

PARA NÓS, MULHERES: EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

revista do site www.novasperolas.com.br no link PUBLICAÇÕES / a ELAS

Sumário

Nota introdutória.....	2
01. Clube da Luluzinha.....	2
02. Oi, meninas	3
03. Bonitas para a glória de Deus.....	4
04. Mulher de Deus	6
05. Realizada!	8
06. Deus se importa	10
07. Insatisfeita	12
08. Perplexas!	13
09. Tempos difíceis	14
10. Marcadas.....	16
11. Fracassada.....	17
12. Anime-se	18
13. Amada e valorizada.....	21
14. A mulher só	22
15. Ter alguém	23
16. Para as casadas.....	25
17. Esposa organizada.....	27
18. Que resolvem!	31
19. Ajudadora idônea	33
20. Servir com dignidade.....	36
21. Cooperadora de Deus	37
22. Estigma: dona de casa!.....	38
23. Com muito pouco	39
24. Conquistas da mulher	43
25. Jovens mães	45
26. Atitude, sexo I.....	48
27. Casou para isso, sexo II.....	51
28. Na meia idade, sexo III.....	53
29. Marido aposentado.....	56
30. Guerra dos sexos	58
31. Resolver conflitos	62

Nota introdutória

Estes artigos foram escritos através de muitos anos e, agora, foram reunidos em formato de revista. Os artigos tratam de mulheres em **situações específicas**, mas todas nós passamos por essas situações uma ou outra vez na vida. Elas foram orientadas, consoladas, instruídas e corrigidas por Deus.

- Também pode servir **para saber o que dizer e ajudar alguém** na situação focada.
- Convém ler apenas um artigo por vez. Esta não é uma revista para ser lida de uma só vez.
- Veja no índice, qual assunto está mais propício para seu estado de espírito atual
- Pode ser usado em grupo de mulheres, uma vez por semana.
- Dá tempo de meditar, “digerir” as ideias, buscar os textos, marcar na sua Bíblia
- Convém anotar suas próprias considerações

01.Clube da Luluzinha

Nós, mulheres, temos anseios e necessidades afins. E, também, temos Jesus no coração, certo? Por esses e mais outros motivos, seria bom para todas nós se conseguíssemos nos unir. Além de ser bom, humanamente falando, seria muito melhor em termos espirituais. Quando irmãos vivem em união, há unção, refrigério e ali o Senhor ordena a bênção (Sl 133).

Será preciso alguém estabelecer a União Feminina na igreja, como programação oficial, **dizendo o que devemos fazer**, impondo horários convenientes à direção?**Seria tão melhor se a nossa união surgisse como fruto da amizade** entre nós, e do amor a Jesus, informalmente, durante a semana, expressão de verdadeiro companheirismo.

Além disso, há promessas de Jesus quanto à **oração**:

- Dois ou três, juntos (não cada um em suas casas) em concordância, Mt 18.18;
- Enchei-vos do Espírito (Ef 5.18) é uma ordem, não é opcional.

Ouvi interessante pregação sobre a primeira vez que é citado alguém ser cheio do Espírito, no Novo Testamento.Imaginem a cena: Maria, jovem, virgem, grávida,assustada...Isabel, já de certa idade, também grávida e assustada.Ambas, tementes a Deus, e numa situação espantosa, oriunda do próprio Deus.Quando Maria vai visitar Isabel, esta fica cheia do Espírito e diz cântico maravilhoso de adoração e louvor. O pregador termina sua mensagem dizendo: **“Quando santas mulheres de Deus, juntam-se informalmente, por amizade, querendo buscar ao Senhor e em ajuda mútua, então há o derramar do Espírito, revelação da Palavra e bênção para todos”**.

O anseio por “mais de Deus” será atendido ao buscarmos o Senhor juntas.

- Haverá **vitórias** impossíveis de serem conquistadas isoladamente, Ex 17;
- Haverá **consolo**. Até Jesus precisou do apoio em oração;
- Haverá **fortalecimento**, “um ao outro ajudou... “;
- Haverá **testemunho eficaz**. Paulo pediu oração para falar como convém;
- Haverá **crescimento sem competição**(Ef 4), exercício da unidade, pois cada uma recebeu de Jesus um dom para servir ao corpo, com vistas à maturidade de todas;

- Haverá **unidade na diversidade**. Não espere que a outra seja “xerox” sua para se dar bem com ela. Convivência leva à comunhão.
- Haverá **cura** ao orar definitivamente umas pelas outras para sermos curadas. A mulher leva tantos “trancos” pela vida afora, e precisa continuar mesmo estando ferida e dolorida!
- Haverá **mudanças nos maridos**. Estaremos juntas, concordando que Deus opere nos corações dos maridos. **Para que possamos ser-lhes submissas sem sacrifício, amargura nem ressentimento, o que todos precisamos** é unânime e geral:
 - a) inclinar seus corações (cf. Sua vontade, Pv 21.1);
 - b) amem suas esposas como Cristo e saibam expressar-se devidamente, Ef 5 23;
 - c) vivam a vida comum do lar com discernimento, 1 Pe 3.7;
 - d) não irritar os filhos, viver vida coerente com suas palavras, criar os filhos, não se omitir na doutrina e admoestação do Senhor (não ao bel prazer de suas ordens), Ef 6.4.

De certa forma, todos, homens e mulheres, seguem certos comportamentos padrões e nuances individuais. À parte, podemos dizer que todos nós enfrentamos problemas comuns.

Se fizermos pesquisa, em que se mantenha o anonimato e todos falem a verdade, haverá, no geral, perfil comum bem definido. Sem falar que, se nos juntarmos, poderemos também:

- a) Fazer economia, comprando no atacado
- b) Fazermos juntas pães, biscoitos, coisas gostosas!
- c) Incentivarmos umas às outras a se cuidar: ginástica, dieta,
- d) Trocar dicas úteis; o que mais?

Tantos, sem Deus, conseguem. Se quisermos, nós também conseguiremos!

02.Oi, meninas

Qualquer que seja sua idade!

1. Aquela menininha que você foi, sempre estará em um cantinho de seu coração e determinou a mulher que você é. Que tipo de menininha você foi? Que tipo de mulher você é **agora**?
2. Cristãs precisam se tornar como meninas na pureza, na confiança, na transparência, Mt 18.3. Em quais áreas precisamos de urgente “volta à infância”, não no sentido de regressão, mas na retomada de características que alegrem o coração do Pai?
3. Meninas trazem em si a possibilidade e probabilidade de crescer. Quem quer ficar sempre com sete anos de idade?
 - Só é possível se for de idade mental ou espiritual, do que: Deus nos livre!
 - Em quais áreas Deus tem trabalhado sua vida, visando fazer crescer?
 - Ah! Crescer dói: implica em mudanças de hábitos, nos faz rebeldes. Onde está doendo agora?
4. O plano de Deus é que todos cheguemos à maturidade (psicológica e espiritual), Ef 4.13. Leia a carta aos Efésios regularmente, pois é o meio de Deus nos levar à maturidade.
5. Esta foi uma ligeira reflexão. Que Deus mesmo faça as devidas aplicações de acordo com sua necessidade de **agora, hoje**, Dia Internacional da Mulher, cujas conquistas trouxeram muitos benefícios e, também, acrescentaram muitas outras responsabilidades e cobranças. **Não deixemos que o padrão do mundo nos sufoque**, a ponto de nos fazer perder de vista o plano de Deus para nós, mulheres cristãs.

03. Bonitas para a glória de Deus

Amiga, cada vez mais percebo como é importante **se** cuidar! Somos “filhas do Rei”, “princesas”, mesmo que você não se sinta assim, por atender a tudo e a todos continuamente. Cuidar-**se** relaxa. Ao se cuidar, pense estar acudindo um filho, o marido ou o patrão.

Você é mais preciosa do que eles, precisa estar em boa forma, pois eles precisam de você **bem**. Eles precisam que você se cuide.

- No link “Dicas”, veja sobre dietas e organização da casa, do tempo.
- Precisamos estar conectadas com Deus, nossa “fonte de energia”, pois **só pela graça de Deus** se consegue **dar conta** de tudo.
- Meu ânimo e consolo tem sido que o Senhor não desiste de nós. Pagou um alto preço para nos trazer de volta para Si, **sabendo muito bem quem somos**.

Queridas, esta série foi escrita como respostas ou diretrizes que vieram atender clamores de **corações femininos que oravam ao Pai, buscavam a Jesus, precisavam do atuar do Espírito**. As frases são curtas e objetivas, seguidas de referências para serem lidas, copiadas, decoradas, colocadas em lugar à vista! Não há pretensão literária.

- São princípios e critérios da Palavra, a fim de brilharmos para a glória de Deus.
- Livros são importantes para nos dar ideias. Sua esfera de alcance é a mente. Através dos anos, eles têm me levado à Palavra para resolver a disparidade entre o que **eu sei** versus o que **eu sou**.
- Só o Espírito, pela Palavra, revela **Jesus**, o Único que satisfaz plenamente.
- Buscar saber para fazer o melhor, levou-me à busca da eficiência, do resultado, à forma exterior.
- Na carne, consegue-se fazer muita coisa boa, porém **só Deus faz-nos ser a pessoa que Ele planejou ao nos criar e nos salvar**, quando O buscamos e deixamos que Ele opere em nós. Por isso, costumo compartilhar princípios da Palavra. **O resultado é mais eficaz por atingir o âmago do problema, ou seja: nosso coração**.

O exterior é reflexo do interior

1. Um espírito manso e tranquilo só é possível haver em almas restauradas;
2. Somos corpo, alma e espírito, 1Ts 5.23-24; 1Pe 3.4;
3. O Senhor restaura a alma pela Palavra, Sl 19.7; Sl 23.3; Sl 107.20.

Conscientes de nossa posição

1. Como filhas do Rei, somos princesas, Rm 8.15-17;
2. Como discípulas de Jesus, somos embaixadoras do Reino, 2Co 5.20;
3. Tal posição requer **aparência e atitudes adequadas**. Você iria a um casamento de chinelos?
4. Idade não é desculpa; o que vale é o homem interior, 2Co 4.16;
5. **O brilho no olhar faz toda a diferença!**

A beleza das coisas novas

1. Novas, em Cristo, 2 Co 5.17;
2. Limpas, constantemente, 1Jo 1.7;
3. Renovadas no coração, Ez 36.26;

4. Nessa obra de renovação, Deus quer trocar o nosso coração;
5. No link “Busca”, digitar “Novidade de Vida”.
6. **Tirar:** ira, indignação, maldade, maledicência, linguagem obscena, mentira, falsidade (Ef 4.30-32; Cl 3.8-17);
7. **Colocar:**
 - a) **Misericórdia:** não “mata” a pessoa, mas anima, restaura;
 - b) **Humildade:** não rebaixa os outros para aparecer, dá aos outros a devida honra, trata com consideração;
 - c) **Mansidão:** aceita as circunstâncias, e ora: “Senhor, dá-me **coragem** para mudar o que posso, **serenidade** para aceitar o que não posso mudar, **sabedoria** para reconhecer a diferença;
 - d) **Longanimidade:** não perder o ânimo, apesar das circunstâncias adversas;
 - e) **Perdão,** não ser ressentida nem rancorosa. Por isso, não se vinga, nem faz desaforos.
 - O padrão da Palavra é: suportando, mesmo que tenha motivo de queixa.
 - Orando para Deus intervir e dar-lhe a vitória sobre o inimigo.
 - “Nossa luta não é contra carne e sangue (o que se vê) mas...nas regiões celestiais”(Ef 6.10).
 - “Para isto o Filho de Deus se manifestou para destruir as obras do diabo”(1Jo 3.8).
 - “Sendo o caminho do homem agradável ao Senhor, faz até que seus inimigos tenham paz com ele”(Pv 16.7).
 - f) Completar a lista, lendo o texto de 1 Coríntios 13.4-7.
 - g) **Amor** é atitude, não sentimento! Saiba mais lendo: “Amar é...” e “Crachá do cristão”.
 - “Nisto conhecerão todos que sois meus discípulos” (Jo 13.35).
 - h) O que **nos torna feias:**
 - ingratidão, egoísmo, descontentamento, 2Tm 3.2; Fp 2.19-21; Lc 12.15; 2Co 2.11;
 - inveja, ódio, ressentimento, falta de perdão, Tg 3.14-16; 1Jo 3.15; Mt 18.35;
 - i) **A felicidade está onde a colocamos, mas nunca a colocamos onde estamos.**

Beleza das palavras

1. Cuidado ao falar. “A boca fala do que está cheio o coração”(Lc 6.45). Quer saber quem você realmente é? Escute suas palavras.
2. O padrão de Deus para as palavras é
 - a) boa para edificação, Ef 4.29;
 - b) conforme a necessidade, transmite a Graça de Deus, Cl 4.6;
 - c) agradável e sábia, Pv 31.26.
3. Vamos orar: “**que as palavras da minha boca e o meditar do meu coração sejam agradáveis perante Ti, Senhor...**” (Sl 19.14).

Dois segredos de beleza

1. **Buscar primeiro o Reino de Deus,** Mt 6.33;
 - Jesus Soberano em seu coração. Jesus, o Senhor e Rei.

- Nós, as servas do Rei, obedientes ao Padrão da Palavra quanto a tempo, dinheiro, talentos...**Tudo!**

2. Transformar ansiedade em oração, Fp 4.6;

- “Lança teu cuidado ao Senhor”(Sl 55.22).
- **Beleza sem manchas:** conhece o padrão da Palavra, vive por ele. Incontaminada do mundo, Tg 1.27; Não “como todo o mundo” (Sl 1.1-2).
- **Duas faces da beleza:** privilégio com responsabilidade
 - a) Obediência: ouve e pratica, Mt 7.24, Tg 1.22;
 - b) Coerência: crê e age, Tg 2.18. Quer saber o que você realmente crê? Observe suas atitudes.

Complementos de Beleza

1. Perfume: bom cheiro de Cristo, 2 Co 2.15;
2. Adornos: gestos de bondade, Mt 10.42;
3. Compadecidas, Hb 4.15-16; Mc 1.41-42, 5.2-20, 6.34; Lc 7.11-15;
4. Prudentes, Mt 25.4; Ef 5.18-21;
5. Mestras do bem, Tito 2.3.

Amiga, o meu ânimo e consolo tem sido que o Senhor não desiste de nós. **Pagou um alto preço** para nos trazer de volta para Si, **sabendo muito bem quem somos**.Aperfeiçoa a obra que começou, opera em nós o querer e o realizar:

- Se quisermos! Is 1.19; Fp 1.6, 2.13;
- Se deixarmos! Sl 103.14; Jr 33.3.

04.Mulher de Deus

Ser **mulher** é algo muito especial, ainda mais quando se trata de **sermulher cristã**, que enfrenta tantos conflitos e confrontos nesta época. Como se sair bem? Entre tantas divagações, reflexões, “blá, blá, blá” sobre o ser mulher. Bem, e você com isso? O que de prático há para **ajudar você** a encarar a sua vida? Saiba que há princípios básicos que regem esta Criação e o relacionamento com Deus.Vamos tratar de alguns deles:

1. Deus está com você **enquanto** você estiver com Ele, se O deixardes, Ele vos deixará.
 - a) **Por isso**, “buscai primeiro Seu reino e Sua justiça”(Mt 6.33);
 - b) Em geral,**se pensa fazer grande favor a Deus observando seus mandamentos**. Ser submissa: onde já se viu?Ser virtuosa: quer me fazer de empregada...
 - c) Deus só dá diretrizes para nos darmos bem na vida e nos colocarmos em posição de sermos abençoadas por Ele.
2. Quando começar a se sentir implicada com o serviço “de mulher” lembre-se de Jesusque:
 - a) À vista da iminência de cruz, disse: “agora a minha alma está perturbada, e que direi Eu? Pai, salva-me desta hora; **mas para isto vim** a esta hora” (Jo 12.27). Certa época este verso ficou um bom tempo sobre a torneira da pia da cozinha, para eu me lembrar...
 - b) Ainda no útero de sua mãe, no momento em que seus hormônios se definiram para o lado feminino, estava se definindo também sua **primordial função nesta vida: ser ajudadora**

idônea de seu marido, o que significa ser boa dona de casa, e cumprir todas as tarefas e exigências que se requer de uma mulher, ainda mais se ela for cristã.

- c) **O padrão de Deus para a mulher está na Bíblia**, e cada uma cumprirá, ou não, esse padrão como resultado de sua comunhão pessoal com Deus. **Não por causa de homem algum**, de pastor algum, de igreja nenhuma, nem muito menos de acordo com o padrão vigente na sociedade. É problema de **cada uma** com Deus. “Cada um de nós dará contas de si mesmo a Deus”(Rm 14.12).
3. Procure ler, escrever num caderno, pensar o que a Palavra significa para você, na sua realidade:
- Anotar ajuda, muito!
 - Releia até que aquele padrão passe a fazer parte de você.
 - Aprender** é quando uma habilidade passa a fazer parte de você, por exemplo: dirigir, ler, escrever andar de bicicleta, nadar, etc. E você só aprende repetindo... **“Mil vezes”**.
4. Além disso, outro padrão que Deus sempre me lembra, e é preciso aprender cada dia, é: **“Fazei tudo sem murmurações nem contendas (...)para ser luzeiros no mundo”**(Fp 2.14-15).
5. **Deus tem cuidado com a mulher**.Dele veio a primeira lei de proteção à mulher, cuidando da que fora vendida como serva, Leia (lá em Ex 21.10, marque na Bíblia). Há artigos de consolo e incentivo no link **“Mulheres”**, escritos para que você nunca se sinta só.
6. Nem sempre as pessoas, os maridos, agem de modo justo com as mulheres.
- O padrão da Palavra para tais ocasiões é: **“Julgue o Senhor entre mim e ti”**(Gn 16.5).
 - Foi o que Sara disse ao marido quando humilhada pela serva, foi reclamar com ele, pensando que ele a defenderia, mas ele disse(em outras palavras): **“Faça como quiser!”**(16.6).
 - Davi também disse isso a Saul, que o queria matar indevidamente, e acrescentou: **“Mas a minha mão não será contra ti”**(1Sm 24.12). **Por isso**, não crie desaforos, vinganças, picuinhas, lágrimas (=autocomiseração). Tome atitude de cristã, **vá ao Senhor!** Conte sua situação,entregue-Lhe sua causa.
7. **Ore!**
- Há promessas que o Senhor quer cumprir a quem a Ele clamar;
 - “Eu velo sobre Minha Palavra para a cumprir”**(Jr 1.12);
 - “Clamaram ao Senhor nas suas angústias, e Ele os livrou das suas necessidades”**(Sl 107.19).
 - “Na paz, prepare a guerra”** era lema de general romano. Serve para nós.
 - Todo aquele que é santo... (fez com Deus pacto com sacrifício, Sl 50.5);
 - “Orará a Ti a tempo de Te poder achar...”**(Sl 32.6);
 - “Cheguemos com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia,e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno”**(Hb 4.16).
 - Peça a Deus uma companheira de oração, para **“descontarem”** juntas **“cheques”** que a Palavra nos dá. Se dois de vós concordarem na terra acerca de qualquer coisa que pedirem, isso lhes será feito por Meu Pai que está nos céus”(Mt 18.19).

Conclusão: Compartilho algumas “pérolas” muito preciosas para mim:

- “Quando meu pai e minha mãe me desampararem, o Senhor me recolherá”(Sl 27.10);
- “Quando eu temer, hei e confiar em Ti”(Sl 56.3);
- “Lança teu cuidado sobre o Senhor, e Ele te susterá”(Sl 55.22);
- “Deus que te ensina o que é útil e te guia no caminho em que deve andar”(Is 48.17);
- “Deus (...) que trabalhe para aquele que nEle espera”(Is 64.4).

Quanto aos maridos: podemos orar (cf Pv 21.1 e 1Pe 3.7). Inclina o coração do meu marido conforme a Tua vontade, pois:

- Pv 21.1 diz: “Que o meu marido viva a vida comum do lar com entendimento”;
- Pedro 3.7 diz: “Maridos, vivei a vida comum do lar (coabitai) **com entendimento**”.

05.Realizada!

Realização verdadeira, só no centro da vontade de Deus - Sl 1.1-3; Js 1.8.

Jesus, **sabendo** que o Pai lhe entregara tudo nas mãos, e que viera de Deus e para Ele voltava:

- cingiu-se, tomou uma toalha e lavou os pés aos discípulos, Jo 13.3;
- **Jesus agiu como servo com a maior dignidade por saber quem era;**
- ninguém precisa depender da opinião ou bajulação dos outros;
- se está bem ciente e firme em sua posição de filha de Deus: filhas do Rei, **somos princesas:** agimos e nos vestimos com tal?

Para nós, **realização** é o oposto de frustração.

- É certeza de estar no lugar certo, fazendo o que deve ser feito.
- É satisfação pelo dever cumprido; é um misto de alegria e gratidão pela tarefa executada com regularidade e a eficácia possível.

Realização é a vontade de Deus para Seu povo. Ilustração: “Como árvores plantadas junto a ribeiros de águas...dá seu fruto na estação certa...as folhas não murcham” (Sl 1.3).

- “Árvore junto às águas... estende suas raízes para o ribeiro, não receia quando vem o calor...no ano de sequeidão não se afadiga, nem deixa de dar fruto” (Jr 17.9).
- **Deus nos quer mulheres viçosas:** passa creme, anda ereta, sorri e é eficaz. Uau! Mesmo que a coisa esteja “quente”, e tudo seco ao redor, ela não murcha, não deixa de ser produtiva. Que lição! O segredo está bem aí: **“crê em Mim, como diz a Escritura, rios de água viva fluirão do seu ventre”** (Jo 7.38).
- É o que todas queremos, mas **como conseguir?** Vejamos as condições, bem aí nesse texto:
 - a) **Não** andar no conselho dos ímpios, nem se deter no caminho dos pecadores, não se assentar na roda dos escarnecedores, Sl 1.1.
 - b) **Não** “fazer como todo mundo”, mas agir conforme Gabarito da Palavra
 - c) **Não** confiar no homem, nem em si mesma.
 - d) **Não** faz da carne o seu braço: “Eu posso...sei...consigo...Eu sou capaz...”
 - e) **Não** aparta seu coração do Senhor, Jr 17.5.
- Qual tem sido o padrão de suas atitudes? No que você tem colocado sua confiança para atingir seus alvos?
 - a) **Sim**, “antes, tem seu prazer na lei do Senhor, nela medita de dia e de noite”(Sl 1.2);
 - b) **Sim**, “confia no Senhor, sua esperança está no Senhor” (Jr 17.7).
- Quantos % (em porcentagem) suas atitudes têm sido conforme a Palavra?
 - a) Quanto de sua confiança está firmada no Senhor, e em Suas promessas?
 - b) Quanto a Bíblia é vivenciada no seu dia a dia, faz parte do seu cotidiano?

- O mundo se esforça e faz de tudo para alcançar suas metas, a fim de obter a realização de seus objetivos. Cristãos precisam crer no Senhor e andar em seus caminhos, recebendo **graça** para ser o que Deus planejou que cada uma seja em sua área de influência.
- **Rejeitar o plano de Deus**, que só traz frustração, **por que?** Para buscar realização nos moldes do mundo?

Resumindo

Frustração pode acontecer com qualquer pessoa, em qualquer idade, em qualquer circunstância! Nós temos duas opções: deixar que ela nos esmague, ou “desmontá-la”. Olhar de frente para cada parte dela, levando cada pedacinho a Jesus, que ainda hoje convida:

- “Vinde a Mim (quem?) cansados, oprimidos, sobrecarregados, Mt 11.28;
- “Eu vos aliviarei” Ele pode! Nós tentamos de tudo, e não conseguimos.

Quando Deus está no lugar que Lhe é devido, todas as coisas vão para os seus devidos lugares. Passam a ter as devidas proporções, e você ainda pode contar com a **graça!**

Como seremos aliviados?

- Vindo a Jesus, Mt 11.27-30
- Aceitando a soberania dEle, Sl 93.1
- Aprendendo a ser manso e humilde.
- “Quem se endureceu contra Ele e teve paz?”(Jó 9.4)

Realização pode acontecer apesar das pessoas e circunstâncias.

- é a vontade de Deus para os Seus, quem vai a Ele;
- é para quem se afasta do padrão do mundo;
- é para quem segue a Palavra: tudo quanto fizer, prosperará;
- é para quem confia no Senhor, Jr 17.7-8; Sl 1.1-3.

Deus é por nós, mulheres!

1. O anjo do Senhor acode uma serva em apuros, Gn 16;
2. O Senhor explica a grávida, o motivo dela se sentir mal, Gn 25.22-23;
3. Início das leis de proteção às mulheres, Ex 21.7; Dt 22.19,26,29; 24.5;
4. Deus livra uma esposa sábia da ira de seu marido, insensato, 1Sm 25.24-38;
5. Valorização da mulher: Pv 18.22; 19.14.
6. Amor e respeito na velhice, Pv 5.18; 23.22;
7. Mesmo na cruz, Jesus cuida da mulher que o deu à luz, Jo 19.26-27;
8. Ah! Ainda tem instruções aos maridos: Ef 6.25-31; Cl 3.19; 1Co 7.3; 1Pe 3.7.

Deus realmente se importa e tem cuidado com a mulher. E você, tem se importado com Deus? Sempre é bom lembrar que a maioria de nossos problemas resultam de nossas próprias escolhas fora do padrão da Palavra!

OBS: O importante nestes textos são as referências. Leia, marque na Bíblia, copie em caderno que leve consigo para ler no ônibus ou momentos vagos no serviço, ou escola.

06. Deus se importa

E tem cuidado com a mulher, mesmo quando não tinha valor algum perante a sociedade.

Deus foi o autor da primeira **Lei de Proteção à Mulher**: Ex 21.7-11. Diz respeito a um costume da época de se dar um filho ou filha como servo(a) saldando a dívida com serviço pelo tempo correspondente ao valor devido.

Deus dá a primeira Lei que protege a mulher para regulamentar tais casos:

1. a) Se ela não agrada ao seu **Senhor**; b) Se ele não se desposar com ela **ela será resgatada**; não poderá vendê-la a um povo estrangeiro, agindo deslealmente com ela.
2. **Se** a desposar com seu filho, fará com ela conforme ao direito das filhas.
3. **Se** lhe tomar outra, **não diminuirá** o seu mantimento, nem o seu vestido, nem a sua obrigação marital, garantindo assim, à serva, o **direito** ao alimento, ao vestuário e à satisfação de suas necessidades sexuais no ritmo a que estava acostumada!

OBS: **Se** ele não lhe fizer estas três coisas, sairá de graça, sem dar dinheiro.

Seguem algumas outras considerações nesse sentido:

1. Jesus aparece pela primeira vez na Bíblia para acudir **uma serva** que agira mal (Gn 16.5-13), aliás, todos os envolvidos haviam agido mal, também Jesus pergunta: “De onde vens e para onde vais?”. Após rápida conversa, Jesus a orienta e ela conclui: “**Não olhei eu para Aquele que me vê?**” Ver a Jesus fez com que ela obedecesse ao que Ele mandou.
2. Uma mulher já não tão jovem, **grávida** pela primeira vez, sentia-se mal e, certamente, incompreendida pelos demais, foi perguntar ao Senhor o que acontecia dentro dela e o Senhor respondeu (Gn 25.22-23).
3. No Velho Testamento: **algumas leis de proteção à mulher**. Conferir lendo: Dt 22.19, 26, 29; 24.5; Ex 21.7.
4. **Diretrizes sobre o casamento**: conferir lendo: Gn 2.24; Pv 5.15-19; Mt 19.5-6; Mt 5.31-32; 19.9.
5. Deus livra uma **esposa sábia** da ira de um marido insensato, 1Sm 25.24-38.
6. **Deus valoriza a mulher**, Pv 18.22; 19.14, até mesmo quando vem a envelhecer, Pv 5.18; 23.22.
7. Mesmo estando na cruz, realizando a redenção da Humanidade (existirá tarefa mais importante?). Que exemplo! Jesus tem cuidado com a mulher que o deu à luz, Jo 19.26-27.
8. As instruções de Deus aos maridos revelam Seu cuidado com a mulher. Obedecê-las, depende deles, mas certamente eles darão contas a Deus de suas atitudes:
 - 1Co 7.3, a devida benevolência; 1Co 7.33, agrada à mulher;
 - Ef 5.22, deve amar, alimentar, sustentar, deixar pai e mãe, unir-se, ser companheiro;
 - **Acolher em vez de rejeitar ou ser contra ela;**
 - Cl 3.19, não vos irriteis contra elas, não as trateis com amargura;
 - 1Pe 3.7, coabitai (aspecto sexual), viver a vida comum do lar com entendimento, dando honra, tendo consideração com sua fragilidade física e emocional (vaso mais fraco). São coerdeiros, têm direitos iguais perante Deus, pois ambos são igualmente pecadores e precisam da graça de Deus.
 - Advertência séria “para que não sejam interrompidas suas orações”.

