eu amo essa passagem porque mostra determinação. Eu **não** serei lançado. Eu **não** serei movido. Eu **não** me afastarei por causa do medo, insegurança, falta de confiança ou inadequação em meus próprios olhos. Você tem que ser **determinado** a simplesmente agarrar-se a Deus e pedir pelo seu milagre, pois Ele quer que isto aconteça muito mais do que você mesmo! Nós precisamos dessa determinação para completar nossa missão. Como parte de um ministério de louvor e adoração, você nunca estará fazendo um "bico" ou um "show". Nós estamos numa missão Celestial.

Ser determinado a ver Seus propósitos completos requer uma resposta de nosso Glorioso Deus.

Unidade, excelência e determinação refletem uma atitude excepcional, mas você não consegue fazer isso por si mesmo. Permita que Deus invada literalmente sua vida - e não somente na igreja, aos domingos. Eu amo a adoração congregacional. Há um poder nisso que é fenomenal. É uma afirmação que ninguém pode negar, mas **nada** substitui sua relação pessoal com Deus. Sua experiência congregacional pode te sustentar por um tem-

po, mas chegará um momento que você não poderá entrar no próximo nível porque você não estará familiarizado com Deus - você não **O conhecerá**. É uma decisão que **vocês** precisa tomar e comprometer-se. Você pode saber sobre o amor e a graça de Deus. Mas você realmente **O** conhece? É Ele o seu melhor amigo? Quanto tempo você gasta conversando com Ele? Existe uma confiança que vem na adoração a Cristo. Quando este caminho entre você e Ele está desgastado, você não está olhando entre os arbustos e pensando, "Como eu chego até Jesus?". Você simplesmente corre até Ele, familiarizado com Seus braços abertos.

Eu fico muito animada quando eu vejo a Igreja dEle nos dias de hoje, porque existe um novo agito. Um novo ânimo. Um novo compromisso em seguir a Deus, independente do custo disto. Então eu encorajo você a não se aproximar simplesmente na sua relação com Deus. Seja comprometido com isso. Trabalhe isso. Passe tempo com Ele. Ele não é o Deus do "simplesmente basta". Ele é o Deus que vai te moldar por Sua grandeza e, como sempre, estará lá, pronto para dar um beijo dos céus. Seja um adorador que **sabe o que realmente importa.**

Deus abençoe!

Darlene Zschech

Extraído do site: www.asaphborba.com.br


 NOSSO NOVO SITE ESTÁ NO AR!
 acesse...
www.casadeoracao.org.br

Um encontro Sem atalhos no Céu

“Vinde, benditos de meu Pai, possui por herança o reino que vos está preparado desde a fundação do mundo”.
Mateus 25.34

Quando o célebre homem de Deus Phillip Brooks estava se recuperando de uma enfermidade e estava se recusando a receber visitas, conforme orientação médica, o agnóstico Robert G. Ingersoll quis lhe visitar, e foi prontamente recebido. “Sintome muito lisonjeado”, disse Ingersoll, “mas, por que me recebeu, após recusar a visita de todos os seus amigos?” “É muito simples”, respondeu o homem de Deus, “eu tenho plena confiança de encontrar todos os meus amigos no porvir, porém, esta pode ser a minha última oportunidade de vê-lo.”

O homem e a mulher de Deus, não apenas se prepara para um encontro com o Senhor como também se importa com as pessoas que fazem parte de sua vida diária. Queremos a vida eterna nos Céus e queremos também que nossos parentes, nossos amigos e todas as pessoas desse mundo, tenham a mesma alegria, o mesmo rego-

zijo, a mesma bênção. O Senhor Jesus, um dia, nos chamará pelo nome. E dirá mais: “vinde benditos de meu Pai”. Eu quero ouvir isso e quero que todos os meus amigos também ouçam. Sou feliz por ter meu nome escrito no Livro da Vida e desejo ardentemente que o nome de todos que estão me lendo também tenham os seus nomes colocados ali. Quero festejar com todos a entrada nas mansões celestiais.

Existe um hino que diz: “Desejamos ir lá, desejamos ir lá. Que alegria será, quando nós nos encontrarmos lá”. Sim, será um momento de grande alegria e gozo. Estar na presença do nosso Salvador, para sempre, que felicidade!

Você já tem seu passaporte para o Céu? Já abriu o coração para Jesus?

Pr. Paulo Roberto Barbosa
Um cego na Internet!

“Levantai ao alto os vossos olhos, e vede quem criou estas coisas; foi aquele que faz sair o exército delas segundo o seu número; ele as chama a todas pelos seus nomes; por causa da grandeza das suas forças, e porquanto é forte em poder, nenhuma delas faltará”. **Isaías 40.26**

Na versão Almeida Revista e Atualizada o texto assim está: “Levantai ao alto os olhos e vede. Quem criou estas coisas? Aquele que faz sair o seu exército de estrelas, todas bem contadas, as quais ele chama pelo nome; por ser ele grande em força e forte em poder, nem uma só vem a faltar” - Isaías 40.26.

Será que temos a dimensão do que significa servir a um Deus que conhece **todas** as estrelas e ainda chamá-las pelos seus respectivos nomes?

Será que os amados e amadas conhece o nome de todas as pessoas onde você congrega? Pra ser sincero, às vezes esquecemos até do nosso próprio nome...

Pois é! O Todo-poderoso não conhece limite de conhecimento, portanto, conhece cada estrela desse vasto universo e como cada uma é chamada. Tanto é que desafia o homem, na sua ínfima posição a levantar os olhos, admirando a criação e perguntar-se a si próprio: quem criou estas coisas? Que ser é esse tão poderoso que criou tudo isso que

nos rodeia? Ah sim! Não somos resultados de uma malfadada teoria da evolução. Ao contrário - existe Alguém poderoso, que tudo criou e não apenas criou, mas controla.

