

# SEARANEWS



10

OUTUBRO

rosa

*Missão*  
**ÁFRICA**

UM NOVO TEMPO  
NOVAS EXPERIÊNCIAS

**ELAS**

Abalando as  
suas estruturas!  
Participe.

**VIDA + Q SAUDÁVEL**

Flora intestinal e Emagrecimento  
Saiba como usá-lo ao seu favor!

COM QUE  
ROUPA EU VOU  
A mulher cristã  
pode estar na moda?



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

TERÇA **A PARTIR DE 14 DE OUTUBRO**  
ESTUDO NOS LARES ÀS 20h

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

QUINTA  
CULTO DA PALAVRA ÀS 19h30

# AGENDA SEMANAL

SEXTA  
TEMPO DE ORAÇÃO ÀS 20h

SÁBADO  
CULTINHO JOVEM ÀS 18h30

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

## PROGRAMAÇÃO DESTE MÊS *eventos*

**13** ESPECIAL DIA  
DAS CRIANÇAS  
DOMINGO ÀS 18H

**19** ELAS MINISTÉRIO  
DE MULHERES  
SÁBADO ÀS 16H

**25** VIGÍLIA DE ORAÇÃO  
SEXTA-FEIRA DAS 20H ÀS 23H

**26** SEARA JOVEM  
CULTO DE JOVENS SÁBADO ÀS 19H30

**28** CHURRASCO DA FAMÍLIA  
SEGUNDA-FEIRA A PARTIR DAS 19H

### CONTATOS SEARA DE DEUS



9 9115.2807



@mcsearadedeus



@searadedeus



/searadedeus



mcsearadedeus.com.br

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

# ÍNDICE

## OUTUBRO ROSA

O MÊS DEDICADO AO COMBATE AO CÂNCER DE MAMA

# 5



## 7 ATITUDES DE MULHERES DA BÍBLIA QUE TODO CRISTÃO DEVERIA IMITAR

Confira algumas reflexões de 1000 para se inspirar. Ao final, você terá um mapa de oração para cada uma das sete atitudes. Descubra como você pode aplicar essas atitudes em sua vida. Descubra como você pode aplicar essas atitudes em sua vida. Descubra como você pode aplicar essas atitudes em sua vida.

# 6

## 7 ATITUDES DE MULHERES

QUE VÃO INSPIRÁ-LO A SER UMA PESSOA CADA VEZ MELHOR

## A MULHER CRISTÃ PODE ESTAR NA MODA?

# 8



# 10

## MISSÃO ÁFRICA

UM NOVO TEMPO NOVAS CONQUISTAS

## IGREJA DE CRIANÇAS

CUIDADO TODO ESPECIAL

# 12



# 14

## VIDA + Q SAUDÁVEL

O QUE O INTESTINO INFLUENCIA NO EMAGRECIMENTO

## CARTA AO LEITOR

*Leitor*



Nesta edição celebramos o Dia das Crianças e o Outubro Rosa. E nada melhor que curtir esse mês tão especial com encontros, informações e comemorações. E hora de aproveitar para fazer novas e grandes amizades e nossa Agenda de Eventos nos proporciona isso, celebrar a vida com pessoas que amamos! A revista apresenta o artigo "Sete atitudes que todo cristão deveria imitar." Além do diário de bordo de uma viagem inesquecível: Missão África. No mais, você não deve perder as novidades sobre "A mulher Cristã pode estar na Moda?" e ainda a matéria da capa sobre o Outubro Rosa. Encha seu coração de tudo que há de melhor: amor, alegria, compreensão, harmonia e tolerância. Desejo uma boa leitura e um mês rosa cheio de vida de Deus.

Bia Mendonça





Impossível não se apaixonar por uma roupa de cama de qualidade e rica em sofisticação. Detalhes delicados são ideais para deixar o quarto elegante e mais confortável. Além do toque macio e super aconchegante.

CAMA . MESA . BANHO

  
*Rose Guimarães*  
MODA CASA

9 9192.6526

@rosebguimaraes

# OUTUBRO

# Rosa



Outubro Rosa é o mês dedicado à prevenção do câncer de mama.

Comemorada em todo o mundo, a iniciativa começou nos Estados Unidos quando durante esse mês várias ações de combate ao câncer de mama (mamografias e eventos) eram realizadas em vários estados daquele país. A partir de então, mundialmente em outubro, vários hospitais, clínicas e institutos facilitam o acesso aos exames de diagnósticos oncológicos.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, o INCA, o câncer de mama é o segundo tipo mais comum entre as mulheres, representando cerca de 25% de novos casos todo ano. Ele também pode afetar os homens, mas em uma escala bem menor, com apenas 1% dos casos. Ainda de acordo com o INCA, só em 2013, mais de 14 mil pessoas morreram vítimas da doença. A estimativa de novos diagnósticos de câncer de mama neste ano é de quase 58 mil casos.

