Caderno de Estudos da OASE

Sínodo Espírito Santo à Belém

OASE - IECLB
Comunhão-Testemunho-Serviço

Sínodo Espírito Santo a Belém

Caderno de Estudos da OASE

2017

Elaborado por:

Pastora Elisabet Lieven

Pastora Ivanda Keller Schreiber

Pastora Maria Helena Ost

Pastora Rosane Pletsch

Pastora Cristina Scherer

Pastora Ivanda Keller Schreiber

Diácona Irléci Klitzke Tohmas

Catequista Liane Zwetsch Klamt

Pastor Simão Schreiber

Pastor Edivaldo Binow

Pastor Jorge Dumer

Pastor Valdeci Foester

Organização:

Pastora Elisabet Lieven

Pastor Jorge Dumer

Pastor Edivaldo Binow

Capa:

PPL Pastoral Popular Luterana

Associação da Ordem Auxiliadora das Senhoras Evangélicas do Sínodo Espírito Santo à Belém

Índice

Apresentação 4
Bloco 1: Cuidado Comigo 5
DEPRESSÃO – Estudo 1 5
DEPRESSÃO – Estudo 2 10
SOBRECARGA E AUTONOMIA DAS MULHERES 15
VALORIZAÇÃO E AUTO ESTIMA DA MULHER 19
MULHER, VOCÊ É LUZ PARA O MUNDO! BRILHE, RELUZA, ILUMINE! 25
MULHERES QUE LOUVAM A DEUS 32
CHORAR FAZ BEM! 35
PÉROLAS DA FÉ – ORAR COM AS MÃOS 39
Bloco 2: Cuidado na Família 44
CONFLITO ENTRE GERAÇÕES: COMO CONVIVER EM FAMÍLIA? 44
CONVÍVIO FAMILIAR: PAIS E MÃES: SAL E LUZ DA E NA FAMÍLIA 51
ESPIRITUALIDADE NA FAMÍLIA 55
TEMPO PARA O CONVÍVIO FAMILIAR 59
JOGO DA BALEIA AZUL E A BÍBLIA 63
Bloco 3: Cuidado com a Criação 68
RECICLAGEM 68
Bloco 4: Cuidado na Comunidade 72
CELEBRAÇÃO DE ANIVERSÁRIO 72
COMO CONSOLAR QUEM ESTÁ EM LUTO 79
O QUE OBSERVAR NA VISITA AOS DOENTES NO LAR OU HOSPITAL? 84
OUTUBRO ROSA 94
DIA INTERNACIONAL DA NÃO VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER 102
16 Dias de Ativismo pelo fim da Violência contra a Mulher 105
Palestra do Encontro Nacional de Mulheres Luteranas 107
Bloco 5: Conhecimentos Bíblicos 120

Apresentação

Queridas irmãs em Cristo – líderes e membros dos grupos da OASE!

Com alegria entregamos em suas mãos este Caderno de Estudos da OASE. Pedimos desculpas pela demora alheia à nossa vontade. É nosso desejo que o mesmo sirva de subsídios e não como um material pronto e acabado, motivo pelo qual também estará disponível em arquivo PDF. Por isso, fiquem à vontade para adaptá-lo à realidade de seu grupo.

Considerando que em 2017 celebramos os 500 anos da Reforma Luterana, as reflexões têm sua motivação a partir deste tema, vislumbrando, assim, “outros 500” também na OASE e a partir do lema da OASE: Comunhão – Testemunho – Serviço.

Conforme acordado em reunião de Planejamento da OASE Sinodal, onde estiveram presentes a Diretoria Sinodal, as Coordenações das Uniões Paroquiais com seus Ministros e Ministras Orientadores e as Coordenadoras Paroquiais, o tema geral tratado é O CUIDADO: Cuidado comigo mesma, Cuidado na família, Cuidado com a criação, Cuidado na comunidade, além de um bloco de Conhecimentos Bíblicos com sugestão de gincana bíblica sobre mulheres na Bíblia.

Somos gratos e grata pelo empenho de muitas ideias, textos, mãos e mentes neste mutirão que tornou possível a elaboração deste Caderno. Nossa gratidão às e aos colegas Ministras e Ministros – também de outros sínodos que se uniram à nós nessa “empreitada” – que dedicaram seu tempo e sabedoria, além de suas muitas atividades em seus Campos de Atuação Ministerial.