Cada detalhe da natureza reflete a glória do Deus criador, portanto, a Palavra afirma que haverá uma classe de homens que em juízo serão indesculpáveis perante o Senhor, pois passaram a glorificar a criatura ao invés do Criador, o qual é bendito eternamente.

Ora, o homem, não necessita de estudar as estrelas para definir seu caminho, dizendo que você do signo tal, hoje será assim e do outro será assado. Os que tais vivem nessa ilusão não conseguem traçar nem seus próprios caminhos! Entretanto, o Senhor é dono das estrelas e quando as vemos sendo criadas no Genesis, com certeza não as vemos sendo criadas com este propósito.

Aliás, está bem definido no Gênesis qual a tarefa das estrelas: "E Deus os pôs no firmamento do céu para alumiar

a terra, para governar o dia e a noite, e para fazer separação entre a luz e as trevas. E viu Deus que isso era bom" (Gênesis 1.17-18). Portanto, temos a liberdade de nos dirigir diretamente a Deus e Ele sim vai nortear nosso dia.

Horóscopo é ocultismo e esse tipo de ocultismo é um propósito do homem, pelo homem e para o homem potencializado pelo príncipe das trevas, portanto, receberão a merecida punição por isso os que consultam e os que fazem.

Deixe Deus avaliar e determinar sua vida. Você é mais importante que estrelas para Ele. Se Ele cuida tão bem das estrelas conhecendo-as pelo nome, com certeza absoluta te conhece e deseja executar o plano divino em sua vida.

Viva no limite, mas no limite de Deus, pois Ele é grande em força e forte em poder.

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

Brilhe a sua luz

“A decisão de irradiar alegria e positivismo é apenas sua. Ingênuo, irrealístico, insensível? Não, de modo nenhum! É saudável, cheio de compaixão, criativo e positivamente generoso”. **Adam Clark**

Seu estado deplorável não ajuda ninguém. Seu desespero não realiza absolutamente nada. Seu cinismo não traz benefício algum, nem a você nem a ninguém. Por que então aceitar se engajar em tais atitudes?

O negativismo é um buraco profundo e cheio do nada. Quem precisa dele? Nem você, nem ninguém. Você não se beneficia do seu negativismo; tampouco ninguém. Ele é não apenas doloroso, como inclusive

inútil. Portanto, quando você sentir que ele está vindo, imeditamente peça a força de Deus para ajudá-lo a opor forte resistência a tal sentimento. Você tem coisa muito mais importante para fazer do que desperdiçar preciosa energia com algo que não irá lhe trazer nenhum benefício - nem a você, nem a seja quem for, perto ou longe de você.

Não se entregue às trevas do negativismo. Deixe que brilhe a sua luz. Concentre-se naquilo que é positivo, bom e

verdadeiro, e assim você estará construindo um mundo muito melhor onde viver.

Para Meditação:

“Assim brilhe também a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vossa Pai que está nos céus” Mateus 5.16

Pr. Nélio da Silva



CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2011

A letra do plural Rua (abrev.)	Rei assírio em cujo nariz o Senhor colocou um anzol (II Rs 19:20-28)	Crê em Deus mas rejeita a religião	Acréscimo apócrifo do livro de Daniel	Depois da hora conveniente Figura apocalíptica que traz morte (Ap 6:8)
Condição de Asa, que combateu a idolatria no seu país	Medicina (abrev.) Inscrição na tabuleta que os soldados penduraram na cruz de Cristo	Caminha É expelido pelo vulcão	Roberto Carlos, cantor da MPB	
Foi autorizado a reerguer os muros de Jerusalém (Ne 2:1-6)	Dez, em inglês		Primeiro monarca de Israel	Ampère (símbolo)
Ligadas às coisas materiais	Derrubou com as próprias mãos as colunas do templo de Dagon	Academia Brasileira de Letras (sigla)		
Chefe de família romano (Rm 16:10)	Auxiliar de Paulo (At 19:21-22)	Líquido misturado ao vinho que deram a Cristo na cruz (Mt 27:34)	Sandra de (?), cantora carioca	Antigo altar hebreu Nome que Noemi escolheu para si (Rt 1:20)
Big (?), célebre relógio londrino				
Notícias infundadas	Coisa fácil de fazer (gir.)	O verbo que resume o cumprimento da Lei (Gl 5:14) Deixar, em inglês	Autor (abrev.) Verbal	Anno Domini (abrev.)
Devasta; arruína	Décima nona letra do alfabeto	Artigo definido masculino singular		
O de Paulo tinha os coríntios como selo (I Co 9:12)				

1 BANCO 3/lel — let — ten, 6/susana, 7/neemias, 10/artistobulo, 11/senaqueribe

Não perca a revista de quem a Luluzinha mais ama! Bolinha! A revista só dele. Nas bancas.

revistabolinha.com.br

Solução

O	D	V	L	O	I	S	O	N	
L	V	R	O	E	T	O			
E	V	A	V	L	O	S	S	A	V
R		A	V	A					
V		S	E	S	O	E	S	E	R
M	C	R		N					
V	T	E	L	V	I				
O	L	T	O	I	S	T	O	R	A
L	V	X		E	R				
A	S	V	A	V	D	N	U	M	
E	N	E	T	E	I	O			
A	D	A		S					
C	S	V	I	V	E	N			
V	A	D	E	J	E	R			
T	S	D		S					