Existem alguns fatores de risco como: Alterações hormonais, ingestão de bebidas alcoólicas, obesidade, exposição à radiação e genética. Mas existem, também, outros hábitos que podem evitar a incidência do câncer de mama como: alimentação saudável, atividades físicas, controle do peso e a amamentação.

“Embora possa ser um tema difícil de tratar, falar abertamente sobre o câncer pode ajudar a esclarecer mitos e verdades e, com isso, aumentar a chance de enfrentamento da doença. Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitas pessoas, por medo ou desconhecimento, preferem não falar no assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como uma sentença de morte ou um mal inevitável e incurável. Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais. Detectá-los precocemente, traz melhores resultados no tratamento e ajuda a reduzir a mortalidade”.

(Câncer de Mama: É preciso falar disso. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – 4. ed. – Rio de Janeiro: Inca, 2018).

## O que é Câncer de mama?

O câncer de mama é um tumor maligno que se desenvolve na mama como consequência de alterações genéticas em algum conjunto de células da mama, que passam a se dividir descontroladamente. Ocorre o crescimento anormal das células mamárias, tanto do ducto mamário quanto dos glóbulos mamários. Esse é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres em todo o mundo, sendo 1,38 milhões de novos casos e 458 mil mortes pela doença por ano, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). A proporção em homens e mulheres é de 1:100 - ou seja, para cada 100 mulheres com câncer de mama, um homem terá a doença.

## Sintomas de Câncer de mama

Os sintomas do câncer de mama variam conforme o tamanho e estágio do tumor. A maioria dos tumores da mama, quando iniciais, não apresenta sintomas. Caso o tumor já esteja perceptível ao toque do dedo, é sinal de que ele tem cerca de 1 cm<sup>3</sup> - o que já é uma lesão muito grande. Por isso é importante fazer os exames preventivos (como a mamografia) na idade adequada, antes do aparecimento deste e de qualquer outro sintoma do câncer de mama.

Outros sinais possíveis do câncer de mama:

- Vermelhidão na pele, inchaço ou calor
- Alterações no formato dos mamilos e das mamas,
- Principalmente as alterações recentes, é possível até que uma mama fique diferente da outra
- Nódulos na axila, Secreção escura saindo pelo mamilo
- Pele enrugada, como uma casca de laranja e em estágios avançados, a mama pode abrir uma ferida.

Reconhecemos a soberania de Deus, mas temos a nossa parcela de responsabilidade no cuidado com a nossa saúde. Nosso corpo é templo do Espírito Santo, deve ser cuidado e preservado. Por isso, é imprescindível que as mulheres realizem o autoexame. Ele pode detectar a doença ainda numa fase inicial e beneficiar o tratamento. A partir dos 50 anos, é necessário fazer a mamografia a cada dois anos. E aos homens, incentive a sua esposa, mãe ou irmã a cuidar de sua saúde.

# SETE ATITUDES DE MULHERES DA BÍBLIA QUE TODO CRISTÃO DEVERIA *imitar*

Conheça algumas mulheres da Bíblia para se inspirar.

As mulheres têm, cada vez mais, destacado-se na sociedade, dando-lhe grandes contribuições. Não é diferente no meio cristão. Hoje, pesquisas afirmam que as mulheres já são maioria nas igrejas. Elas têm sido uma grande bênção na vida da Igreja do Senhor Jesus. Apesar do grande machismo existente nas culturas descritas na Bíblia, encontramos a menção de grandes mulheres que têm muito a nos ensinar. E gostaria de destacar sete atitudes de mulheres da Bíblia que todo cristão deveria imitar.

## **A humildade de Maria, mãe do Senhor Jesus**

Maria foi escolhida dentre diversas moças para ser a mãe do Salvador. Talvez isso pudesse trazer ao coração dela certo orgulho, certa altivez. Ela, no entanto, declarou algo que todos nós precisamos declarar diariamente a Deus: “Então, disse Maria: ‘A minha alma engrandece ao Senhor, e o meu espírito se alegrou em Deus, meu Salvador, porque contemplou na humildade da sua serva. Pois, desde agora, todas as gerações me considerarão bem-aventurada’...” (Lc 1,46-48). A humildade de Maria, em colocar-se nas mãos de Deus e cooperar com o Senhor na Sua grande missão, é algo realmente fascinante, que todos nós deveríamos imitar.