Com um fraterno e caloroso abraço, desejamos abençoados encontros e estudos.

Pela Comissão organizadora,

Pa. Elisabet Lieven

P. Edivaldo Binow

P. Jorge Dumer

Bloco 1: Cuidado Comigo

DEPRESSÃO – Estudo 1

Acolhida

Dar as boas-vindas a todas as pessoas presentes. Falar sobre o tema do primeiro encontro e saudá-las com o Salmo 121.1-2: *"Olho para os montes e pergunto: De onde virá o meu socorro? O meu socorro vem do Senhor Deus, que fez o céu e a terra."*

Invocação Trinitária

Invocamos a presença do Trino Deus cantando: ♫ *"Em nome do Pai, em nome do Filho, em nome do Espírito Santo. Estamos aqui." (2x)*

Hino: 150 HPD 1 – Se sofrimento te causei, Senhor

Oração

"Bondoso e querido Deus! Estamos reunidos/as em teu nome para buscar a tua orientação para a vida, pois ela sempre nos traz amor, paz e muita esperança. Toque a nossa mente e o nosso coração com o teu Santo Espírito para podermos ser orientados/as por Ti, sobretudo para alimentar e fortalecer a nossa fé e buscar orientação e ajuda na superação da depressão e tantos outros males que nos afligem. Em nome de Jesus Cristo, nosso Senhor e Salvador. Amém."

Hino: 380 HPD 2 – A tua palavra é semente

Leituras Bíblicas

Salmo 42.1-11

Mateus 11.25-30

Hino: 456 HPD 2 – Deus é meu amparo

Tema

Ao lermos a Bíblia podemos ver que ela relata que muitas pessoas viveram sintomas de depressão, como é o caso de Jó, Davi, Elias e tantas outras, inclusive a ponto de desejarem a morte, como é o caso de Elias: *"...E foi para o deserto, andando um dia inteiro. Aí parou, sentou-se na sombra de uma árvore e teve vontade de morrer. Então orou assim: - Já chega, ó Deus Eterno! Acaba com a minha vida! Eu sou um fracasso, como foram os meus antepassados."* 1 Reis 19.4

No Salmo 42 também lemos expressões de quem está com sintomas de depressão: *"Choro dia e noite, e as lágrimas são o meu alimento. ...Quando penso no passado, sinto dor no coração. ...Por que estou tão triste? Por que estou tão aflito? ...O meu coração está profundamente abatido. ... Pergunto a Deus, a minha rocha: Por que esqueceste de mim? Por que tenho de viver sofrendo por causa da maldade dos meus*

inimigos? Até os meus ossos doem quando os meus inimigos me ofendem, perguntando todos os dias: Onde está o seu Deus?"

Para lidar com a depressão, precisamos investigar o que a ciência fala dessa terrível doença, para ajudar-nos a compreendê-la para poder superá-la, pois toda depressão tem uma causa e origem, e essa causa precisa ser investigada e compreendida para ocorrer a cura.

De acordo com o psiquiatra Dr. Thomas Verny: "Já no sexto mês o bebê em gestação é um ser humano consciente e capaz de reações. A última revolução no campo da neurociência em relação à vida intrauterina sugere que a inteligência e a memória – mesmas essências do 'Eu' – se distribuem por todo o corpo, não se localizando somente no cérebro. Isso quer dizer que nossas primeiras lembranças devem ser de antes do parto, ou seja: antes mesmo que possamos sequer ter um resquício de visão ou de audição no útero materno, já gravamos a experiência e a história de nossas vidas em nossas células."

Nos estudos do Dr. Pedro Grisa ele faz a seguinte constatação científica: "Na década de 1980, constato que uma Vida Intrauterina tumultuada por conflitos e rejeição e um Processo de Nascimento vivenciado sob ameaça de morte, são as causas principais, quando não únicas, da Depressão, Ansiedade, Angústia e sintomas correlatos."