- Atenção! Ler cuidadosamente cada referência, deixando que o Espírito Santo testifique ao seu coração o que Ele quiser.

O texto a seguir encontra-se em melhor edição no link: "Homilética".

Tese: Deus prova Seu cuidado atuando de modo evidente, em situações de desamparo.

Textos: Gn 16.1-15, 25.20-23; 2Rs 4.1-7; 2Sm 25.2-38.

1. Deus se importa com **Hagar**, uma mulher numa "fria" - Gn 16.1-15.
 - c) Jesus vem até ela (primeira teofania). Situação toda errada: **chama**, porque conhece pelo nome; **pergunta**, porque quer ouvir;
 - d) Jesus fala com ela: **pergunta**, para situá-la, **incentiva** com promessa para o futuro. Orienta sobre o que fazer, como agir;
 - e) Reação dela: desvia o olhar da situação, fixa sua atenção em Jesus. Tem consciência de Seu cuidado, obedece.
2. Deus se importa com **Rebeca**, mulher incompreendida, Gn 25.20-23, 26.
 - a) Pergunta ao Senhor sobre sua situação: esperou 20 anos para engravidar, sentia-se mal, ninguém sabia o que dizer a ela.
 - b) O senhor responde: são **gêmeos** (duas nações; há rivalidade entre eles, desde já, lutam entre si; o maior servirá ao menor).
 - c) Reação dela imediata, a Bíblia não relata. No entanto, a longo prazo, houve dor e confusão na família: a mãe mimou a Jacó; querendo dar "ajuda" a Deus, fazendo Jacó enganar Isaque; colocou Jacó em perigo de vida, ele teve de fugir e ela nunca mais viu o filho.
OBS: Deus orienta, compete a nós agir sabiamente, Gn 4.7.
3. Deus se importa com a **viúva em dificuldades financeiras**, 2Rs 4.1-7.
 - a) Ela vai ao homem de Deus, expõe a situação: teu servo, temente a Deus tinha credores. Sobrou para ela... Acontece! O marido faz besteira, a mulher precisa solucionar. Quantas viúvas há, de marido vivo!
 - b) A orientação do homem de Deus: **o que tens em casa?** Em geral, em aflição, a mulher como "barata tonta", procura solução aqui e acolá, Sl 46.10. **Arranja vasos** subentende-se vazios e limpos. Do que está cheio/sujo seu vaso? Se andarmos na luz... o que entristece o Espírito, Ef 4.30-32; o sangue de Jesus purifica 1Jo 1.7.
 - c) **O que ela faz? Obedece.** Na intimidade... Leva vasos vazios e limpos ao Senhor todo suficiente. Ali, experimenta a suficiência do Senhor, preenche medida em que Lhe são apresentados. Repartindo o que recebeu do Senhor foi suprida a necessidade dela. Ex: Jó 42.10; Sl 37.3-4, 5, 7.
OBS: Queremos toda a solução pronta já! Com Deus não funciona assim.
4. Deus se importa com **Abigail**: uma mulher oprimida pelo marido, 1Sm 25.14-38.
 - a) A situação vem a ela (1Sm 25.14). O marido é Nabal: paga o bem com o mal. Toda sua casa está em situação de risco, o mancebo pede socorro a ela.
 - b) Ela age com sabedoria e humildade: pensa nos outros, não pensa em si. É verdadeira com Davi: não fica contra o marido, assume erro dele.
 - c) Reação do marido sob a intervenção do Senhor. Abigail:
 - escolhe o momento adequado;
 - fala a verdade, mostra do que o livrou;
 - confia no Senhor, que não a desaponta
 Enfim, Nabal morre, Abigail casa com o futuro rei.

Conclusão: Quando a mulher experimenta o cuidado pessoal de Deus?

1. Em extremo desamparo, como Hagar, Gn 16;
2. Quando a mulher está ciente de quem é, como filha de Deus, assim como Jesus em Jo 13.1-3.
3. Quando a mulher confia na Palavra de Provérbios 21.1: “O coração do rei está na mão do Senhor”.

Então, a mulher é capaz de servir sem se sentir humilhada, é capaz de se submeter ao marido como ao **Senhor**, não a um homem. E será honrada porque teme ao Senhor (Pv 31.30), mesmo que demore a vida toda.

07. Insatisfeita

Amiga, a insatisfação é inerente ao ser humano desde a queda. Espiritualmente separado de Deus, criou-se um vazio que certo filósofo disse ser “do formato de Deus”, como se naqueles quebra-cabeças que formam uma gravura, faltasse a última peça... AAH!

1. Há **uma sensação indefinida, mesmo que tudo esteja aparentemente bem**, como aquela quando estamos com vontade de comer alguma coisa gostosa, mas não sabemos o que. Já aconteceu isso com você?
2. Outras vezes, estamos insatisfeitas por causas diversas:
 - **Expectativas irreais:** esperar o que o outro não tem condições de dar (ex: pontualidade em pessoa lerda);
 - **Inconformismo com a realidade:** quero como eu acho que tem que ser;
 - **Imposição de padrões muito elevados:** às vezes, outros esperam muito de nós ou **perfeccionistas** costumam exigir muito de si mesmas.
 - **Comparações com outras pessoas:** O Salmo 73 fala de alguém de posição respeitável, não era pobre, fazia o que gostava, era bom no que fazia. Chamava-se Asafe e escreveu muitos Salmos, mas, certa ocasião, quase “escorregou”, ficou irônico, amargo, perturbado, embrutecido, perdeu a perspectiva correta das coisas, tudo isso só por ter se comparado com outros.
3. **Por necessidades básicas não atendidas ou direitos violados**, mesmo!

Qual é o seu caso? É bom isolar-se e fazer uma lista, procure ser o mais objetiva possível. Pergunte-se:

- Do que realmente sinto falta?
- Por que isso me faz falta?
- O que depende de mim e dos outros?
- Quais os passos para chegar lá?

Há um quadrinho que diz: “Senhor, dá-me **coragem** para mudar o que posso, **serenidade** para aceitar o que não posso mudar e **sabedoria** para reconhecer a diferença”.

Através dos anos, notei que **sentimentos são instáveis**. Na mesma situação, posso estar eufórica, desmornada ou com o coração cheio de louvor e adoração. Como nuvens, eles existem sim, mas, como vieram, eles se vão. E não sei explicar como nem porquê. Estamos sujeitas a tantas influências! Nossos hormônios variam a cada 15 dias, são tantas as pressões de todos os lados, e opressões espirituais também são uma realidade “nossa luta não é contra carne e sangue”. Ler Ef 6.10-12.

- Há vitória em Jesus: “No mundo tereis aflições; tende bom ânimo, Eu venci o mundo” (Jo 16.33)
- É bom poder orar em concordância com alguém, Mt 18.18.
- Ao sentir aquela sensação de “gosto de cabo de guarda-chuva”, **vá a Jesus!** Alguém me disse que a insatisfação é um meio de Deus nos atrair a Ele. Assim Ele se revela a nós como o Único que pode

suprir cada uma de nossas reais necessidades de modo maravilhoso e, ainda, derramar Sua graça sobre o que para nós é um espinho na carne (2Co 12.9).

- Se o melhor de Deus – Jesus – não for o bastante para você, nada mais no mundo o será. Só Jesus satisfaz completamente!

08. Perplexas!

Querida,

1. Há muito tempo atrás Deus me impressionou com a pergunta de João Batista, que mandara seus discípulos fazer a Jesus: “**És tu ...ou havemos de esperar outro?**” (Lc 7.20).
 - É capaz de imaginar o “nó” na cabeça de Jo Batista, a ponto dele mandar fazer tal pergunta? Ele que testemunhara ser Jesus “o Cordeiro de Deus”, que dissera “é necessário que Ele cresça e eu diminua”
 - E ainda “eu, de fato vi e tenho testificado que ele é o Filho de Deus”(Jo 1.29,34).
2. Considere que ser o precursor do Messias fora a razão da existência de João Batista.
 - E agora, ele faz uma pergunta dessas? Lc 1 e 3
 - O que tinha acontecido? João estava no cárcere por ter apontado o pecado de Herodes. Jesus “sumira do mapa” assim que ele fora preso. Todas as esperanças e expectativas de João, sobre o que seria a vinda do Messias, haviam caído por terra. Todas as suas palavras, atitudes e motivações pareciam ter sido vãs. Teria **toda sua vida** sido apenas uma grande ilusão, um grande engano?

Você tem se sentido assim? Tem pensado: “**Será?**”

- *Será que eu cri em vão? Será que me enganei no que cri?*
- *Será que agi certo? Em que errei? **Não sou capaz de perceber...** Por que?*
- *Empenhei-me tanto em plantar princípios da Palavra, e a colheita tem sido um espanto, no sentido de ser o oposto de tudo o que pensei ter plantado.*

Minha amiga, muitas vezes me senti assim. E Deus me fez pensar que, na Sua bondade e misericórdia, sabendo que passaríamos por tais momentos, **permitiu que ficasse documentada a pergunta** de João (expressando sua perplexidade) e a **resposta** de Jesus a todos que estão tendo os mesmos questionamentos e passando por um tempo de perplexidade. Jesus não disse nada:

- Apenas **demonstrou** que a profecia de Isaías estava se cumprindo.
- Em palavras, o que Jesus quis dizer foi: “Olhe ao seu redor, a Palavra de Deus se cumpre!”.
- Pessoas estão experimentando tudo o que o Messias veio trazer.
- **Apesar de sua situação pessoal**, o reino de Deus está sendo implantado!

Penso que se pode ter ideia romântica sobre o sofrimento: já leu: “O que leva a semente com lágrimas...” SI 126.5-6. Que lindo! Lindo? Será lindo quando for você a chorar?

O inimigo faz de tudo para nos fazer calar e desistir de levar a semente. “Com força me impeliste para me **fazer cair**”(SI 118.13). O inimigo não “brinca em serviço”. Pretende mesmo fazer cair, fazer calar, roubar, matar e destruir.

- Anda em derredor... para tragar (1Pe 5.8). Especialmente para que desacreditemos da Palavra de Deus e, também, para denegrir o caráter de Deus, pelo modo como está permitindo que sejamos tratados.

- Você, que tem servido e obedecido a Deus toda sua vida, tem “cara” de continuar pregando o evangelho nessa sua situação? Pense nos cristãos presos no Islã! A tais pensamentos, Jesus diz: “Bem-aventurado o que não acha em Mim motivo de tropeço”.

Quando perplexa, vá a Jesus!

Cabem mais umas considerações:

1. **Quando as oposições vêm, nós resistimos**; quanto mais acirradas ficam mais resistimos; quanto mais resistimos, piores se tornam. Um dia, percebi que, durante muitos anos, **eu** estivera fazendo tudo o que **eu** sabia, o melhor que **eu** podia, e constatei horrorizada: “Minha pilha acabou!”. Clamei: “Assume, Senhor, por amor do Teu nome”. Só faltou eu ouvir: “Demorou!!!”. Enquanto nos esforçamos, Deus espera “acabar a pilha”. Quando nossos recursos acabam, começam os recursos de Deus. Ele começou a tratar das feridas do meu coração.
 - No ardor da batalha, não percebera quão machucada eu ficara! “Enviou Sua Palavra e os sarou” (Sl 107.20).
 - A gente só percebe quando se retira da batalha. Agora, Jesus, é a Tua vez!
 - Às vezes, parece que capitulamos ante o inimigo. Ninguém gosta de se render.
 - **É preciso render-se a Jesus**: “Pai, não estou desistindo da batalha, mas entregando-a a Ti, pois eu não posso”.
 - “Deus, sujeita o inimigo debaixo dos pés do Senhor Jesus” (Hb 1.13).
 - O Senhor te repreenda” (Jd 9; Zc 3.2).
2. **A nossa parte é vigiar sobre o nosso coração e pensamentos** para não dar lugar ao diabo (Ef 4.26-27); não entristecer o Espírito Santo (Ef 4.30-32).
 - Admitir ainda ser pecadora e carecer de Jesus como nossa Salvação e santificação, 1Co 1.30.
 - Apegar-se ao Senhor com amor, e deixar a batalha com Ele, Sl 91
3. Caso esta mensagem lhe pareceu um tanto estranha, deixe-a de lado.
 - **Não a rejeite**, não a critique.
 - Coloque-a perante o Senhor dizendo a verdade que está em seu coração. A seu tempo, o Senhor mesmo ensinará você o que você precisa para vencer a batalha em suas circunstâncias.
 - “Considera...o Senhor te dará entendimento” (2Tm 2.7).

09. Tempos difíceis

Querida, hoje escrevo com meu coração pesado. Não importa a idade nem o tempo que somos cristãs. Há dias em que somos como meninhas machucadas que querem colo; precisamos de alguém que nos abraça e diga:

- “Como aquele menino malvado magoou você! Ele vai ver só... Deixa comigo”.
- A tendência natural é sair correndo daqui e de lá, buscando ajuda, falando com um e outro, orando e pedindo oração, querendo uma solução instantânea, **já!** Um analgésico que tire a minha dor, um passe de mágica que endireite as coisas tortas. Mais uma vez, já foram tantas, o Espírito fala ao meu coração: “Aquietai-vos e sabeis que **eu sou Deus**” (Sl 46.10).
- Como criancinha rebelde, eu quero gritar, bater o pé, me jogar ao chão, fazer uma cena!
- Algumas vezes, tenho feio assim mesmo diante do Senhor. Estou tão revoltada!

- Tanto esforço, tanto empenho para fazer tudo certo, para agradare o que recebo? É sóindiferença, ingratidão e até afrontas, maus tratos, indignidades! **Até quando? Deus,**“tá ouvindo? “Tá vendo?**Como pode acontecer isso comigo?**
- E na Sua infinita misericórdia (pois há os adeptos das chineladas: Precisa sofrer, mesmo)Ele nos acolhe com amor. Certas ou erradas, mas cegas pela dor, não somos capazes de ver as coisas como realmente são, perdemos a noção das devidas proporções, não nos vemos, queremos culpar alguém, até a Deus.
- Como sempre, a solução é**Só Jesus**.
- **Só Jesus** é capaz de avaliar a minha dor, como eu a sinto.
- **Só Jesus** presenciou as situações que vivi, conhece os mínimos detalhes íntimos de todos os envolvidos.
- **Só Jesus** conhece as hostes espirituais que estão por trás, pondo “sal na ferida” e“lenha na fogueira”.
- **Só Jesus**para ignorar como eu O estou ofendendo, e vir ao encontro da minha dor.
- **Só Jesus**pode mudar a atmosfera espiritual tenebrosa, na qual me encontro.
- **Só Jesus**pode absorver a minha dor, abrandar meu coração endurecido que clama por justiça e por vingança.
- **Só Jesus**pode trazer a curae restaurar minha alma, meu espírito até meu físico.
- **Só Jesus**pode derramar do Seu amor em meu coração para que eu possa perdoar, isto é, olhar para a pessoa como se não tivesse feito o que me fez.
- **Só Jesus** pode derramar da Sua graça para que eu possacontinuar a caminhar, continuar fazendo o que deve ser feito, ter alento para me erguer da auto piedade, querer tentar mais uma vez, tornar a sorrir,ser capaz de olhar o outro com ternura,tornar possível o gesto amigo e, quem sabe, até amoroso!
- **Só Jesus**pode... nem sei o que, precisa ser feito em mim, para eu ser a pessoa que Ele planejou que eu seja, a fim de refletir Sua glória aos que me cercam, e por toda a eternidade.

Amiga, se você, como eu, às vezes, estiver tão “desmoronada”, que nem sequer tenha palavras para expressar tudo o que vai em seu íntimo, balbucie apenas: **“Só Tu, Jesus... Só tu, Jesus!**Ele sabe de tudo, Ele pode tudo.

- “Esperei com paciência no Senhor, Ele se inclinou para mim, ouviu o meu clamor” (Sl 40.1);
- “Busquei ao Senhor, Ele me respondeu, livrou-me de todos os meus temores”(Sl 34.4);

Coragem! Comece a “garimpar” a Palavra de Deus, copiando essas referências. A alegria de achar uma “pepita” compensa todo o trabalho.

Sl 10.13-14	Sl 18.1-3,17	Sl 19.7,12-14	Sl 27.10	Sl 32 .4-7
Sl 37.3-8	Sl 42.5, 11	Sl 43.5	Sl 46.1, 10	Sl 50.23
Sl 55.17-18	Sl 55.22	Sl 56.3-11	Sl 57.1-2	Sl 58.11
Sl 59.17	Sl 60.12	Sl 62.1-2	Sl 62.10-12	Sl 72.4, 12
Sl 73.16-17	Sl 78.38-40	Sl 80.3	Sl 80.7, 19	Sl 84.11
Sl 93.1	Sl 118.7-14	Sl 108.6	Sl 113.5-7	Sl 146.6-10
Sl 147.11	Sl 147.14, 18	Sl 149.6–9	Ml 3.15-18	Is 57.15
Is 49.15-16	Is 55.22	Is 25.4		

Queridas, esta é uma amostra do que Deus quer falar ao seu coração. Tem muito mais... **Leia a Bíblia!** “Eu velo sobre Minha Palavra para a cumprir”(Jr 1.12).

10. Marcadas

Onde menos se espera, surge alguém crendo em Jesus. São os improváveis.

A mulher Cananéia, Mt 15.21

“Partindo Jesus dali, retirou-se para as regiões de Tiro e Sidom. E uma mulher Cananéia, clamava:

Abordagem 1:

“dizendo: Senhor, Filho de Davi...”. Essa mulher reconhecia o Messias! Estranho! Tal abordagem corretadeveria ter chamado a atenção de Jesus, pois demonstrava conhecimento e fé em Sua pessoa.

1. **Petição:** “tem compaixão de mim”. Interessante: fala a Jesus sobre o sofrimento dela.
Situação: “minha filha está horrivelmente endemoninhada”. A opressão da filha a fazia sofrer.
Uma mulher marcada pelo sofrimento da opressão maligna da filha.
2. “Contudo Ele (Jesus) não lhe respondeu palavra. Até os silêncios de Jesus são muito eloquentes, didáticos: o que Ele esperava, onde queria chegar?
Uma mulher marcada pela humilhação do silêncio de Jesus, Mt 15.23. Mas o silêncio não a fez desistir.
3. Seus discípulos, rogavam-lhe, dizendo: Despede-a, porque vem clamando atrás de nós.
Uma mulher marcada pela rejeição dos discípulos: “Livre-se dela...”. Mas a atitude dos discípulos não a fez desistir.
4. Respondeu-lhes Jesus: “Não fui enviado senão às ovelhas perdidas da casa de Israel” (Mt 15.24).
Uma mulher marcada pela discriminação racial e religiosa. Mas a discriminação não a fez desistir.

Abordagem 2:

“Então veio ela e, adorando-o, disse: Senhor, socorre-me” (Mt 15.25). Essa segunda abordagem correta mostrou que a mulher reconhecia Deus em Jesus.

5. Jesus, porém, respondeu: “Não é bom tomar o pão dos filhos e lançá-lo aos cachorrinhos” (15.26).
Uma mulher marcada pelo desprezo à sua condição social. Mas o desprezo pessoal não a fez desistir.

Abordagem 3:

Ao que ela disse: “**Sim, Senhor**, mas até os cachorrinhos comem das migalhas que caem da mesa dos seus donos” (15.27). Essa terceira abordagem correta reconhece e aceita **o Senhorio** de Jesus. Porém, apresenta suas razões. Reconhece não ter **direito**, mas apela para a **graça** de Deus.

Quantas lições dadas por uma anônima, mas Jesus sabia, conhecia o coração dela e faz dela um exemplo e deu preciosas dicas de relacionamento com Deus. Se não há resposta, corrija sua atitude!

6. Então respondeu Jesus: “Ó mulher, grande é a tua fé! Seja-te feito como queres” (15.28)
Uma mulher marcada pelo reconhecimento e aceitação de Jesus.
7. E desde aquela hora sua filha ficou sã.
Uma mulher marcada pelo atuar de Deus em sua situação.

Ensinos paralelos:

- Deus trabalha em nós quando nos acercamos de Jesus;
- Deus usa **esse** trabalhar em nós para edificar e instruir outros;
- Nossas atitudes revelam nossa real natureza:
 - a) Jesus estava no controle da situação todo o tempo. Ele sabia **onde** queria chegar;
 - b) A mulher aceitou descer os degraus de humilhação e exaltou Jesus cada vez mais. E ela exemplificou: “**é necessário que Ele cresça e Eu diminua**”(Jo 3.30);
- Os discípulos, ah! os discípulos (“óí nós aí...”). Querem dizer a Jesus o que Ele tem que fazer (petulantes e sabe-tudo);
- Querem usar o poder de Jesus para ficar livre da importunação da mulher
- Não dão a mínima **para a mulher** (seu sofrer) **nem para Deus**: qual Seu plano?

Que o Espírito Santo continue a falar a cada uma conforme às suas necessidades!

11.Fracassada

Você é uma fracassada? Sente-se uma fracassada? Parece tudo dar errado com você? Todos nós temos dias com a disposição de um pano de chão, sujo, jogado num canto qualquer...(eu li). Lembre-se: **O que nós consideramos fracasso, não derrota o plano de Deus para nós.**

Nosso Pai nos escolheu segundo Sua própria capacidade, não a nossa,e Deus jamais escolheria fracassadas!

- Andar com Deus é sempre uma história de superação.
- “Uns encurvam-se e caem, outros levantam-se e ficam de pé”(Sl 20.8).
- Ele levará a bom termo Seus propósitos para nosso crescimento e vida plena,independente de nossos erros.
- Deus aprecia nossa participação voluntária e entusiástica em Seus planos quanto a nós.
- Nossa incapacidade e tolices não O apartam de nós. Graças, Senhor!
- Somente temos de crer, e nos entregarmos em Suas mãos: o resto é com Ele!
- “O meu Deus, segundo Sua riqueza em glória, há de suprir, em Cristo Jesus, cada uma de nossas necessidades” (Fp 4.19)
- Aqui, é necessário um aparte: Deus supre **necessidades!** Não o que queremos, nem o que nós achamos imprescindível pelo padrão imposto pela sociedade consumista.
- Outro ponto a esclarecer é que tal promessa foi feita a quem deu generosa oferta para manter um missionário em situação de necessidade. Gasta-se um dinheirão com lanches no shopping e não se tem dinheiro para ofertar para missões. Convém haver uma proporcionalidade: gasto tanto em coisas não essenciais e dou o mesmo tanto para missões. Ou o que economizo aprendendo a viver sem luxo, reservo para missões.
- **Fracassadas**, nunca mais... **Vencedoras**, sempre!

Li este artigo em um boletim da VEM (Viúvas Em Movimento) associação, agora nacional, para viúvas e mulheres “singles”. [Para informações:](mailto:oneidagreen@yahoo.com) oneidagreen@yahoo.com.

- **Queridas**, foi tão bom ter lido esta mensagem!
- Numa época de cobranças, de ter que se superar com tantas tarefas, como faz bem uma palavra de consolo! Palavra que fixa nossa atenção no Senhor, o Todo Poderoso.

- Pode ser que você esteja se sentindo mal consigo mesma por ter feito algo (ou deixou de fazer o que deveria, era preciso). Às vezes, até nada de tão sério, mas que sabe ter entristecido a Deus, ter saído das diretrizes da Palavra.
- Aceite esta palavra como um lembrete de que Deus a ama e não desistirá de você
 - “assim diz o Senhor que te criou, ó Jacó, e que te formou, ó Israel: Não temas, porque eu te remi; chamei-te pelo teu nome, tu és meu”(Is 43.1).
 - “Saberá que **Eu sou** o Senhor, o teu Salvador, o teu Redentor, o Possante de Jacó”(Is 60.16).
- Apesar de sermos como somos, e nem temos noção exata de como somos (Jr 31.19), Deus investiu em nós: comprou-nos a preço do sangue de Seu próprio Filho, 1Pe 1.18-19.
- **O sangue de Jesus**, sangue inocente, derramado todo na cruz (Jo 19.34) **por nós**, que merecemos a morte, por sermos naturalmente pecadoras.
- Louvado seja Deus que não nos trata como merecemos.
- Louvado seja Jesus que “para nós, foi feito por Deus sabedoria, justiça, santificação e redenção”(1Co 1.30).

12. Anime-se

- Certa ocasião tive dois empregos, um das 6h30 às 12h30, e outro das 13h30 às 19h30. Saindo à noite, tinha cerca de 15 minutos para tomar o ônibus e chegar ao supermercado a fim de comprar “a mistura”(pois não tinha tempo de ir à feira).
- Chegando em casa ia fazer café e qualquer coisa para o lanche (o jantar foi abolido por ordem médica). Em seguida, fazer o almoço do dia seguinte, enquanto lavava a roupa de três homens mais a minha (não dava para juntar).
- Depois, ir ao computador para escrever esquemas, aulas, apostilas ou o que fosse.
- Quando Jesus disse: “**De seu interior fluirão rios de águas vivas**” (Jo 7.38), quis dizer isso mesmo! **É fluir constante**: se tapa daqui, flui ali e acolá...uma bênção, graças a Deus!
- Por outro lado, envolve pôr as ideias no papel, requer tempo para digitar, imprimir... Haja papel para todo o lado! Requer tempo e mente organizada para arquivar tudo e saber onde está (confesso que, apesar de meu empenho, ainda há muito a desejar nesse sentido!).
- Bem, **em meio a isso tudo, como fica o tempo com Deus?** Uma **devocional rápida**, pela manhã.
- Sempre sou grata a Deus por certo pregador que prega a Palavra. Eu o ouvia enquanto fazia café. **O dia todo “ligada” na Palavra**. Levava sempre um Novo Testamento dos Gideões e corria ao “santo” lugar, cujo nome “reservado” expressa bem sua função: o banheiro. Ali, muitas vezes, em horas de conflitos e espantos, a Palavra me manteve em foco e na direção do Senhor.
- Entre o serviço e a casa, à noite, havia um percurso de uns 15 minutos (a Rua XV de Novembro, em São Paulo). Comecei a notar que às vezes, eu ia leve como uma pluma, louvando, adorando o Senhor, vislumbrando o brilho da glória de Deus. Num instante estava no ônibus. Outras vezes, meus pés pareciam de chumbo; o percurso era de quilômetros!
- Eu me arrastava... Numa dessas fases sombrias, li no Sl 18.2: “**O Senhor é meu rochedo, fortaleza, libertador, meu Deus, meu rochedo em que me refugio, meu escudo, a força da minha salvação, meu baluarte**”. Espera um pouco: Ele é tudo isso; é mesmo? Creio nisso?
- Então meus sentimentos, **como me sinto, não altera o que Deus é**, e a Palavra diz que **Ele é**.
- Então, como estivesse cansada demais para pensar, para decorar, escrevi num cartãozinho e lá ia eu pela Rua XV de Novembro, lendo e repetindo: “**O Senhor é...**”.