## **A perseverança na oração de Ana**

Ana não tinha uma vida fácil. Seu marido Elcana vinha de uma tradição de ter mais de uma esposa (1 Sm 1,2). Ainda por cima, Ana era estéril, algo considerado como uma espécie de maldição em sua época. Era desprezada pela outra esposa de seu marido e carregava grande tristeza no coração por causa de tudo isso (1 Sm 1,6). Mas não desistiu de seu objetivo de ser mãe e não se entregou à murmuração, antes, foi perseverante na oração e pode declarar: “Ela concebeu e, passado o devido tempo, teve um filho, a quem chamou Samuel, pois dizia: Do Senhor o pedi.” (1Sm 1,20)

## **A coragem de Maria Madalena para superar o passado**

A Bíblia diz que Maria Madalena era uma endemoninhada. Jesus expeliu dela sete demônios (Lc 8,2). Não temos muitos detalhes do passado dela, mas, certamente, não foi um passado que agradasse a Deus. Ela, no entanto, teve a coragem de superar o seu passado negro e ser uma grande serva do Senhor Jesus. Ela é mencionada sempre em companhia dos discípulos, e foi a primeira a saber e crer em Sua ressurreição (Mt 28:1). Foi uma mulher que mostrou uma superação inigualável, um verdadeiro retrato da transformação que ocorre quando Deus opera na vida das pessoas.

## **A sabedoria de Miriam para superar as crises**

O Faraó havia determinado que cada egípcio deveria matar os meninos que nascessem das hebreias (Ex 1:22). Essa ordem colocou em risco a vida de Moisés, que era ainda um bebê. Mas a estratégia da mãe de Moisés e Miriam, sua irmã, salvou a sua vida. Mas não foi fácil, a menina Miriam mostrou uma sabedoria grandiosa ao seguir o menino que fora colocado num cesto no rio, convencendo a filha do faraó a entregar o menino à própria mãe, para que cuidasse dele por um tempo (Ex 2,7). Ela salvou a vida de Moisés com a sua forma sábia de lidar com as situações adversas e difíceis.

## **O temor de Deus da prostituta Raabe**

Raabe é mencionada na Bíblia como sendo uma prostituta. A Bíblia não esconde quem ela era e também não esconde a mudança que estava ocorrendo no coração dela. Na conversa que teve com os espiões de Israel, que ela os escondeu em sua casa com o objetivo de protegê-los, ela nos mostra um grandioso temor a Deus: “Ouvindo isto, desmaiou-nos o coração, e em ninguém mais há ânimo algum, por causa da vossa presença; porque o Senhor, vosso Deus, é Deus em cima nos céus e embaixo na terra.” (Js 2,11). Uma grande confissão de temor ao Senhor, considerando que Raabe vivia em meio a um povo pagão, a declaração dela mostra quão grande foi seu temor. Tão grande foi a atitude dela diante de Deus, que ela faz parte da genealogia de Jesus, o salvador. (Mt 1,5)



### O fervor missionário da mulher samaritana

A mulher samaritana como todos sabem, teve um grande encontro com Jesus próximo de um poço onde foi buscar água (Jo 4,9). Jesus lhe revela os erros que ela havia cometido no passado e no presente, e traz uma palavra tão poderosa e reveladora que impactou o coração dessa mulher. Resultado? O fervor missionário tomou conta do coração dessa mulher, que pregou as palavras de Jesus ao Seu povo, que não O conhecia: “Quanto à mulher, deixou o seu cântaro, foi à cidade e disse àqueles homens: Vinde comigo e vede um homem que me disse tudo quanto tenho feito. Será este, porventura, o Cristo? Saíram, pois, da cidade e vieram ter com ele.” (Jo 4,28-30) E houve uma grande multidão de pessoas que conheceram a Jesus depois do testemunho e proclamação desta mulher, porque ela creu, sua fé alcançou a muitos outros.

### O caráter da mulher virtuosa sem nome de provérbios

Os últimos versos do livro de Provérbios são dedicados a louvar o caráter de uma mulher que não tem nome, mas que bem poderia ser algumas das grandes mulheres de Deus, que existiram e existem em nossos tempos. Essa mulher apresenta virtudes no cuidado da família, do marido, dos filhos; na forma honesta e dedicada com que trabalha; no exemplo que dá ao próximo, na forma sábia com que vive sua vida.

“A beleza é enganosa, e a formosura é passageira; mas a mulher que teme ao Senhor será elogiada.” (Pv 31:30)

Sete atitudes, um resumo das qualidades de mulheres de Deus e como elas, nós somos importantes para a propagação do evangelho, exemplo de uma vida santa, temerosa, confiante e de ousadia. Vida digna de sermos chamados filhos amados de Deus.

por Ângela Abdo  
pós-graduada em Gestão de Pessoas  
[www.facebook.com/angela.abdo1](http://www.facebook.com/angela.abdo1)



# Elas

## MINISTÉRIO DE MULHERES

O Elas tem um objetivo que vai além de reunir mulheres para um chá. Em nossos encontros compartilhamos uma palavra inspirada por Deus de transformação, fé e caráter renovado. Através da adoração, oração e a palavra da Fé que liberta e traz restauração. No texto de 1 Tessalonicenses 5:23 cita “Que o próprio Deus da paz vos santifique integralmente. Que todo o vosso espírito, alma e corpo sejam mantidos irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo” e o que Paulo está dizendo é que Deus alcança a pessoa inteira. Cada parte da vida do cristão deve ser afetada pela santificação à medida que se aproxima a vinda de Jesus. Ao falar de ‘espírito, alma e corpo’, Paulo não está tentando ser científico ao contrário, ele está expressando que cada parte de nossa mente e do corpo deve ser submetida a Deus. O Senhor deve ter o controle total de nossos pensamentos, sentimentos e ações, e manter nossa mente em harmonia à palavra, cabe a nós.