Portanto, está cientificamente comprovado que tudo o que a mãe vivencia enquanto grávida, suas preocupações, sofrimentos, medos, traumas, angústias, inseguranças, sentimentos negativos serão passados de alguma maneira para o subconsciente do bebê em gestação e poderá gerar neste, futuramente, uma depressão. Por isso é fundamental que o período da gravidez de uma mulher seja o mais amoroso, esperançoso, agradável e positivo possível, pois a mãe e o bebê são um nesse momento, e a criança já será influenciada e programada positiva ou negativamente no ventre materno.

Segundo a Dra. Ana Maria: "As programações psicológicas são somatórias de diversos fatores: as características – no mínimo quatro gerações atrás – em que são transmitidas as referências mentais ao bebê em gestação a respeito da imagem de homem, de mulher, de família, de doença e de saúde; e também o momento atual da mãe, seja ele de alegria ou de tristeza. Ou seja, o bebê, ao nascer, está pronto fisicamente e o seu subconsciente já apresenta traços básicos e informações capazes de caracterizar a sua personalidade."

Portanto, quando a criança nasce, ela possui em seu subconsciente inúmeras programações mentais que, quando negativas e doentias, poderão ser fatores desencadeantes de uma depressão ao longo da vida. E também as experiências e programações traumáticas e negativas vivenciadas ao longo da vida, desde o período da infância, na adolescência e juventude, na idade adulta ou mesmo na terceira idade,

quando não forem bem assimiladas e compreendidas, também podem desencadear depressões.

De acordo com a Dra. Ana Maria: “Depressão é a insegurança diante do futuro, que se manifesta como um “medo de viver”. Ela apresenta-se com três sintomas básicos: tudo parece sem sentido; tudo parece sem graça; tudo parece muito difícil.”

Outra constatação e comprovação do Dr. Pedro Grisa: “Constatou-se e comprovou-se que, na verdade, a depressão sempre tem origem mental, e da rejeição sentida desde a gestação, e não apenas de uma geração, mas de gerações consecutivas. Então, a depressão tem origem mental, pois a pessoa que sente e vivencia sentimentos de depressão inibe o funcionamento do organismo, altera a produção dos próprios neurotransmissores (serotonina, dopamina, ocitocina, etc.), e isso faz com que a depressão tenha suas manifestações orgânicas; mas o problema biológico surge depois de ter existido a confusão mental, ou as dificuldades na área psicológica, mental. Isso ficou muito evidente!”

Dessa maneira, a tristeza profunda, a angústia, o medo, o vazio, o desânimo, a insegurança, produzem uma alteração na química do cérebro, diminuindo consideravelmente a produção dos neurotransmissores que dão a sensação de alegria, prazer e vontade de viver.

Entre os psicólogos e terapeutas, convencionou-se que uma pessoa tem depressão quando apresenta cinco dos sintomas a seguir, que persistem por mais de duas semanas, quase todos os dias: - humor deprimido; - desinteresse por atividades antes prazerosas; - distúrbio de apetite (para mais ou para menos); - distúrbio no sono (para mais ou para menos); - inquietação anormal ou queda de atividade física; - fadiga ou perda de energia constante; - pessimismo e sensação de culpa ou inutilidade; - dificuldade de raciocínio e concentração; - pensamento frequente de morte e suicídio.

Um dos dois primeiros sintomas deve ser obrigatoriamente notado. Além dos sintomas físicos de postura e olhar: ombros caídos, olhar para baixo e sem brilho.

Vários podem ser os fatores desencadeantes de uma depressão: - Ausência de objetivos na vida, não vendo mais sentido em sua existência; - perdas de pessoas queridas, desencadeando uma tristeza profunda por um longo tempo; - perdas afetivas e dificuldade de relacionamento gerando um sentimento de rejeição; - conflitos familiares com brigas, agressões físicas ou psicológicas devido a incompreensões ou vícios; - dificuldades profissionais e perdas econômicas como falência, perda de emprego, perda de um cargo, gerando sensação de fracasso; - mudanças de fases de vida, como adolescência, responsabilidade da idade adulta ou ao passar para terceira idade, entre inúmeros outros fatores. Mas todos esses fatores desencadeantes não passam de causas que acionam as programações mentais de rejeição que já estavam programadas no subconsciente do depressivo em seu período de gestação ou processo de nascimento, juntamente com as programações herdadas da mãe e avós maternos, e ao longo da vida.

