



Ele  
ei

RETIRO ESPIRITUAL PARA MULHERES

RETIRO ESPIRITUAL DO MINISTÉRIO DA MULHER



Ester Leal e Márcia Ebinger

Divisão Sul-Americana  
Brasília - DF  
2023

## CRÉDITOS

Coordenação geral: Ministério da Mulher da Divisão Sul-Americana

Autoras: Ester Leal e Márcia Ebinger

Revisão e tradução: Departamento de Tradução da DSA

Capa/Projeto gráfico/Diagramação: Suzana Lima

Fotos da capa: Freepik

---

Direitos de tradução e publicação reservados à Confederação das  
Uniões Brasileiras da IASD: SGAS 611 - Conjunto D - Parte C, Asa Sul,  
Brasília/DF – CEP 70200-710 – Telefone: +55 (61) 3701-1818 –  
Site: [www.adventistas.org](http://www.adventistas.org)

*Impressão e acabamento: Casa Publicadora Brasileira*

---

Todos os direitos reservados. Não é permitida a reprodução integral  
ou parcial deste livro.

# Sumário

Apresentação, 04

Capítulo 1 – Eu, 05

Capítulo 2 - Somente Eu?, 13

Capítulo 3 - Ele e Eu, 15

Capítulo 4 - Textos Para Reflexão, 21



Olá, querida amiga!

É um prazer ter você aqui conosco. Nossa proposta é aproximá-la do Senhor, de uma forma que você perceba que, sem Ele, não há sentido para a vida. Sempre ouvimos falar que somos únicas, e isso é a mais pura verdade. A vida de cada uma de nós tem muito valor; por isso, Jesus deseja realizar milagres e transformações que nos façam alcançar o Céu. Ele quer:

- aumentar sua fé;
- mudar seus valores;
- eliminar seu medo e ansiedade;
- salvar você;
- dar-lhe sempre o melhor.

Para que isso seja possível, escolha hoje mesmo caminhar com Ele. Decida hoje transformar sua vida através da atuação Dele em sua mente e em seu coração.

Você quer experimentar o extraordinário? Pois então, deixe de olhar apenas para seu “eu”, para suas possibilidades, opiniões e decisões. Olhe para Ele, siga os passos Dele e faça com que sua vida seja o reflexo do caráter, da vontade e dos planos Dele para você.

A Bíblia nos diz: “antes, santifiquem Cristo como Senhor no coração. Estejam sempre preparados para responder a qualquer que lhes pedir a razão da esperança que há em vocês” (1Pe 3:15). Nosso maior desejo é que Ele seja o Senhor de sua vida.

Que, por meio da leitura deste material, você consiga alcançar esse ideal!

Boa leitura e reflexão!

As autoras

## CAPÍTULO UM



# Eu

Cada pessoa tem sua história. E o mais interessante é que não existe uma história igual a outra. Cada uma com suas peculiaridades, dramas, alegrias, dores, vitórias, fracassos e sucessos.

### **Qual é a sua história?**

Escreva sete fatos que você considera marcantes relacionados com sua história. Aqui vão algumas sugestões: Qual foi o contexto de seu nascimento? Como foi a escolha de seu nome? Lembre-se de um fato marcante de sua infância e adolescência. Em que cidades já morou? Acrescente outros acontecimentos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVIVA



Você já teve a oportunidade de dedicar um tempo especial para pensar em sua história e tirar dela os motivos pelos quais você foi criada? No princípio da história deste mundo, quando Deus criou Adão e Eva, Ele teve para eles um propósito. Da mesma forma, esse mesmo Deus, muito tempo depois, criou você por motivos específicos.

Vamos usar a Bíblia para responder de onde viemos, quem somos e como nos encaixamos no plano de Deus.

**No princípio Deus criou os céus e a terra. (Gn 1:1)**

REFLITA

Aqui no início da Bíblia, antes de conhecer nosso próprio começo, somos apresentadas a um Deus que é a fonte da experiência humana, a fonte da vida. Tudo vem Dele, cada parte do Universo é detalhadamente projetada por Ele e vai se encaixando em seu devido lugar conforme a palavra Dele.

Antes da criação do mundo não havia nada. Então, Deus falou, e o mundo passou a existir.