Por isso entendemos que não basta cuidar somente do espiritual, mas também ter cuidados constantes com o corpo e a mente. Junto à palavra, trazemos o projeto de instrução e prevenção, com dicas de saúde através médicos convidados e profissionais da área de beleza e trainers, para uma melhor qualidade de vida. Assim alicerçamos tanto o espírito, alma e corpo. O encontro acontece em meses alternados, aos sábados a tarde e são ministradas assuntos relevantes para a vida pessoal, emocional, ministerial e também profissional.



**NOSSO PRÓXIMO ENCONTRO ELAS**  
**DIA 19 DE OUTUBRO - SÁBADO ÀS 16h**  
**CONVITE R\$ 15 INVISTA EM OUTRAS MULHERES!**  
Encerramento com delicioso coffee break.

#### EM NOVEMBRO

**“MULHER: APAIXONE-SE POR VOCÊ! Deixe sua essência brilhar”**

Treinamento com a Master Coach Kelyn Pires. Serão cinco sábados com temas:

- Apaixone-se por você
- Assuma o controle da sua vida
- Descubra os seus sabotadores
- Liberte-se do Passado
- Permita-se brilhar

**INVESTIMENTO R\$100** (incluindo os 2 módulos + a apostila do curso)

**EVENTOS INCRÍVEIS PENSANDO EM SUA SAÚDE ESPIRITUAL!**



# A mulher Cristã pode estar na moda?



Sempre me encantei pelo mundo da moda. Criada na fábrica de sapatos do meu pai, viajando desde cedo para eventos de moda com ele, era apaixonada em desfiles e colecionava revistas na adolescência, sempre me envolvi com o mundo fashion. Mas era apenas um hobby. Cristã desde os 8 anos tinha uma crença que me limitava a acreditar que aquilo que eu mais amava jamais poderia se tornar um dia minha profissão, então achava que a moda não tinha menor importância na vida de alguém, principalmente no meio Cristão. No entanto, mesmo tentando me ingressar como advogada sempre me via ajudando mulheres com sua autoestima e sempre explicando que é possível se vestir bem e com equilíbrio, evitando a sensualidade. Então percebi que a moda está envolvida em nossa vida mais do que eu imaginava. Hoje me tornei consultora de moda e imagem, maquiadora profissional, mãe e cristã, aprendi a usar a moda ao nosso favor, e não contra.

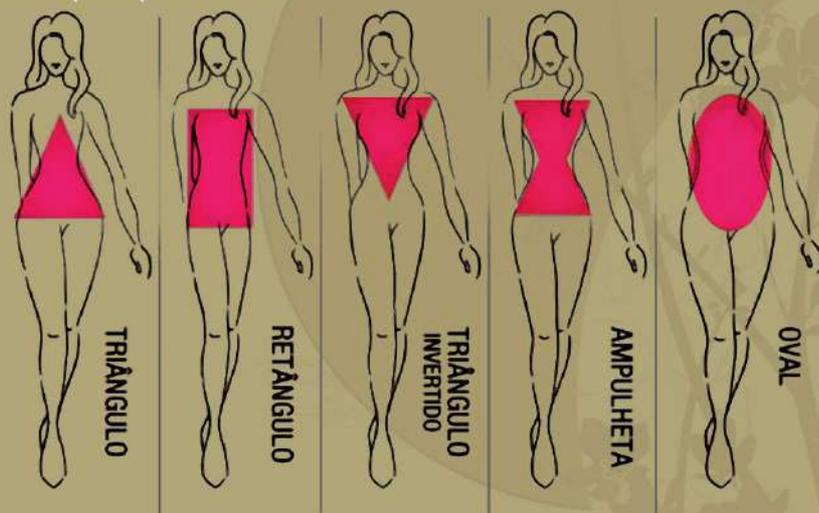
Vivemos em uma geração que somos diariamente bombardeadas de tendências; a cada 6 meses as roupas da estação anterior já estão obsoletas, surgem novas roupas, novos modelos, novas cores e o que usamos há um ano atrás, principalmente para nós mulheres, parece não vale mais. Não há nada de errado irmos ao shopping, olharmos vitrines, escolhermos o que vamos vestir, mas não é o mundo que dita o que devemos vestir, e sim, a palavra de Deus. É possível sim, estar na moda, elegante sem ferir os princípios da palavra de Deus. E o melhor de tudo, se sentir linda e feliz com isso. Em 1 Timóteo 2.9-10, Paulo declarou: “Recomendo que as mulheres vistam com decência, modéstia e discrição, não com tranças, nem ouro ou pérolas, nem com roupas muito caras, mas que se vistam de boas obras, como convém as mulheres que professam ao Senhor”. Isso não é uma apologia ao desleixo ou se é pecado usar jóias, vestir-se bem ou usufruir do melhor, o que Paulo quer dizer é que não devemos ser escravos destas coisas, ao ponto de roupas e adornos serem mais importantes do que a influência que o Reino de Deus gera em nós. Quando temos uma identidade formada pela palavra, não há necessidade de expormos em roupas que expõem nossas curvas ou excesso de maquiagem e acessórios para chamar atenção. Aquele que habita em nós já representa todo valor que temos e somos, tanto por dentro, quanto por fora.

