

# SEARANEWS

NOVEMBRO AZUL



11



O QUE ESTAMOS  
CONSTRUINDO PARA  
O NOSSO

# futuro

4  
5  
6  
7  
8

**FALANDO  
FRANCAMENTE**  
COMPORTAMENTO COM  
LEONARDO GUILHERME

**CARTA AO  
LEITOR**  
SEJA BEM-VINDO A  
EDIÇÃO DE NOVEMBRO

**vida + Q  
SAUDÁVEL**  
SAÚDE MASCULINA EM ALTA  
& O CÂNCER DE PRÓSTATA

**MEXA-SE  
AGORA**  
DICAS DE TREINO COM O  
PERSONAL WESLEY PARREIRA

**PROJETANDO  
O FUTURO**  
O QUE ESTAMOS CONSTRUINDO  
PARA O NOSSO FUTURO

ÍNDICE



## CONTATOS SEARA DE DEUS



9 9115.2807



@mcsearadedeus



@searadedeus



/searadedeus



mcsearadedeus.com.br

AV. Mato Grosso, 694 - B. Aparecida - Uberlândia - MG

# AGENDA SEMANAL

SEGUNDA  
ESCOLA DE FUNDAÇÃO ÀS 20h  
ESCOLA DE LÍDERES ÀS 19h

TERÇA  
ESTUDO NOS LARES ÀS 20h

QUARTA  
CASA DE CURA BETESDA ÀS 15h  
ESCOLA DE LÍDERES ÀS 19h

QUINTA  
CULTO DA PALAVRA ÀS 19h30

SEXTA  
TEMPO DE ORAÇÃO ÀS 20h

SÁBADO  
CULTINHO JOVEM ÀS 18h30

DOMINGO  
1º DOMINGO CULTO DE PRIMÍCIAS  
2º DOMINGO CULTO SANTA CEIA  
ÀS 18h

ACESSE  
O NOSSO  
SITE



Aponte o visor da câmera de seu celular para o código CR Code ou acesse [mcsearadedeus.com.br](http://mcsearadedeus.com.br)

PROGRAMAÇÃO DE *eventos*

03 LICENCIAMENTO DE PASTORES  
DOMINGO ÀS 18H

BAZAR SEARA CHIQ 10  
DOMINGO DAS 9H ÀS 13H

29 VIGÍLIA DE ORAÇÃO  
SEXTA DAS 20H ÀS 23H

SEARA JOVEM 30  
CULTO JOVEM SÁBADO ÀS 19H30

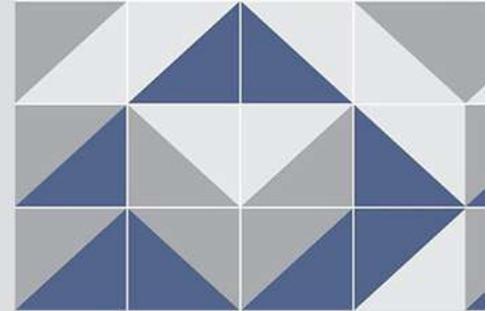
PORQUE CHIQ É PAGAR MENOS

10 NOV 9h | 13h

bazar SEARA Chiq



# Francamente, você precisa de uma postura de vencedor!



Você sabia que o mundo te compra diariamente? Sim!

Quando saímos de casa, vamos ao trabalho, a igreja ou a qualquer lugar as pessoas primeiro compram o que elas vêem. Acontece que muitos de nós ainda não aprendemos isso o que gera um baita desconforto na hora de ser canal de bênção e influência para outras pessoas.

Nossa postura não condiz com nosso propósito ou com aquilo que acreditamos. Vou ser mais claro, você deseja que as pessoas te respeitem mas não se veste da forma correta, você não é cabeça de sua família, você não se compromete com seus planos e promessas. Você tem conteúdo mas não tem entrega, você não tem postura de vencedor!

E sobre isso que eu quero avançar, sobre a sua postura de vencedor. Todas as pessoas que conheço que são vencedoras seja onde quer que trabalhem ou atuem, possuem uma postura altiva e que transmite um ar de respeito sem mesmo abrir a boca. Quando você olha para a pessoa você já a respeita por parecer bem sucedido ou por ter uma postura de vencedor. Incrível como homens de todos os tipos de profissão ou carreira se subjagam e não se fazem parecer vencedores.