Tudo acontece enquanto o Criador faz acontecer; Ele é o ponto de partida de toda e qualquer história! Sua palavra é ação! Elas não apenas narram, elas criam!

**O que você pensa desta narrativa?**

.....

.....

.....

.....

.....



*Disse Deus: Haja luz; e houve luz. E viu Deus que a luz era boa. (Gn 1:3)*

*E disse Deus: Haja firmamento no meio das águas e separação entre águas e águas. (Gn 1:6)*

*Ajuntem-se as águas debaixo dos céus num só lugar, e apareça a porção seca... E viu Deus que isso era bom. (Gn 1:9-13)*

*Disse também Deus: Haja luzeiros no firmamento dos céus para fazerem separação entre o dia e a noite... E viu Deus que era bom. Houve e tarde e manhã, o quarto dia. (Gn 1:14-19)*

*Disse também Deus: Povoem-se as águas de enxames de seres viventes e voem as aves sobre a Terra... E viu Deus que isso era bom. Houve tarde e manhã, o quinto dia. (Gn 1:20-23)*

Nesses versos vemos um Deus cuidadoso, detalhista, que preparou um cenário perfeito para o que haveria de vir: nossa história.

Deus fez separação entre luz e trevas. Enfeitou o firmamento com o sol, a lua e as estrelas. Ajuntou num só lugar as águas e cobriu a parte seca com vegetação e vida em abundância. Tudo isso em apenas cinco dias.

**O que você pensa a respeito de Deus ao ler esse relato da criação? Como sua história se encaixa no contexto da criação?**

.....

.....

.....

.....

No sexto dia, Ele resolveu fazer algo especial.



*Então disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança. Domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os animais grandes de toda a terra e sobre todos os pequenos animais que se movem rente ao chão. (Gn 1:26)*

Nesse texto, vemos um Deus que não somente cria, separa, decora, preenche, mas também avalia! Nos cinco primeiros dias da criação, quando o Sol se punha, a Bíblia relata: E viu Deus que era bom. Porém, quando ele viu o homem sozinho, sem uma companheira, Ele disse:

*Não é bom que o homem esteja só. (Gn 2:18)*

*Depois que formou da terra todos os animais do campo e todas as aves do céu, o Senhor Deus os trouxe ao homem para ver como este lhes chamaria; e o nome que o homem desse a cada ser vivo, esse seria o seu nome. Assim o homem deu nomes a todos os rebanhos domésticos, às aves do céu e a todos os animais selvagens. Todavia não se encontrou para o homem alguém que o auxiliasse e lhe correspondesse. (Gn 2:19, 20)*

**Ao ler esses textos, o que você pensa sobre a necessidade de termos uns aos outros?**

.....

.....

.....

.....

É interessante pensar em Adão observando os animais, encantando-se com a beleza e as características de cada um deles, a maneira como se movimentavam, o momento em que ele imaginava os nomes e os dava aos



animais, a verdadeira sinfonia do som desses animais, a forma que ele os observava e como sempre estavam em pares. E quando ele percebeu que estava sozinho, talvez tenha pensado: E quanto a mim?

**Ao criar Adão, Deus poderia ter criado Eva em seguida. Por que será que Ele deixou que Adão sentisse falta de companhia?**

.....

.....

.....

.....

Veja o que veio em seguida: “Então o Senhor Deus fez o homem cair em profundo sono e, enquanto este dormia, tirou-lhe uma das costelas, fechando o lugar com carne. Com a costela que havia tirado do homem, o Senhor Deus fez uma mulher e a trouxe a ele” (Gn 2:21, 22).

Imagine agora Adão, quando acordou da anestesia aplicada por Deus, vendo a mulher pela primeira vez! Talvez ele tenha pensado: Agora, sim, estou completo!

Não sabemos exatamente o que ele pensou de imediato. Porém, as primeiras palavras de Adão registradas na Bíblia quanto a esse momento são poéticas: “Disse então o homem: Esta, sim, é osso dos meus ossos e carne da minha carne! Ela será chamada mulher, porque do homem foi tirada” (Gn 2:23).

Estava concluída a semana da criação: “**Viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom**” (Gn 1:31).