Você sabia que a roupa que vestimos comunica por nós? Ela transmite uma mensagem ao nosso respeito, isso é Dress code, o que significa “código de vestimenta”. Percebemos que isso sempre existiu, veja um exemplo na palavra Deus falando a Moisés lá em Êxodo 28:2: “Farás para Arão, seu irmão, vestimentas que lhe exaltem a dignidade e honra”. Isso nos leva a entender que a linguagem corporal deve exaltar nossa dignidade e honra. Mas como inserir roupas que me deixam elegante sem ferir os princípios da palavra de Deus? Em tudo, busque instrução do Espírito Santo também no que se deve vestir.

E em relação ao tipo de corpo, quero deixar algumas inspirações para estar sempre bem apresentável transmitindo segurança e elegância sem ferir seus valores e princípios em Deus.

Cada corpo tem um formato e sua beleza natural. Há pontos positivos e negativos em relação à harmonia corporal. E identificar esses pontos é fundamental pois nos ajuda na escolha do que vestir a partir de cada tipo de corpo.

Uma dica poderosa para todo tipo de corpo, que te deixará estilosa é a famosa T-shirt. Nunca subestime o poder de uma camiseta! A t-shirt seria sinônimo de tédio se a moda não a reinventasse tanto. Uma peça coringa acessível a todos, encontrada desde pequenas lojas até griffes de grandes marcas.



por MONALIZA DIAS  
Personal Stylist, Maquiadora  
e colaboradora de nossa revista.

 monalizadias



É possível recriar formas criativas e estilosas, fazendo dessa peça um ícone fashion em todas as estações do ano. Com certeza a camiseta ou t-shirt continuará fazendo sucesso por muito tempo! Está sem ideia de como usar sua t-shirt? Veja quantas possibilidades!