- Passada a “nuvem negra”, peguei-me lendo e repetindo com louvor no coração: “**O Senhor é...**”. Comecei a ler os Salmos e a “coleccionar” os “**Senhor é...**”, copiando e marcando com lápis amarelo assim que surgisse um.
- **Como foi útil!** Muitas vezes, tempos depois, em outras situações difíceis, com a cabeça tão confusa que nem sabia como orar, o que manteve meus olhos postos no Senhor foi ir de “amarelinho em amarelinho”, louvando ao Senhor, pois **Ele é...** Não importa como eu me sinta, não importam meus sentimentos, nem “achômetros”, muito menos as circunstâncias.
- Não dá para explicar o gosto do sorvete de morango, **é preciso experimentar**. Depois a gente sabe!
- Nos supermercados, às vezes, umas moças oferecem algo gostoso para experimentarmos, e comprarmos, isto é, pagamos o preço para ter bastante daquela comida gostosa, saudável, etc.
- Aqui vão algumas “amostras” que, espero, irão atizar seu “apetite” para conhecer mais e melhor, pessoalmente, o Senhor através de preciosas declarações da Palavra que revelam quem “**o Senhor é...**”. Copiee inicie sua própria coleção. Há muitos versos em outros livros da Bíblia. É bom ir marcando com lápis amarelo os monossílabos: é, meu, Tu, és, o, etc. Ou apenas destaque em amarelo o número do versículo. Pode pôr a sigla “SR”, na margem.

Louvemos ao Senhor pelo que **Ele é...** (ler o verso todo na sua Bíblia). Vamos lá! Coragem! Deixa de preguiça! Quem não quer que você conheça o Senhor? **Falta de tempo não é desculpa**, quem quer dá um jeito, quem não quer dá desculpas (ouvi isso).

- **O Senhor é alto refúgio** para o oprimido, refúgio nas horas de tribulação, SI 9.9 e SI 9.16
- O Senhor **é** conhecido pelo juízo que fez; **enlaçado ficou o ímpio em seus próprios feitos**. Muitas vezes estamos enlaçadas por termos agido independente do Senhor...
- **Tu és o auxílio do órfão**, SI 10.14. Quantas vezes somos órfãos, pois os recursos de nossos pais de nada valem para a ocasião, ou porque eles nos desampararam mesmo!
- **O Senhor é justo**: ama a justiça; seu rosto está voltado para os retos, SI 11.7.
 - a) Você é reto, age com retidão? Os olhos do Senhor estão voltados para você.
 - b) Não age com retidão? Precisa urgente se acertar com Deus, SI 16.5.
 - c) Confessa seu pecado, “e o sangue de Jesus nos purifica de todo pecado”(1Jo 1.7).
- **O Senhor é a porção da minha herança**. Tem estado contente com “sua porção” do Senhor?
 - a) O que tem sido “riqueza” para você? O que tem sido precioso aos seus olhos?
 - b) Por favor, sem frases feitas: ninguém nos ouve, mesmo...
 - c) Quer saber para o que você dá valor? Observe como gasta a maior parte do seu tempo. Trabalho. E quando não está no trabalho?
 - d) Anote o tempo de cada atividade, achará o “furo” de seu tempo. **O que lhe dá prazer?**
 - e) Feliz quem...tem seu prazer na Lei do Senhor e nela medita dia e noite”(SI 1.1-2).

Sem isso, há **um descontentamento crônico** que, de mil modos, se procura preencher em vão.

- a) “Deus **é** que me cinge de força e aperfeiçoa o meu caminho”(SI 18.32).
- b) “Deus **é** minha fortaleza e minha força, e Ele perfeitamente desembaraça o meu caminho” (2Sm 22.33). Que precioso! Como precisamos que o Senhor desembarace tantos dos nossos caminhos!
- c) **Tu és a minha candeia**; e o Senhor esclarece as minhas trevas”. Quantas vezes estamos como que no escuro, sem saber o que dizer, o que fazer, para onde ir.
- d) Louvado seja Deus: temos “**ousadia para entrar no santuário pelo sangue de Jesus**” (Hb 10.19). Trono de graça, onde o Senhor está assentado, onde podemos chegar para sermos esclarecidos.
- e) **Tu és Santo** (SI 22.3). É o Deus que diz: “Sede santos porque **Eu** sou Santo”.

- f) Quando confusa, pelo peso de minha natureza pecadora, vou a Ele: “Como pode, Senhor?”; O que fazer, Senhor? Não sou... nem consigo ser... nem sei se quero ser assim...
- g) Falo a verdade para Deus, a Palavra me apruma: “Cristo Jesus se nos tornou da parte de Deus: sabedoria e justiça, **santificação** e redenção, para que...aquele que se gloria, glorie-se no Senhor” (1Co 1.30). “Onde a jactância?”(Rm 3.27).
- “Habitas entre os louvores de Israel” (Sl 22.3). Já aconteceu de você orar tanto tempo e de tantos modos por alguma coisa, até chegar ao ponto de dizer: “Senhor, não sei mais o que falar”? Bem, é tempo de louvar.
 - a) Senhor, Te louvo pelo modo maravilhoso como Tu vais resolver isso;
 - b) Senhor, louvado seja pois Tu **és** suficiente para esta situação;
 - c) Louve o Senhor, pois Ele **é**...
 - **O Salmo 27 é de vitória.** Bom de ler em tempos de guerra e em tempos de paz! Leia-o todo, em voz alta.
 - a) “O Senhor **é** a minha luz (me esclarece) e a minha salvação (me salva dessa) **a quem temerei?**”(27.1).
 - b) “O Senhor **é**a força (quem pode mais do que Ele?) da minha vida: **de quem me recearei?**”. Há um cântico antigo sobre esse verso (tem alguém que lembra?).
 - c) É tão triste ficar no escuro. Dá medo, ficamos vulneráveis por não saber o que nos rodeia. Não se sabe onde pôr o pé, perde-se a firmeza; não se sabe para onde ir, perde-se a noção de direção.
 - d) Nessas horas, vá ao Senhor!
 - “quando andar em trevas e não tiver luz nenhuma, **confie no nome do Senhor** e firme-se sobre seu Deus”(Is 50.10). Buscar no site www.perolaspreciosas.com.br: **Nomes**.
 - O Senhor é bom: **“bem-aventurado o homem que nEle confia”**(Sl 34.8).
 - a) Confiar é entregar algo para outro resolver; uma causa a um advogado, um filho para alguém olhar...
 - b) **Você confia em Deus** para cada coisa de sua vida?
 - c) Todos os meus ossos dirão: Senhor, quem **é** como Tu, que livras o pobre e necessitado daquele querrouba? (Sl 35.10). Sabe quem é o ladrão? Tem se sentindo roubada? Vá ao Senhor!
 - d) Ele **é**a fortaleza dos justos no tempo da angústia”(Sl 37.39). Aflição deixa a gente esgotada.
 - e) Deus... **é** minha grande alegria, Sl 43.4. É mesmo? Então... Te louvarei.
 - f) Sl 45.11: Ele **é**o teu Senhor. Tem sido mesmo? Confessa sua rebeldia... “e O adore”.
 - **O Salmo 46 é outro “monumento” que convém ser lido todo**, em voz alta. Dissipa nuvens!
 - a) **“Deus é nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia”**. Numa conversa informal, uma moça me disse:” Era nessas cidades de refúgio, onde o **criminoso acidental** ficava isento da vingança do crime, que Davi pensava quando dizia ser Deus o seu refúgio! Puxa! Que palavra inspirada, esclarecedora! Meu refúgio, Jesus, onde me escondo, onde, acolhida, fico livre do castigo merecido, da penalidade do meu pecado involuntário, mas real.
 - b) **Deus mesmo é o Juiz**, Sl 50.6 (não julgueis! Mt 7.1). Muitas vezes **sofremos por julgar**, por **achar** isso e aquilo de situações e das pessoas. **Deus é o Juiz**, a Ele compete julgar! (quem quis tomar o lugar de Deus?).
 - Os Salmos nos ensinam a orar devidamente, a levar a Deus sem acusar.
 - a) “Olha, Senhor, vê ... como me fazem sofrer aqueles que me aborrecem...”(Sl 9.13).
 - b) “Julgue o Senhor entre mim e fulano (a), mas minha mão não será contra ele (a)”(1Sm 24.12).
 - c) Jesus, “quando injuriado não injuriava, quando padecia não ameaçava, mas entregava- Se àquele que julga justamente”(1Pe 2.23).

- d) Ao passar artigos para outra formatação, tive de ler de novo um tal artigo, escrito há um tempo, e percebi que olhar para o Senhor, dá-nos a consciência de **quem somos de fato!** E podemos dizer, como Jó: **eu te conhecia só de ouvir**(dizer...), mas agora meus olhos Te veem, por isso me abomino e me arrependo no pó e na cinza”(Jó 42.5-6).
- e) Lembra que o próprio Deus tinha dito que Jó era justo? (Jó 1). É que, comparado aos outros homens, não havia ninguém melhor do que Jó, mas diante da grandeza e santidade de Deus, **quem pode se sustentar em pé?** Afinal, depois de conhecer a Deus como nunca antes, Jó foi orar pelos seus amigos e, só então, Deus virou o cativo de Jó. E restituiu tudo muito mais do que antes!
- Está se sentindo fracassada? Está **se achando** numa pior?
 - a) Leia a Bíblia, vá ao Senhor, deixe que Ele fale ao seu coração o que você precisa ouvir.
 - b) **Aquiete-se:** é preciso se calar para poder ouvir, especialmente ouvir a Deus.
 - a) Peça a Deus uma companheira de oração. Orar juntas nos anima, faz bem, traz forças para continuar, há promessa! Mt 18.18.
 - b) Mas **só** nessas conversas ao pé do ouvido, **com Deus** é que somos restauradas de fato!

13. Amada e valorizada

Quem precisa de marido para se sentir amada e valorizada? Levante a mão!

- Antigamente se dizia: “Ruim com ele, pior sem ele”. E concluía: “marido é mal necessário (Risos!).
- A mulher foi criada para estar “sob as asas” de um homem. Isso a faz sentir estar no seu devido lugar, humanamente falando. Também o homem só está completo ao ter a esposa em seus braços.
- **Deus é romântico e fez tudo muito bom**, mas o homem pecou, e o mundo jaz no maligno, 1 Jo 5.19.
- As coisas não são como deveriam ser, como gostaríamos que fossem. Então, o mais sensato é encarar a realidade e se adaptar a ela. O mundo não se molda a você só porque você quer.
- Alôôô! Que homem fará por você **mais do que** Jesus, que deu Sua vida morrendo na cruz, levando sobre Si o justo juízo de Deus por suas faltas e falhas humanas? E, ainda, não lança nada em rosto, **mas convida: Vinde a mim cansada**, sobrecarregada e aflita sob as pressões e cobranças da vida... Mt 11.27-30.
- Jesus, sim, só Jesus pode dar alívio real e imediato para sermos as esposas cristãs, submissas e virtuosas, que nossos maridos, meros mortais, precisam e esperam.
- **Queridas, quando se sentirem sozinhas**, “abandonadas pela sociedade” (costumo falar, em tom de brincadeira, mas é como nos sentimos, de fato, às vezes), solteira, casada, separada, mãe solteira, divorciada, viúva, dê um “Xô” bem grande a essa insinuação maligna que quer deixar você arrasada, na dependência de um homem para se sentir feliz!
- Filhas de Deus, cristãs, **dependem de Deus** que, eventualmente, nos dá maridos que suprem **algumas de nossas necessidades**, mas também, em troca, esperam muito de nós.
- Acontece que o mundo está formatando a cabeça das mulheres no sentido de que os homens devem adorá-las, mimá-las, satisfazerem todos os seus desejos, mas esse pensamento **só as fará** frustradas e insatisfeitas com a vida que levam. Homem nenhum fará isso a alguma mulher.

- **Homens não foram formatados para agirem assim.** Quanto antes entenderem, melhor para vocês. Por exemplo: não adianta querer usar aplicativo do Linux no Word, não roda, falta o chip (Risos).
- O máximo que se pode esperar de um homem é companheirismo, lealdade e mútua compreensão, isto **se** ele for um homem acima da média e **se você fez** por merecê-lo. **Siga os artigos:** “Aprendendo a amar”.
- Se você **quer ser tratada como rainha, faça de seu marido o rei em seu lar.**
- Se você não se valoriza, como espera que o outro a faça se sentir bem consigo mesma?
- Busque e vivencie o padrão de Deus para a mulher. Todas as qualidades estão aí, latentes em você. Você só precisa se dispor a despertá-las, desenvolvê-las, e deixar **a luz de Jesus brilhar através de você** (mas para isso, você precisa ser “transparente”, isto é, que nada embace a Sua luz de brilhar através de você!). Um brilhante é um brilhante, mesmo mergulhado no lodo ou nas fezes.
- A sua natureza, o seu caráter, o seu jeito de ser, o seu jeito de fazer as coisas...bem do jeitinho que **Deus a criou para ser**, é que a fará sobressair nesta vida e por toda a Eternidade. E, se eu tenho o louvor de Deus, por que preciso que alguém **me valorize**?

De fato, sentei para escrever algo bem diferente, algo sobre a **maravilhosa** pessoa de Jesus, mas fica para outra vez. Busque, copie, medite: Hb 1.1-3; Mt 28.20; Cl 2.3 e Jo 1.3.

- Precisamos conhecer Jesus para amá-Lo e crer, **como diz a Escritura:** “quem crê em Mim”(Jo 7.38).
- Não se pode crer em Jesus do seu jeito, de qualquer jeito, do que dizem dele por aí.
- Jesus não é prêmio de consolação. Jesus é o melhor de Deus para você.

14. Amulher só

- Apesar de toda a liberdade que a mulher vem conquistando, ela ainda não se liberou da dependência masculina em termos efetivos e psicológicos.
- O modelo de virtude feminina na Bíblia, **a virtuosa**, Pv 31.10-31, mostra que ela é pessoa independente, eficaz, empreendedora, com senso de oportunidade e, de modo especial, trabalhadora, uma lutadora.
- Ela não depende do marido. De certa forma, o marido depende dela (quem é casada, sabe!).
- Falando às solteiras que querem se casar, sempre digo: não esperem que serão “a princesinha protegida pelo príncipe encantado” a vida toda. **Isso é só antes de casar**, às vezes.
- Depois, será você quem terá de pôr seus problemas e necessidades de lado para acudir os outros. Então, muitas vezes, **é melhor estar só do que mal acompanhada.**
- Muitíssimas esposas sofrem por causa dos maridos. Elas acharam que o casamento em si traz felicidade.
- O fato de estar casada não faz, automaticamente, uma pessoa ser feliz. A convivência diária não é fácil, com filhos a situação se complica e um marido na cama nem sempre é garantia de satisfação sexual.
- Há muitas que vivem muito bem sozinhas, solteiras ou viúvas. Pelo menos, **aparentam.**
- Conheço mulheres “singles” que se sentem inferiorizadas, frustradas, infelizes, parece que sempre falta algo, chorosas, lamentosas de sua sorte, amargas, perdidas em seus devaneios, invejosas de quem se casou. Imaginam o “orgulho” de ser casada, de terem sido escolhidas, de serem amadas,

acolhidas, protegidas. Esse é o sonho de toda mulher, mas a mulher casada conhece a sua realidade. Por serem solteiras, acham que casamento é tudo isso. **Não é!**

- Você é quem terá de amar, acolher e proteger os seus, especialmente hoje quando os papéis estão tão diluídos, onde o homem não sabe mais seu lugar, nem o que se espera dele, não há modelos e ninguém o ensina. **As igrejas se calam quanto ao padrão de Deus aos maridos.**
- Em geral, há **dois tipos básicos de marido**, com enorme variação entre elas:
 - a) O **“Macho Opressor”** que, da Bíblia, só conhece (e exige da esposa cristã) o “sede submissas”. Ef 5. 22; Cl 3.18 e 1Pe 3.1 (“estejam **caladas...**”); 1Co 14.34 e 1 Pe 3.1b.
 - b) O **“Tudo Pela Paz”**(ou “um banana”, como diz o povo), que larga tudo nas costas da mulher, tudo está bom, desde que ele tenha sossego.
- **Todas as mulheres**, casadas, sozinhas e viúvas precisam amadurecer espiritualmente até chegar ao ponto de compreender que **só Jesus satisfaz completamente.**
- Sua situação nesta vida é transitória, importa cada uma estar no centro da vontade de Deus, seguir a Jesus, cuja condição básica é:
 - a) “Toma sua cruz cada dia” e **“renunciar a tudo quanto tem”**(Lc 9.23 e 14.33), inclusive o apego a marido, filhos, casa.
 - b) Ninguém nasce sabendo. Paulo também teve que aprender, e depois disse: **“Aprendi a estar contente em toda e qualquer situação”**; “a contentar-me com o que tenho”(Fp 4.11).
- Essas condições são uma lição fundamental que todas nós temos que aprender, para sermos dignas “princesas” do Reino de Deus.
- Você, **mulher só**:
 - a) Saiba que foi escolhida para agradar e se dedicar ao serviço do Senhor, 1Co 7.32,34;
 - b) Saiba ser amada por Deus, a pessoa mais importante em todo Universo, eternamente;
 - c) Acima de tudo, saiba que Jesus não é prêmio de consolação, tipo: “se não casou, contente-se com Jesus...”.
- **Jesus é o melhor de Deus**, para quem crê e O aceita como Salvador e Senhor.
- A Missão VEM - Viúvas em Movimento (nada de ficar parada, deprimida, se lamentando), é interessante grupo de mulheres viúvas e sozinhas, na região dos Jardins, em São Paulo. Penso que tenha site ou Facebook.

15. Ter alguém

- Algumas mulheres choramingam: “Quero **ter** alguém”. A estas, eu digo: **“Compre um cachorro!”**
- Não se **tem** marido ou filhos, eles não são coisas como casa ou carro. São pessoas com as quais convivemos e nos trazem alegrias e tristezas. Às vezes são de fácil convivência, às vezes é um inferno.
- Felicidade constante é só no céu, com Jesus. Sem Jesus, a Eternidade será só tormento.
- No mais, Jesus preveniu: “no mundo tereis aflições” (Jo 16.33).
- As mulheres esperam que um homem as faça felizes, e eles querem mulheres que os sirvam e não lhes tragam problemas. Aí começam os conflitos!
- Estar só **pode ser um grande livramento de Deus** ou uma **chamada ao ministério**, 1Co 7.32,34.

- Geralmente são as mulheres que ficam viúvas têm que aprender a viver só, já bem mais velhas.

A questão básica é: **por que você quer ter alguém?**

Esse desejo revela algo oculto no fundo do coração da mulher, que expressa:

- a) Necessidade afetiva (compensação por falta de amor na infância?);
- b) Medo da rejeição: “Ficou para tia, ninguém a quis (insossa, feia, sem sex appeal)”;
- c) Medo de ficar só na velhice.

Essa questão de **ter** alguém também revela um aspecto peculiar da personalidade:

- a) Se eu tenho algo, posso fazer o que eu quero com aquilo;
- b) Uso do modo como me convém, como um guarda-chuva;
- c) Só tenho coisas que me agradam ou me servem;
- d) Ninguém quer ter coisas que trazem aborrecimento ou trabalho.

Então, se você é assim, ou conhece quem seja do tipo que desabafa nesse sentido, convém parar e ir verificar o fundo da questão. Seja qual for a carência, só Jesus pode resolver.

No entanto, convém acertar essa carência psicológica antes de se casar, pois pode agravar os problemas de adaptação do casal. E ainda, fazer da vida a dois muito difícil de chegar a um relacionamento satisfatório para ambos.

Interessante é que uma das condições para ser discípulo de Jesus é: quem não **renuncia a tudo quanto tem**, não pode ser meu discípulo” Lc 14.33. A primeira é: toma a sua cruz, cada dia e siga-me” (Lc 9.23).

- a) Então, por que **querer ter**, para depois renunciar?
- b) Todos os que querem andar com Deus e seguir a Jesus **começam** por aí.
- c) Todos, inclusive **os casados**, precisam entregar a Jesus, seu apego ao cônjuge, aos filhos; apego à profissão, ao ministério... **Tudo!** Renunciar, entregar a Jesus tudo quanto tem.

Uma notícia boa: entrega a Jesus, também, **tudo o que de ruim você tem**.

- a) Seja qual for o motivo mais profundo dessa sua necessidade de “ter alguém”;
- b) Entregue-a a Jesus. Livre-se dessa dependência que pode oprimir seu cônjuge (e pode fazê-lo querer fugir o mais longe e depressa de você);
- c) Livre-se dessa dependência que pode fazer de você uma escrava, oprimida e abusada (caso seu cônjuge veja nessa sua carência um meio de levar você com “rédea curta”).

- **Todas as mulheres**, casadas, sozinhas e viúvas precisam amadurecer espiritualmente até chegar ao ponto de compreender que **só Jesus satisfaz completamente**.
- Sua situação nesta vida é transitória. Importa cada uma estar no centro da vontade de Deus, seguir a Jesus, cuja condição básica é:
 - c) “Toma sua cruz cada dia” e “**renunciar a tudo quanto tem**” (Lc 9.23 e 14.33), inclusive o apego a marido, filhos, casa.
 - d) Ninguém nasce sabendo. Paulo também teve que aprender, e depois disse: “**Aprendi** a estar contente em toda e qualquer situação”; “a contentar-me com o que tenho” (Fp 4.11).
- Essas condições são uma lição fundamental que **todas nós** temos que aprender, para sermos dignas “princesas” do Reino de Deus.
- Você, **mulher só**:
 - a) Saiba que **foi escolhida** para agradar e se dedicar ao serviço do Senhor, 1Co 7.32,34;
 - b) “Canta alegremente, ó estéril, que não deste à luz; exulta de prazer com alegre canto, exclama, tu que não tiveste dores de parto” (Isaías 54);

- c) “Porque **mais são os filhos da desolada, do que os filhos da casada**, diz o Senhor”.
- d) Saiba que é **amada por Deus**, a pessoa mais importante em todo Universo, eternamente;
- e) Acima de tudo, saiba que Jesus não é prêmio de consolação, tipo: “se não casou, contente-se com Jesus...”.
- f) **Jesus é o melhor de Deus**, para quem crê e O aceita como Salvador e Senhor.

A Missão VEM - **Viúvas em Movimento**(nada de ficar parada, deprimida, se lamentando...) é interessante grupo de mulheres viúvas e sozinhas, na região dos Jardins, em São Paulo. Reúnem-se uma vez ao mês na Igreja Batista de Perdizes (Rua Monte Alegre). Isso foi já há muitos anos; convém olhar no Google ou Facebook.

16. Para as casadas

- **Queridas**, através dos anos, muitos, aliás, Deus permitiu que algumas jovens passassem por meu caminho, e pude compartilhar com elas toda a minha perplexidade quanto ao casamento.
 - O trajeto de Deus comigo, a operação do Espírito em mim;
- Olhando para trás, posso perceber, como nunca, o atuar da graça de Deus constato que **só Jesus satisfaz!**
- Saindo da igreja, ainda vestidas de noivas, mas já casadas, imaginamos uma vida de felicidade, **na qualseremos princesas como naquele momento**. Um príncipe garboso e gentil, valente, amoroso cuidará de nós, e de tudo! Assim, entregamos nossa vida e, depois, nosso corpo àquele homem, **meu marido**.
- Então, uma a uma, como bolhas de sabão (“pluf... pluf... pluf...”), nossa expectativa vai se desvanecendo. Sobra a realidade. Tentamos explicar, fantasiar, mas a tal realidade continua lá.
- Enorme, inabalável, insensível. Choramos, reclamamos, procuramos “dar um jeito”, resistimos, lutamos. Lá está ela, **enorme, implacável! A realidade não se molda a nós**.
- **Se não formos avisadas, sábias, logo, logo a realidade nos derrotará, esmagará e nos tornaremos apenas “fantasmas” daquela jovem noiva sorridente, de olhos brilhantes**.
- Não agindo com sabedoria, vamos permitir que nossas vidas bem como a do marido e filhos, fiquem estragadas, se não, destruídas. E, o que poderia ser o céu, torna-se verdadeiro inferno. Que fazer?
- Houve uma fase em que uma frase colocada na porta da geladeira, me ajudou muito. Dizia ela: **“Nada altera o fato. Sua atitude é que faz diferença!”**.
- Quais fatos têm machucado você? Ou, o que tem sido tão pesado? Vá escrevendo numa folha de papel ou caderno. “Jogue” no papel, **tudo** o que aborrece, irrita ou entristece você; depois, dobre a folha, escreva o Sl 10.13-14: **“Por que blasfema de Deus o ímpio, dizendo no seu coração: Tu não inquirirás?”**
- Nem sequer pense que Deus não está nem aí com sua situação. Tudo o que humilha e desanima você ofende a Deus, por ser mentira do diabo para deprimir você. Rejeite esse pensamento! **Firme-se na verdade da Palavra:** “Tu o viste, porque tentas para o trabalho e enfado (Deus sabe do que você está “cheeeeeia!”), para o tomares na Tua mão” (Sl 10:14). Deus quer tomar a Si tudo isso, mas... Você precisa **entregar!**

- E o Salmo continua: "...a ti o desamparado se entrega; tu és o amparo do órfão". Há situações em que somos "órfãos" pois nem pai, nem mãe, nem ninguém pode fazer nada! "Se meu pai e minha mãe me abandonarem, então o Senhor me acolherá" (Sl 27.10).
- **Deus está aí, para acudir o desamparado que se entrega a Ele.** Então, diga tudo ao Senhor: **chore, desabafe completamente!** Pode até ser em voz alta (constate que esteja sozinha). O Senhor sabe... e se importa.
- "Ponho tudo em Tuas mãos: está pesado, está doendo...". Louvado seja Deus!
- Conforme a sua situação, pare de ler e faça isso agora mesmo, mas **faça mesmo!** O que tens a perder além de algum tempo? Se não tentares, nunca verás como **funciona**.
- **Tendo deixado tudo, mas deixe mesmo, com Deus, quem poderá cuidar melhor? Então, vá fazer o que tem de ser feito:**
 1. **Cuidar de si.**
 - a) Um banho quente, um bom shampoo(ou boa escovada no cabelo), hidratante.
 - b) Lixar as unhas, prender o cabelo. Por roupa limpa. Batonzinho e brinco.
 - c) Dê um sorriso para si mesma, diante do espelho: Deus está cuidando do seu caso, lembra? Mesmo que demore, vai dar certo!
 - d) "Eu, o Senhor, a seu tempo, o farei prontamente"(Is 60.22).
 - e) Ouvi contar de uma senhora, cheia de problemas, que dizia: "Se tenho de passar por tudo isso, **por que com rugas?**"
 2. Importante, também, é **dar uma geral no visual da casa.** Desordem é deprimente.
 - a) Coloque tudo no seu devido lugar ou junte tudo numa caixa de papelão, cubra com toalha bonita, ponha sob um móvel. Qualquer coisa que tira a bagunça da frente. Depois (**logo!**) com calma, organiza tudo.
 - b) Roupas sujas de molho.
 - c) Material (coisas espalhadas) dos filhos separados em caixas.
 - d) Miudezas "no lixão": pode ser numa gaveta, uma caixa numa prateleira.
 - e) Louça lavada e guardada. Painéis no lugar.
 3. Dependendo do tempo, **cozinhe algo que deixe a casa cheirando gostoso.** Chá com cravo e canela, café, bolo, sopa com salsão, feijão bem temperado.
 4. **Apronte o jantar:** qualquer coisa, desde que esteja pronto e quente.
 - a) Na hora do jantar, mesa posta, salada na mesa para temperar. Pia limpa. Cozinha em ordem.
 - b) Pode improvisar, **colocando bem separado**, num pirex redondo: perto da borda, o feijão (barreirinha de farofa) arroz, mistura.
 - c) Deixa no micro-ondas só para esquentar na hora de servir.
 5. **Crianças sob controle.**
 - a) Dê qualquer coisa prática para os filhos comerem.
 - b) Faça eles arrumarem o material.
 - c) Ponha vídeo no celular no quarto.
 - d) Coloque-os na cama cedo. Fará bem a todos.
- Situações costumam ser complicadas, pessoas, também. Conversaremos sobre elas em outra ocasião. No entanto, **já pode começar deixando sua casa com jeito de lar**, pois faz bem a todos.
- Não espere, só por causa disso, que seu marido "vire" outra pessoa.