Creio que por hoje já tivemos muitas informações. O importante é saber que a depressão é uma doença, mas que ela tem cura, pois milhões e milhões de pessoas já se curaram, e se você está com depressão, ou convive com quem está com depressão, é importante saber que ela pode ser curada. Mas toda depressão tem uma causa e uma origem, e esta precisa ser investigada e compreendida, para se fazer uma reprogramação da mente nesse aspecto de sua vida.

Muitas vezes, será preciso buscar a ajuda de um bom profissional na área da saúde mental e emocional, que dê não só o medicamento, mas que também busque a origem mental, emocional e até espiritual da depressão, fazendo uma boa terapia.

E jamais podemos esquecer que a fé em Deus é um grande "remédio" nesse processo de autoconhecimento, mudanças interiores e cura, além da ajuda da família, dos amigos e da comunidade de fé.

O salmista do Salmo 42, que relata sintomas de depressão, também aponta o caminho da busca pela cura: *"Assim como a corça deseja as águas do ribeirão, assim também eu quero estar na tua presença, ó Deus! Eu tenho sede de ti, o Deus vivo! ... Eu porei a minha esperança em Deus e ainda o louvarei. Ele é o meu Salvador e o meu Deus."*

E Jesus Cristo convida, principalmente para quem estiver com depressão ou para quem esteja convivendo com quem estiver deprimido: *" – Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso."* (Mateus 11.28)

" – Felizes as pessoas que choram, pois Deus as consolará." (Mateus 5.4)

No próximo encontro abordaremos orientações para o tratamento e a libertação da depressão, dicas de prevenção e um exercício prático.

Hino: 411 HPD2 – Jesus ao lado

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de Intercessão e Pai Nosso

Hino: 209 HPD1 – Deus sempre me ama

Bênção

Todas, com as mãos levantadas: "Que o Senhor nos abençoe e nos guarde; que o Senhor faça resplandecer o seu rosto sobre nós, e se compadeça de nós; que o Senhor levante a sua face sobre nós, e nos dê a sua paz. Amém."

Brincadeiras

Confraternização

Simão Schreiber

Pastor e Terapeuta

Paróquia de São João Laranja da Terra/ES

Bibliografia:

ARANA, Ana Maria Fagundes & GRISA, Pedro Antônio. O Caminho para se Conhecer e se Harmonizar. 2ª. ed. Curitiba-PR: Fundação Biblioteca Nacional, 2010.

GRISA, Pedro Antônio. CD Libertando-se da Depressão. O Sentido da Vida. Florianópolis, Lipappi, 2006.

GRISA, Pedro Antônio. O Jogo e a Estrutura das Personalidades. 7ª. ed. Florianópolis: Edipappi, 2006.

DEPRESSÃO – Estudo 2

Acolhida

Dar as boas-vindas a todas as pessoas presentes. Falar sobre o tema do segundo encontro e saudá-las com os textos de Mateus 5.4: *"Felizes as pessoas que choram, pois Deus as consolará."* E de Filipenses 4.8: *"Portanto, meus irmãos, encham as suas mentes com tudo o que é bom e merece elogios: o que é verdadeiro, digno, justo, puro, agradável e honesto."*

Invocação Trinitária

Iniciamos este segundo encontro: "Em nome do Pai, do Filho, e do Espírito Santo. O nosso auxílio está em o nome do Senhor, que fez o céu e a terra."

Hino: 434 HPD 2 – Momento novo

Oração: ("Medo e Tristeza" – final do HPD)

"Senhor Jesus Cristo, vencedor sobre a morte, afasta de nós todo medo e tristeza. Quando tu estás presente, que nos poderão fazer os poderes das trevas? Tu nos guias e proteges. Ninguém nos poderá arrancar de tuas mãos. Tu vives. Aquém e além da morte, tu és tudo. Os que te seguem nunca se acham sozinhos. Em ti venceremos o mundo e seu temor. A tua alegria é a nossa força. Amém."