Podemos concluir então que, após a criação da mulher, tudo o que era **bom** ficou **muito bom**. A mulher foi o toque final da criação de Deus. Foi também a inspiração para a **primeira poesia** do homem. A mulher **não foi** um pensamento tardio, **não foi** criada ao acaso, ela foi o *gran finale* de Deus. Ambos, homem e mulher, foram necessários para completar o



quadro que Deus sempre teve em mente para iniciar nossa história.  
O que Gênesis 1 nos mostra sobre nossa história?

- A mulher foi criada para ser uma portadora da imagem de Deus.
- A mulher foi criada para governar junto com o homem, e ambos revelam a imagem de Deus.
- Há um chamado em comum: encher, subjugar e dominar a Terra.
- Há funções e responsabilidades diferentes, mas com a mesma missão.

Você foi criada por esse Deus. Ele pensou em cada detalhe e fez também um chamado. É por isso que você está aqui hoje. Talvez você já tenha uma boa experiência de vida ou talvez esteja apenas iniciando sua jornada. Não importa; o que faz a diferença é o fato de você estar cumprindo a missão para a qual Deus a criou. É fácil a correria da vida nos envolver e nos afastar do verdadeiro propósito de nossa vida. E aqui vão algumas perguntas para você analisar:

**Será que as pessoas com as quais você convive estão vendo Jesus em sua história?**

.....

.....

.....

**Como você acha que as pessoas a descreveriam?**

.....

.....

.....



E como você gostaria de ser descrita?

.....

.....

.....

O que você gostaria de alterar em sua vida a fim de que todos vejam ainda mais Jesus em sua história?

.....

.....

.....

.....

Qual tem sido a prioridade de sua vida?

.....

.....

.....

Saiba que, enquanto não tivermos um relacionamento íntimo com Jesus, não conseguiremos mudar o rumo de nossa história. Fomos criadas por Deus, e Ele nos lembra hoje que fomos chamadas para lutar no maior confronto de toda a história — uma guerra que não é travada em campo de batalha, com armas, mas de joelhos, em oração.

Você já escreveu sobre quem era você. Agora, ao ler alguns textos, você será levada a tomar resoluções e escrever sobre quem você deseja ser.

“Não temas, porque eu sou contigo, não te assombres, porque **eu sou teu Deus**; eu te esforço, e te ajudo, e te sustento com a destra de minha justiça” (Is 41:10).



NOTAS

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

## CAPÍTULO DOIS



# Somente Eu?

Jesus contou diversas parábolas. Uma delas está registrada em Mateus 18:12 e 13. Trata-se da parábola da ovelha perdida. O texto nos diz: “O que acham vocês? Se alguém possui cem ovelhas, e uma delas se perde, não deixará as noventa e nove nos montes, indo procurar a que se perdeu? E se conseguir encontrá-la, garanto-lhes que ele ficará mais contente com aquela ovelha do que com as noventa e nove que não se perderam”.

Sim, a perda de uma única ovelha é capaz de entristecer o pastor. Ele conhece cada uma individualmente e seu amor faz com que ele não meça esforços para ter esse único ser ao seu lado.

Jesus é o Bom Pastor, e nós somos Suas ovelhas. Ele nos ama individualmente e fez o maior de todos os sacrifícios para salvar nem que fosse apenas uma de nós. Lembrando disso, nossa proposta é que você reflita na necessidade de sempre estar ao lado Dele. Sozinha, você não é ninguém, mas, com Ele, você será invencível!

Na Bíblia há inúmeros versos que falam desse interesse pessoal de Jesus por nós. Ele tem um olhar diferenciado para cada ovelha. Ele vê a multidão, mas consegue enxergar a cada uma de nós, individualmente. Jesus conhece nossas dores e necessidades e deixou, em Sua Palavra, a expressão desse amor.



Leia a mensagem abaixo, enviada por Jesus para você, e identifique os textos bíblicos mencionados. Apegue-se a essas verdades e confie nelas.