- Mais animada! **Deus está cuidando do seu caso, lembra?** Você terá sabedoria de Deus para lidar com o marido, com a situação e, acima de tudo, seu próprio emocional desconcertado, O resto,é resto!
- Porém, a cada dia, **como se sua vida dependesse disso** (e depende mesmo):
 1. Reserve um tempo para estar com Deus, leia a Bíblia, cante, ore, chore.
 2. **Conte a verdade do seu íntimo.** “Jogue o lixo do dia”, no mesmo dia.
 3. **Deixe seu interior leve e limpo para Deus poder enchê-lo com Seu Santo Espírito.**
 4. Tome posse da Palavra: declare-as em voz alta (quando sozinha). Louve por ser verdade.
 5. Escreva e ponha à vista versículos animadores. Precisamos aprender a nos deleitar no Senhor, a cada dia. “Deleita-te no Senhor e Ele te concederá o desejo do teu coração”(Sl 37.4).

17. Esposa organizada

Queridas, este artigo é continuação do anterior.

- Tendo colocado no papel tudo o que a incomoda (muitas, e muitas vezes tornei a fazê-lo).
- Tendo colocado o problemas sob a promessa da Palavra de Deus, isso ajuda a visualizar o fato espiritual:
 - a) “Tu o viste...toma nas tuas mãos o trabalho e enfado”(Sl 10.13-14);
 - b) “Clamarei ao Deus Altíssimo, ao Deus que por mim tudo executa”(Sl 57.2)
- Você crê? Então, é tempo de “marchar”! “Diga ao povo que **marche**”. Foi o **recado** de Deus ao povo através de Moisés, quando os israelitas clamaram por se virem encurralados após terem saído do Egito. Basta apenas um passo de fé e as águas se abrem (tem um hino que fala disso).
- Através dos anos, muitos aliás, Deus permitiu que inúmeras esposas passassem por meu caminho epude compartilhar com elas: **“Uns se encurvam e caem; nós nos levantamos e estamos de pé”**(Sl 20.8).
- **Vá fazer o que precisa ser feito:** “O que tendes de fazer, faze-o depressa”(Jo 13.27).
- Deus diz para sermos organizados. Antes de começar a construir ou entrar numa batalha tem que se sentar e considerar as possibilidades.Issso é organização. Trata-se de planejamento. Lc 14.28.
- Então:
 1. Comece a **organizar seu pensamento:**
 - 1.1. **Foco** é o primeiro passo para chegar onde quer, mais rápido.Se sabe o caminho, chega logo.
 - “Tu conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque em ti confia” (Is 26.3).
 - 1.2. **Vigie seus pensamentos.**Andando na carne, não militamos segundo a carne.
 - “Porque as armas da nossa milícia não são carnis, mas sim poderosas em Deus para destruição das fortalezas. Destruindo os conselhos, e toda a altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus,e levando cativo todo o entendimento à obediência de Cristo”(2Co 10.3-5).
 - 1.3. **Perdoe.**

- “Tenho perdoado, por amor de vós o fiz na presença de Cristo; para que não sejamos vencidos por Satanás (para que satanás não leve vantagem sobre nós) porque não ignoramos os seus ardis” (2Co 2.10-11).
- Sei que há muita coisa séria e muita coisa boba que fere demais. **Mas só você sabe** como dói. Dói demais e você não consegue parar de pensar. Você não se conforma... **Por isso** precisa despejar tudo no papel e deixar tudo com Deus.
- Sofrer **uma vez**, por qualquer coisa, é mais do que suficiente. Não deixe o diabo fazer você de marionete, **fazendo-a sofrer mil vezes por uma coisa que já é passado**. Deixe com Deus, pois o que já aconteceu, você não pode resolver.
- Vá resolver o que está em suas mãos, o que você pode fazer acontecer, e tenha a alegria de sentir-se **realizada** (o que o diabo não quer).

2. **Ajeite seu visual.**

- Tome um banho quente, escove bem e prenda o cabelo (duas mechas dos lados dos olhos presas no alto da cabeçadeixa qualquer mulher com jeito de princesa).
- Ponha blusa limpa, passe batome perfume suave. Ah! E brinco! Certa vez uma senhora me parou na rua e disse: “Admiro você que faz limpeza de brinco!”. O que ela reparou! Não imaginamos o efeito que causamos nas pessoas.
- Dê um sorriso para você mesma, diante do espelho. Deus está cuidando do seu caso, lembra? Mesmo que demore, vai dar certo: “agindo Eu, quem impedirá?” (Is 43.13). Copie, deixe à vista, marque o texto na Bíblia.
- Certa senhora, cheia de problemas, costumava dizer: “Se tenho de passar por isso, por que com rugas?”.
- Nosso corpo é templo do Espírito Santo e somos filhas do Rei: princesas! Temos de nos cuidar: no íntimo e no exterior.

3. **Jantar pronto**, bem rápido. Ajeite o que tiver, bem rápido!

- Aumente o arroz com ervilha em lata.
- Aumente o feijão com rodelas de linguiça fininha (deixar ferver para tirar a gordura).
- Sopa de cebola engrossa o caldo: colocar 1 ou 2 colheres (sopa) e deixar ferver.
- Junte as sobras e faça uma boa omelete com queijo ralado e feche como panqueca.
- Salada de tomate com orégano, alho picadinho e azeite bom. Uma delícia!
- “Amo” um *tupperware* redondo com 3 divisórias. Ponha a comida lá, e já leva ao micro-ondas (não tendo, põe em um pirex redondo: arroz, omelete e o feijão em tacinha pirex).
- Deixe a pia limpa. Ponha um pano bonito em cima do fogão (de tampa baixada). Guarde as panelas.
- Deixe a mesa posta. Na hora do marido jantar, é só ligar o micro-ondas e temperar a salada.
- Agora você sabe que ter reserva de umas latinhas resolve emergências.
- **Havendo tempo, cozinhe algo que deixe a casa cheirando gostoso**. Um bolo, chá de cravo com canela, sopa com salsão, café coando, feijão bem temperado.

4. **Agilize as coisas** (lição de casa) para ter crianças **sob controle quando o marido chegar do serviço**.

- Banho tomado, já tendo jantado, **coloque um vídeo** no quarto e diga para ficarem lá (dia de brincar de cabaninha: faz de conta que o quarto é uma cabana na floresta e que eles estão numa aventura secreta, que não podem fazer barulho).

- Se possível, colocar na cama mais cedo (já planejando deixar com alguém confiável uma noite, quem sabe de sexta para sábado, para surpreender seu marido quando ele chegar do serviço, qualquer dia, o quanto antes).
 - **Importantíssimo: dar geral no visual da casa. Desordem é deprimente.**
5. **Deixar a casa com jeito de lar**, ajeitando o “grosso”, fará bem a todos, inclusive, e principalmente, à você mesma. **Por causa disso, não espere elogios, nem que seu marido “vire” outra pessoa**(com o tempo, quem sabe?).Então, coloque tudo no seu devido lugar (anexo: “Dicas de organização da casa”)ou, **como pontapé inicial, siga as dicas abaixo:**
- 5.1 **Junte os iguais** num mesmo lugar:
- Ex: Roupa para lavar, de molho no tanque;
 - Pendure as roupas espalhadas;
 - Material escolar: separe em caixas, por filho;
 - Papéis: junte em caixas de sorvete.
- 5.2 **Tire do meio tudo o que não é de uso imediato.** Tire os excessos, junte tudo! Os iguais, em caixas de papelão, empilhando em um canto, cubra com toalha bonita ou ponha sob um móvel. **Dê um jeito de “tirar do meio” toda a desordem. Deixe o ambiente “clean”.** Como medida de urgência, pode juntar tudo numa caixa grande. Depois, com calma, vá arrumando tudo direitinho uma coisa por dia, em ordem de prioridades.
- Miudezas, junte numa caixa ou gaveta. Se as pessoas da casa perguntarem onde está, responda: “No lixão!”. Se reclamarem, diga: “Guarde suas coisas onde quer encontrar!”
 - Situações costumam ser complicadas, as pessoas, também.
 - Temos a Palavra como guia. Requer: buscar, calar-se para ouvir Deus e seguir a orientação que Ele nos der.
 - Mais animada, Deus está cuidando de seu caso, lembra? Sob a orientação da Palavra terá sabedoria de Deus para lidar como marido e todo o resto.

Anexo

Indo um passo além da arrumação inicial: Dicas para Organização da Casa

1. **Levantar mais cedo.**
 - Deitar mais cedo, em vez de ficar vendo TV;
 - Deixar de lado as intermináveis conversas ao telefone;
 - Anote suas atividades diárias, **hora a hora**, e descubra o “ladrão” de seu tempo!
 - **Devocional** para começar bem o dia (ex: ler um Salmo, marcar o Senhor é...).
2. Reservar um tempo para **estabelecer metas e cumprir horários.**
3. **Organizar-se** parece perda de tempo, mas no fim a gente ganha em eficácia e calma.
 - Aprender a ser flexível quanto a imprevistos;
 - Sem perder o foco principal, sem se exasperar, afinal, não resolve nada e complica tudo.
4. Observar prioridades.
 - 1º **Deus → Você** no íntimo e você no físico (cuidar de si);

- 2º **A família:** marido (primeiro, depois de Deus); filhos; casa (1- comida, 2-ordem, 3-limpeza). Vai saber focar pontos críticos;
- 3º **Pessoas:** oração com amigas, visita de misericórdia, trabalho voluntário. Diga “**não**”: às conversas inúteis ao telefone, fofocas, tarde de compras, TV;
- 4º **Edificação ou preparar-se para ministério:** cursos, palestras, vídeos etc.
- 5º Participar da **programação da igreja**.

5. Áreas específicas:

5.1 Comida

- Programar mistura para a semana de acordo com sua realidade. Arroz, feijão, carne moída refogada sempre pronto. Congelar em potes de margarina.
- Dia de feira: limpar geladeira, “abafar” verduras”.
- Dia da mistura: refogar/fritar várias carnes. Suja e limpa a cozinha uma vez só.
- Durante muitos anos fiz isso à noite, depois de 12 horas de trabalho fora. Foi um tempo desafiador e muito gratificante ver a graça de Deus fluindo. Mas me adiantava muito, e valeu a pena! Só deixei de ver TV! (buscar Dicas). Pensa que nos restaurantes fazem tudo na hora?
- Reservar tempo para limpar a cozinha e deixar tudo ok, diariamente!

5.2 Ordem é ponto de honra.

- Só depende de ter a mente focada no que é o padrão de Deus para a mulher (ver Pv 31.1-31).
- Importa ter sempre em mente: “A quem você quer agradar?”. Não se faz nada por causa dos homens, da igreja, da sociedade. O mais importante é meu relacionamento com Deus. Com Ele quero passar a Eternidade. A Ele vou dar conta de minhas atitudes. Bolas para o mundo e para os outros! Quero ser eficaz, para glorificar a Deus, com a graça que Ele irá me conceder. Assim, serei uma bênção onde quer que eu esteja, avaliem-me ou não, valorizem-me ou não.
- Juntar os iguais, é o grande lance! Gavetas, prateleiras, caixas, bandejinhas, potes de vidro etc. Sabe onde guarda, sabe onde acha. Evita perda de tempo, irritações e atrasos desnecessários.
- Caixas de sorvete são ótimas para fazer ordem em miudezas. Numa prateleira fica tudo.
- Acostume as crianças a juntar as coisas delas, assim que termine de fazer algo e antes de dormir. Educa-se pelo exemplo: Usou? Guarde! Sujou? Lave! Não deixe nada espalhado.
- Acostume-se a dar uma espiada geral na casa, antes de deitar.
- Ordem, como tudo, começa na cabeça. Programe-se a pôr tudo no lugar, na hora. A distância entre a ordem e o caos é alguns minutos e uma mente disciplinada (ou não).
- E assim temos:
 - 1º **Pia** em ordem, sempre!
 - 2º **Camas** arrumadas assim que levante.
 - 3º **Lixo** fora.
 - 4º **Roupas penduradas**. Cabides atrás da porta do banheiro e quarto ajudam bem! Por um bom tempo, impliquei com eles, mas é menos ruim do que roupas espalhadas. Melhor mesmo é dar andamento imediato no que precisa ser feito. Leva só uns minutos.

5º **Sapatos** em tapetinhos sob a cama puxa/empurra como “gavetas”. Os que não usa muito pode colocar atrás, em caixas.

6º Para quem tem crianças: **varal dobrável no banheiro!** Fim de toalhas molhadas no chão, na cama.

5.3 **Limpeza:** ir limpando à medida que vive seu dia.

- **Parece** difícil, mas com o tempo torna-se um hábito que você faz sem pensar, nem perceber.
- Por exemplo, ao escovar os dentes: lavar a pia; ao tomar banho: passar pano no chão do banheiro; ao deitar: põe água sanitária no vaso do banheiro, na pia da cozinha (uma vez na semana?). Quando todos saírem (ou forem deitar) varrer e tirar pó “onde a sogra vê”.
- Programar faxinas ou faxineira na medida do possível.
- Duas boas arrumações, a fundo, por ano: Páscoa e Primavera.

5.4 **Lava a roupa** do dia, no dia!

- Põe de molho à noite, e no varal pela manhã. Põe de molho de manhã e no varal, à noite.
- Passar o mínimo, só o essencial.
- Se deixar de molho à noite: cedo, põe na máquina sem sabão. Bater só para enxaguar, duas ou três vezes.
- Pula a fase “enxaguar”: a roupa não fica tão amassada.
- Põe para **centrifugar** e fica de olho na saída da água. Para não deixar a roupa “mastigada”: abre a tampa ao diminuir o fluxo, dá uma boa chacoalhada, estende a roupa.
- Mas precisa fazer a saída da água cair no tanque. Aproveita a água para deixar de molho roupas mais sujas, lavar tapetinhos, o chão etc.
- Dá uma boa chacoalhada e estende a roupa bem esticadinha no varal (pode estender aberta, com a parte da frente em um varal e a de trás no varal paralelo).
- Parece que demora, mas ganha-se tempo e dinheiro não passando a roupa. À noite, tira do varal, já dobra e guarda. Fazendo dessa forma, a roupa estará sempre em ordem.

5.5 **Dia de passar** (só o imprescindível).

- Junta, põe de molho à noite, lava a roupa cedo, passa à tardinha ou à noite.
- Não centrifugar muito para estar boa para passar à noite.

OBS: Ver mais detalhes no link “Dicas - Para Casa”.

18. Que resolvem!

Esposas que resolvem são como secretárias eficazes.

- **Às vezes, quando preocupado, o homem se isola.** Não fique encucada.! Não o julgue mal. Homem não é como mulher, que **fala**.
- Eles precisam de tempo e espaço para “digerir” os problemas.
- Ser amigável e recebê-los bem é o melhor jeito, pois **quem quer chegar em casa e ver cara feia?**
- E, também, homem não tem estrutura para ouvir tudo o que a mulher tem a dizer. Então, **seja objetiva:** resuma, vá direto ao ponto, fale com feminilidade (precisamos aprender)
- Eu comecei a escrever, li num livro: **Diga o essencial nas dez primeiras palavras, pois na 12ª você já perdeu a atenção de seu marido** (extraído do livro *Ela Precisa Saber*).

- **Então, a melhor maneira é perguntar:** “O que você acha? Como vamos (juntos) resolver isso? Vamos orar?”.

Quando casei, fui buscar orientação cristã, pois minha família não era crente.

- Fiquei sabendo que a **mulher precisa ter casa e filhos sob controle** para que o marido tenha um ambiente calmo e tranquilo em casa, a fim de “recarregar a pilha” para voltar ao trabalho no dia seguinte.
- Disseram-me: “Não amole seu marido **com os seus** problemas, ele tem **os dele** no serviço!”.

Ambos, cada um por si, precisam depender da graça de Deus, para não sobrecarregar o outro. É bíblico: “Cada um levará suas próprias cargas”(Gl 6.5).

- É justo ele trazer para casa a raiva e as frustrações do emprego dele?
- É justo a esposa descarregar no marido as frustrações do dia dela?

A mulher já foi criada por Deus **para resolver tudo em casa:**

- Antigamente, os homens iam caçar, passavam o dia arando ou em trabalho pesado, iam para a guerra e a mulher se virava, foi criada para resolver tudo em casa.
- A vida era bem mais difícil, e as mulheres deram conta!
- O importante é que ela faça exatamente o que sabe ser da vontade dele, o marido (como a secretária, quando o chefe está ausente).
- Bem, posso dizer que eu me dispus, me esforcei, e a graça de Deus me supriu, aplainou minhas veredas.
- O **modelo da mulher de Deus é a virtuosa** de Pv 31.11: “faz bem ao seu marido todos os dias”(Pv 31).
- O modelo do NT é: “faça tudo como ao Senhor” (ver Cl 3.17,23). “Faça tudo sem murmurações nem contendas”.
- Organizada, eficaz, empreendedora... Não importa o que os outros digam ou pensam. O que faz bem ao seu marido? É com ele que a gente tem de viver.

Certa vez eu reclamava com Deus: “Se fosse outro? Se fosse outro?” E só faltou eu ouvir em alta voz: “**Se fosse outro teria outros defeitos** mais difíceis de você suportar ...”

Bem, **querida**, falo com você de “mais velha para mais nova”. Sei bem o que é situação difícil. Tive dois filhos em dois anos, e não tive as facilidades de hoje, nem tive família ou empregadas para ajudar.

- “Os que esperam no Senhor, renovam suas forças”(Is 40.29-31);
- “Diga o fraco: eu sou forte”(Jl 3.10). Faz forte ao cansado ...
- “A alegria do Senhor (agir de modo a alegrar a Deus) é nossa força”(Ne 8.10);
- “Espera no Senhor, anima-te, e Ele fortalecerá teu coração”(Sl 27.14);
- “Esforça-te e Ele fortalecerá teu coração, vós que esperais no Senhor”(Sl 31.24).

Todos nós temos nossos momentos difíceis, mas eles passam, e nós passamos por eles (na hora, parece que nunca vai passar, mas passa!). O Senhor promete ir conosco na tribulação, não dar além das forças, e já ter saída preparada, 1Co 10.13.

- A Palavra de Deus não passa, ela é sempre a mesma, vale para sempre:
- Fortalece – Anima – Consola – Corrige – Ensina – Conduz e muito mais!
- **Busque ao Senhor de todo seu coração, “mergulhe” na Palavra!**

19. Ajudadora idônea

- **Submissa** tornou-se **palavra abjeta** que exalta o clamor da revolta feminina, exercendo exatamente a função contrária à sua ideia inicial; incita à rebeldia.
 - Ao entender como as coisas chegaram até aqui, bem como suas distorções, compreende-se o verdadeiro sentido bíblico, o que Deus quer dizer ao falar **submissas!**
 - A Mulher foi capacitada para ser ajudadora idônea do homem, para exercer funções básicas necessárias e fundamentais para a sobrevivência da espécie humana.
1. **Funções de procriação:** toda a fisiologia feminina funciona em função da procriação. A menstruação serve de lembrete impossível de ser ignorado!
 2. **Funções de cuidado com a prole:** depois do sexo, o homem desmorona e **doooooorme!** A mulher, não! Ela está alerta, de sentinela para proteção enquanto o líder se restaura. Depois de ter filhos, a mulher nunca mais dorme do mesmo jeito, pois o subconsciente vela! Geralmente, a mulher é a primeira a se levantar e a última a se deitar.
 3. **Funções de dona de casa**, que inclui:
 - **Alimentação:** básico para que todos estejam bem para exercer suas devidas funções;
 - **Conforto e limpeza:** para descanso reparador e manutenção da saúde;
 - **Previsão e provisão:** não deixando faltar nada!
 - **Esteio da família:** no sentido de confortar no infortúnio, cuidar na doença;
 - **Educadora:** transmitindo valores éticos, morais culturais e conhecimentos indispensáveis para que a futura geração se dê bem na vida.

A vontade de Deus para cada indivíduo é estipulada no ventre materno ao se definir seu sexo. **Ele**, provedor e **ela**, dona de casa e mãe. Para isto você nasceu. Jesus disse: “Agora a minha alma está perturbada; e que direi eu? Pai, salva-me desta hora; mas para isto vim a esta hora” (Jo 12.27). Diante da perspectiva da cruz, Jesus tremeu! Diante da perspectiva da função proposta por Deus, nosso “**eu**” estremece e deve morrer.

A mulher cuida de tudo, Deus cuida da mulher. Foi ela a primeira a não querer Deus.

- Eva foi a **primeira mulher independente**, que tomou decisões com base em juízo próprio, sem consultar nem o marido, nem Deus. A consequência, todos pagamos!
- **Que culpa tem Deus**, se a Humanidade bagunçou tudo?
- Notem: se **Deus deixa**, por que deixou? **Se não deixa**, proíbe, é um tirano! Tem jeito?
- As coisas só dão certo se usadas para o que foram feitas e do jeito certo. Batedeira e liquidificador, máquina de lavar roupa e de lavar louça, e assim vai! Complete a lista! Um aparelho não faz o serviço do outro.
- Depois de tudo estragado, Deus precisou mandar que cada um tomasse seu lugar:
 - a) **Homem:** seja provedor; **Mulher:** dê à luz filhos e seja submissa ao marido. **Ele é o líder!**
 - b) Deus **determina** ao ver que ambos não assumiram suas posições de livre e espontânea vontade.
 - c) A mulher decidiu, independente do marido. E o marido decidiu aceitando a decisão da mulher, **quando era o homem que deveria ter dado a palavra final: “Não vou comer, jogue isso fora!**

OBS: Mais tarde, ao dar a Lei, Deus mostrou que o homem (o pai ou o marido) tem autoridade para anular o voto, a decisão da mulher (seja filha ou esposa). Conferir Nm 30.5,8.

Hoje, há situação similar à do Éden: **maridos omissos e mulheres assumindo tudo.**

- É de se admirar que o resultado **seja o caos**? E seja uma maldição para todos?
- Já se prepara o advento do governo do anticristo, agora de modo visível.
- Não se retrocede a História nem no tempo. A gente só pode acertar **sua** área de influência que começa com seu próprio interior. Foi o que Deus quis dizer com: “Tira primeiro a trave do teu olho”(Mt 7.5).
- Não adianta querer que os outros (cônjuge, filhos, patrão,governo, sociedade)sejam “assim ou assado”.**Cada um** precisa começar a pôr em ordem seu mundo interior, assumindo seu lugar, como Deus planejou, de livre e espontânea vontade e de boa vontade.
- Ainda hoje se sente todo o peso da rebeldia do Éden, bem como de todos os séculos subsequentes de opressão e abuso à mulher: fruto da inimizade do diabo contra a mulher.
- Antes, **cúmplice no desvio do homem**, tornou-se inimiga ao dar à luz o Salvador, Gn 3.15.
- **Não é o seu marido que é assim!** Todos os homens são assim, com as devidas nuances e atenuantes pessoais, claro. “Nossa luta não é contra a carne e o sangue” (Ef 6.12).
- Nossa luta é contra o diabo que instiga nossa natureza pecaminosa e rebelde. Se nós fôssemos outra, o modo de ser e os efeitos de nossos maridos não nos incomodariam tanto.
- Como começar **a viver bem consigo mesma**? Só se vive bem quando a gente decide se encaixar e se adequar ao plano inicial de Deus. É uma decisão pessoal.
- **Deus nunca mandou o homem subjugar a mulher.**
- **Deus fala à mulher** que decida, por si mesma, se submeter ao marido.Ex: dá certo se imaginarmos a relação conjugal como sendo patrão/secretária.

Estas reflexões só foram possíveis por olhar com sinceridade, bem no fundo de meu coração de mulher, e perguntar a Deus como lidar com tal realidade. Oremos umas pelas outras!

Passos para acertar a vida com a vontade de Deus

1. **Admitir sua rebeldia**(e eu a minha!).Não queremos ser mandadas, nem estar à mercê da vontade do homem, sofrendo as consequências das decisões “burras” deles! Temos que nos lembrar e admitir que a primeira decisão “burra” dele foi dar ouvidos à esposa! Se o homem tivesse dito “não”, na Terra teria se estabelecido o reino de Deus, que baniria a “serpente”(diabo) e perdoaria a mulher com o sacrifício do Cordeiro!
2. **Admita seus pecados**, atitudes fora do padrão de Deus para você, como mulher e esposa!Mical olhou com desprezo para Davi, que vinha dançando perante a arca do Senhor.
 - Logo em seguida a Bíblia diz que ela foi estéril a vida toda (cf. 2Sm 6.16 e 23), o que, naquela cultura, significava a mais infame das infâmias.
 - Muitas das frustrações da mulher advêm de **olharem com desprezo** para seus maridos. Por julgarem mal os ideais dele, por eles **não serem** robôs nas mãos delas, fazendo tudo o que as agrada e que elas esperam que eles façam e sejam ouexatamente por serem esses robôs...Assim, a mulher age exatamente do mesmo modo como abominam serem tratadas.
3. **Admita sua impossibilidadede mudar a si mesma.** Primeiro a gente **não quer** mudar, depois, quando compreendemos que mudar é bem melhor para todos, percebemos que **não conseguimos**mudar! Então, continua na rebeldia, afirmando que é rebelde porque quer... (mas é mentira!). Acrescentando **engano** ao pecado da **rebeldia**, que se soma ao pecado de acusar o marido.

- **Como Deus vai agir** se a pessoa **quer estar sob o jugo do diabo** ou não consegue se livrar do jugo opressivo e determinante?
- Precisa ir a Jesus e contar **toda** a verdade!
- **Precisa pedir** que Ele nos liberte e purifique de todo pecado, para que o Espírito Santo “opere em nós o que perante Deus é agradável”, Hb 13.21; “opere em nós o querer e o realizar a Sua vontade”, Fp 1.6; 2.13.
- Temos que dar a Deus o controle da situação, para que Ele assuma o controle do jeito dEle! Nós queremos mandar até em Deus, dizendo como Ele devemudar os nossos maridos e ficamos bravas quando Ele não nos responde a contento. Pense nisso!
- Precisamos confiar na Palavra de Deus que diz: **“Eu vos darei um coração novo,**(Eu) tirarei o **coração de pedra**(duro, nada maleável, que precisa de cinzel e martelo para ser moldado, e lixa grossa para tirar as asperezas de sua superfície)**da vossa carne**(é a natureza pecadora de cada ser humano) e (Eu) vos darei um **coração de carne**(tenro, caloroso, gentil, pulsante, sensível)”. Ler Ez 36.26-27.
- **“Eu circuncidarei o prepúcio do vosso coração”**, sendo prepúcio uma carne morta, que diminui a sensibilidade da cabeça do pênis e faz com que ali se desenvolva uma série de “bichinhos” que ocasionam doenças.
- Deus quer tirar essa camada morta, que nada tem a ver com a vida abundante de Jesus, que diminui seu prazer de viver, onde se acolhe toda sorte de “bichinhos” como ressentimento, rebeldia, revolta etc., que ocasionam muitas doenças na sua alma e tiram o vigor de um trabalho produtivo e realizador.

Vamos orar uma pelas outras:

- Que Deus opere em cada uma como cada uma precisa, Hb 13.21;
- Que Deus incline o coração do marido segundo o Seu querer, Pv 21.1;
- Que o marido lidere de acordo com a Palavra de Deus, Dt 17.18-20;
- Que o marido viva a vida comum do lar com **entendimento**, 1 Pe 3.7;
- Que o marido **leia a Bíblia querendo aprender de Deus**. “Será também que, quando (o rei, o líder) se assentar sobre o trono do seu reino, então escreverá para si num livro, um traslado desta lei, do original que está diante dos sacerdotes levitas” (Dt 17.18);
- “E o terá consigo, e nele lerá todos os dias da sua vida, para que aprenda a temer ao **Senhor** seu Deus, para guardar todas as palavras desta lei, e estes estatutos, para cumpri-los”(Dt 17.19). Deus só vai operar no coração do marido se ele quiser que Deus opere (assim como Deus opera em você só se você clamar e quiser obedecê-lo).
- Insinuações e pressões da esposa só fazem com que o marido endureça mais o coração;
- **Deus sabe o que diz** ao dar dica às mulheres para ganhar o marido sem palavras, pelo porte! Deus conhece o homem que Ele criou;
- Costumo dizer que é melhor calar antes, em obediência a Deus, entregando a situação a Deus, como Sara (“julgue o Senhor entre mim e ti”, Gn 16) do que emudecer, depois, calada pela dor de certas palavras e até, às vezes, por agressão física.