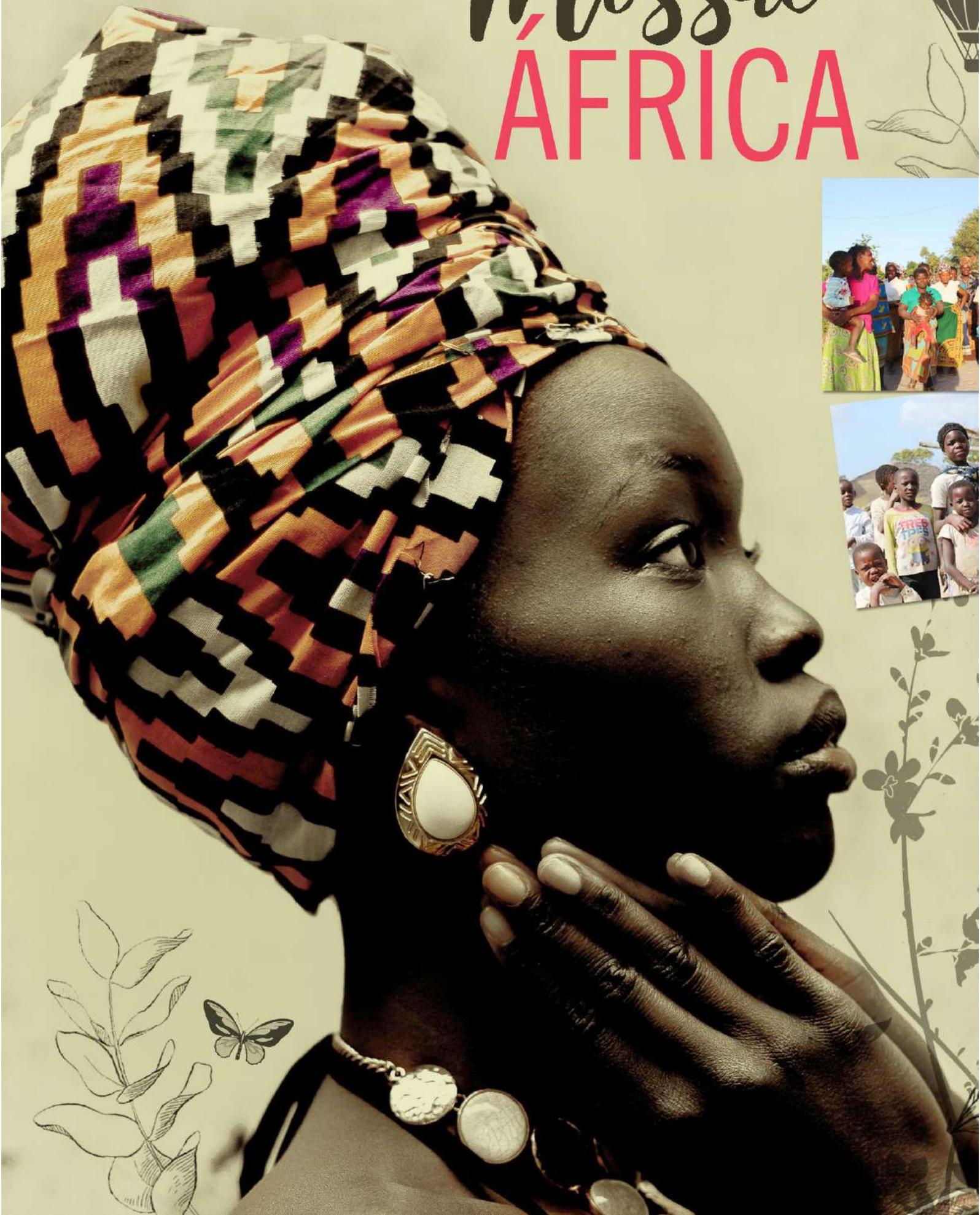
Veja agora, a tendência da primavera verão 2019/2020. Como de costume, cores abertas e vibrantes são tendências nessa época do ano, mas vêm também colorações em tons pastéis para contrabalancear os tons mais fortes. Assim, neste ano virão: tons de laranja, verde, azul, rosa, creme, marrons, vermelhos e roxos. A cor do ano é a "Living Coral" cor vibrante e suave ao mesmo tempo, nomeada por grandes estilistas!



Outra forte tendência é o NEON, o tom fluorescente que foi moda nos anos 1980 e 2000, vai voltar com tudo em pequenos detalhes que vão acender os looks nessa primavera verão, principalmente em produções monocromáticas para dar um up no visual. As estampas como sempre não podem ficar de fora. Então, invista em estampas de flores tropicais, listras e no xadrez vichy. Se a dúvida for no tipo de tecido, invista nessa primavera verão no linho, leve e elegante vai vir fortíssimo este ano! Se sinta bela e desfrute de cada dica, e lembre-se o que a Palavra nos instrui, "seja fazendo qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus." Honre ao Senhor em tudo o que fizer, afinal é para Ele que existimos e vivemos.



# Missão ÁFRICA



Quantas vezes você já teve alguma inspiração de fazer algo ou de falar palavras que brotam em seu coração para alguém, mas achou que era loucura da sua cabeça?

Por medo, por falta de certeza e até por falta de coragem, deixamos de realizar diversas inspirações do Espírito Santo em nossas vidas, porém a palavra diz que aquilo que parece loucura aos olhos do mundo, pode ser a chave para a sua vida e para a vida de outra pessoa. Há algum tempo atrás, Deus havia colocado em meu coração o desejo de irmos a Moçambique, levar sua palavra. Por mais que parecesse loucura, havia convicções dentro de mim e ao mesmo tempo medo das incertezas de como seria.

Uma missão, nada mais é do que um conjunto de pessoas destinado por alguém para realizar uma tarefa. E foi assim, que iniciamos a 21ª Missão África. Um grupo desconhecido de 19 missionários incumbidos de uma tarefa: servir ao próximo. Porém, não poderíamos imaginar os planos de Deus para essa missão, afinal fomos designados por Ele. E nossa tarefa era algo mais simples do que imaginávamos: levar sementes a um povo que tem em seu DNA o louvor e a adoração.



Em todos os dias, vimos a mão de Deus por onde nos andávamos. Desde o primeiro dia, onde visitamos a comunidade de Vinde e lá pudemos vivenciar como Deus é intencional. Estávamos no lugar certo e no tempo certo para que nosso grupo realizasse um parto no meio das condições mais precárias aos olhos dos homens. Por onde passávamos carregávamos a semente que Deus havia nos entregado: A SUA PALAVRA. Presenciamos cura, presenciamos mover do Espírito Santo, presenciamos o céu na terra, vivenciamos a entrega das sementes de Deus a um povo.