Hino: 381 HPD 2 – Pela palavra de Deus

Leituras Bíblicas

Filipenses 4.4-9

Mateus 15.10-20

Hino: 412 HPD 2 – Se uma boa amizade você tem

Tema

No encontro anterior vimos o que a ciência ensina acerca da depressão, o que ela é, seus principais sintomas, alguns fatores desencadeantes, a necessidade de se investigar a causa e compreendê-la, a necessidade de se buscar ajuda e de como a fé pode e deve fazer parte do processo de cura.

Para iniciar o nosso segundo encontro sobre o tema da depressão, gostaria de contar "a história de uma lagartinha que rastejava pelo chão, sempre chorando e muito triste. Ela achava que essa tristeza, esse "aperto no peito", esse "nó na garganta", esse "friozinho de medo na barriga" nunca iria desaparecer, e vivia dizendo: "ninguém me ama!"

Ela tinha medo que os homens a pisoteassem, e ficava sentida porque as flores e plantas a rejeitavam, porque ela precisava comê-las para sobreviver – mal sabiam elas que, um dia, essa lagarta as ajudaria em sua polinização e reprodução. E a lagarta

chorava muito, achava que não tinha saída e ficava ali, isolada com seu problema... Até que um dia, uma coruja, sábia e amiga, lhe disse que não precisava chorar, porque lá dentro dela morava uma linda borboleta... Bastava que ela se prontificasse a fazer mudanças e ela se transformaria numa linda borboleta... A lagarta, cheia de esperança, perguntou: “Como?” A coruja lhe disse que bastava que ela se fechasse num casulo e já sofreria as transformações necessárias para as asas crescerem... Porque na natureza nada se cria, nada se perde, mas tudo se transforma... E ela poderia se transformar. A lagarta perguntou: “Mas como criarei asas?” A coruja disse-lhe que bastava que ela se imaginasse de asas bem coloridas, voando um voo de liberdade, pousando nas flores, sendo bem aceita pelos homens, pulando de um jardim a outro, indo e vindo para onde quisesse, a favor do vento, contra o vento... Mas tudo com asas de liberdade que a fizessem ver longe, leve e feliz... Isso bastaria para que as asas começassem a crescer... Viriam dores... dores apenas necessárias para as mudanças... Mas que, toda vez que, fechada em seu casulo, pensasse em suas asas, elas iriam crescer... E assim, muito mais depressa do que ela poderia imaginar, tudo seria diferente... Ela sairia do casulo com asas, livre, voando, vendo o mundo lá do alto... Bem diferente de como o via antes.”

A pessoa deprimida sente-se como a lagarta dessa história, porém ela precisa convencer-se de que, no mais profundo do seu ser, existe uma borboleta que pode voar livre, leve, solta e feliz. É preciso acontecer uma transformação interior.

O texto de Filipenses nos orienta nesse sentido: *“Portanto, meus irmãos, encham as suas mentes com tudo o que é bom e merece elogios: o que é verdadeiro, digno, justo, puro, agradável e honesto.”* É preciso tomar consciência de que precisamos encher a mente de coisas boas, positivas, que ajudem na libertação de toda tristeza, angústia, pessimismo, insegurança, negatividade que a pessoa com depressão vivencia; e tudo começa na mente.

Jesus também nos orienta nesse sentido quando fala das impurezas, pois os pensamentos e sentimentos de uma pessoa deprimida estão “impuros, negativos, levando para o abismo, e até mesmo para a morte.” Jesus diz: *“Mas o que sai da boca vem do coração. É isso que faz com que a pessoa fique impura. Porque é do coração que vêm os maus pensamentos... São essas coisas que fazem com que alguém fique impuro.”* É de seu interior, do seu coração, do mais profundo de seu ser que vem toda essa negatividade, insegurança e tristeza, e é o seu coração, o seu interior que precisa ser investigado, analisado, compreendido, “purificado”, reprogramado para que aconteça a cura e a libertação.

E um detalhe muito importante nesse processo: ninguém poderá fazer isso pela pessoa com depressão! É ela que precisa passar por esse processo! Nós podemos e devemos ajudar, porém ela necessita fazer a sua parte.

Algumas sugestões para libertar-se da depressão:

- Ter objetivos de vida a curto, médio e longo prazo, independente da fase da vida em que se encontra, inclusive na terceira idade, pois não se pode aposentar-se nunca da vida.