*Você é minha filha. Eu te criei com propósito. A seu respeito, meus pensamentos são de paz. Nada irá lhe faltar. Seja forte e corajosa. Mesmo no vale mais profundo e escuro, não tenha medo, não fique assustada. Por onde quer que você esteja, EU ESTOU contigo.*

*Todas as coisas cooperam para o seu bem. Tenha esta certeza. Eu te resgatei, a chamei pelo seu nome, e em todos os dias, te dou forças segurando em sua mão. acredite em mim.*

*Eu já preparei um novo lar para você em minha casa. Você é minha para sempre. Esteja certa de que nada, absolutamente nada, pode interferir no meu amor por você.*

*EU TE AMO! E se EU SOU por você, quem será contra você?*

**Agora, com base em sua experiência com Jesus, escreva a sua oração, em resposta a essa mensagem de amor que você acabou de ler:**

.....

.....

.....

.....

.....

## CAPÍTULO TRÊS



# Ele e Eu

“Mesmo aqui na Terra, os cristãos podem sentir a alegria da comunhão com Cristo; podem ter a luz do Seu amor e o perpétuo conforto da Sua presença. Cada passo na vida pode levar-nos para mais perto de Jesus, dar-nos uma experiência mais profunda com o Seu amor e colocar-nos um passo mais perto do bendito lar de paz. Não abandonemos, portanto, nossa confiança, mas estejamos firmes, mais firmes do que nunca. ‘Até aqui nos ajudou o Senhor’ (1 Samuel 7:12), e Ele nos ajudará até o fim” (*Caminho a Cristo*, p. 78).

**Qual foi a maior e mais incrível experiência que você já viveu?**

.....

.....

.....

**Em sua opinião, qual é a maior experiência que podemos ter neste mundo?**

.....

.....

.....



**Você respondeu  
“uma experiência  
com Deus”?**

**Que tipo de experiência você tem com Ele?**

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

**Quanto de seu tempo diário você tem dedicado para estar a sós com Ele?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Quanto tempo diário sua família tem dedicado a Ele?**

.....  
.....  
.....  
.....

“Muitos, mesmo nas horas de devoção, deixam de receber a bênção da comunhão real com Deus. Estão com demasiada pressa. [...] Não tem tempo de ficar com o Mestre divino. E com seus fardos voltam eles a seus



trabalhos. Estes trabalhadores nunca poderão alcançar o maior êxito antes que aprendam o segredo da força. Devem dar a si mesmos tempo para pensar, orar e esperar de Deus a renovação da força física, mental e espiritual. Precisam da influência enobrecedora do Seu Espírito. Recebendo-a, animar-se-ão de uma nova vida. O corpo exausto e o cérebro cansado refrigerar-se-ão, e o coração oprimido aliviar-se-á” (*Educação*, p. 260).

De acordo com o texto acima, um aspecto fundamental da experiência com Deus é estar aberta para transformações à medida que nos relacionamos com Ele. Comunhão é experimentar a presença de Deus.

**Em sua opinião, como podemos ter comunhão e relacionamento com Deus?**

.....

.....

.....

.....

.....

AQUI VÃO ALGUMAS IDEIAS:

PRATIQUE

### **Oração – Como falamos com Ele**

- Conversa íntima com Deus. Se não conversarmos com Ele, não O conheceremos verdadeiramente, não O experimentaremos.
- Jesus deixou-nos um exemplo de uma vida de oração. Ele nos ensinou a oração do Pai Nosso (Mt 6:9).
- Através da oração intercessora, abençoamos nosso próximo. Uma das maneiras mais poderosas de demonstrar amor é orar por alguém.



## Estudo diário – Como Ele fala conosco

Ao estudarmos a Bíblia, a lição da Escola Sabatina, os livros do Espírito de Profecia e outras literaturas da Igreja, descobrimos nova luz e vivemos novas experiências.

## Vida consagrada – Guardando os mandamentos

1 Samuel 12:24 incentiva a obediência a Deus: “Tão somente temei ao Senhor, e **servi-O fielmente** com todo o vosso coração, porque vede quão grandiosas coisas vos fez”.

## Missão – Obedecer o “Ide”

A experiência com Deus transforma. O que transforma transborda. E quem transborda age. Por meio do Espírito Santo em nós, podemos agir e viver os sonhos de Deus.