Que Deus nos dê:

- Espírito manso, que não briga com as circunstâncias;
- Que façamos tudo como para o Senhor, não aos homens, “sem murmurações nem contendas”;
- Um **espírito tranquilo** (sem estresse, calado, quieto, calmo, confiante em Deus). Às vezes, a gente não fala nada, mas resmungo pra caramba! Adivinhem como eu sei?
- Que Deus mesmo opere em nós o que perante Ele é agradável, 1Pe3.1-6;

- Sendo agradáveis a Deus, Ele pleiteará nossa causa como ninguém mais o fará.

20. Servir com dignidade

Jesus deu a dica de como servir com dignidade: Jo 13.1-3.

1. **Saber quem é você como filha de Deus:** direitos e deveres. Relação de amor e obediência ao Pai.
 - “Jesus, **sabendo** que o Pai havia entregado tudo em suas mãos, isto é, ciente de sua missão;
 - sabendo que tinha vindo do Pai e ia para o Pai (ciente de ser filho de Deus e de seu destino estar nas mãos do Pai);
 - tendo amado os seus, amou-os até o fim”.
 - a) Amor é atitude que reflete o caráter da pessoa. A motivação do servir de Jesus não dependia de sentimento, mas de saber quem era.
 - b) O que faço não determina o que **sou**, mas o que **sou** determina o que faço, como faço as coisas.
 - c) **Marta reclamou por estar servindo sozinha**, Lc 10.40-41: “(Marta), porém, andava preocupada com muito serviço; aproximando-se, disse: Senhor, não se te dá que minha irmã me tenha deixado a servir sozinha? Dize-lhe, pois, que me ajude. Jesus disse: Marta, Marta, estás ansiosa e perturbada com muitas coisas; uma só é necessária... não lhe será tirada”
 - d) Depois se lê: “Deram-lhe ali uma ceia; Marta servia” (Jo 12.2). E não diz que ela **reclamava**. Imagino que a mudança em Marta se deu pelo fato dela **ter compreendido seu papel** na situação (alguém tinha de fazer o serviço! Eles precisavam comer) . E, por isso, Marta aquietou seu coração em relação a Maria (ciente de que esse era o lugar dela na situação), e de estar servindo com os ouvidos “afinados” para ouvir o que Jesus dizia em vez de dar ouvidos aos seus pensamentos críticos (talvez, depois, Maria lhe contasse o que Jesus dissera).
2. **Declarar, testemunhar sua confiança na soberania de Deus apesar das circunstâncias.**
 - Jesus, na situação mais humilhante (sem roupas, chicoteado, escarnecido, cuspidor, com coroa de espinhos) diz a Pilatos, que o afrontava: “nenhuma autoridade teria sobre mim se de cima não te fosse dada” (Jo 19.11).
 - Nenhum marido pode afrontar uma esposa além do que o Senhor o permita! Lembra de Abigail?
 - Às vezes, a causa do tormento pode ser a esposa estar dando brecha ao inimigo por sua rebeldia.
 - A mulher é quem decide se submeter ao marido em obediência à orientação de Deus:
 - a) Sujeita-vos é reflexivo: indica decisão pessoal de se submeter às condições exigidas. “Sujeitai-vos aos vossos maridos” (Ef 5.25, ARC).
 - b) “(...) como ao Senhor (Ef 5.25). A submissão ao marido é termômetro da submissão a Deus.
 - c) Dizem “**sim**” a Deus, dizem “**não**” ao diabo (princípio da eletricidade: precisa haver os dois polos para funcionar).
 - ✓ Sujeitai-vos a Deus (sim) é ordem a todos os cristãos: uns aos outros, Ef 5.21.
 - ✓ Resisti (diz não) ao diabo (não), que atormenta com pensamentos e sentimentos de inferioridade (rebeldia contra o plano de Deus para a mulher, esposa)... e ele fugirá de vós” (libertando também o marido).

21. Cooperadora de Deus

“Certa mulher, chamada Lídia, vendedora de púrpura, da cidade de Tiatirae que servia a Deus, nos ouvia, **e o Senhor lhe abriu o coração** para que estivesse atenta ao que Paulo dizia. E, depois que foi batizada, ela e a sua casa, nos rogou, dizendo: Se haveis julgado que eu seja fiel ao Senhor, entrai em minha casa, e ficai ali. E nos constrangeu a isso”(At 16.14).

Você, mulher, é cooperadora nos projetos de Deus?

- Tal palavra nos faz refletir sobre a atuação da mulher em sua área de influência.
- Há mulheres que ficam superdependentes dos maridos (“me ama?”, “me abraça?”, “me ajuda?”, “me respeita?”, “me supre?”, “me valoriza?”).
- Algumas dependem de filhos, de netos, de casa, de família, de emprego, de peso certo, ausência de rugas, de aquisição de bens e tantas outras coisas. Além da aprovação do pastor, da igreja, de outras pessoas.
- Algumas buscam realização profissional, querem deslanchar na carreira.
- No entanto, só o que, de fato, importa é:
 - a) **Estou sendo a mulher que Deus planejou ao me criar?**
 - b) **Estou fazendo acontecer os planos dEle em minha área de influência?**
- Hoje cedo li sobre a “espantosa presença do Senhor”(Isaías 2) e lembrei de um hino que fala sobre o melhor lugar do mundo **ser aos pés do Salvador**.
- Louvado seja Deus que nos dá **graça**, a única coisa que realmente necessitamos para aguentar o tranco, pois, de certa forma, tudo sempre sobra para a mulher.
- Mas Deus já nos equipou para sermos ajudadoras idôneas(capacitadas)e Ele ainda diz:“A Minha graça se aperfeiçoa na fraqueza”(1Co 12.9-10).

1. O segredo da **virtuosa** é que ela “**teme ao Senhor**”(Pv 31.30, 22, 25).

- Nas Escrituras o temor do Senhor é bem definido em atitudes:
 - a) guarda a tua língua do mal, e teus lábios de falarem dolosamente;
 - b) aparta-te do mal (não) e faz o bem (sim);
 - c) busca a paz: segue-a,Sl 34(empenhe-se por alcançá-la como se persegue uma caça).
- Outro trecho diz: “O temor do Senhor é odiar o mal, a soberba, a arrogância, o mau caminho, e a boca perversa, eu os odeio”(Pv 8.13).

2. **Autoestima** é outro atributo da **virtuosa**: ela não se desmerece, pecando.

- “Fazparasi tapeçaria de linho fino”(remete a justiça, integridade);
- “e púrpura (cor da realeza) são seus vestidos” (remete a vestes e porte de rainha, atitudes nobres).
- A Virtuosa se apresenta aos outros como a princesa, **que ela é**.

3. **Força** (1) e **glória** (2) são seus vestidos.

- Remete a “cobriu-me com o manto de justiça”(Is 40.31). Jesus que cobre a nudez de minha natureza decaída;
- Dá força ao cansado e aumenta as forças ao que não tem nenhum vigor (Is 61.10).“Os que esperam no Senhor renovarão suas forças” (Is 40.31).

- Deus está vestido de glória e de majestade, Sl 104.2. Ela se reveste do Senhor e o Senhor a supre e cobre de honra. Para estar sempre apresentável, o “shopping” da Virtuosa é a Palavra.

Como preciso que esta palavra seja real na experiência de cada dia! Que o Senhor opere em mim “o querer e o realizar a Sua vontade”(Fp 2.13). Que o Senhor “opere em mim o que perante Ele é agradável”(Hb 13.21).

Ah! o louvor dos homens (maridos e outros) é **adicional**, não é imprescindível à minha realização como mulher de Deus.**Importa o louvor que vem de Deus!**

22. Estigma: dona de casa!

A mulher foi criada por Deus e dotada de habilidades para ser esposa submissa, mãe dedicada e dona de casa virtuosa, mas nunca foi criada para ser dondoca.

Desde os primórdios, os homens saíam para caçar, para cuidar da fazenda ou irem para a guerra e a mulher ficava **sozinha** para resolver tudo, **tudinho mesmo!**Em casa, tiravam água do poço ou iam buscar no rio, limpavam a casa, lavavam a roupa e a louça!

- Roupas: sabiam costurar, remendar, fazer tricô, crochê, reaproveitar retalhos e roupas usadas.
- Faziam horta, criavam galinhas para vender os ovos, em busca de uns trocados a mais.
- Fogão a lenha: só quem teve sabe o que significa! **Sem geladeira, nada congelado. Nada comprado pronto**, tudo feito em casa, a tempo e na hora.
- Educação e instrução dos filhos de todas as idades.
- Proteção: sabiam atirar, sabiam se livrar de pragas (piolhos, carrapatos)
- Saúde: remédios caseiros; em caso de acidentes, cuidavam das doenças das crianças em casa.

Parece que, **quanto mais direitos a mulher adquire, mais incompetente ela fica**. Dependendo (mandando) do marido em tudo, como: dar banho nas crianças, fazer compras, lavar, passar (já viram os anúncios da TV?), fazer comida, trazer café na cama. Pia entulhada de louça por lavar parece ser uma instituição nacional!

Donas de casa

- Hoje, ser ou assumir a função de dona de casa tornou-se um **estigma**, um sinal, marca infamante, como estrela amarela que os judeus eram obrigados a usar sob Hitler.
- Ninguém gosta de assumir um estigma, qualquer um quer se livrar dele.
- Mas, assumir seu papel básico com alegria e eficácia é de fundamental importância para si mesma, e para os que a rodeiam, seja em casa, no trabalho, na igreja ou na sociedade!

Princípios espirituais regem o universo.

Ninguém escapa deles, até Deus vive de acordo com eles.

1. (P) Tudo vem de Deus e volta para Deus: é o **fato**, sua atitude faz **a diferença**.
2. (P) Como pensa(a pessoa), é... Não quer dizer que seja **de fato**, pois o pensamento cria uma “realidade” que se torna determinante das reações da pessoa. Por exemplo:

- a) pensa: fulano vai me agredir, então é “grossa” com ele;
- b) pensa: fulano gosta de mim: é amável com essa pessoa;
- c) pensa: fulano quer meu mal: “fecha-se em relação a essa pessoa;
- d) pensa: fulano quer meu bem, abre-se com tal pessoa.

Observe **como você age** e descubra o que você **pensa** a respeito.

3. **O contexto espiritual do Universo** é a luta do **bem** versus **mal**:
 - O inimigo de Deus é nosso inimigo. Ele atormenta os homens para fazer Deus sofrer.
 - Cria falsas imagens mentais para nos levar a agir de modo que nos faça **mal**, o que entristece Deus, como pais se entristecem ao ver o filho agindo de modo autodestrutivo.
4. Em meio a tantas ilusões, **Jesus, a Palavra** é a **Verdade**. A Bíblia define a verdade sobre cada coisa, fato ou critério. Ex: quer saber a verdade sobre... Veja o que a Bíblia diz a respeito!
5. **Escolhas consequentes**:
 - Cada momento da vida representa uma escolha com a devida consequência. Ex: corre= chega mais depressa, dorme além da hora= chega atrasado, come demais= engorda.
 - Muitas vezes, o que se diz ser **castigo de Deus, são consequências de escolhas erradas**. Lendo a Bíblia com inteligência, se vê que Deus ama o ser que criou, faz de tudo para encaminhá-lo a escolhas que lhe redundem em **bem**, adverte das devidas consequências, mas não interfere na decisão pessoal, pois seria um contrassenso (por causa do livre arbítrio).
 - **O homem foi criado para escolher o que quer** e terá **exatamente** o que escolher. No Éden, a escolha inicial foi conhecer o bem e o mal, daí vivermos nessa dualidade de coisas boas e ruins.
6. **O universo é regido pela Palavra** (nós até pensamos com palavras).
 - Disse Deus: “Haja luz e houve luz” (Gn 1.3);
 - Hb 1.3: “[Jesus está] sustentando todas as coisas pela Palavra do Seu poder”;
 - “como falastes ... farei a vós outros” (Nm 14.28).
7. (P) **O homem tem escolha só na Terra**. Criado à imagem e semelhança de Deus, o homem recebeu **autoridade e domínio** sobre a Terra (Sl 115) e, apesar de ter entregue o domínio espiritual ao diabo, e estar sob a influência dele, o homem ainda está no controle de:
 - coisas físicas: progresso, tecnologia;
 - do seu próprio interior: o bem ou o mal;
 - do seu destino eterno: escolhe Deus, ou não.

O diabo faz de tudo para a mulher se sentir inferiorizada como dona de casa. Você escolhe dar-lhe ouvidos, ou **não! Também não deixe a casa absorvê-la de tudo.**

A mulher virtuosa é exemplo de mulher equilibrada e realizada. Ela é excelente dona de casa que não se deixou “engolir” pelos afazeres domésticos. Ganhava seu dinheiro, investia, tinha senso de oportunidade (desde aquele tempo!), cuidava bem de si mesma, pois vestia-se de justiça e como uma princesa, e ainda tinha tempo de ser compassiva e atender aos necessitados.

Que o Senhor opere em nós tal equilíbrio!

23. Com muito pouco

Só mulher, mesmo, para fazer o melhor com pouco dinheiro e muito capricho! “O seu Deus assim o instrui devidamente, e o ensina” (Is 28.26(29 24-29); Is 48.17).

- Já se pegou com a cara “enfada” no armário **cheio**, dizendo: “Não tenho roupa!”? Hilária, mas é uma situação muito comum entre as mulheres. Por que será?
- Além do fator psicológico, não tem roupa que combine com seu estado de espírito, hoje!
- **Há a questão de planejamento.** Compras feitas por impulso, para aproveitar preço em conta ou porque achou linda, costumam entulhar o guarda roupa, por não combinar “com nada”.
- **Elegância é sinal de estilo.**

1. Comece analisando seu **estilo pessoal e estilo de vida.**

- Você é romântica, prática, esportiva, ou o quê?
- **Não o que gostaria de ser, mas o que realmente é.** Cristã cuida para se vestir com ordem e decência; evita decotes, transparências, roupas que mostrem a alça do sutiãs e tudo que é muito cavado, muito curto, muito justo, etc.
- Esta é a regra para pessoas da elite: rainhas e princesas.

2. **É de bom tom não chamar a atenção**, nem para mais, nem para menos. Tendo uma ou duas roupas mais ousadas ou chiques, e umas “de faxina”, além de três de cada para o dia a dia está ótimo. Isto definido, observe a sua vida:

- Trabalha fora: como é o ambiente de trabalho?
- É jovem, de meia idade ou já senhora?
- Tem filhos pequenos: use roupas laváveis, que não amassem. Escolha estampas (disfarça manchas)
- Está gordinha: **evite** roupas que “marquem” ou cores claras. Mas não use só preto, prefira tons de cinza escuro ou azul marinho.
- Evite tecidos encorpados, prefira os mais fluídos.
- Combine cores lisas com estampas; saia e blusa é melhor do que vestido.

3. Procure conhecer **regras básicas de bem vestir.** Fique atenta às dicas de revistas femininas. Por exemplo:

- a) quem é **alta**, “quebra” a altura usando duas cores, saia e blusa;
- b) quem é **baixa**, “aumenta” usando uma cor só ou “*ton sur ton*” para os vestidos;
- c) quem tem **pescoço comprido**, usa golas;
- d) quem tem **pescoço curto**, usa decotes em V, nunca decotes do tipo canoa;
- e) Quem tem **busto avantajado**, decotes em V, blusas transpassadas;
- f) Quem tem **busto pequeno**, recortes sob o busto, babadinhos, nervuras, laços;
- g) Quem é **magra** usa estampas floridas;
- h) Quem é **gorda** usa estampas geometrias ou embaralhadas;

4. **Escolha duas cores básicas e monte seu guarda roupa em torno delas.** Por exemplo: marrom e azul marinho. Comprando em torno desse tons, sempre fará conjuntos com o que já tem.

5. **Roupas de corte clássico sempre vestem bem.** Gaste um pouco mais nessas ou use um pouco em “modinha”, mais em conta.

6. Aprenda a **lavar a roupa sem destruí-la**, dessa forma vai durar muitos anos. Bom que seja de corte clássico.

7. Esteja **pronta para ir a qualquer lugar, sempre apresentável.**

- Cuidados gerais: pele tratada, unhas cuidadas, cabelo em ordem (bom corte, lavado, penteado), sobrancelhas feitas. Perfume suave, batonzinho, brinco. Estará pronta para ir a qualquer lugar, mesmo que vista camiseta e calça jeans, desde que limpas e passadas.

- Ah! Cuide dos acessórios: sapatos ou tênis sempre limpos. Uma boa bolsa, bem organizada:
 - a) carteira de dinheiro e cartão de crédito;
 - b) carteira com documentos;
 - c) agenda com números e endereços importantes, lápis, caneta;
 - d) capa especial para os óculos/óculos de sol;
 - e) chaveiro grande e vistoso para as chaves;
 - f) clips de metal grande para papéis importantes (contas, receitas médicas, etc);
 - g) capa para o celular;
 - h) nécessaire com miudezas, caso trabalhe fora.

Outra área na qual se pode fazer muito com pouco dinheiro é a **comida**. Nessa área também vale o planejamento para se comer bem, barato e saudável.

1. Listar o que agrada a todos;
2. Adaptar ao que é saudável; necessidades nutricionais diárias (ver “Ninguém avisa”);
3. Adequar-se ao seu orçamento.

- **Dona de casa é heroína e faz “mágica”!** Tudo depende da atitude com que se põe a comida na mesa. Mingau de aveia com bolacha em mesa posta, oração, conversa amena ou chá antes de dormir (pois a janta foi fraca) podem se tornar gratas memórias de infância.
- A melhor comida, largada no fogão, ingerida ante a TV, ninguém nem sente o gosto de nada.
- Crie o hábito de pôr a mesa, colocar a comida em travessas de vidro (Marinex com tampa de plástico é muito prática e a cozinha fica em ordem antes da refeição). Depois é só lavar pratos e talheres. O que sobrou, vai direto para a geladeira, se for o caso, depois se ajeita.
- O ideal é a família ter o hábito de cada um lavar sua louça (é você quem educa seus filhos desde que nascem, lembra?). **Muitas mulheres sofrem por não terem disciplina para disciplinar os filhos.**

Apresentação valoriza a comida:

- No arroz branco, pôr umas ervilhas, cubos de cenoura e vagem (pode cozinhar junto se vai comer tudo no mesmo dia);
- Na salada de tomate: orégano e cebola ou alho;
- Na vagem, ovos cozidos picados, etc;
- **Seja criativa**, dê uma cor aos pratos com quase nada: tomate, ovo cozido, cenoura ou sobras desfiadas, queijo ralado.
- Milho e ervilha se conservam em copos de requeijão com água e sal.
- “Jogue” com as cores dos alimentos: couve flor em prato escuro, brócolis japonês: prato claro.
- **Se tem um pouco de cada**, coloque montinhos de cores contrastantes: pimentão vermelho, couve verde escura, acelga branca.
- **Se tem pouco de uma coisa**, “aumente” com coroa de alface picada ou meias rodela de tomates.
- Aumente as carnes fazendo refogados com pimentão e cebola, ou cozidos do tipo chinês.
- Restinhos “de nada” fazem omeletes com queijo ralado para sanduíches e lanches da tarde.
- Restinhos: não jogue fora, **nem coma!** Guarde-os em potinhos de vidro, **bem** tampados, para valorizar, enriquecer certos pratos. Ou guarde-os, todos numa mesma caixinha, no canto do armário. Feche bem, e fixe com pregador de roupas. Quem guarda, tem!
- Um pouco de **carne moída**:

- a) amassada com arroz de ontem, recheia pimentão, substitui a carne;
 - b) amassada com polpa de berinjela, recheia berinjela, substitui a carne;
 - c) amassada com pão molhado, e 1 ovo, faz almôndegas.
- **Pudim Royal** é valorizado em tacinhas. Enfeitar com canela em pó de baunilha, ou um “fio” de groselha, no de coco.
 - Chocolate granulado, jujubas, coco ralado (nunca use tudo, reserve para enfeitar).
 - Leite que azedou “vira” coalhada. Muito bom com açúcar. Com groselha, substitui o Danone.
 - Abóbora cortada em pedaços, na feira, dá ótimo doce. Basta jogar açúcar por cima e cozinhar rapidamente. Abacaxi, morango... (geleia de casca de mexerica é muito boa!). As alemãs sabem fazer doces ótimos!
 - Maçã cavocada no lugar do caroço, onde se põe adoçante e canela, cozinhar. Dá ótimo doce light.
 - Banana madura, faz doce para passar no pão (pôr gotas de limão).
 - A farinha amarela, que vem com frango assado, faz ótimo virado de abobrinha, couve ou queijo.
 - Beterraba, cozida no feijão, enriquece o caldo.
 - Berinjela passada no ovo e frita, montada em camadas de molho e queijo ralado, “vale” carne. Couve-flor à doré também substitui a carne.
 - Para tudo, menos bifés e churrascos, usar **carne de segunda** (é o mesmo boi). A carne de segunda é o dianteiro do boi; a carne de primeira, é do traseiro do mesmo boi. A carne de segunda é mais saborosa, porém mais rígida, requer mais tempo de cozimento e molhos. É ótima para carne moída, hambúrguer.
 - Pele e ossos de frango assado (tirar antes de pôr na mesa). Colocar para ferver em água fria e fogo bem lento para fazer colágeno, proteína pura. Ótimo para a pele e coluna.
 - Cabeça de peixe: idem. Dá ótima base (jargão de cozinheiros de restaurantes chiques) para molhos com que se faz cuscuz, risotos, cozidos, recheios de tortas.
 - Pão amanhecido fica bom se passar manteiga, ou óleo, polvilhar orégano e alho e esquentar na frigideira, tampada, e em fogo bem baixo. Ou, só “sapecar” na chama.
 - Panquecas são ótimas para café da manhã especial.
 - Sobras de pão, faz pudim ou torradas. Ir cortando fatias fininhas e reservando. Quando assar algo, pôr o pão e desliga o forno. Economiza gás.
 - Na embalagem vazia de pimenta, pôr dois ou três dentes de alho em azeite ou óleo; pingar sobre o pão, polvilhar orégano. Fica muito bom para quem gosta de coisas picantes.
 - Sardinha, batata pré-cozida em rodela e cebola também em rodela, ao forno, faz uma mistura
 - Suco de melancia, mamão, manga, goiaba (ou qualquer fruta) substitui bem os refrigerantes e é mais saudável.

Organize-se: Fazer menu da semana

- Ter sempre plano B para surpresas: macarrão, molho de tomate e algumas “latarias”. Ser criativa aproveitando os restinhos.
- Trabalhar fora me deu uma boa ideia de organização e aproveitamento do tempo:
 - a) Fazia todo o serviço da casa à noite. Apenas deixei de ver TV.
 - b) Das 18 às 22h, se focada, a gente faz tudo o que precisa dentro de uma casa.
 - c) Quer dizer que, se focada, sobra muito tempo para estudar, fazer trabalho voluntário, descansar (enquanto os filhos estão na escola).

Dia de feira:

- Na noite anterior: limpar a geladeira;
- Verduras: lavar e “abafar” em fogo baixo, sem água;

- Legumes: descascar e pré-cozer com louro e alho. Pôr em vidros.

Dia (ou noite) da fritura:

- Fritar e refogar tudo, acondiciona em Marinex. Dar uma geral na cozinha.
- Peixinho, carne de segunda: fritar bem e pôr na pressão com bastante cebola e temperos.
- A carne serve para cozido com legumes, e o molho usa-se para fazer molho de macarrão.

Carnes:

- Em época de Festas: congeladas e temperadas. Assar tudo junto, embrulhadas em papel alumínio. Observar tempo de cozimento. Esfriar no freezer e fatiar. Congelar em porções menores.
- Sugestão: caixa de sorvete embala três porções, separadas por plástico besuntado com azeite.
- Frango assado comprado na padaria: congelar na embalagem (descongela fácil). Cuide para não ficar velho na geladeira. Quando usar, logo compre outro e deixa de reserva.

Ter sempre no congelador:

- Carne moída refogada, arroz, feijão (o tanto da semana, só cozido, deixe para temperar na hora de comer). É possível congelar em potes de margarina, pois é fácil de descongelar e é uma boa porção de alimento.
- Dizem para congelar bife e frango à milanesa, embalados um a um e fritar congelado (nunca fiz).
- Até bolo, pode congelar.
- Congelar pãozinho fresco e esquentar só o que vai comer.

24. Conquistas da mulher

O **Dia Internacional da Mulher**, comemorado em oito de março, é evidência de muitas conquistas femininas. Valeu a pena? Confira...

- Não sei quando começou a vigorar essa comemoração. Nem sei o que a motivou;
- Fato é que está sendo divulgado pela mídia e muitos comentários estão sendo tecidos, além das entrevistas pela TV.
- Há tempo vem ocorrendo lutas em defesa dos direitos da mulher. Essas conquistas acontecem aos poucos, e não sem lutas (ex: direito ao voto, "Fora o espartilho!", direito ao trabalho fora do lar, "Fora o sutiã!", direito ao estudo, direito à profissionalização com igual remuneração, direito de competir em igualdade com os homens em qualquer área ou esporte, direito à liberdade sexual). E assim vamos indo...
- Será que foi bom para a mulher? Será que foi bom para os homens, para a sociedade?
- **Tendo sofrido na pele o drama da jornada tripla**, muitas vezes disse a mim mesma: "Quem disse que eu queria esta vida?". Como cristã, além do trabalho secular e de casa, ainda não abri mão do trabalho do Senhor. A graça do Senhor me sustentou e honrou e pude cumprir devidamente tudo o que era minha função em cada área.
- Mas, foi muito "puxado" e precisou bastante disciplina, dedicação e esforço, além de persistência para não se deixar esmorecer. **Pude constatar a graça de Deus suprimindo cada uma de minhas fraquezas e necessidades.** Mas, aqui estamos nós, compartilhando com vocês, mais novas, como diz a Bíblia em Tito 2.3-4.

A sociedade atual criou necessidades desnecessárias, mas para se manter um padrão de vida razoável é necessário o auxílio do salário da mulher. Antes, quando todas as mulheres estavam em casa, **o padrão da classe média era muito abaixo** do que a classe média baixa de hoje. Não havia essa febre de consumismo. Só se comprava o que fosse necessário, e quando necessário. As mulheres sabiam costurar, remendar, fazer tricô e crochê. Sabiam cozinhar e economizar.

- Enfim, não se pode mudar a sociedade, temos que nos adaptar ao tempo em que vivemos, **por isso a mulher precisa se apegar muito mais a Deus, apesar de toda a solicitação externa**. Fazer da hora silenciosa um caso de sobrevivência, como de fato é!
- Em consequência dessa inversão de valores, as moças não estão mais se preparando para serem donas de casa e mães, considerando tal serviço desgastante e humilhante.
- Não quer ser “Amélia”, mas quer se casar... O que as mulheres querem da vida hoje em dia?
- Tais sentimentos conflitantes semeados pela sociedade (filmes, novelas) e acolhidos no coração, servem ao diabo que aproveita para criar uma série de problemas além dos que normalmente existem.
- Resumo do livro “Guia da mulher para vida melhor” responde a muitas dessas questões.
- **Graças a Deus**, quando arranjei emprego, eu decidi ir trabalhar, desde que Deus me desse a graça e forças para que minha família não sentisse nenhuma diferença no andamento das coisas. Não queria ouvir: “Bagunçou porque ela foi trabalhar”.
- Orava a Deus, e me “virava do avesso” para dar conta de tudo. Aprendi a estar presente, mesmo ausente, deixando tudo pronto, telefonando, agendando tudo, para que nada faltasse...
- **Graças a Deus** havia ensinado meus filhos a cuidar de suas coisas, o que foi de grande valia. Além disso, todos eram muito ordeiros e cuidadosos com as coisas.
- **Graças a Deus**, também, tive chefes compreensivas que me deixaram sair e compensar com serviço extra para eu poder acudir o que fosse necessário em casa, e com os filhos.
- Olhando para trás, vendo as dificuldades das mulheres, em geral, realmente avalio melhor a graça de Deus para comigo, sem a qual não teria conseguido nada! E dou **graças a Deus** pelas mulheres que oraram por mim e comigo. Louvado seja Deus!