- Cultivar pensamentos positivos, repetindo para si mesmo palavras e afirmações positivas, pois, como disse Marco Aurélio: *"Nossa vida é o que dela fizeram os nossos pensamentos."*

- Praticar atividades físicas, pois toda vez que você pratica uma atividade física, o seu cérebro produz endorfina, que é um calmante natural que produz a sensação de bem-estar.

- Ouvir CDs de relaxamento, fazer exercícios de relaxamento e praticar a meditação.

- Fazer algo que dê prazer, procurando fazer pelo menos por 15 minutos diários algo que lhe proporcione prazer e alegria.

- Convencer-se de que há a possibilidade de mudanças, pois como está escrito em Eclesiastes 3.1-8, tudo tem o seu tempo, e é necessário convencer-se de que o tempo da tristeza e da depressão também vai passar, convencendo-se de que é apenas uma fase, e que há a possibilidade de mudanças para a cura, o êxito, o sucesso, a alegria, a felicidade; como diz Milton Erickson: *"Não há nenhuma dor que dure para sempre... Sempre depois da chuva vem a luz do sol novamente."*

- Buscar a ajuda de alguém que possa realmente ajudar, inclusive com ajuda profissional na área mental, emocional e espiritual. Uma comunidade cristã acolhedora e um grupo de apoio comunitário, como a OASE, pode ser de vital importância para superação da depressão e outras dificuldades.

- Cultivar uma profunda espiritualidade, pois a fé em Deus, ao meu ver, é um grande "remédio". Dentro dessa espiritualidade cristã: - Aprender a vivenciar a prática do perdoar (a si mesmo e aos outros). - Ter uma intensa vida de oração, vivenciando Marcos 11.24: *"Por isso eu afirmo a vocês: quando vocês orarem e pedirem alguma coisa, creiam que já a receberam, e assim tudo lhes será dado."* - Praticar a gratidão constante, pois quanto mais se agradece, mais se reconhece as bênçãos de Deus na vida e mais se foca a mente no positivo e no que se tem, e ajuda a parar de só criticar e reclamar, pois quem tem essa atitude de reclamação e crítica negativa foca a sua mente somente na falta e no que não tem. - E uma última característica dessa espiritualidade é a de procurar sorrir mais e buscar sentir mais alegria, pois ao sorrir mais a mente da pessoa libera neurotransmissores e envia mensagens de que está tudo melhor, e a alegria é um antidepressivo natural e de graça, inclusive para se viver a orientação do apóstolo Paulo: *"Tenham sempre alegria, unidos com o Senhor! Repito: tenham alegria!"*

Que estas reflexões possam ajudar quem está com depressão, bem como quem convive com uma pessoa deprimida, para buscar a cura e a libertação.

Hino: 460 HPD 2 – Conta as bênçãos

Exercício prático para ajudar na libertação da depressão

Antes de iniciá-lo pode fazer alguns exercícios de alongamento; o local deveria ser o mais silencioso possível; pode colocar uma música instrumental de fundo; é um exercício de imaginação e visualização, portanto, dê asas à sua imaginação; após o exercício, avaliar como foi a experiência; se possível, providenciar cópia desse exercício para as participantes levarem para casa:

Sente-se ou deite-se confortavelmente.

Feche os olhos.

Relaxe todo o corpo – do topo da cabeça até os dedos dos pés. Sinta o corpo relaxado e a mente bem tranquila... (dar um tempo para isso).

Faça três respirações profundas e lentas – inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca... repita e interioriza: enquanto inalo, com o ar que penetra em meus pulmões, entram, em meu coração e minha mente, a segurança... a alegria... e o entusiasmo pela vida...; enquanto exalo, com o ar que sai de meus pulmões, sai do meu coração e da minha mente a tristeza... ansiedades... medo e tudo o que me perturbava...!

Imagine e visualize um recanto de harmonia – de preferência ao ar livre. Você andando de pés descalço, numa terra bem fofinha; e à medida que vai andando, vai deixando todas as preocupações... depois, fique um pouco aí... num cantinho bem gostoso desse seu recanto de harmonia.

Visualize e mentalize o objetivo que você quer alcançar acontecendo... você a cada dia, ao acordar, sentindo-se mais forte, com autoestima elevada, mais entusiasmado pela vida... mais alegre.