Isso reflete imediatamente nos resultados que você tem colhido em sua vida em seu ministério em sua família ou profissão. Quero que você pare de ler por 2 minutos e reflita sobre como anda sua postura perante as pessoas, você se parece um vencedor?

Você sabia que na comunicação 7% da influência vem através das palavras, 38% através do seu tom de voz e 55% da sua influência vem através da sua comunicação não verbal e é sobre essa última que eu quero destacar. Como você tem se apresentado para o mundo e para as pessoas, a primeira impressão é a que fica pois a comunicação não verbal, ou seja, aquela que ninguém fala e sim que as pessoas percebem, é a que mais influencia. Se você se veste mal, fala como um carneirinho muito manso sem postura corporal, você está no caminho de uma derrocada no mundo da influência e da comunicação, você nunca terá postura de vencedor. Se vestir melhor é estar adequadamente vestido, de acordo com o ambiente que você se propõe você precisa entregar

para as pessoas aquilo que você realmente é na essência, filho do Deus vivo, altivo e vencedor, como você vai atrair mais pessoas para sua forma de pensar, trazer mais pessoas para Cristo, se a sua postura não é vencedora?

Você sem postura não atrai ninguém não consegue ser canal de bênção e influência na vida de outro irmão ou pessoa que cerca o seu mundo. Quantas pessoas você conhece que não tem consistência, constância? É sim importante mostrar para a sua família e pessoas a sua volta que você é constante naquilo que se propõe, você vai até conseguir, caminha em direção aos seus objetivos com diligência e força de vontade até conseguir. Não parar e não desistir é uma virtude e muitos fraquejam e desistem, isso não traz postura de vencedor. Existe um ponto onde pode transformar sua vida e a sua forma de pensar, que é "Comunidade transformada". Você pode ter conteúdo, conhecer da bíblia dos assuntos do dia a dia,

mas você não transforma, não consegue influenciar para mudar a vida de ninguém e se não transforma ainda tem muito mas a fazer além de simplesmente ter conteúdo e conhecer da palavra, a palavra na sua vida não pode ser represa tem que ser rio e tem que transformar a vida de alguém. No final das contas existe uma sequência na qual eu acredito que pode ajuda-los a entender melhor como melhorar sua postura como vencedor e passar a transformar e mudar a vida de outras pessoas, são elas:

As pessoas precisam te conhecer; As pessoas precisam gostar de você; As pessoas precisam confiar em você;

As pessoas precisam falar de você e as pessoas precisam comprar você e a sua ideia.

É preciso termos mais direção e menos motivação, é importante lermos mais, termos mais conhecimento e sermos especialistas no assunto a qual nos propomos. Se você não tem postura de vencedor você não atrai pessoas, você não conquista sua família, seus filhos passam a respeitar mais as pessoas do mundo do que da própria casa, sua esposa não tem segurança em quem é a cabeça do lar, pois ela olha pra dentro de casa e vê um "banana" que tem medo de tomar decisões. As pessoas gostam e respeitam as pessoas que elas vêem como referência, e você que tipo de referência você é? Como anda sua postura em casa, na igreja e no trabalho? Você tem se vestido como o próximo cargo? Você tem feito as pessoas gostarem de você? Elas compram suas idéias? Você tem sido consistente com aquilo que se propõem a fazer?

Fazer reflexão sobre quem somos e para onde estamos indo deve ser um desafio diário, somos homens cabeças de nossas famílias e precisamos ser referência para as pessoas que nos cercam, quero convidar a conhecer um pouco mais sobre você mesmo, se conheça melhor e coloque dentro de você uma postura mais altiva e de vencedor.

por Leonardo Guilherme

## CARTA AO LEITOR CARTA AO LEITOR

Logo pela capa já somos convidados à reflexão. Provérbios é um livro atual, de textos atuais, escrito em sua maior parte por um homem que teve a oportunidade de receber de Deus qualquer coisa que desejasse.

E foi impressionante que ele pediu, apenas sabedoria e conhecimento. E este homem foi considerado um dos mais sábios da história bíblica. Em um dos ditos, Salomão expressa: "Todo homem prudente age com base no conhecimento, mas o tolo expõe a sua insensatez." Pr 13:16

Esta edição é pra vocês, homens e mulheres valentes que entenderam que o futuro já começou,



Falhar em preparar se é  
preparar se para falhar.  
Benjamin Franklin

e não abrem mão do avanço, doam seu tempo e seus esforços com garra e determinação. Valentes estes, que romperam com a passividade e tem o objetivo firmado de cruzarem a linha de chegada.