Em um dos dias, fomos no hospital em Beira, onde através do Espírito Santo tivemos a direção de orar por um grupo de enfermeiros. Quando iniciamos a oração um dos enfermeiros começou a chorar e Deus se moveu naquele momento em favor de seu filho. O mesmo aguardava respostas de oração para sair do emprego, pois estava cansado e sobrecarregado. Deus não falha com os seus e trouxe a resposta que aquele rapaz aguardava – a sua luz não poderia ser apagada por pressões momentâneas. Entregar uma palavra de Deus é uma grande honra. Ser mordomo de Deus. Servir a Deus e ao próximo.

Missão não é um momento em sua vida. É um estilo de vida. Deus moverá céus e terra em favor de seus filhos aqui na terra. E eu e você, temos uma missão todos os dias – carregar o Espírito Santo e ser mordomo dEle quando for chamado. Quero encorajar você a ser ousado e intrépido nas direções e inspirações de Deus. Existem pessoas aguardando a sua coragem, a sua decisão, a sua posição. Não tenha medo, não pense que seja loucura, mas simplesmente viva. Que posamos ser praticantes da palavra e guiados pelo Espírito Santo.

Pr. Klens Pires

# IGREJA DE *crianças*

Acreditamos na capacidade e no crescimento espiritual das crianças e por isso criamos uma igreja só para elas! Onde recebem a palavra de Deus na linguagem apropriada, através da música, ensino em sala, teatro e na oração. Nossa rede atende crianças de 0 a 08 anos em três salas divididas por idade, brinquedoteca e igreja de crianças. Praticamos o ensino por princípios, método que consiste no estímulo da prática de valores que partem do raciocínio sobre verdades bíblicas e identificam os fundamentos do conhecimento, conduzindo à reflexão de causa-efeito, visando produzir entendimento realizador. Sua aplicação baseia-se em sete princípios fundamentais para o desenvolvimento do caráter cristão.

## 7 PRINCÍPIOS

CARÁTER

MORDOMIA

AUTOGOVERNO

ALIANÇA

SEMEADURA E COLHEITA

SOBERANIA

INDIVIDUALIDADE

Educação por Princípios não é religião e sim uma ferramenta de transformação. Cremos que a bíblia é a Palavra de Deus, da qual emanam princípios que iluminam todas as áreas do conhecimento e da vida, sendo estes princípios capazes de SER e FAZER a diferença!



Pedro, Ana e Geraldo são os contadores de histórias.



De forma didática e instrutiva as atividades estimulam a imaginação e consolida a aprendizagem. Abaixo, a Igreja de Crianças e brinquedoteca.



# S vida + Q SAUDÁVEL

## FLORA INTESTINAL E EMAGRECIMENTO

Durante décadas inúmeras pesquisas e dietas são realizadas com o intuito de controlar a obesidade e manter a saúde equilibrada. E algumas questões sempre foram levantadas, tais como: Por que algumas dietas funcionam para uns e não para outros? Por que muitas pessoas magras comem, comem e não engordam? Por que alguns indivíduos voltam a ganhar peso?

Recentemente, alguns cientistas identificaram uma hipótese sobre a capacidade de emagrecimento ligada a microbiota intestinal, constatando que a dificuldade para emagrecer pode estar relacionada com as bactérias presentes na flora intestinal. Também chamada de microbiota intestinal, a flora intestinal, é o conjunto de bactérias que habitam o intestino humano, auxiliando muitos processos

metabólicos importantes, contribuindo decisivamente para o equilíbrio da flora intestinal, na produção de enzimas e processo digestivo, prevenção de diversas infecções causadas por microrganismos, estímulo do sistema imunológico, normalização da produção de vitaminas do complexo B e K, redução na absorção de moléculas de colesterol, prevenção de diversos tipos de câncer e principalmente no combate à obesidade.

Após constatarem que a microbiota de uma pessoa obesa é diferente, em menor número de espécies, quando comparada à microbiota de um indivíduo saudável e magro, pesquisadores comprovaram a correlação das bactérias presentes na flora intestinal com a dificuldade de emagrecimento. A importância do equilíbrio da flora intestinal com a dificuldade para emagrecer, está definitivamente ligada à quantidade e diversidade de bactérias espalhadas pelo sistema digestivo, que em indivíduos obesos são bem menores. Daí o cuidado necessário com a flora intestinal e a suma importância para prevenção de várias doenças, inclusive a obesidade.

Para manter o equilíbrio da flora intestinal e auxiliar a multiplicação das bactérias “benéficas” é importante ingerir determinados alimentos, tais como:

- **Fibras solúveis** - presentes em cereais, como: farelo de aveia, germe de trigo, arroz integral, farelo de trigo e aveia; leguminosas: lentilha, feijão, ervilha, grão de bico e amendoim; sementes oleaginosas: linhaça, gergelim, chia, castanha do Brasil, amêndoa e semente de girassol.