Conclusão: ser mulher **nunca foi fácil**. Antigamente, era muito pior! Imagine roupa de algodão, ferro a carvão, água de poço (quando não tinha que ir buscar no rio), fogão a lenha, lavar roupa na mão... Você reclama do quê?

A Bíblia explica: “porei **inimizade** entre ti e a mulher”(Gn 3.15). Toda opressão exercida sobre a mulher tem por trás a inimizade da “serpente”, que se opõe a única solução de Deus para a Queda: o Descendente que nasceria da mulher, para **“esmagar a cabeça da serpente”**(Gn 3.15).

Então, saiba quem é o seu verdadeiro opressor. Pare de ficar brigando com o espartilho, o sutiã, o marido, a casa, o patrão, a sociedade... E sei lá mais com quem!

O caminho da vitória está na Palavra:

- a) “sujeitai-vos a Deus (obedecendo à Palavra);
- b) **resisti ao diabo** e este fugirá de vós”(Tg 4.7).

- A vitória da cruz começou no Getsêmani quando Jesus disse: “Não seja como Eu quero, mas como Tu queres”(Mt 26).
- A vida vitoriosa passa pela cruz. “Se com Ele sofrermos (note que não estamos sós no sofrimento), com Ele seremos glorificados” (Rom 8.17).

Certa vez, me virando na cozinha enquanto o pessoal via TV, pensava que a mulher tinha sido **mesmo feita para servir**. Então, lembrei do texto: **“Quem quiser ser o primeiro, seja esse o que vos sirva”**(Mt

20.26). Ri sozinha ao pensar: “No milênio vai ser a vez das mulheres, **pois foram elas quem mais serviram**”.

25. Jovens mães

(Com filhos recém-nascidos ou filhos ainda pequenos).

Querida, agora que você voltou para casa trazendo seu nenezinho, recém-nascido, tão pequenino, os sentimentos estão instáveis. Junto com a alegria há um misto de:

- incerteza: Como vai ser?
- insegurança: Vou dar conta?
- “medinho”: Vou saber fazer bem?
- esperança: Ah! Vai dar tudo certo!

É natural sentir-se assim, é sensato. Só irresponsáveis acham que dão conta de tudo, venha o que vier, “dá-se um jeito” de qualquer jeito.

Cuidando de Você

Convém parar um pouco para pensar em tudo que aconteceu com você:

Durante nove meses seu organismo teve seus nutrientes “sugados” para obter a matéria prima que “fez” seu neném, e agora você vai amamentar (outra forma de ser “sugada”). Dar à luz é mais uma situação especial. Como foi seu parto? Normal? Cesária? Fez laqueadura?

- Seu organismo precisa de **tempo para se recuperar. Observe a dieta.**
- Seus órgãos internos se afastaram do lugar para que o neném tivesse espaço para crescer.
- Os hormônios alteraram seu funcionamento normal **para impedir a menstruação e tantas outras coisas.** A pele da barriga foi esticada. Agorotudo precisa de tempo para voltar ao normal.
- É importante dar condições para que isso ocorra bem, com alimento e repouso.
- Uma cinta **bem apertada** ajuda muito. Faça exercícios, assim que possível.
- Como mãe, todo seu psicológico está “ocupado”, preocupado no sentido de atender ao neném.
- Se já tiver outros filhos, a solicitação será maior e diversificada. É preciso cuidar da comida, casa, roupas, compras... Se você trabalha, acabando a licença-maternidade, será necessário mais uma adaptação que envolve outros tantos itens. Realmente, é muita coisa.
- É fácil esquecer alguma coisa. Será que citamos tudo?

- Ah! Existe um marido. Sem ele, nada disso teria acontecido.
- Se você é casada, **marido é prioridade absoluta.** Acima dele, só Deus.
- Toda sua vida deve girar em torno dele: Antigo? Machista? Abuso? Chame como quiser, pense o que quiser, **seu casamento só dará certo se você se adaptar a ele** (orçamento, prioridades, horários, toda a rotina da vida da família).
- Sei do que estou falando! Quando completei dois anos de casada, havia dois bebês, ninguém para ajudar, tudo para ser feito. Meu marido trabalhava das 7h da manhã até 19h30, chegando em casa

cerca de 20h. Para ele, era apenas o óbvio que, quando ele chegasse, **os bebês deveriam estar dormindo! A comida feita, tudo em ordem, e eu, pronta para recebê-lo.**

- Foi um desafio para mim, mas **sei que Deus o permitiu** para compartilhar com a mais novas. Um tanto pelo modo de ser do meu marido, outro tanto por padrões que eu também considerava essenciais, tendo por padrão a **virtuosa de Provérbios**, assim, fui buscar ao Senhor. Só Ele mesmo para dar conta dessa situação! Aprendi a andar com o Senhor, dia a dia, passo a passo.
- Agora, há um neto de 12 anos (e outros de 3 e 5 anos do outro filho!). Ao fazer a revista, um de quase 20 anos entrou na Faculdade. O outro tem dois meninos pré-adolescentes e uma menininha de 6 anos.
- É outra fase, mas “o coração na mão” continua. Cada dia, buscando ao Senhor. Cada dia, tendo de superar os achaques da idade. Cada dia, dependendo da graça do Senhor!
- **Olhando para trás, posso avaliar melhor o que se passou. Louvo ao Senhor por Sua imensa Graça!**
- Como filhas de Deus, contamos com Sua companhia e providência... Seu consolo: “Acheguemo-nos, portanto, confiadamente, junto ao trono da graça, a fim de recebermos misericórdia e acharmos graça para socorro em ocasião oportuna”(Hb 4.16). Mas é preciso buscá-Lo. Você o tem feito?
- Só vamos com Deus **se andarmos na luz**. Como é isso?
- **Andar na luz** é, momento a momento, ir falando a Deus **toda a verdade** que há em seu íntimo.
 - a) Efésios 4.30-32 é o Gabarito: “Longe de mim toda amargura, cólera, ira...”
 - b) **Gritaria**: costume chamá-la de “a síndrome do disco rachado”: “Porque isso... e aquilo”; “Onde já se viu!”; “Ele vai ver só...”; e assim vai, sem parar, dia e noite. Geralmente ocorre quando nossos direitos são violados e as nossas necessidades não estão sendo atendidas.
 - c) **Blasfêmia**: quando você acha que Deus não está nem aí. Ler Sl 10.13-14.
 - d) **Malícia**: intenções maldosas, grosseiras, ou mais sutis para manipular pessoas e/ou situações.

Antes, é prioridade:

- a) É preciso ser **benigna**: não má ou “indigesta”, Pv 31. 12;
 - b) Ser **misericordiosa**: não crítica, “reclamona” nem acusadora. “Fazei tudo sem murmurações nem contendas”(Fp 2.14);
 - c) Ser **perdoadora**: não ressentida, nem rancorosa. Não uma “não me toques” do tipo que diz: “Imagine, fazer isso a **mim!**”
- Certa vez, falava com Deus sobre meu marido: “porque ele devia... ele devia... ele devia...” Só faltou eu ouvir bem alto: “Como perdoe os que me devem...”(uma frase do Pai nosso). Foi água na fervura! Temos uma lista enorme do que os outros devem nos fazer. E quanto ao que **nós devemos fazer** pelo fato de sermos filhas de Deus?
 - Sempre é bom lembrar que: **“Cada um dará contas (só) de si mesmo a Deus”** (Rom 14.12).
 - Bem, diante dessa lista:
 - a) Do que é essencial, evitar para não entristecer **o Espírito Santo que habita em nós** (Ef 4.30-32);
 - b) Que é a única maneira de manter sempre atuante. “A sobre excelente grandeza do Seu poder que opera em nós, os que cremos”(Ef 1.19);
 - c) O único meio de irmos a ser a pessoa que Deus planejou que sejamos.
 - Todas nós, temos sempre, a vida toda o que ir contando ao Senhor, momento a momento. Não dá tempo de cuidar da vida dos outros.
 - Bem, estando atenta e vigiando nosso íntimo, vamos cuidar do restante!

Dicas de Educação dos Filhos Desde Bebês

Bebês, tão lindinhos, fofinhos, frágeis... Sim, mas não se iluda!

1. **Bebês nascem achando que são o centro do Universo** e não querem perder essa posição por nada. Farão de tudo para mantê-la: choro, chantagem emocional, teima, birra, e assim vai, cada vez pior à medida em que crescem. É verdadeiro “braço de ferro” para ver quem manda.
 - E, se a mãe não está esperta, avisada, aquele fofinho acaba dominando toda a vida da família e pode estragar o melhor casamento. Só o Senhor para nos dar o devido equilíbrio entre meiguice e firmeza que esse bebezinho tão “inocente” precisa.
 - Crianças mimadas ou mal educadas **sofrem** no convívio familiar e social. Creches, escolinhas, onde precisa haver disciplina e as pessoas não estão ao dispor delas. Mais tarde, isso ocorrerá no trabalho.
2. É crime dar mau costume e depois fazer a criança sofrer para ser endireitada, ou **criar** um ser desajustado, que acha que o mundo está contra ele, por não lhe satisfazer todas as vontades.
 - É difícil, sim! É preciso fazer “das tripas o coração”. Requer disciplina;
 - Muitas mães, a título de dó, mas é comodismo, egoísmo ou preguiça, preferem o caminho mais fácil para elas (azar do neném, e de toda a família).
3. São metas aceitáveis, necessárias e imprescindíveis:
 - a) **Horário** para comer, dormir, **tudo!** Chova ou vente. Mesmo que o Papa esteja de visita.
 - b) **Dormir na cama dele** (nada de dormir na cama do casal).
 - c) **Começar a desmamar** aos seis meses, acabar com isso antes de 1 ano. A mamadeira pode ser mantida antes de dormir e ao acordar.
 - d) **Respeito** se ensina desde bem cedo, mesmo que a gente pense que eles não entendem. Ex: “Shhh! Papai está dormindo!”, “Shhh! Mamãe está ocupada”, “Shhh! Adultos estão conversando”.
 - e) **Ordem e disciplina também**. Ex: “Agora é hora do dormir”; “Agora é hora de comer”; “Agora é hora de brincar”; “Agora, vamos tomar banho”; “Agora, vamos arrumar as coisas”, e assim vai conversando baixinho. Esquematizando a vida no subconsciente do neném. Senão, mais tarde só será a custo de gritos, xingos, choros, tapas e surras, muitas frustrações e traumas.

OBS: Esta fase é muito importante. As mães modernas contam com tantas facilidades que acabam prejudicando o desenvolvimento correto do neném. É necessário **não ter preguiça** de fazer a sopinha do neném com carne, legumes, suco de frutas feitos na hora, a cada refeição. São apenas seis meses, nem isso, uns três ou quatro meses que **farão toda a diferença da vida de uma pessoa** em termos de saúde.

- Também é oportunidade de comer saudável para toda a família;
- Vá oferecendo os diversos sabores de modo paulatino;
- No começo, pode misturar com um pouco de leite e ir retirando o leite aos poucos.
- Oferecer um sabor novo misturado a um sabor que o neném aprecia e ir retirando os poucos até ele acostumar com o novo sabor.
- Paciência para dar na boca e esperar o neném aprender a mastigar, muito necessário ao bom desenvolvimento da fala. Antigamente, dava-se casca de pão e tira de carne na fase da coceira dos dentinhos; eles uniam o mastigar ao alívio da coceira.
- Saiba que bater na colher é brincadeira para o neném. Dê algo para ele pegar. Eu amarrei uns 3 bichinhos com barbante curto, na borda da mesinha do cadeirão. Ele jogava e eu punha de novo na mesinha. Ele se distraía e eu não tinha de ficar me abaixando para pegar.

Se você já percorreu um bom trecho do caminho e o “lindinho” já domina a situação:

- **Decida agora** a pôr um ponto final nisso, a retomar as rédeas da sua vida, da vida da família;
- Decida por o neném no seu **devido lugar**, com muito amor. É evidente que irá ser mais difícil;
- Requer confessar ao Senhor seu desconhecimento (ou o que for), pedir-Lhe Graça para acertar;
- **Render-se à autoridade de Deus**, que lhe confiou uma vida, Sua criatura, para cuidar (parando de reclamar e de ser rebelde quanto as dificuldades);
- Requer que, antes, **vocêse discipline**, você se informe com pessoas competentes e confiáveis (ver Super Nanny é programa obrigatório!);
- Requer **traçar metas** atacando primeiro as piores áreas, avançando aos poucos;
- Requer **planejar atitudes** com toda a família, e a quem não quiser se adaptar convém dizer: *“Por favor, só venha depois que o neném estiver disciplinado, pois amo mais meu filho do que qualquer outra pessoa no mundo. E se você me tem consideração, irá me ajudar a fazer bem ao meu filho”*.
- Requer **aprender a lidar com sua raiva e frustração**(primeiro). Depois, falar baixo e falar sério, explicar que não está com raiva, nem brigando, mas falando sério, só uma vez! Se precisar, ele vai repetir/escrever até se lembrar.
- Requer **saber disciplinar**. Primeiro lide com seus sentimentos! **Não discipline com raiva. Se precisar**, diga: “Vamos nos sentar um pouco, respirar fundo, depois veremos”. Evite ficar corrigindo a todo instante ou disciplinar na frente dos outros.
 - a) Quando precisar, **saia da sala**. Fale baixo e sério... o comportamento aceitável!
 - b) Será um tempo de crescimento para você também. Mas será para o bem de todos e você vai sobreviver (todas sobrevivemos!).

OBS: Há os que ficam discutindo no mesmo nível da criança; não entre nessa! Se a criança insistir no mau comportamento, diga que vai ajudá-la a aprender, a se lembrar. Faça-a repetir o bom comportamento 3 vezes, depois 5 vezes, depois 7 vezes, até 10 vezes.

Importantíssimo: Ter um tempinho só para você cada dia. Meia hora? Ex: Deite no escuro. Saia. Ande. Leia. Sente num banco de jardim e ouça o silêncio.

26. Atitude, sexo I

Sempre que é para escrever sobre algum assunto, Deus traz alguém em meu caminho para **orientar de acordo com a Palavra**. Ultimamente, Deus trouxe três pessoas muito diferentes, mas a orientação era a mesma, com as devidas adaptações. Não é exatamente a linha do ministério desenvolvido através dos anos, mas tem a ver com necessidades específicas de alguns que podem servir de orientação a todos os cristãos. A questão é: **atitude no relacionamento sexual**.

O que dizer a quem vai se casar

Deus enfatizou muito para mim o texto de 1Coríntios 7.

- Que lições tirar daí?
 - Quando Deus fala, Ele sabe, diz muita coisa que não se vê à primeira vista.
 - De modo geral, trata-se de **reciprocidade**(direito e dever de cada cônjuge).
1. **Cada um tenha seu próprio cônjuge** por causa da impureza, 1Co 7.2. Aquela, foi época única na História:
 - a) estavam acontecendo as primeiras conversões ao cristianismo;
 - b) todos os cristãos, especialmente gentios, traziam costumes de padrão moral duvidoso;

c) a sociedade em geral era promíscua e muitos tinham tido vidas complicadas.

Depois de uma **lista**, de quem não vai herdar o reino de Deus, convém ler 2Co 5.9-10 e 11.

- Paulo diz: “Tais fostes alguns de vós, mas vos lavastes, fostes santificados...justificados...”
- Hoje vivemos época de extrema sensualidade (para não dizer pornografia) declarada.
- Toda pessoa saudável tem apetite e é bom que coma bem em casa, saia satisfeita para não comer qualquer porcaria na rua e, além disso, pagar caro! Isso vale para comida e para sexo!
- Alguém dizia: “para quem está com fome, qualquer pão bolorento é uma delícia”.

2. **Pague a devida benevolência.** Temos nos esquecido de ser benevolentes, 1Co 7.3.

- Hoje em dia é só cobrança de todo lado: seja eficaz, seja espiritual, seja atraente, seja....
- E passamos a ser exigentes, também, a começar com nosso cônjuge;
- Em especial, no sentido de que ele tenha um tal desempenho, que nos satisfaça sexualmente;
- Sempre é bom lembrar aos homens que esposa não é algo que “se usa/joga fora”;
- Até certos animais têm danças de acasalamento. Outros “montam” e somem;
- Urge dar-se nova ênfase aos encontros de casais e orientação sexual aos homens.

Mas, o nosso papo é com as mulheres.

2.1. Note todos os defeitos dele antes de casar, e as qualidades só **depois de** casadas (essa era orientação de alguns muitos anos atrás, e os casamentos duravam!).

2.2. Não adianta, é ilusão, achar que depois de casados irá “torcer” o marido do seu jeito. O pior é que, **se tentar e insistir, só vai piorar...**

2.3. Cada homem reage conforme seu temperamento, à tentativa da mulher de mandar no casamento, mas sempre é ruim para a mulher (ver artigos “Submissa”, e “Sexo para Elas” no link **Casais**).

- Há duas possibilidades: ou ele fica pior, um machão intolerável, que esmaga a esposa;
- Ou ele fica um “banana” e ela precisa resolver tudo, mesmo ao envelhecer e precisar de ajuda.

3. **“Não vos priveis um do outro”** (1 Co 7.4-5). Seu corpo pertence ao seu cônjuge.

3.1. “não defraudar...” pode ser **não privar** o cônjuge do **prazer lícito** que só você pode lhe dar.

3.2. Muitas esposas fazem do sexo uma complicação e um meio de chantagem (ver artigo sobre sexo na série “Vida Melhor”, link **Mulheres**).

3.3. Deus criou “todas as coisas para delas gozarmos (inclusive o sexo)” (1Tm 6.17). Se estiver havendo algum problema nessa área, precisa buscar solução, remédio.

No livro “Mulher Total” há o capítulo “Pedras no Colchão”. Ele cita que dificuldades precisam ser tiradas toda a dificuldade dos cristãos começa a ser resolvida indo a Deus em oração. Sobre sexo, **por que não?** Quem mais entende de sexo do que Aquele que o criou?

4. **“Que a mulher não se separe do marido...”** (1Co 7.10-14).

Interessante frase que denota a **mudança radical de costumes**, pois **antes** eram os homens que abandonavam a esposas. Agora, a título delas terem se convertido, e eles não, são elas que estavam querendo se separar dos maridos! **Pode!**?

A aliança indissolúvel entre um homem e uma mulher ilustra princípio espiritual que vai acontecer nas Bodas do Cordeiro, como **o sacrifício de animais ilustrava a cruz**. Por não entender o significado espiritual, Moisés não seguiu estritamente o que Deus dissera e não pode entrar na terra prometida. Ele foi usado por Deus em feitos impressionantes (ler Ex.17.6; Nm 20.8,11-12).

5. **“Se o marido incrédulo quiser se apartar, que se aparte”**(1Co 7.15-16).“Deus vos tem chamado à paz”,**mas...**a mulher está ligada ao marido até que morra! 1Co7.39.
 - 5.1. **O vínculo matrimonial só é desfeito pela morte.** Novo casamento de cristãos só é lícito em caso de viúvos, desde que seja “no Senhor”(1Co 7.39).Ver jugo desigual, 1Co 6.15-20 e 2Co 6.14 a 7.1.
 - 5.2. **Deus abomina o divórcio**, mesmo no Velho Testamento, aceito pela lei dos homens, Mc 10.4: “Deus foi testemunha da aliança entre ti e a mulher da tua mocidade, com a qual tu foste desleal ...o Senhor Deus de Israel...odeia o repúdio”(Mt 2.14-16).
 - 5.3. **Divórcio é sinal de dureza de coração**, Mc 10.5.
6. **Os casados “sofrerão angústia na carne, e eu quisera poupar-vos”**(1Co 7.28).
 - 6.1. No mundo tereis aflições”(Jo 16.33). Todos nós temos problemas, **mas os casados dependem do outro**, e sofrem pelos filhos. **É fato**, uma realidade, que precisa ser aceita e enfrentada (essa historinha de “felizes para sempre” não é verdade. Cristão não deve dizer isso).
 - 6.2. Convém entender que **as diferenças entre o casal** são instrumentos nas mãos de Deus para trabalhar no caráter de cada um, “como o ferro com ferro se afia (no atrito), assim o homem ao rosto de seu companheiro”(Pv 27.17). Afia-se uma faca para que fique em bom estado para ser usada, cumpra bem sua finalidade.
 - O propósito de Deus para cada filho seu é formar nele o caráter de Cristo, a imagem de Seu filho Jesus, e isso Ele faz através das circunstâncias da vida. Ler Rm 8.28-29 e Lc 9.23, 14.33;
 - Muitas das dificuldades entre casais são resolvidas se o **Eu** for colocado no lugar dele: na cruz.
 - 6.3. **Ninguém tem acesso ao interior do outro**, não adianta falar, exigir, manipular.
 - Cada um só tem acesso ao seu próprio íntimo. Muitas vezes, mudar seu próprio **modo de agir afeta** o comportamento do outro. Peça a Deus que lhe dê a estratégia adequada para cada situação.
 - Lembrar que **sabedoria é agir** de modo puro, sem intenção maldosa, sem “sujeira” no coração.
 - Também é **pacífica**(não encrenqueira) **indulgente**(moderada) **tratável**, **cheia de misericórdia**(é não ser crítica, condenando por tudo e por nada) e de **bons frutos**(verifique qual tem sido o resultado de seu agir/falar),**imparcial** (um pode, outro não), sem fingimento (mesmo que seja “amor” 1Pe 1.22).
7. **Agradar o cônjuge**, 2Co 7.32-34 é até mais importante do que o **ministério**.
 - 7.1. Em caso de conflito, a prioridade é agradar o cônjuge em obediência a Deus, conforme a orientação da Palavra.
 - 7.2. **Quanto à vida íntima do casal, a esposa precisa aprender a agradar e seduzir o marido**, antes que outras o façam, por aí (até mesmo na igreja!). Aberrações à parte, há muito o que um casal pode fazer para “aquecer” a vida sexual . Mas é preciso dizer e considerar que a mulher fica desmotivada por causa da atitude do marido que a trata como prostituta, ou pior. Com a prostituta ele precisa se dispor, ir até ela, conversar com educação e pagar, dar algo de si(ver artigos no link **Casais**).
 - Um bom lema é:“**Prepare a noite no café da manhã**”, como li em certo livro (ler “Sexo e intimidade”, de Wheat/Wheat, Ed Mundo Cristão).
 - 7.3. Havendo bloqueios e outras dificuldades, é preciso descobrir a causa (ou causas) do descontentamento, da mania de criticar, da ironia, do sarcasmo ou da amargura.“Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”.(Ler Jo 8.36; Sl 139.4; Hb 4.12-13; Pv 15.11).

- **Vá ao Senhor, Ele já sabe de tudo mesmo** e espera você se chegar a Ele e expor toda a verdade para que Ele possa intervir em você, no cônjuge, na situação toda.
- Enfim, nessa época de relacionamentos complicados, divórcios e novos casamentos, é preciso ficar bem **firme em toda orientação da Palavra** quanto ao adultério (Ler Mt 5.27-32). Mas também quanto a não julgar: Mt 7.1-5. Uma coisa é falar sobre o padrão bíblico da situação, outra coisa é afirmar (acusando) que tal pessoa é adúltera, que vive em adultério.

Certa vez, fui colocada em situação extremamente delicada, em que uma esposa queria porque queria me “forçar” a dizer que o marido dela era adúltero, diante do filho adulto que eu disciplinava. Deus me deu saída providencial lembrando-me do texto: **“Quanto aos adúlteros, Deus os julgará”** (aos impuros e adúlteros, Hb 13. 4). **“Cada um dará contas de si mesmo a Deus”** (Rm 14.12).

- **O pecado de um pode ser adultério e o do que acusa pode ser justamente, o julgar.**
- Se alguém vir o outro em pecado, a Palavra orienta a orar por ele, 1Jo 5.16.
- Se alguém magoou ou foi desleal com você, a Palavra orienta a perdoar, Mc 11.24-26; 2Co 2.10-11.
- **Quem toma o lugar de Deus julgando o outro, será tão transgressor quanto o outro** (só que o outro dará contas do pecado dele e você, do seu!). Percebe a linha do raciocínio? O pecado do outro **não justifica** o seu pecado. Pense nisso!

27. Casou para isso, sexo II

Sem sexo, para que casamento?

Outra situação era a de um casal em que:

- a) ele vinha de uns relacionamentos casuais, era convertido há pouco;
- b) ela, criada na igreja, não acompanhava o ritmo dele.

Em **questões de sexo**, o casal precisa ser orientado. Sobre a mulher é colocada toda a responsabilidade de fazer **bom** o relacionamento conjugal, e **os homens se safam ilesos**.

A orientação básica foi:

1. Sem sexo, para que casamento?

- Deus criou o sexo e regulamentou sua prática instituindo o casamento, Gn 2.24;
- Sexo é (deveria ser) assunto a ser tratado por ambos; ambos precisam...

1.1 Deixar suas ideias preconcebidas: despojar-se de...

Ele:

- Deixando para trás todos os conceitos de relação sexual **comuns no mundo**.
- Olhar de frente, para a sua realidade, com aquela sua esposa, no aspecto sexual.
- Buscar ajuda para **suas** eventuais dificuldades pessoais, e não culpar sempre a mulher por seu fracasso.

Ela:

- Deixando para trás todos os “não pode” em relação a sexo.
- Olhar de frente para a **sua** realidade, com aquele seu marido, no aspecto sexual.

- Buscar ajuda para **suas** eventuais dificuldades pessoais; não ficar dependendo do marido para solucionar **seu** problema.
- 1.2 **Estabelecer diretrizes** para o **seu** relacionamento sexual como casal.
- Primeiríssimo lugar é entregar a área sexual de suas vidas ao Senhor, para que, depois, **o Senhor mesmo os oriente na melhor direção**.
 - Is 48.17: “Deus que te ensina o que é útil e te guia no caminho em que deves andar”. Inclusive no que diz respeito à busca de satisfação mútua na área sexual.
 - Há livros cristãos, e Deus nos dotou de instinto. Como em tudo, convém observar regras básicas de ética, consideração e higiene.
2. “Maridos, coabitai...com entendimento” (1Pe 3.7).É ordem de Deus.
- 2.1 Deus sabe que **homens carecem de entendimento para coabitar** (viver a vida comum do lar)
- Coabitar refere-se ao relacionamento sexual, e Deus dá princípios para que isso aconteça.
 - Estar ciente e buscar a Deus pedindo o “entendimento” para viver no seu casamento.
- 2.2 Dar honra à mulher: colocar **o prazer dela à frente do seu**. Como sua esposa se sente honrada? Cada mulher é diferente; conheça a sua.
- 2.3 **Como vaso mais frágil**. Considerar as diferenças fisiológicas femininas (pessoais)
- De fato, nenhuma mulher cabe na cabeça do homem.
 - Não adianta argumentar com lógica: apenas abrace-a, ela cabe em seus braços.
 - Convém conhecer sua esposa, ouvir, prestar atenção no que ela faz, diz aos outros.
3. **Mulheres**, seu objetivo de vida agora é **agradar o marido**, 1Co 7.34. Aprender com as mais velhas “a amarem seus maridos” (Tito 2.4).
- 3.1 Cuida de tirar “minhocas” da cabeça quanto ao sexo:**casou para isso!** Cuidem para sempre estar:**desejável, disposta, disponível** para o sexo(ler artigos sobre o tema nos links: **Mulheres e Casais**).
- 3.2 Não usar do sexo como meio de chantagem. Resolvam seus problemas **fora** do quarto.
- 3.3 Interessar-se em ser “**boa de cama**”, como precisa ser **boa dona de casa**.
- Conheça seu marido. Observe as reações dele. O que o excita?
 - Pergunte se tem algo que gostaria de inovar, **para ver se você pode atendê-lo**.
 - Explique suas reservas, peça que ele a ajude.
 - Informe-se de fontes sérias e fidedignas, não por conversinhas de “comadres”.