Quando andamos com Jesus, queremos compartilhar o que vivemos. Se não queremos compartilhar nossa experiência cristã, talvez não estejamos tão próximos Dele como imaginamos.

Quanto maior for sua experiência com Deus, mais próximo você estará das pessoas e mais vai desejar influenciá-las a entregarem-se a Ele.

**Você já sabe qual é a missão que Deus tem para sua vida? Se sim, descreva-a e apresente seu plano de ação para realizá-la.**

.....

.....

.....

.....



Um dos nossos maiores desafios é trabalhar pela salvação do nosso próximo, criando experiências para cultivar princípios eternos na mente e no coração de cada um. A comunhão conduz a uma nova e mais profunda experiência com Deus e com o próximo, nos impulsionando para a missão.

**Não há COMUNHÃO sem MISSÃO.**

**Não há MISSÃO sem COMUNHÃO.**

**Com base na afirmação acima, como você avalia sua comunhão com Deus e, como consequência, a realização de sua missão?**

.....

.....

.....

.....

## **A PROMESSA E A CERTEZA**

“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’” (Jr 29:11).

Será que já não passou da hora de nos aquietarmos e sabermos que viver os planos de Deus é a maior de todas as experiências que podemos ter? Viver os planos Dele é aceitar o chamado, e viver essa experiência tão intensamente que ela transborde. Essa é nossa Missão!

“Todo aquele que tem experimentado as virtudes do mundo por vir, seja ele jovem ou velho, instruído ou iletrado, será movido pelo Espírito que



atuou em Cristo. O primeiro impulso do coração regenerado é levar outros também ao Salvador. Os que não possuem este desejo, dão provas de haver perdido o primeiro amor; devem examinar rigorosamente o coração à luz da Palavra de Deus, e procurar um novo batismo do Espírito de Cristo; devem orar por mais profunda compreensão daquele assombroso amor que Jesus manifestou por nós em deixar o reino da glória e vir a um mundo caído para salvar os perdidos” (*Beneficência Social*, p. 55).

**No início deste texto, você respondeu a algumas perguntas e, dentre elas, havia uma sobre seu nome. Você sabe o que ele significa? Escreva aqui o que o seu nome significa para você: .....**

Nosso nome é parte importante de nossa história. Em geral, as pessoas gostam de ser chamadas pelo nome. Com ele, construímos nossa identidade terrestre.

Você já ouviu o Senhor te chamando pelo nome? Sim, isso é possível! A profunda comunhão com Deus e a vivência de experiências com Ele levarão você a ouvir claramente:

*Querida .....* ,  
*Você é minha filha.*  
*Eu a criei para ser portadora da minha imagem.*  
*Eu quero estar perto de você, quero ouvir você falando comigo, quero falar ao seu coração e quero ver você transbordando em missão.*  
*Estou preparando sua nova casa para que o restante de sua história seja para sempre comigo.*  
*Vamos nos ver em breve!*

Quando Cristo voltar, finalmente seremos transformadas e poderemos ouvir Sua voz nos chamando pelo nome.

TEXTOS PARA REFLEXÃO



# Ele e Eu

“Necessitam-se mulheres cristãs. Há um vasto campo onde elas podem fazer um bom trabalho para o Mestre. Há mulheres nobres, que têm tido a coragem moral de decidir em favor da verdade manifesta no peso da evidência. Elas têm tato, percepção e boa habilidade, e podem fazer o trabalho de bem-sucedidas obreiras cristãs” (*Filhas de Deus*, p. 8).

## COMUNHÃO PESSOAL

Assim como é impossível viver sem o uso de alimento, água, luz solar, descanso etc., também é impossível uma vida saudável, sem separar tempo para comunhão com Deus. “Como a flor se volve para o sol, para que os seus brilhantes raios a ajudem a desenvolver a beleza e simetria, assim devemos nós volve-nos para o Sol da justiça, a fim de que a luz do Céu incida sobre nós e nosso caráter seja desenvolvido à semelhança de Cristo” (*Caminho a Cristo*, p. 68).