- **Oligossacarídeos** - presente em bananas, tomate, chicória, cebola, alho, mel, cevada, centeio, alcachofra, trigo e aspargos.

- **Polifenóis** - presente em Frutas, como: uva, cereja, laranja, limão, amoras, morango, caju, jabuticaba, mirtilo, ameixa, damasco e maçã; hortaliças: rabanete, escarola, mostarda, aipo, repolho, espinafre, couve, couve-flor, beterraba e mostarda; oleaginosas: nozes, castanhas, macadâmia, amêndoas e avelã.

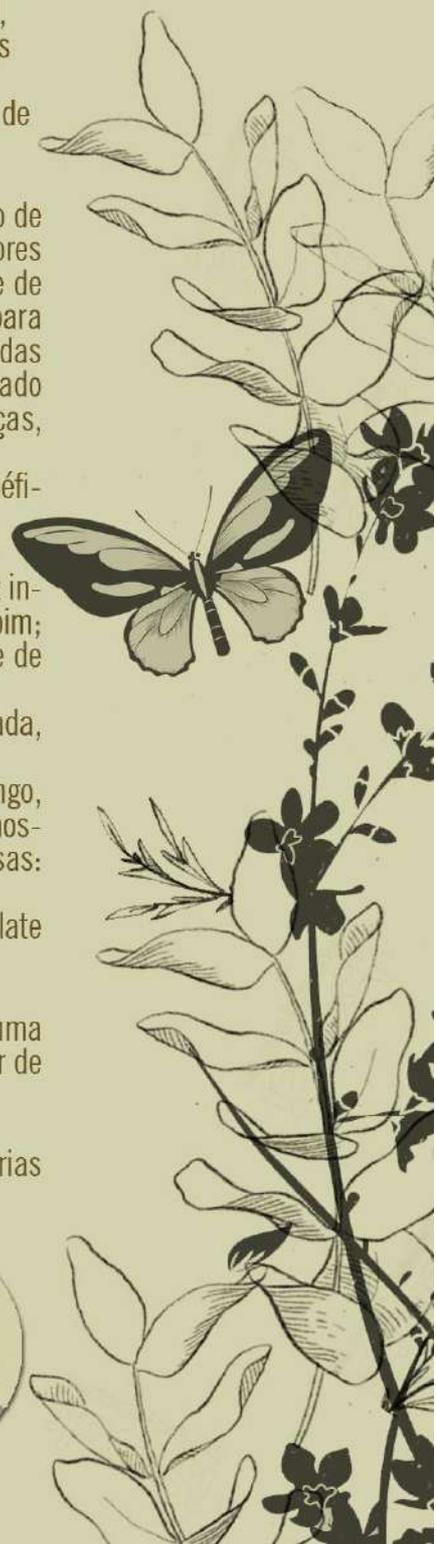
- **Prébióticos** - presente no leite e derivados, vinho tinto, azeite de oliva e chocolate amargo.

Conclui-se que os indivíduos com dificuldades para emagrecer ou que buscam uma vida saudável e equilibrada nutricionalmente ou em vários outros aspectos, devem deixar de lado as “dietas da moda”, que restringem drasticamente e até mesmo excluem do cardápio alimentos com carboidratos, lactose ou glúten. Preferindo uma alimentação equilibrada, com uma diversidade e quantidade alimentar adequada, para que as bactérias benéficas se multipliquem e impeçam a proliferação de outros microrganismos indesejados, possibilitando que o indivíduo, entre muitos benefícios, consiga o equilíbrio corporal, fisiologicamente saudável e conseqüentemente a perda de peso de maneira natural.

Dr. Linander L. Campos - Nutricionista Clínico e Ambulatorial e colaborador de nossa revista.



linandercampos





Delícias  
da Cris



KIT GATO MIAU

  
Cacau Show  
\*\*\*\*\*



Bella's Para Vestir

*Criança combina com Chocolate!*

PIPOCA GOURMET  
BOLO DE CHOCOLATE  
SACOLÉ GOURMET  
BRIGADEIRO

BOLO DE POTE  
PÃO DE MEL  
BALA DE COCO  
KITS & TRUFAS CACAU SHOW



ASSESSORIA CONTÁBIL

AV. ITAIPÚ, 187 GRANADA  
☎ 34 3225-4541



**DENNIS RENATO**  
CORRESPONDENTE BANCÁRIO

- ✓ FINANCIAMENTOS
- ✓ CONSÓRCIOS
- ✓ CARTA CONTEMPLADA
- ✓ COMPRA E VENDA

☎ (34) 99648.5107  
✉ dennisrenatos@gmail.com  
AV DOS FERREIRAS, 530 JD CALIFÓRNIA



Excelência em Sabores

☎ 9 9952-1568  
9 9877-3745



**pi**ret studio

☎ (34) 8811.1044  
Rua Anísio A. Carvalho, 220  
Alto Umuarama II