Enfim:

1. Busquem resolver relacionamentos de modo geral (finanças, filhos, parentes), pois:
 - Sexo é diretamente afetado pelos problemas pendentes.
 - **Resolvam suas questões fora do quarto**(há artigos no link “Casais”).
2. Tudo o que ocorre durante o dia influencia a sua “noite”.
 - **Homens** são atraídos (ou desmotivados) pelos **olhos**, daí a importância da esposasaber se manter sexy, mesmo quando nascerem os filhos.
 - **Mulheres** são atraídas ou desmotivadas pelo que **ouvem**, daí Deus dizer: “Maridos... não as trateis com irritação (ou amargura)” (Cl 3.19).Ler artigos sobre função de “Líder-Protetor”.
3. **Prepare a noite no café da manhã**. Comece o dia com**devocional**.

- Deus quer que tenham prazer no sexo, 1Tm 6.17, o diabo não.
- Fará tudo durante o dia para estragar a noite de vocês, atacando um ou outro, ou **ambos, cada um a seu modo**.
- **Em todas as áreas,**” nossa luta não é contra carne e sangue” (pessoas, situações).
- A área sexual é visada pelo diabo “para que satanás não vos tente”(1Co 7.5).

Cada um deve manter sua individualidade, sendo **Cristo, Comunicação e Cama**, os pontos de junção.

OBS: Ver artigo em Apostilas.

28.Na meia idade, sexo III

Antes da **terceira situação**, **cabe um aparte importante** sobre a Bíblia e princípios espirituais.

A Bíblia revela princípios espirituais e dá **orientação para qualquer tipo de problema**,mas é preciso **sintonia fina com Deus** para percebê-las. Está escrito:

1. “**Transformai-vos pela renovação da vossa mente**” (Rm 12.1-2).

1.1 Não é só para novos convertidos, **é orientação para toda a vida**.

1.2 Todos trazemos herança genética e costumes aprendidos do mundo que precisam ser tratados:

- a) à medida em que cada um avança no andar com Deus, 1Pe 1.18-19;
- b) em todas as fases da vida, até à morte. Áreas não tratadas, deixadas “ao léu”, criam “feras”. “Não os lançarei fora de diante de ti, num só ano, para que a terra não se torne em desolação e as feras do campo se não multipliquem contra ti” (Ex 23.29).
- c) Deus não deixa o nosso psicológico em branco, vazio, ao nascermos de novo. Deus vai tratando dos problemas à medida em que vão surgindo, em cada fase da vida, para que os entreguemos ao Senhor e Ele os vá limpando com o sangue de Jesus e enchendo com Seu Espírito, pois casa adornada e varrida, mas vazia torna-se morada de “mais sete espíritos piores” Mt 12.44.

1.3 Tudo começa na mente, onde se desbaratam as fortalezas e sofismas do mundo. Daí a importância de “levar cativo todo pensamento à obediência de Cristo”(2Co 10.5). “**Considera (...)** o Senhor te dará **entendimento** em tudo”(2Tm 2.7).

A **terceira situação** foi a de um casal na **meia idade**, mas, como se trata de uma fase que independe da idade, tratamos de modo generalizado.

Ele:

- Começa a ter problemas de saúde(bem mais velho).
- Sente-se pressionado com as responsabilidades de filhos adolescentesou desmotivado, frustrado com o silêncio do “ninho vazio” e aquela “velhaestranha” ao seu lado.
- Começa a entrar na famosa “idade do Lobo”(lá pelos 40 anos). Cristãos não estão isentos! Somos apenas pecadores **salvos** pela Graça.

Ela:

- Passada a fase de adaptação, ela já se acostumou à vida sexual bem ativa. No caso dela, não há mais o medo de engravidar.
- Percebe a diminuição da libido do marido.
- Não sabe do que se trata, começa com “minhocas” e age de modo a piorar tudo

O que a Bíblia diz a estes?

1. **Ao homem:** ao Líder cabe **a iniciativa** de resolver qualquer problema.

- Percebendo haver algo estranho, algo que incomode, resolver deve partir dele;
- Primeiro, ele com Deus. A Bíblia diz: “Alegra-te com a mulher da tua mocidade” (Pv 5.18);
- Dá a entender que o homem e a mulher já não são jovens, não é mais o “garanhão” que costumava ser. Buscar uma mulher mais jovem não é a solução;
- A solução está em adequar sua mente à nova realidade e à diretriz da Palavra.

Veja como o texto continua:

1.1 “Corça de amores, gazela graciosa”(Pv 5.19).

- Se é mulher da mocidade, já não é tão jovem, o efeito dos anos se faz notar;
- **Por que Deus fala assim?** De fato, a mulher precisa se cuidar para se manter bem;
- A mulher se mantém da melhor forma possível, e mesmo a mulher de idade pode manter acesa a chama da juventude, **dependendo do modo como é tratada.**
- Aqui, fala-se dela como sendo **ainda** sexy e ardente.

Maridos, cortejar a esposa, tratá-la como namorada fará com que ela corresponda aos seus anseios. Para ela é romantismo, para você é gratificação sexual.

1.2 “Saciem-te os seus seios **em todo o tempo**”(Pv 6.19b).

- **Diz para o marido ficar satisfeito**, saciado, ao dar prazer à esposa, pois os seios são zona altamente erógenas; é preciso descobrir o prazer de dar prazer **à esposa**;
- O que não acontece em relações do tipo: “tropa, goza e dorme”, como os animais.

1.3 **Embriaga-te sempre** com a suas carícias” (Pv 5.19c).

- Enquanto na frase acima o marido é ativo e a esposa passiva, agora invertem-se os papéis: ele é passivo ao receber, ser acariciado;
- “Embriagado de amor”: embriaguez vem de algum estímulo externo, no caso, **a esposa**;
- Estes princípios práticos deveriam ser ensinados nos encontros de casais!

2. **À mulher**, por sua vez, precisa aprender a adquirir maturidade psicológica e espiritual para poder ajudar o marido nesta fase (extraído de “Conflitos Conjugais” - ver link Casais).

- Comportamentos imaturos podem acionar muitas crises conjugais.

2.1 “Já despi minha túnica, hei de vesti-la outra vez? (...) já lavei meus pés, vou sujá-los?”(Ct 5.3, 6 - 7).

- Situação: o Amado está se arriscando por amor a ela, e ela com “nhã-nhã-nhã”.

2.2 Quando **ela, afinal, se dá ao trabalho de ir ao encontro dele**, ele já se foi (a situação ficou preta).

2.3 Então, cai em si e percebe que ela precisa ir em busca de seu amado.

- Precisa se expor, correr riscos, mesmo que lhe custe lágrimas;

- Por que deixar chegar a tal ponto extremo, se puder evitar?

3. É melhor prevenir do que remediar!

3.1 Deus nos alerta pela Palavra para nós tomarmos medidas preventivas:

- “O avisado vê o mal e se esconde”(Pv 27.12);
- Todos nós sabemos que iremos envelhecer;
- “O escarnecedor passa adiante e sofre o dano”. Quem não atenta para o fato, sofre o dano.

3.2 É preciso cuidar do relacionamento afetivo de modo a assegurar um bom relacionamento sexual, **mesmo** quando o ritmo for diminuindo. Tudo depende da qualidade do seu relacionamento. Um bom vinho, fica melhor a cada ano. Um vinho de péssima qualidade, “vira” vinagre, intragável!

Cada fase da vida tem suas características e beleza ímpar.

- **Sexo na juventude** é como lanchar um ou dois sanduíches, batatas fritas e Coca-Cola no McDonalds. Um exagero! Tudo engolido rapidamente!
- **Sexo na maturidade** é como jantar em restaurante francês:
 - a) Requer reserva de mesa (tal dia, a tal hora);
 - b) Requer requinte, preparo, ambiente aconchegante, música suave, muita sutileza e gentilezas;
 - c) Afinal, saboreia-se lentamente, em pequenos bocados, todo o requinte do momento;
 - d) Geralmente jovens não vão a restaurante francês: precisa ter toda uma vida antes.

3.3 **Planejamento é diretriz da Palavra** (Lc 14.28).

- **Cuide** da alimentação e da saúde em geral. Adquirir o hábito de fazer exercícios regularmente;
- **Informe-se, melhore seu desempenho a cada ano** e faça de sua esposa uma companheira de “recreio”;
- **Empenhe-se! Não deixe seu relacionamento sexual ser rotineiro.** Incentive sua esposa sendo um marido atencioso e carinhoso.
- Ouvei dizer que **homens** são como fogões a gás. Num instante estão acesos, apagam rápido. **Mulheres** são como fogão a lenha. Precisam de todo um ritual para acender, precisa saber fazer o fogo pegar (quem já precisou de um, sabe!) mas, quando acesos, demoram para apagar e, se não quiser ter todo um trabalhão de novo para acendê-lo, precisa sempre ir pondo um pedacinho de madeira, dando um “soprãozinho”, para manter a chama acesa.

Maridos, tratem de manter sempre aceso o ânimo sexual de sua esposa com palavras atenciosas, olhares especiais, um “toque maroto” de vez em quando, um programinha especial... Compensa a dedicação dispensada! Em poucos minutos ela estará “aquecida”.

Conheci um marido que ridicularizava os que tratavam bem suas esposas, com gentilezas, elogios, segurando a mão delas, etc. Depois fiquei sabendo que ele tinha um sério problema de impotência sexual. Por que se dar ao trabalho, se não teria condições de usufruir, depois?

Enfim, seria boa orientação:

- a) procurar um médico para tratamento físico;
- b) melhorar o relacionamento de modo geral, buscando solucionar problemas em outras áreas;
- c) acima de tudo, fazer devocionais diários ou, pelo menos, orar o Pai Nosso, juntos, cada dia, ou cada noite, antes de dormir. Não apenas repetir como papagaio, mas vivenciar os princípios ali enunciados.
- d) **À esposa** convém ser orientada a elevar a autoestima do marido, com atitudes e palavras atenciosas. Aquecer seu relacionamento íntimo com perfumes, massagens, etc.

- e) O marido precisa perceber que sexo começa na cabeça, prazer sexual também. Que importa o casal usufruir de momentos de mútuo prazer com carícias e afagose não apenas haver uma rápida e explosiva performance masculina.

Espero que estes **três artigos** de algum modo **servam para você**, para o propósito de Deus ao permitir que fossem escritos, no sentido de que os casais tenham uma intimidade plena e satisfatória.

Recomendo que você leia os seguintes livros: *Ato Conjugal; Sexo e Intimidade; Aprendendo a amar; Reavaliar para crescer; Amar, é só começar.*

É preciso crer e acionar a Palavra, pois Deus “vela sobre a Palavra para a cumprir”(Jr 1.12).

- Para Deus não há casos perdidos: Jesus veio “buscar e salvar o perdido”(Lc 19.10);
- “Para Deus não haverá impossíveis em todas as Suas promessas”(Lc 1.37);
- Ele diz: “Restituir-vos-ei os anos que a locusta comeu”(Jl 2.25);
- “Se quiserdes, e Me ouvirdes, comereis o melhor desta terra”(Is 1.19); e se não quiserdes, Is 1.20.

29. Marido aposentado

Querida esposa de meia idade, com qualquer homem com quem você se casasse, nesta fase da vida ele estaria **aposentado** e, sem trabalho, **o homem perde o sentido de viver**.

Um marido implicava com a esposa que punha o papel higiênico ao contrário. Outro, repreendeu a mulher, disse “não ser respeitado dentro da própria casa”, pois ela havia jogado uma embalagem de comprimidos no cesto do banheiro, quando deveria ter posto no lugar de reciclar. Ver no link “**Homens**”, os artigos “**Com entendimento**”.

- São casos verídicos, verdadeiros, reais, por incrível que pareça.
- **Ser mulher é uma bênção**, pois nossa vida tem sentido e significado até o último dia.
- Verdadeira bênção é levantar e fazer café, almoço, arrumar a casa, fazer compras, ir à feira (imaginese numa cama dependendo dos outros para tudo isso!).
- Há, também, voluntariado, amigas, crochê, artesanatos, ver vitrines (nem precisa comprar nada!)
- **Melhor ainda se for mulher cristã**: há o trabalho na igreja, grupo de oração, visitas etc.
- Deus está conosco. Através de Sua Palavra nos dá promessas e diretrizes (ver no site: **Deus de toda a consolação**).
- A resposta de Deus para um espinho na carne é: “Minha graça te basta” (1Co 12.9).
- **Ter um lugar para dar uma escapada de vez em quando, faz bem**. Só dar uma saída: tomar um ônibus, ir até o ponto final e voltar (se for perto de casa). Sentar em um banco de jardim. Ir a um shopping, para comprarnada, apenas tomar um café, sentar num daqueles bancos, sem pensar em nada, só ficar vendo as pessoas passarem, é bom modo (barato) de relaxar e de recarregar baterias.
- No início de casada, já com dois nenéns e o dinheiro “contadinho”, algumas vezes dava para eu ir a um parque próximo (os nenéns dormiam das 11h30 às 13h30, dava para ir à feira, alguma saída rápida... Eu orava e saía. Deus sabia que eu precisava!) No parque, sentava olhando o lago, orava, e voltava logo para casa. Fazia bem aquela caminhada rápida, em silêncio, só eu e Deus.

Amulher precisa buscar auxílio em Deus para ajudar os que a cercam. Lidando com marido de meia idade precisa aprender a:

1. **Perdoar é abrir mão do direito de ficar com raiva**(frase de um livro que, há pouco tempo, me impressionou profundamente).

- Puxa! Tem sido um alívio e uma bênção, pois às vezes fico com raiva de coisas bobas(circunstâncias, situações que estão fora do meu alcance mudar).
- Ficar com raiva só faz mal **a mim**, quebra minha comunhão com Deus, que é a pessoa mais importante de minha vida,com quem quero passar a Eternidade e com quem estou indo para me encontrar. Preciso me preparar para esse encontro.
- Todos... **Tudo** o mais vai ficar para trás, esquecido...
- Precisamos nos preparar para:
 - a) Morrer e ressuscitar **ou** ser transformado para encontrar Jesus nos ares;
 - b) Passar pelo Tribunal de Cristo;
 - c) **Participar** das Bodas do Cordeiro, afinal somos a **noiva!**
 - d) Reinar mil anos com Jesus, na Terra;
 - e) Estaremos com Jesus quando os céus e terra passarem, quando for estabelecido o Trono Branco(Paulo disse: “não sabeis vós que iremos julgar inclusive os anjos”(1Co 6.3). Uau!
 - f) Depois... veremos como serão os novos céus e nova Terra;
 - g) Enfim, há **toda** a Eternidade para conhecer mais de Deus:**há muito** pela frente.Então, esta vida é apenas a “nossa leve e momentânea tribulação “(2Co 4.17).

2. **Deixar de “carregar” seu marido em seu íntimo.** Segurar um peso por muito tempo, se torna cada vez mais pesado.

- Seu marido é outra pessoa: os nervos, a implicância, a chatice **são dele**, coitado!
- **Homem, em geral, tem dificuldade em tomar para si as promessas de Deus. Ore por ele.**
- Junte-se a outras mulheres, ou apenas uma, para orar por seus maridos (sem contar intimidades, nem deve!), mas para irem juntas a Deus, afim de descontarem promessas, Pv 21.1; 1 Pe 3.7.
- Converse **casualmente** com seu marido dizendo ter achado interessante ver que Davi, um rei e homem de Deus tão especial, escreveu muitos Salmos em que clama pelo socorro de Deus.O que Deus foi para Davi, quer ser para qualquer filho Seu, que ele queira e peça.
- Depois, **sem falar nada**, comece a colocar em lugares estratégicos, na cozinha (em frente ao lugar que ele senta, por acaso, ou na geladeira) uns lembretes (hoje temos o recurso do computador).
 - a) “Deus é meu refúgio e fortaleza, **socorro bem presente na angústia**” (Sl 46.1).
 - b) “Surpreenderam-me eles no dia da minha calamidade,mas o Senhor foi o meu **amparo**”(Sl 18.18)
 - c) “Eu, porém, estou aflito e necessitado; **apressa-te em me valer, ó Deus**” Sl 70.5.
 - d) “Tu és o meu **amparo** e o meu libertador; Senhor, não te detenhas”.
 - e) **“Por que estás abatida, ó minha alma, e por que te perturbas dentro de mim?”**
 - f) “Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele que é o meu **socorro**, e o meu Deus”(Sl 42.11)
 - g) “Elevo os meus olhos para os montes; de onde me vem o socorro?” (Sl 121.1).
 - h) “O meu **socorro** vem do Senhor, que fez os céus e a terra”(Sl 121.2).
 - i) “O nosso **socorro** está no nome do Senhor, que fez os céus e a terra”(Sl 124.8).

3. **Também urge fazer faxina em seu íntimo.**

- Livrar-se de todos os acontecimentos que a magoaram, feriram, entristeceram, que lhe fizeram mal de alguma forma.Há um versículo muito encorajador:“**quanto mais o sangue de Cristo ...“purificará vossas consciências das obras mortas para servirdes ao Deus vivo?”**(Hb 9.14).

- **O pecado dos outros mancha minha alma e a faz murchar à toa**, também, pode me levar a pecar.
- Livre, liberta do peso do pecado dos outros, que agiram mal contra mim, fico liberada em meu íntimo para ser cheia do Espírito Santo e apta para servir a Deus com eficácia.
- **“O Senhor é minha força e meu escudo; nele confiou meu coração e fui socorrido, pelo que meu coração salta de prazer e com meu canto O louvarei”**(Sl 28.7).

30. Guerra dos sexos

Entre cristãos?

1. A Palavra de Deus, a Bíblia, entre muitas outras coisas, nos dá critérios de avaliação.
 - Está escrito: “Até a criança se dará a conhecer pelas suas ações...”(Pv 20.11).
 - E também: “A boca fala do que cheio o coração”(Mt 12.34).
 - Quer saber quem você é? **Escute suas palavras e observe suas ações.**
2. Ao fim de cada dia, lembre o que fez, o que falou. Anote o que foi bom e o que foi ruim. Verá que um lema muito bom é: **“Pense para falar: Edifica? Convém?”**.
3. A Palavra de Deus também é “espelho” no sentido de nos avaliarmos, pois:
 - vai definindo e classificando tipos, comportamentos, atitudes, intenções;
 - todas as nuances do comportamento humano;
 - podemos, então, nos ver aqui e ali: se estamos bem; se precisamos melhorar em quais áreas...
 - Ah! Sem neuras! **Você apenas lê** a Bíblia e Deus irá sublinhar em seu coração um certo texto. Anote-o!
4. **“Por que?”** é uma palavra mágica. Ela traz à tona coisas encobertas de nossa personalidade.
 - **Por que (?)** há homens que zombam da função que Deus deu à mulher;
 - **Por que (?)** há mulheres que se sentem inferiorizadas com a função dada por Deus;
 - **De certa forma, ambos ofendem a Deus**, “dizendo” com suas atitudes que Deus não foi conveniente em Sua determinação dos papéis do homem e da mulher.

Guerra entre Sexos

1. **Como tudo isso começou?** Tudo começou no Éden, com o episódio chamado “Queda”:

Quando escolheram agir de forma contrária à orientação de Deus (**“Não coma”**), não dando a mínima para a consequência avisada (**“certamente morrerás”**, Gn 2.17) que, na realidade significava: “você vai passar a existir separado de Mim”, pois a palavra “morte” traz em si o conceito de **“separação”**.

Uma pessoa morre quando a parte espiritual se separa do corpo por uma falência do físico, mas a pessoa não deixa de existir. Por isso é importante aceitar Jesus como Salvador pois, ao falecer, o destino eterno está decidido pela escolha que a pessoa fez em vida.

Nascemos para escolher onde passaremos a eternidade.

Depois da Queda, falando à serpente e ao diabo nela incorporado, Deus disse:

- a) **rastejarás**: mudança física no animal, Gn 3.15;
- b) **“porei inimizade entre ti (diabo, Ap 20.2) e a mulher”**: como o diabo usou a mulher para chegar ao homem. Depois da Queda, a antiga aliada se torna inimiga mortal.
- c) **Pois da mulher irá nascer o Descendente que vem para esmagar a cabeça da serpente** (e tu lhe ferirás o calcanhar), **mas será ferido no processo** (eis aí a cruz).

Na aparente derrota, a vitória nas regiões celestiais:

- a) “despojando principados e potestades, publicamente os expôs ao desprezo;
- b) **Triunfando** deles na cruz (em si mesmo - ARC), Cl 2.15, ARA.

Confira o texto como consta na Bíblia: “Porei inimizade entre ti e a mulher, e entre a tua semente e a sua semente; esta te ferirá a cabeça, e tu lhe ferirás o calcanhar” (Gn 3.15, ARC).

- Toda a terrível opressão que a mulher vem sofrendo através dos tempos expressa **a inimizade do diabo contra ela**, usando o homem para atormentá-la, como usou a mulher para fazer o homem pecar.
- Após ter falado por revelação de Deus, Pedro “emprestou” sua boca ao diabo e falou com a Jesus, com a melhor das intenções. Disse que jamais a cruz aconteceria a Jesus, contrariando os planos de Deus para Ele.
- Jesus o repreendeu dizendo: **“Arreda, satanás (...) me serves de tropeço”** (Mt 16.23).
- Muitas vezes o nosso senso comum, o nosso “achômetro”, contraria e se opõe aos planos de Deus e, assim, falamos e expressamos exatamente o que o diabo quer ou gosta.

Jesus veio, também, para restaurar o relacionamento homem/mulher danificado pela Queda. Quando arguido, Jesus reportou-se **“Ao princípio”** (Mt 19.4,8). “Não tendes lido que o Criador os **fez desde o princípio** homem e mulher” (Mt 19.4).

- a) “Pela dureza de vossos corações Moisés permitiu repudiar vossas mulheres”;
 - b) “mas não foi assim desde o princípio”.
 - c) Mais tarde, Pedro escreveu, 1Pe 1.18-19: “Fostes resgatados com o precioso sangue (...) de Cristo (...)”;
 - d) da vã maneira de viver que vossos pais vos legaram (...)
 - e) Esse texto é fundamental para a renovação de toda a nossa mente (psiquê no original). Referindo-se ao modo de pensar que expressa nosso modo de SER.
 - f) Ao nascer, homem ou mulher, é estabelecida **a sua função** neste mundo, e que será exercida de acordo com seu caráter e habilidades.
 - g) A Bíblia retrata vários tipos de homens e mulheres, você escolhe quem quer ser, pelo modo como exerce sua função.
- Até Jesus estremeceu ante a cruz: o plano de Deus para Sua vinda, e deixa a diretriz de atitude que agrada ao Pai: “Eu faço sempre o que Lhe agrada” (Jo 8.29).
 - “Agora a minha alma está perturbada; e que direi eu?”
 - “Pai, salva-me desta hora? **Mas para isto vim** a esta hora” (Jo 12.27).
 - **Para isto vim...**: frase que ficou bom tempo sobre a torneira da pia da minha cozinha.
 - Não deixe o diabo estragar (“matar”) sua vida, roubando a alegria de exercer bem seu papel, destruindo seu senso de valor (auto estima) impedindo de se sentir realizada na função para a qual foi criada.

2. **Outro fator** de guerra entre os sexos é a **cobrança** em relação ao que o outro deva ser ou fazer. Nesse aspecto, é bom lembrar que:

- “**Cada um** dará contas de **si mesmo** a Deus”(Rm 14.12);
- **Você só vai dar contas da sua atitude!** Do seu modo de agir e reagir.
- **Então, cuide você de se moldar ao padrão das Escrituras.**

Evidente que é bom e necessário o marido também ser instruído no padrão da Palavra quanto à sua função. No entanto, **não se pode depender do outro para andar com Deus.**

3. **De fato, a submissão voluntária da mulher acaba com a guerra dos sexos.**

- Pois não havendo resistência, cessa a luta.
- Deus sabe **o que fala** e o **motivo** porque fala. Ao dizer para a mulher se submeter, Deus estava dando a diretriz do “bem viver” para a mulher com seu marido.
- Não se sentindo ameaçado pela atitude ofensiva da esposa, o marido baixa a guarda.
- A esposa que **se submete a Deus** sendo **submissa ao marido** pode orar a Palavra: “*Inclina o coração do rei conforme a Tua vontade*”(Pv 21.1). Que meu marido “*viva a vida comum do lar com entendimento*”(1Pe 3.7).
- Antigamente se dizia: quer ser tratada como rainha? Trate seu marido como um rei!

Confira o padrão da Palavra quanto à função da mulher

1. **Adjutora:** como sócia adjunta.
2. **Idônea:** capacitada, confiável para a função, eficaz, pessoa que resolve, que não atrapalha.

1. Todas essas habilidades estão em potencial na mulher;
2. Precisam ser aprendidas e desenvolvidas (como falar, andar etc);
3. Bom exemplo é a relação entre um executivo e sua secretária. Interessante é que, em geral, quando se dão muito bem, costumam acabar indo para a cama juntos.

Diretriz para a função da mulher:

1. Sábia
2. Prudente
3. Virtuosa.

- São qualidades pessoais (não tem nada a ver com marido);
- Para (com a finalidade) exercer sua função com eficácia;
- Dos “bens”(habilidades) recebidos pelo Senhor daremos contas a Deus.

Vejamos:

1. **Sábia:**
 - “Toda mulher sábia **edifica** a sua casa”(Pv 14.1). Edificar remete a ser pessoa construtiva, que põe seus fundamentos em lugar sólida (Mt 7), que planeja, **verifica** se tem condições de encarar o desafio, anda conforme suas penas, Lc 14.28.

Eu pensava: “Sabedoria é termo tão vago, no que será que consiste? A resposta veio em uma aula da escola dominical através de dois versículos:

- ✓ Pv 9.1: A sabedoria **já edificou** (edifica, não é destrutiva) a sua casa, já lavrou as suas sete colunas. Sabedoria pode-se dizer que é “jogo de cintura”. Saber agir de modo adequado nas mais diversas situações.
- ✓ “O sábio discerne o tempo e o modo” (Ec 8.5). E é conjunto de qualidades.
- A **Sabedoria do alto** é pura, pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia, de bons frutos, sem parcialidade, sem hipocrisia, Tg 3.17.
 - ✓ Ahhhh! agora a sabedoria tomou forma prática. Deus, Tua Palavra é o máximo!
- A Palavra mostra tipos de mulheres e como agem. Você escolhe como quer ser, Pv 14.1.
 - ✓ “A **sábria** edifica (é construtiva) sua casa, a tola derruba-a (destrói) com as suas mãos”.
 - ✓ “Ganha o marido **sem** palavras, pelo porte(modos de ser) casta, em temor, 1Pe 3.1-2.
 - ✓ O **temor do Senhor** é o princípio da sabedoria, os loucos desprezam a sabedoria e a instrução. Temor do Senhor é ideia tão vaga, o que será que significa? Um dia, meus olhos batem em certo versículo (precisa mergulhar na Palavra para achar pérolas)!
 - ✓ É aborrecer o mal, ou seja: a soberba, a arrogância, o mau caminho, a boca perversa, Pv 1.7 e 8.13.
 - ✓ “(...) guarda teus lábios de falarem dolosamente”. “Aparta-te do mal e faz o bem. Busca a paz, e segue-a”(Sl 34.13-14).
 - ✓ **Aí, fico sabendo que “a sabedoria habita com a prudência”**(Pv 8.12-13). E o que é ser prudente? Uma boa chave-bíblica ajuda muito.

2. Prudente:

- modera seus lábios, Pv 10.19;
- se cala, Pv 11.12;
- oculta a afronta, Pv 12.16;
- procede com conhecimento, Pv 13.16;
- atenta para seus passos, Pv 14.15;
- o sábio é chamado prudente Pv 16.21;
- “vê o mal e se esconde, Pv 27.12;
- guarda silêncio no dia mau, Am 5.13;
- edifica sua casa na Rocha, Mt 7. 24;
- virgem provida de óleo, Mt 25.2;
- **construtiva, seu fundamento é Jesus, 1 Co 3.10.**

Em caso de ser inábil, o que faz?“Não tem por que não pede”(Tg 4).