“Consagrai-vos a Deus pela manhã; fazei disto vossa primeira tarefa. Seja vossa oração: ‘Toma-me, Senhor, para ser Teu inteiramente. Aos Teus pés deponho todos os meus projetos. Usa-me hoje em Teu serviço. Permanece comigo, e permite que toda a minha obra se faça em Ti’. Esta é uma questão diária. Cada manhã consagrai-vos a Deus para esse dia. Submetei-Lhe todos os vossos planos, para que se executem ou deixem de se executar,



conforme o indique a Sua providência. Assim dia a dia podereis entregar às mãos de Deus a vossa vida, e assim ela se moldará mais e mais segundo a vida de Cristo” (*Caminho a Cristo*, p. 70).

### AGORA É COM VOCÊ!

O espaço a seguir está reservado para você escrever suas resoluções a Deus a respeito de sua devoção pessoal. Separe agora alguns momentos para orar e permita que Ele fale ao seu coração.

.....

.....

.....

.....

## CASAMENTO

“Embora possam surgir dificuldades, perplexidades e desânimo, nem o marido nem a esposa abrigue o pensamento de que sua união é um erro ou uma decepção. Resolva cada qual ser para o outro tudo que é possível. Continuai as primeiras atenções. De todos os modos, anime um ao outro nas lutas da vida. Procure cada um promover a felicidade do outro. Haja amor mútuo, mútua paciência. Então, o casamento, em vez de ser o fim do amor, será como que o seu princípio. O calor da verdadeira amizade, o amor que liga coração a coração, é um antegozo das alegrias do Céu” (*Conselhos Para a Igreja*, p. 133).

“Satanás está sempre pronto para tirar vantagem quando surge qualquer ponto controvertido, e pondo em movimento os objetáveis traços hereditários de caráter no marido e na mulher, procurará levar à separação os que uniram seus interesses em solene concerto diante de Deus. No voto



matrimonial prometeram ser um, comprometendo-se a esposa a amar e obedecer ao marido, este prometendo amar sua esposa e tratá-la com carinho. Se a lei de Deus é obedecida, o demônio da contenda será conservado fora do lar, e não ocorrerá separação de interesses, nem será permitida alienação das afeições” (*O Lar Adventista*, p. 106).

### AGORA É COM VOCÊ!

Se você identifica áreas de seu relacionamento matrimonial que precisam ser melhoradas, o que você fará a respeito? Apresente a Deus o problema em oração e coloque-se nas mãos Dele para que Ele lhe dê a solução neste momento. Ele é o autor do casamento e da família, é Ele quem pode ajudar. Escreva uma declaração de amor para seu esposo. Você poderá enviá-la por mensagem, cartão ou por meio de uma ligação.

.....

.....

.....

.....

## MÃE E FILHOS

“O rei em seu trono não tem função mais elevada que a mãe. A mãe é a rainha do lar. Ela tem em seu poder o modelar o caráter dos filhos, para que estejam capacitados para a vida mais alta, imortal. Um anjo não desejaria missão mais elevada; pois em fazendo sua obra ela está realizando serviço para Deus. Compreenda ela tão-somente o elevado caráter de sua tarefa, e isto lhe inspirará coragem. Compreenda ela a dignidade de sua obra e tome toda a armadura de Deus, para que possa resistir à tentação de conformar-se aos padrões do mundo. Sua obra é para o tempo e a eternidade” (*O Lar Adventista*, p. 231).



“Existe um Deus em cima no Céu, e a luz e glória do Seu trono repousam sobre a fiel mãe enquanto ela se esforça por educar os filhos para resistirem à influência do mal. Nenhuma outra obra pode se comparar à sua em importância. Ela não tem, como o artista, de pintar na tela uma bela forma, nem, como o escultor, de cinzelá-la no mármore. Não tem, como o escritor, de expressar um nobre pensamento em eloquentes palavras, nem, como o músico, de exprimir em melodia um belo sentimento. Cumpre-lhe, com o auxílio divino, gravar na alma humana a imagem de Deus” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 354).

AGORA É COM VOCÊ!

Se você tem filhos, independentemente da idade deles, é bem possível que em algum momento você se sinta derrotada e com medo de que eles não sejam salvos. Relembre agora como foi o nascimento deles e os fundamentos da educação que a eles foram dados por você e seu esposo, e tenha certeza de que Deus pode restaurar o que for preciso em seu lar. No espaço abaixo, você pode escrever o que deseja fazer diferente a partir de agora. Se você planeja ter filhos, escreva como deseja criá-los. E se você ainda não tem filhos, escreva para Deus o que você gostaria de dizer a Ele sobre esse assunto. Dedique alguns momentos agora para orar por sua família.