E este mês dedicado ao Novembro Azul, temos Saúde do Homem com nosso médico convidado, Frederico Nunes. Mova-se, com o personal trainer Wesley Parreira e "Vamos falar francamente?" com Leonardo Guilherme e também uma matéria de Capa incrível de Glauberson Gifony. Informações, novidades e muito mais. Um forte abraço e tenham um excelente mês Azul!

*Bia Mendonça*

# CONCORRA A UM KIT CHURRASCO GOURMET

NO MÊS DO NOVEMBRO AZUL ESTAMOS SORTEANDO UM BELO KIT CHURRASCO GOURMET. ESSENCIAL PARA OS AMANTES DO BOM E VELHO CHURRASCO NA BRASA!

Aponte o visor da câmera de seu celular para o código CR Code



## DICAS PRA UM CHURRASCO IMPECÁVEL

Há muitos sites bacanas que dão top dicas para um preparo delicioso e ímpar para sua carne. Dicas como:

- Acompanhamentos que fazem a diferença
- Molhos apimentados e agridoces dão um toque todo especial
- Use a técnica certa para assar as peças
- Acerte a quantidade de carne por pessoa
- Ouse grelhando frutas e vegetais
- Churras no pão, por que não?

Agora é só convidar seus amigos, comprar a sua carne predileta e torcer pra esse KIT maravilhoso ser seu!



TÁBUA DE CORTE  
+ 02 BOWL DE INOX E BANDEIJA  
+ FACA E GARFO

# vida + Q SAUDÁVEL

## SAÚDE DO HOMEM

Estudos voltados para a saúde do homem, realizados na década de 70, mostraram uma alta taxa de mortalidade do sexo masculino quando comparada ao sexo feminino, chegando a viver menos em 7,2 anos de vida. Esta alta taxa pode estar ligada a uma herança cultural onde a própria sociedade considera o homem como o mais resistente e invencível. Talvez isso explique a baixa adesão aos cuidados da saúde masculina. O hábito de vida saudável, a prática de atividade física regular e alimentos saudáveis, são fundamentais para diminuir a possibilidade de adquirir algumas doenças que são notórias para o aumento das estatísticas de mortalidade como infarto agudo do miocárdio, aci-

dente vascular encefálico, doença de Alzheimer, sem contar com a melhora da disposição física, sexual e do raciocínio. Para que o homem possa ter uma saúde perfeita é importante que se faça uma boa prevenção, realizando avaliação médica periódica de acordo com sua faixa etária, exames, rastreios precoce de alguns cânceres como o de próstata e o de mama, além de o hábito de vida saudável (atividade física, boa alimentação e lazer) e evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.

**Dr. Frederico Nunes Freire** é médico e colaborador de nossa revista.



## NOVEMBROAZUL Combate ao Câncer de Próstata



### O que é câncer de próstata?

Câncer de próstata é o tumor maligno mais comum em homens acima de 50 anos. Os fatores de risco incluem idade acima de 50 anos, histórico familiar da doença, fatores hormonais e ambientais e dieta rica em gorduras, sedentarismo e excesso de peso. A raça negra constitui-se um grupo de maior risco para desenvolver a doença.

O diagnóstico precoce desse tipo de câncer possibilita melhores resultados no tratamento e deve ser buscado com a investigação de sinais e sintomas como: Dificuldade de urinar / Diminuição do jato de urina / Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite / Sangue na urina

Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico.

### Como se prevenir?

Dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, consumir tomate e pelo menos 30 minutos diários de atividade física. Manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar. Homens a partir dos 40 anos devem realizar exames de rotina e quem tem histórico familiar da doença deve avisar o médico, que indicará os exames necessários.

### Onde fazer os exames preventivos da próstata?

Os exames preventivos devem ser feitos nas unidades básicas de saúde ou nas equipes de saúde de família. Se possível uma vez ao ano, após os 50 anos, ou conforme orientação médica.