- Se é falta de sabedoria:
 1. **peça-a a Deus:** “dá liberalmente, nada lhes impropria”(Tg 1.7);
 2. **peça com fé:**“sem fé, impossível agradar a Deus”(Hb 11.6);
 3. **peça pelos motivos certos:** “pede e não recebe porque pede mal”(Tg 4);
“tudo quanto fizerdes ...para a glória de Deus”.

3. Virtuosa: Pv 31.10-31 10. Quem a achará? É valiosa!

- **11:**O marido confia nela: confiável / nenhuma fazenda faltará: se arranja;

- **12: Ao marido**, lhe faz bem e não mal (agrada, 1 Co 7.); todos os dias da sua vida (mesmo na TPM);
- **13:** Busca lã e linho: vai atrás (prevê e provê). Trabalha de boa vontade com as suas mãos;
- **14:** De longe traz o seu pão: planeja e executa;
- **15:** De madrugada se levanta. Dá mantimento à sua casa e tarefa às suas servas: **supervisiona**;
- **16:** Examina uma herdade, adquire-a: **criterosa**; planta uma vinha com fruto de suas mãos: **investe**;
- **17:** Cinge seus lombos de força: **esforçada**; fortalece seus braços: **é forte**, Is 40.31;
- **18:** Prova e vê que é boa sua mercadoria: **verifica a qualidade do que faz**; e sua lâmpada não se apaga de noite: **é atenta**;
- **19:** Estende suas mãos ao fuso, e as palmas de suas mãos pegam na roca: **prendada**;
- **20:** Abre a sua mão ao aflito e ao necessitado estende as suas mãos: **compassiva**;
- **21:** **Não temerá por causa da neve**: toda sua casa anda forrada de roupa dobrada (**providencia**);
- **22:** **Faz para si** (auto estima) tapeçaria; de linho fino (justiça) de púrpura (realeza);
- **23:** Conhece-se o seu marido...quando se assenta com os anciãos: **é referencial**;
- **24:** Faz panos de linho fino, e vende-os; e dá cintas aos mercadores: **senso de oportunidade**;
- **25:** A força e a glória são os seus vestidos, ri-se do dia futuro: **reveste-se do Senhor, confia nEle**;
- **26:** **Abre a boca com sabedoria**, Tg 3.17 e a **lei da beneficência está na sua boca**
- **27:** **Olha para o governo de sua casa, e não come o pão da preguiça**
- **29:** Enganosa é a graça e a vã a formosura: **tem prioridades eternas, mas é feminina!**
- **30:** **Teme ao Senhor, será louvada**, Cl 3.23 (nem que seja na Eternidade!)
Prefiro ser louvada pelo Senhor, do que pelos homens...

O Gabarito da Palavra é pessoal: você escolhe.

- **De certa forma**, você decide seu destino. Não tem nada a ver com o marido, filhos, sociedade;
- “Cada um dará contas de si mesmo a Deus (Rm 14.12); “A Quem temos de dar contas” (Hb 4.13).

Certa vez, meio bronqueada com marido vendo TV, enquanto eu me virava na cozinha, lembrei: “Qualquer que entre vós quiser tornar-se grande, será esse o que vos sirva”(Mt 20.26). Aí, acabei sorrindo com a ironia embutida nesse texto que me consolou e animou.

Talvez, no Milênio, será a vez das mulheres. Quem mais serviu, será grande! (Risos!).

Queridas, o que lhes dou “de bandeja”, de uma só vez, recebi pingadinho, gota a gota, de lição em lição. Daí dizer: “aprendam com meus joelhos ralados”.

31. Resolver conflitos

Sem conflitos; realizadas em sua função e missão de ser mulher.

Deus tem orientação específica e particular para cada um: **“Quanto a ti, segue-me”** (Jo 21.15-19, 21-22).

- a) **Considere a Palavra:** ler, copiar e decorar a sua parte, mulher.
- Trazer à sua realidade a orientação da Palavra à medida em que as formos vendo
 - Ef. 5.22 a 6.9; Cl. 3.18 a 4.1, 1 Pe. 3.1-9
- b) Deixe as acusações. Desde o Éden, ninguém quer assumir sua parcela de responsabilidade.
- Acusando e responsabilizando o outro por seus infortúnios;
 - “Não julgueis(...) tira primeiro a trave do teu olho (...)”(Mt 7.1-5);
 - “Quem pode entender os próprios erros?” Sl 19.12; “Sonda-me, oh Deus”(Sl 139.24);
- c) Procure manter as vias de comunicação abertas:
- Dá o primeiro passo, Mt 5.21-24; Busca a paz, Sl 34.14; Anda a segunda milha, Mt 5.41.
 - Na verdade, **quando um não quer, dois não vivem bem!**
 - No entanto, temos a promessa: “sendo os caminhos do homem agradáveis ao Senhor, até a seus inimigos faz que tenham paz com ele”(Pv 16.7);
 - Se fores sábio, para ti serás; se escarnecedor, só tu o suportarás”(Pv 9.12);
 - **Sabedoria:** princípio: temor do Senhor, Pv 1.7 (DecorarSl 34.13 e Pv 8.13);
 - ✓ Colunas, DecorarTg 3.17;
 - ✓ Se faltar, peça com fé, Tg 1.5-8.

1. O que você realmente quer? Js 24.14-15; 1Rs 18.21; Tg 1.6-8

1.1 **Cada um precisa decidir, consigo mesmo e perante Deus,** Is 1.19.

- Tudo depende de sua definição (Mq 6.8: “O que o Senhor pede de ti...).
- É importante estar consciente de Gl. 6.7 “O que o homem semear, ceifará”.
- Todo Manual de Instruções traz os cuidados necessários para que tal aparelho sempre funcione bem, de modo a compensar seu investimento pelo bom desempenho, evitando problemas com defeitos que você mesmo possa vir a causar. Alguém disse: **“A Bíblia é o Manual de Instruções do Criador”**.

1.2 **Tendo decidido andar com Deus, é preciso ler o manual.**

- **Bíblia fechada** é como dizer: “Não me interessa o que Deus diz”. Eu é que sei o que é bom para mim, faço como **acho** melhor.
- Isso é rebeldia, “como o pecado de feitiçaria” (1Sm. 15.22-23);
- Rebeldia é coisa séria!
- Certa vez fiquei atônita ao lerem numa reunião de mulheres: “Eles foram **rebeldes, e contristaram** o seu Espírito Santo; por isso se lhes tornou em inimigo, e Ele mesmo pelejou contra eles “ Is 63.10, ARC).
- **“O que desvia seus ouvidos de ouvir a lei, até a sua oração será abominável”** (Pv.28.9).

1.3 **A instrução de Deus para as mulheres é bem prática:** Pv 31.10 – 31.

- Copie e leia regularmente: 1Pe. 3.1-6; 1Tm 2.9-15, 5.14; Tito 2.3-5; Ef 5.22-24; Cl 3.18;
- A você compete obedecer ou não. Acatar as diretrizes das Escrituras (o que Deus diz) ou não;
- O papel da mulher é bem definido, na Bíblia: Gn 2.18;
- Ajudadora idônea: plano original de Deus, antes da queda:
 - a) **Quem foi criada para ajudar, não deve atrapalhar!** Muitas esposas parecem existir só para atrapalhar o marido.
 - b) Idônea quer dizer **competente, apta para a tarefa.** Se você não foi preparada para desempenhar sua função adequadamente, precisa começar agora!

2. **Inimizade entre a serpente (diabo) e a mulher**, Gn 3.15.

- Esta consequência do pecado explica porque a mulher tem sido tão oprimida, maltratada, incompreendida e abusada através da História da Humanidade.
- Como o diabo usou a mulher para separar Adão de Deus, tem usado o homem para atormentar a mulher.
- Estar sujeita ao marido parece ser consequência do pecado, Gn 3.15-16.
 - a) Mas, é o que ela deveria ter sido espontaneamente desde que fora criada;
 - b) Além de aumentar a dor do parto, **pio**r foi a sujeição ao marido.
- **Deus sabe melhor**, e ser sujeita ao marido é realmente melhor para a mulher. Nesta época de feminismo exacerbado e confusão de valores fica difícil aceitar esse conceito. Mas filhas de Deus têm o Espírito Santo e a graça para serem o que Deus planejou que fossem! Submissas aos maridos, como ao Senhor não a um homem, mesmo que seja seu marido! Você decide e age com o marido **como** ao Senhor. E Ele pleiteia a sua causa.

3. **A Mulher sábia edifica a casa**, Pv 14.1, 1.7

- **O temor do Senhor é o princípio da sabedoria**: é pura, pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia (não crítica) e bons frutos, sem parcialidade, sem hipocrisia, Tg 3.17.
- Você é sábia? A insensata com suas mãos (atitudes) a **destrói**.

4. **Mulher virtuosa**, 31.10-31.

- É preciosa, por ser muito difícil de achar. No entanto, vale a pena conferir suas qualidades e se propor a desenvolvê-las.
- Fala do que a mulher é por temer ao Senhor, independente do marido.

5. **Mulher casada tem compromisso e cuida da vida sexual**.

- Deus não é tonto: **requer que se honre os compromissos**, os votos feitos, Ec 5.4-5. Ao casar, fizeram **votos** diante de várias testemunhas.
- Deus não é puritano: Ler 1Co 7 com bastante atenção. Sabe que relacionamento sexual satisfatório para ambos é **muito** importância no casamento.
- Anote as orientações dadas, e veja se as está observando.

6. **Mulher de Deus é ensinável**, Tito 2.3-5

- **Aprende com as mais velhas** a ser ("ser" é mais do que apenas comportamento exterior) prudente, amar seu marido e filhos, moderada, casta, boa dona de casa, sujeita a seu marido para que (a finalidade desse modo de **ser** é honrar a Deus) a Palavra de Deus não seja blasfemada!

Conflito

Será um mal necessário?

1. Conflitos: **fazem parte da vida**.

- A Bíblia mostra conflitos, não os esconde! o Senhor mostra as consequências.

- O que podemos aprender com os conflitos?
2. A **origem** do conflito: ser pecador
 - Tudo começou no Éden, com a Queda de Adão e Eva, Gn 3.16;
 - Motivos e resgate dos conflitos no casamento, extr. Ct 5.2-4.
 3. **Realidade**: Egoísmo é a **causa básica**. Ele chega tarde, ela já se deitou, Ct 5.2
 - Os dois têm sua parcela de responsabilidade;
 - Se um não quer, dois não brigam. Do mesmo modo que, se um não quer, dois não vivem bem.
 4. **Reação**: ressentimento (Ele vai embora...).
 - Não espera para esclarecer a situação, Ct 5.6.
 5. **Consequência**: solidão, dor, tristeza, isolamento, Ct 5.7-8

Passos para a solução:

1º **Ponderação**

- **Ela**: “O que estou fazendo com meu casamento?” Ct 5.10-16 - Poderia ter me apressado!
- **Ele**: **cai em si** quanto à sua atitude no casamento, Ct 6.4-10 - Poderia ter esperado!
- Resolver conflitos requer **ponderação de ambos**. Assumir a **sua** parcela de “culpa”.

2º **Decisão**

- **Ela**: de “ir atrás”, ir ao encontro do marido, Ct 6.2-3, 11 9.
 - **Ele**: a acolhe: não se faz de turrão, nem a espezinha.
 - Quando o homem faz **sua parte** (humanamente possível), **Deus faz** a dEle: o impossível.
 - Ex: multiplicação dos pães, ressurreição de Lázaro.
- ✓ **Solução de Deus**: reconciliação (Ct 6.12). **Perdoar**, pela graça de Deus, no poder do Espírito Santo.
 - ✓ **Solução do mundo**: separação.
 - ✓ **Conclusão**: resgate da beleza da relação conjugal.
 - ✓ Solucionado o conflito, Ct 7.1; 8.4: **Amor indestrutível e inegociável**, Ct 8.7.

Observação pessoal: Todo relacionamento **de um casal** passa por **conflitos**, independente da fase em que esteja (namoro, noivado, recém casados, filhos pequenos, filhos adolescentes, filhos na faculdade, filhos que se casam, de novo a sós, na velhice).

- Dos itens apresentados: em que fase está seu relacionamento? Se está na fase do amor indestrutível e inegociável, **graças a Deus!**
- Se está em qualquer outra fase do **conflito**: dê os passos necessários até à completa resolução do problema. Que Deus os abençoe!

A estrada para um casamento feliz está sempre “em construção” (li em um cartão).

Lembre:

- Deus honra a mulher, sendo contra o divórcio, Mt 2;
- Deus criou o sexo e regulamentou seu uso instituindo o casamento (sexo só dentro do casamento!);

- Deus honra o matrimônio e o leito sem mácula, Hb 13.4.

No entanto:

- a) esposa cristã ganha o marido sem palavras, 1Pe 3.1;
- b) se o incrédulo quiser se separar, está livre para se separar, 1Co 7;
- c) mas...cristã fica sem casar (espera o marido morrer) a viúva casa no Senhor;
- d) **se casar**, comete adultério, Mt 5.32.

Quanto aos adúlteros, Deus os julgará! Hb 13.4

Leia:

- **Conflitos Conjugais**, Pr Darcy Sborowski Jr (devidamente autorizado).
- Esquema de Workshop da III Conferência de Aconselhamento Bíblico, PV.

32. Amiga, previna-se

- **Prevenindo o futuro:** a Bíblia ensina a sermos previdentes e prevenidos;
- Copiar Pv 27.12; Lc 14.28-32; Sl 103.5.
- Também está escrito: “Ele enche a tua boca de bens de sorte que tua mocidade se renova**como a da águia**”.
- Achava lindo! Até ficar sabendo, aos 40 anos, como isso acontece. A águia retira-se para lugar bem alto onde arranca todas as suas penas e unhas e, a seguir, bate com o bico na rocha até que este caia todinho. **É um processo doloroso:** isolada, violenta-se, passa fome, precisa dar um tempo até ser renovada. Requer determinação, mas, vale a pena, pois lhe acrescenta 30 anos de vida.

Queridas, escrevo às mulheres, filhas de Deus, princesas! A idade entre 35 e 50 anos é a idade do apogeu feminino: **ápice da sexualidade (interno) e do charme (externo)**, se bem trabalhado até então. **A partir daí, depende de cada uma o que será depois.** É preciso traçar plano de ação, estabelecer modo de viver e de comer de acordo com princípios de nutrição e saúde, muito difundidos hoje.

Tendências genéticas à parte, com exceções que confirmam as regras, vejamos o que temos pela frente:

- **A cada ano**, seu metabolismo irá ficando mais lento de forma que, inexoravelmente, irá engordando **meio quilo por ano**, significando que, aos 60, pesará mais 10 quilos do que aos 40.
- Hormônios, começam a se alterar, influenciando na disposição, apetite sexual, aparência em geral, e começam os famosos calores da menopausa. A menor absorção de cálcio causa a osteoporose. Só que ninguém avisa nada antes.
- Os sintomas começarão, e como boas brasileiras, terá passado um bocado de tempo até procurarmos um médico. Aos poucos iremos sendo informadas, mas só à medida em que mais sintomas forem aparecendo. Caramba! Por que não disseram isso antes?
- Bem, a Bíblia diz para fazermos aos outros o que gostaríamos que fizessem para nós, Mt 19.19. Eis a razão desse folheto! Estou informando um modo de viver que propiciará chegar aos 60 anos (passa tão rápido!) na melhor forma possível. E quem sabe, 70. 80?!
- Se você se der por avisada, e tomar as medidas necessárias, terá uns 20 anos (e eles voam!) para amenizar os efeitos do tempo sobre seu organismo.

- Todas essas informações foram sendo adquiridas através dos anos, aos poucos, com a ajuda de médicos, livros, revistas especializadas ou femininas, entre outras fontes.

Para funcionar bem, o corpo precisa cada dia (parece que falo de “hora silenciosa”, tão necessária!):

- a) carboidratos
- b) gorduras
- c) proteínas
- d) vitaminas
- e) sais minerais
- f) água, **muita água!**

1. **Carboidratos:** fornecem energia. O excesso é armazenado como gordura.
 - **Fontes:** açúcar farinhas e grãos (arroz, feijão, ervilhas, lentilhas, grão de bico, etc.).
 - Quinze anos depois de ter escrito este artigo, novas informações. Está em alta a dieta **LowCarb**.
 - Restrição de açúcar e farinhas de todo tipo, exceto farinha de coco e de amêndoa;
 - Jejum intermitente: 12 a 16h de jejum cada dia. Só cafezinho com manteiga de manhã;
 - Especialmente para aposentadas cuja atividade física é bem diminuída.
2. **Gorduras:** o excesso é armazenado como gordura. São necessárias inclusive para aproveitamento de certas vitaminas.
 - **Fontes:** óleos, margarinas, creme de leite, patês, carnes, embutidos, laticínios, frituras.
 - Convém comer manteiga, untar frigideira *teflon* com toucinho.
 - Óleo de oliva, óleo de coco são recomendados.
3. **Proteínas:** reconstrutoras das células. O excesso é armazenado.
 - **Fontes:** Carnes, ovos, leite, soja.
 - Quinze anos depois: ovos estão liberados;
 - Há uma corrente que diz ser necessário evitar o leite.
 - Uns são a favor, outros contra a soja.
4. **Vitaminas e Sais Minerais:** são reguladoras do metabolismo, processo químico que faz com que as funções do corpo entrem em ação. Não são armazenadas.
 - **Fontes:** Verduras, legumes e frutas;
 - Convém tomar complemento de A a Z;
 - Tomar cápsulas de ômega 3 e 6.
5. **Água, essencial para todas as funções** e à vida!
 - Só camelos possuem “reservatório” natural de água.
 - Então, para o bom funcionamento do corpo, cada dia é preciso ingerir certa porção de todos esses nutrientes, cuja deficiência causam não apenas doença, mas baixam nosso rendimento.

Como Deus é Maravilhoso! **Por isso** o povo precisava recolher a porção de cada dia do maná, a primeira alimentação balanceada do mundo.

- Os nutrientes são sinérgicos, isto é, precisam uns dos outros em certas proporções para serem assimilados pelo organismo.

- Alguns alimentos e remédios afetam a absorção ou aumentam a eliminação de certos nutrientes. **Leiam bulas, informem-se!** Ex: o café impede a absorção do cálcio. Se tomar café com leite, o cálcio será não absorvido.
- Na zona cerealista, em São Paulo, você encontra **cevada solúvel** (fica bom para tomar com leite).
- O ferro da carne é melhor absorvido pingando-se limão. E por aí vai... Só que ninguém conta!

A questão é: como se alimentar corretamente, ingerindo o suficiente e necessário para cada dia e, ainda, **contrabalancear os desequilíbrios?** O mais simples e prático modo de calcular o que e quanto ingerir diariamente li numa revista. Os alimentos são distribuídos em refeições que ocorrem a cada 3 horas. Por exemplo:

7h- Desjejum:

- ✓ 1 fruta; 1 copo de leite desnatado ou de soja; pãozinho sem miolo ou 2 fatias de pão de forma / 1/2 xícara de fibras (sem açúcar).
- ✓ **15 anos depois:** só cafezinho com meia colherinha de café de manteiga, e adoçante ou sem-nada.

10h- Lanchinho:

- ✓ 1 fruta, pode ser com 1 colher de sopa de aveia.
- ✓ **15 anos depois:** 1/2 abacate batido com leite, canela em pó + 1 colher de sopa de gelatina a granel.

13h- Almoço:

- ✓ Principalmente: verduras, e legumes (1 prato raso) com “um fio” de azeite.
- ✓ Carne e frango: do tamanho da palma da sua mão.
- ✓ Peixe: do tamanho da palma + os dedos.
- ✓ Ovos: substituem carne 1 ou 2 vezes por semana.
- ✓ Opcional: 2 colheres de arroz; 2 de feijão ou 3 de macarrão ou 2 batatas.
- ✓ OBS: A colher é daquelas grandes, de servir arroz.
- ✓ **15 anos depois:** 1 porção de cenoura + carne e verduras ou legumes. **Só!**

16h- Lanchinho:

- ✓ 1 fruta: pode ser uma maçã (**fruta fresca é a melhor pedida**).
- ✓ Outra alternativa é comer a maçã às 10h e a fruta com aveia no lanche, dependendo de sua fome.
- ✓ Barrinhas de cereal é enganação tem açúcar e gordura pra valer.
- ✓ Acostume-se a ler rótulos. Tudo tem açúcar. **Não compre, não coma!**
- ✓ **15 anos depois:** uma fatia de queijo branco de 1 dedo de grossura ou 3 castanhas do Pará ou uma porção generosa de gelatina diet com creme de leite light .

19h- Jantar

- ✓ Do mesmo modo que o almoço.
- ✓ **15 anos depois:** aprendi num SPA: cozinhar 2 chuchus com louro e 2 ou 3 dentes de alho com sal. Bater no mix. Fica como um purê meio ralo. Juntar carne moída, já bem frita. Colocar queijo ralado. Congelo em porções pequenas.

OBS: Pode deixar pronto cedo, antes de sair para o trabalho e, ao chegar em casa, à noite, a sopa sustentadora já estará pronta, é só esquentar e tomar. Reforçada, pronta para continuar a jornada. Evita aquele ataque ao pãozinho das crianças!

22h- Ceia

- ✓ Chá ou leite com 2 ou 3 bolachas água e sal.
- ✓ **15 anos depois:** leite com chocolate em pó (85%).

- **É o básico, essencial e necessário!** Antigamente, comia-se assim, normalmente. Tudo era feito em casa. A comida era cara e regulada. Os ingredientes das receitas eram farinha, ovos, leite, manteiga e açúcar, sal, fermento... Apenas isso!
- Hoje, come-se demais! Gasta-se com comida e com academias para gastar o que se comeu a mais. **Convém voltar à simplicidade dos hábitos saudáveis.**
- Ah! Para se formar um hábito é preciso repetir uma ação 35 vezes seguidas! É mais eficaz ir substituindo hábitos aos poucos, não por imposição médica ou para emagrecer, mas por ser saudável. Irá se sentir melhor, terá melhor rendimento, evitará gastos com remédios podendo usar o dinheiro com lazer ou cuidados pessoais.
- **Incentivada, terá mais chances de conseguir ótimos resultados a médio e a longo prazo.**
- Melhor ainda, previne muitos inconvenientes da meia idade e velhice.

Lembre-se: é preciso comer a cada dia o que é melhor e oferece mais.

- **Legumes:** escolha o método do visual colorido.
 - a) Branco (couve-flor, acelga, nabo, rabanete);
 - b) Verde (abobrinha, vagem, couve de Bruxelas);
 - c) Laranja (abóbora, tomate vermelho, pimentão vermelho);
 - d) Escuro (berinjela, repolho roxo, tirinhas de algas).
- **Frutas:** laranja, diariamente, pelo menos 1 (logo cedo). Maçã, 1 por dia (pequena).
- **Banana, com aveia e canela: sustenta e evita comer pão .**
- Mamão, é rico em enzimas (evitar o papaia). Abacaxi, melão melancia, morango. Ah! na fase *lowcarb*, a estrela é o abacate e o morango.
- **Verduras:** as de folhas escuras, diariamente. Couve, brócolis, agrião espinafre, chicória. Alface, muito alface! Escarola, acelga.
- **Soja:**
 - a) **Leite:** para dissolver mais fácil e melhorar o sabor, juntar adoçante em pó ou açúcar e canela, Nescafé ou cevada solúvel, se gostar. Despejar água quente por cima.
 - b) **15 anos depois:** 1 ovo e 1 xícara de leite de soja em pó é a base para pãezinhos *lowcarb* (juntar: sal, ponta de colher de manteiga, um pouco de água, 1 colherinha de fermento).
 - c) Ah! na zona cerealista vende **colágeno hidrolisado**. Ele tem gosto de baunilha.
 - d) Ingerir soja ou comprimidos de Isoflavona evita ou diminui os sintomas da menopausa.
 - e) **Em grânulos** (não farinha): com leite, sopas, mamão.
 - f) **Tofu:** queijo branco, sem gosto. Pode ser usado puro ou em pedacinhos nos cozidos e saladas.

Dicas:

- a) Cozinhar legumes com folhas de louro e dentes de alho. Cozinhe dois ou três de cada vez, e use a água para sopas ou no arroz ou feijão (no site www.perolasprecisoas.com.br ver link "Dicas").

- b) 1 cenoura, 1 pimentão, 1 cebola pequena, 2 alhos. É melhor cru. No frio, apenas aferventado, na sopa. Para a família, incluir no arroz, cozidos, tortas, saladas.
- c) Diariamente, use 2 colheres de sopa rasas de **aveia e/ou gérmen de trigo** sem torrar. Gérmen de trigo ou levedo de cerveja, comprimidos (indicação da Dona Yeda, uma senhorinha que viveu **bem** até 98 anos).

Alguém me disse: “Tem rótulo, não presta!”

Substituições:

- logurtepor coalhada feita em casa. Misturar groselha ou suco de laranja
- **15 anos depois:** está na moda o leite com micro organismo vivo.
- Sardinha e atum em lata (light) substitui a carne.
- Procure usar o fubá em vez de farinha de trigo (broa por pãozinho).
- Milho fresco por ervilha em lata.
- Cozidos e assados em vez de frituras.
- Açúcar cristal por açúcar refinado.
- Sobremesas: frutas ou compotas com queijo.
- Sorvetes de frutas em lugar dos cremosos.
- Elimine recheios e coberturas de bolos e sorvetes.
- Com cafezinho, servir biscoitos de polvilho, dos fininhos ou waffles (2 ou 3).
- Chá mate, suco de frutas naturais, em vez de refrigerantes.
- Pão de queijo em vez de croissant ou folheados.
- Salsichas light, não mais do que duas, às vezes.
- Queijos: prefira os brancos minas, ricota, muçarela. Quanto mais amarelo e picante, menos light

Algumas **interações** interessantes de se saber:

- Apenas 1 aspirina, triplica a eliminação da vitamina C.
- Cafeína impede a absorção do cálcio (café, Coca-Cola, chocolate).
- Cálcio precisa de vitamina D (sol da manhã) e fósforo (lecitina de soja).
- Complementação de cálcio requer **Alendronato de Sódio** 1 vez na semana, em jejum.
- Óleo mineral como laxante, pede complemento de vitamina A.
- Anticoncepcionais pedem complemento de vitamina B.

Recomendações:

- Sol da manhã, antes das 10h, produz vitamina D.
- Exercícios, podem ser feitos **deitada**, vendo TV (ver no Google, **Self Healing**).
- Caminhada, a ritmo regular por 1 h ou mais, com respiração funda e regular (surte mais efeito), firma os músculos. Conserva a agilidade das juntas. Ativa a circulação saúde das células. Oxigena o sangue e o cérebro. Ver se precisa tomar condroitina e glicosamina para as juntas.
- Sol em conjunto com exercícios e cálcio previne osteoporose.
- Soja, muita soja, previne sintomas da menopausa.
- Levedo de cerveja + complexo B: bomba de energia para épocas extenuantes (ex: época de Festas).
- Três castanhas do Pará por dia: antienvelhecimento.
- Óleo de fígado de bacalhau fornece ômega 3.
- Ameixa seca faz bem ao intestino e retarda cabelos brancos. Pode servir de lanchinho da tarde.

- **Tenha dó de sua pele: hidrate-a!**É o invólucro natural do seu corpo. Accolade da Avon com colágeno e elastina é muito bom para ser usado religiosamente todos os dias.
- Hidratante após o banho:é mais importante do que as roupas que você veste ou a casa em que você mora. Cuidou de sua pele **hoje?**

Acima de tudo,**leia a Bíblia todos os dias**, mesmo que não entenda nada, de tão cansada! Colecione promessas, marque “o Senhor é...”(Busca no site www.perolaspreciosas.com.br).Mesmo que tudo lhe pareça irreal, impossível! Mesmo que “não sinta nada! “ Não veja nada!

Firme-se nas Escrituras: Sl 103.5.

- Renova a minha mocidade como a da águia(faça o que precisa e o Senhor abençoa);
- Renova as forças, Is 40.31;
- Cura a alma, Sl 19.7;
- Faz-nos florescentes até à velhice, Sl 92.14.