.....

.....

.....

.....

## CUIDADO PESSOAL

“Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; [...] Ele repara os desgastes e nutre o corpo. [...] Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho. [...] O exercício aviva e equilibra a circulação do sangue, mas na ociosidade o sangue não circula livremente, e não ocorrem as mudanças que nele se operam, e são tão necessárias à vida e à saúde. [...] Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. [...] Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura é impossível respirar profundamente. [...] Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença. [...] Viver em aposentos fechados, mal arejados, onde o ar é sem vida e viciado, enfraquece todo o organismo. Este se torna particularmente sensível à influência do frio, e uma leve exposição leva à doença. É o viver muito fechadas, dentro de casa, que faz muitas mulheres pálidas e fracas. Respiram o mesmo ar repetidamente, até que ele se carrega de venenosos elementos expelidos pelos pulmões e os poros; e assim as impurezas são novamente levadas ao sangue” (*A Ciência do Bom Viver*, trechos do capítulo 20).

“O cuidadoso asseio é indispensável tanto à saúde física como à mental. Impurezas são constantemente expelidas do corpo por meio da pele. Seus milhões de poros logo ficam obstruídos, a menos que se mantenham limpos mediante banhos frequentes, e as impurezas que deviam sair pela pele se tornam mais uma sobrecarga aos outros órgãos eliminadores. [...] Também é importante que a roupa esteja sempre limpa. O vestuário usado absorve os resíduos expelidos pelos poros; não sendo frequentemente mudado e lavado, serão as impurezas reabsorvidas. [...] Toda forma de



desasão tende à enfermidade. Microrganismos produtores de morte brotam nos recantos escuros e negligenciados, em apodrecidos detritos, na umidade, no mofo e bolor. Nada de verduras deterioradas ou montes de folhas secas se deve permitir que permaneça próximo de casa, poluindo e envenenando o ar. Coisa alguma suja ou estragada se deve tolerar dentro de casa. [...] Perfeito asseio, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições higiênicas em todos os detalhes da vida doméstica são essenciais à prevenção das doenças e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar. [...] A verdade nunca põe seu delicado pé no caminho da imundícia ou da impureza. [...] Aquele que minuciosamente exigiu dos filhos de Israel que nutrissem hábitos de limpeza não aprovará hoje qualquer impureza no lar de Seu povo. Deus olha com desagrado a qualquer espécie de impurezas. [...] Cantos sujos e negligenciados na casa tenderão a formar recantos impuros e negligenciados na alma. [...] O Céu é puro e santo, e os que entrarem pelos portões da Cidade de Deus devem estar vestidos de pureza interior e exterior” (*Conselhos Para a Igreja*, trechos do capítulo 20).

**AGORA É COM VOCÊ!**

Pare um pouco, pense e registre as decisões que tomar: Você tem cuidado de si mesma com capricho, zelo e carinho? O que precisa melhorar em seu autocuidado? Sabendo que no futuro vamos colher o que estamos semeando hoje, como você está se preparando para a velhice? Quais mudanças farão a diferença para melhor em sua vida e seu lar?

.....

.....

.....

.....



## FINANÇAS DA FAMÍLIA

“Todos devem aprender a tomar notas de suas despesas. Alguns o negligenciam como não sendo coisa essencial; é um erro, porém. Todas as despesas devem ser anotadas com exatidão. Muitos, muitíssimos, não se têm educado o bastante para manter suas despesas nos limites de seus rendimentos. Não aprendem a ajustar-se às circunstâncias, e tomam e tornam a tomar empréstimos, sobrecarregando-se de débitos, e conseqüentemente ficam desencorajados. [...] Deves procurar saber quando poupar e quando gastar. Não podemos ser seguidores de Cristo a menos que neguemos o eu e exaltemos a cruz. Devemos pagar honesta e pontualmente; pega os pontos caídos; conserta o fio corrido e sabe exatamente o que pode ser chamado propriamente teu. Deves cortar todos pequenos valores gastos para a satisfação própria. Deves anotar o que é usado simplesmente para satisfazer o gosto e cultivar um apetite pervertido, epicurista. O dinheiro gasto em guloseimas inúteis pode ser usado para acrescentar confortos e utilidades substanciais a teu lar. Não debes ser avarento, mas honesto consigo mesmo e com teus irmãos. A avareza é um abuso das beneficências de Deus. O esbanjamento é também um abuso. Os pequenos desperdícios que julgas indignos de considerar entram no cômputo final” (*O Lar Adventista*, p. 374 e 379).