( dados do Instituto Nacional de Câncer - [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br))



# treino & SAUDE

# TS

Olá, queridos amigos! Estamos vivendo em um tempo onde há muitas desculpas e pouca atitude. Homens chegando em casa após um dia de trabalho cansados, sem disposição para curtir a família, ajudar nas tarefas da casa, estudar ou mesmo ir à academia. O que será que está acontecendo conosco. Aprendemos que a melhor forma de educar, ensinar, é pelo exemplo. Na bíblia está escrito em Tito 2.7 "Em tudo seja você mesmo um exemplo para eles, fazendo boas obras. Em seu ensino, mostre integridade e seriedade. Já pensaram qual exemplo estão dando àqueles que os cercam? Então mude hoje de atitude e mexa-se!

Precisamos ter mais energia para aproveitar a vida, assim dando exemplo de como viver conforme nosso livro sagrado. Valorizar cada momento, estar presente em cada instante, assim teremos o controle daquilo que nos foi dado de graça pelo nosso Deus, a vida. Não sabemos quando deixaremos esta vida, então devemos viver cada instante com o máximo de energia possível. E quero dividir com vocês algumas dicas práticas para melhorarem a energia e assim, caminhar em direção aos seus objetivos, sonhos.

- **Diminua o açúcar**

Prefiram alimentos naturais, sem tabela nutricional. Vamos nos alimentar com as coisas da terra que são grandes fontes de nutrientes. Nutrição é dar ao corpo o que ele precisa para desempenhar o seu máximo. Desembale menos e descasque mais é a regra.

- **Tome banho frio.** Este hábito pode te tirar até de uma depressão leve. Ele aumenta seu humor, sua saúde imunológica e sua força de vontade para resistir às tentações cotidianas que o tiram do caminho da prosperidade.

- **Faça jejum.** Jejuar é bíblico e promove grande melhora na sua saúde física e emocional. Mas antes de começar a praticá-lo, retire os alimentos ricos em açúcares, conforme a primeira dica.

- **Ore.** A oração, assim como a meditação são recursos que promovem grandes benefícios para nós. Além de ser nosso momento de nos conectar com Deus e conosco, também nos fornece muitos benefícios físicos e mentais. Orar de coração fará você ter mais energia, gratidão e viver mais.

- **Faça exercícios físicos intensos.** Provavelmente nada é mais benéfico à saúde que os exercícios físicos. Mas o ideal é que sejam mais intensos. Nada de brincar nesta hora. Atividades lúdicas tem seu momento e papel, mas os treinos devem ser encarados como seu momento de seriedade, pois precisará ir no limite ou bem próximo disso.

Desejo a todos nós um corpo, mente e espírito fortes para vivermos intensamente os planos de Deus.

**Wesley Parreira**  
é Educador Físico Health Coach  
e colaborador de nossa revista.



Deixo 2 dos melhores exercícios para fazerem em qualquer lugar, e que sozinhos trabalham os músculos mais utilizados no dia a dia. Esta série pode durar 4 min, 8 min ou 12 min + 1 de aquecimento e alongamento. O jogo precisa ser rápido, mas eficiente. Vamos começar? 3, 2, 1... comecem!

1 minuto correndo no lugar ou fazendo polichinelos. Aquecidos, agora é assim: 20 seg. de exercício e 20 seg. de descanso. Escolha um pra começar e vá alternando até não aguentar mais. Para 8 séries você precisaram de 4 mim. Os exercícios são:

**Agachamento** (20 seg.) em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, agache como se fosse sentar em uma cadeira, colocando o peso nos calcanhares e não deixe que eles saiam do chão. Descanse (20 seg.)

**Flexão de braço** (20 seg.) deite no chão e empurre seu corpo todo para cima, sem esticar os braços totalmente e depois volte à posição inicial. Descanse (20 seg.) Repita até seu limite a sequência. Agora deite, relaxe, respire e sinta seu corpo e agradeça a Deus por sua saúde.



# projetando o futuro

O futuro é um dos maiores desafios para o homem, pois é incontrolável, misterioso e incerto. Pode-se acordar bem no início do dia e ao final, estar completamente desmotivado. Pode-se estar saudável hoje, mas acordar gripado amanhã. Pode-se estar bem financeiramente hoje, mas desempregado próximo mês. Essa incerteza causa ansiedade e desespero em muitos por que o futuro não pode ser controlado, não pode ser medido. É uma força que está além da capacidade humana de compreender. Certa vez um sábio disse: A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje. O presente, o dia de agora, é tudo que temos, é tudo que devemos nos apegar uma vez que não temos poder pelo que virá e nem podemos mudar o que já passou. Isso não quer dizer que não devemos planejar o futuro, pelo contrário, planejamos o futuro pela fé em Cristo na certeza

de que já somos abençoados com toda sorte de bênçãos nas regiões celestiais. É por que temos fé que idealizamos o porvir através do Espírito Santo que nos mostra o caminho que devemos trilhar.