“O Senhor não somente requer o dízimo como Seu, mas diz-nos como deve ele ser reservado para Si. Diz Ele: ‘Honra ao Senhor com a tua fazenda e com as primícias de toda a tua renda’. Provérbios 3:9. Isto não nos ensina que devemos gastar conosco mesmo os nossos haveres, e levar o restante ao Senhor, muito embora seja este um dízimo honesto. Seja a porção do Senhor separada primeiro. As indicações dadas pelo Espírito Santo por intermédio do apóstolo Paulo sobre ofertas apresentam um princípio que se aplica também ao dízimo. ‘No primeiro dia da semana, cada um de vós ponha de parte o que puder ajuntar, conforme a sua prosperidade’. 1 Coríntios 16:2. Pais e filhos estão aqui incluídos” (*O Lar Adventista*, p. 389).



### AGORA É COM VOCÊ!

Pense em seu plano financeiro e em seu orçamento familiar. Já parou para pensar no futuro, na aposentadoria? Seus filhos são orientados e estimulados a ofertar em cada culto e dizimar do que recebem? Quais resoluções você pode tomar para melhorar essa área de sua família?

.....

.....

.....

.....

## A MULHER NA MISSÃO

“Maravilhosa é a missão das esposas, das mães e das obreiras mais jovens. Elas poderão, se quiserem, exercer influência para o bem ou para o mal, em torno de si. Pela modéstia no vestir e equilibrado comportamento, podem dar testemunho da verdade em sua simplicidade. Podem deixar que sua luz brilhe diante de todos para que vejam suas boas obras e glorifiquem ao seu Pai que está no Céu. Uma mulher verdadeiramente convertida exercerá poderosa influência transformadora para o bem. Associada ao marido, ela pode ajudá-lo em seu trabalho e tornar-se um meio de encorajamento e bênção para ele. Quando a vontade e a conduta são levadas em sujeição ao Espírito de Deus, não há limite para o bem que pode ser realizado” (*Beneficência Social*, p. 157).

“A obra da mulher é um poder no mundo, mas isso se perde quando, com a Palavra de Deus diante de si, ela vê um ‘assim diz o Senhor’ e se recusa a obedecer. A maior dificuldade para a pessoa é abandonar suas supostas obras meritórias. Não é uma questão fácil entender o que significa recusar ao eu o lugar mais honrado no serviço de Deus. Inconscientemente,



agimos com base nos atributos de nosso caráter e nos preconceitos de nossa mente, na própria presença de Deus, em nossas orações e cultos, em nosso serviço, e deixamos de ver que somos absolutamente dependentes da direção do Espírito Santo. Espera-se que o eu faça uma obra que está simplesmente fora do seu alcance realizar. Esse é o grande perigo da obra das mulheres na área da temperança cristã” (*Filhas de Deus*, p. 99).

AGORA É COM VOCÊ!

Você tem dedicado sua vida à missão, de todo o coração? Reflita sobre seu envolvimento e comprometimento com a missão. Há algo que possa ser melhorado? Reflita, ore e escreva seu compromisso.

.....

.....

.....

.....

Mulheres, as vestes brancas e a coroa com pedras preciosas serão dadas a você por Cristo, como recompensa por seus esforços na obra da salvação. “As estrelas em suas coroas brilharão para todo o sempre, e lhes compensarão mil vezes a abnegação e o sacrifício próprio que exerceram na causa de Deus” (*Filhas de Deus*, p. 8).



NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Igreja Adventista  
do Sétimo Dia<sup>®</sup>  
MINISTÉRIO DA MULHER