A palavra de Deus diz em Jeremias 10:23 Eu sei, Senhor, que não está nas mãos do homem o seu futuro; não compete ao homem dirigir os seus passos. Enquanto falava com Deus, Jeremias entende que não cabe ao homem o domínio do porvir, mas no mesmo livro, porém, no capítulo 29 verso 11 Deus fala com seu povo dizendo: Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês', diz o Senhor, 'planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro.

O que Deus espera de nós não é preocupação nem ansiedade pelo que virá, nem culpa pelo que passou, mas fé naquilo que Ele preparou para cada um de nós. Através de Cristo podemos viver abundantemente em tudo, mesmo se a vida não estiver totalmente plena, o justo vive como a luz da aurora que brilha, brilha e brilha até chegar em uma plenitude e essa plenitude é o principal objetivo de Deus pra nós. Não é por que somos justos que não sobrevirá tempestade du-

rante nossa jornada, Jesus nos disse que passaremos por aflições, ele mesmo passou por aflições, porém, maior do que as aflições é Cristo que venceu todas elas. Quando planejamos nosso futuro, devemos fazê-lo em Cristo e depositar nele todas as nossas expectativas e esperanças, pois ele é o alvo, mantendo-nos sempre firmes no evangelho que nos foi ensinado para que as adversidades não nos tirem da rota.

Em algum momento de nossas vidas fizemos planos, talvez alguns até tenham sido frustrados, contudo, para nossa esperança, não devemos nos preocupar, pois os planos de Deus são infinitamente maiores do que aquilo que pedimos ou pensamos. Os pensamentos de Deus são mais altos que os nossos e insondáveis são seus caminhos.

Por fim, desafio-te neste momento: projete seu futuro em Deus e certamente não serás frustrado.

por Glauberson Giffony

D.

NOVAES  
FOTOGRAFIAS

SEUS MELHORES MOMENTOS  
MERECEM SER LEMBRADOS.



(34) 99220-042



@dnovaesfotografias

Rua José Resende dos Santos, 936 - B. Brasil - Uberlândia MG

# Casa de Carnes

# Reis



DE CARNES NOBRES NÓS ENTENDEMOS



TEMPERAMOS A CARNE PARA SEU CHURRASCO  
TODA LINHA DE CARNES, QUIBE E LINGUIÇAS ESPECIAIS

**BOVINOS - SUINOS - AVES**

**DISK ENTREGAS (34) 3253 - 1296**

**AV. ITAIPU, 187 JARDIM BOTÂNICO**

VOCÊ É A JANELA DO MUNDO  
E O SEU FUTURO COMEÇA AGORA.  
DO YOU WANT TO SPEAK ENGLISH?

MAIS DE 527.000 PESSOAS JÁ FIZERAM. SEJA VOCÊ TAMBÉM FLUENTE COM A UPTIME!

**UPTIME**<sup>®</sup>

**COMUNICAÇÃO EM INGLÊS**

*Transformando vidas e  
impulsionando os seus sonhos.*



3014.6445



uptime.com.br



Av. João Naves de Ávila, 543  
Centro



ASSESSORIA CONTÁBIL

AV. ITAIPÚ, 187 GRANADA  
☎ 34 3225-4541

**MOTORTEC**  
Motores Elétricos

Rebobinamento de Motores - Conserto de Bombas  
Geradores e Painéis Industriais



**EBERLE**  
Motores Elétricos

Cledson

(34) 3236-2635 / 9122-5062  
(34) 9122-5059 / 9944-3849 / 9917-5655  
Av. João Pessoa, 650 - Martins



*Carlos Rezende*

Rua Marquês Póvoa, 720  
B. Osvaldo Rezende  
Uberlândia - MG

☎ (34) 99275-0605

📷 **SR.REZENDEBARBEARIA**



PECAS EXCLUSIVAS  
SUA LOJA ONLINE DE LINGERIE  
EXCELENTE QUALIDADE  
E ALTA DURABILIDADE



BRUNA FORTUNATO

☎ 9 9763.0220

📍 [divinapecalingerie](#)