Repita: Eu sou capaz, eu consigo a cada dia sentir-me mais alegre, mais seguro e mais capaz! Tudo o que é bom para mim eu posso, eu consigo. Na minha vida, tudo vai cada vez melhor, em todos os sentidos. (Fique alguns minutos nessa visualização, imaginação e mentalização).

Quando achar que já é tempo, pare, respire fundo algumas vezes, abra os olhos, dê uma boa espreguiçada, e volte às suas atividades.

Frequência: duas a três vezes ao dia: logo ao acordar, antes de dormir e, se possível, também após o almoço!

Faça esse exercício com convicção e fé, se quiser, sempre, pois ele será de grande ajuda em todas as áreas de sua vida, ajudando na programação e reprogramação mental de inúmeros objetivos de vida.

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de Intercessão e Pai Nosso

Hino: 286 HPD 1 – Obrigado, Pai Celeste

Bênção

Todas, com as mãos levantadas: “Que o Senhor esteja atrás de você, para te proteger. Que o Senhor esteja ao seu lado para caminhar contigo. Que o Senhor esteja embaixo de você para não te deixar cair. Que o Senhor esteja dentro de você para te consolar. Que o Senhor esteja acima de você para com tua poderosa mão te abençoar. Portanto, que o Senhor te abençoe! Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.”

Brincadeiras

Confraternização

Simão Schreiber

Pastor e Terapeuta

Paróquia de São João Laranja da Terra/ES

Bibliografia:

ARANA, Ana Maria Fagundes & GRISA, Pedro Antônio. O Caminho para se Conhecer e se Harmonizar. 2ª. ed. Curitiba-PR: Fundação Biblioteca Nacional, 2010.

GRISA, Pedro Antônio. CD Libertando-se da Depressão. O Sentido da Vida. Florianópolis, Lipappi, 2006.

GRISA, Pedro Antônio. O Jogo e a Estrutura das Personalidades. 7ª. ed. Florianópolis: Edipappi, 2006.

SOBRECARGA E AUTONOMIA DAS MULHERES

Ambiente: *Mulheres sentadas em círculo. Ao centro, panos coloridos, uma cruz, uma bíblia, uma manta com pano fofo e muitos cartões coloridos, em cada um deles deve estar escrito uma das seguintes palavras: triste, alegre, preocupada, cansada, presa, com dor, criativa, doente, sonhadora, leve, espontânea, animada, sem dor, livre, esgotada, com vontade de viajar, com vontade de ficar só, sobrecarregada, exausta...*

Sensibilização

História 1: Josefina tem 56 anos. Desde os 12 anos trabalha na roça, na colheita do café. Estudou até a 4º série, depois parou, pois ouvia de seus pais que mulher não precisa estudar. Casou com 18 anos e tem 7 filhos. Hoje tem 42 anos. Quando ela não está em casa, a filha mais velha, Lilian, cuida das demais crianças. Levanta às 4:30 da manhã, prepara o café, encaminha o almoço e, ainda muito cedo, vai colher café. Quando volta, acaba de terminar o almoço, põe comida no prato das crianças e do marido. Depois, 3 crianças vão para a escola. À tarde, enquanto o sol é muito quente, lava a roupa, limpa a casa e faz uma fornada de pão. Quando volta da roça, já quase escuro, dá banho nas crianças pequenas, faz a janta bem reforçada, e ainda faz uns reparos nas roupas. No outro dia, tudo segue igual. No fim de semana, prepara-se para participar do culto e sempre quando tem atividades na igreja, ela ajuda na cozinha e na limpeza. Na semana passada, Josefina falou que precisa procurar um médico, que não aguenta mais as dores nas costas. Também toma tranquilizantes e outros medicamentos para uma enxaqueca interminável.

História 2: Aos 28 anos de idade Marli tem 4 filhos, entre dois e 11 anos de idade. Sua filha mais velha cuida do bebê enquanto Marli sai para trabalhar como diarista em casas de família na Grande Vitória. O marido de Marli trabalha como ajudante de pedreiro. A renda mensal do casal é de três salários mínimos. Ainda cuida da sogra, que está com 72 anos de idade, que fraturou a perna e desenvolveu depressão. Para garantir o sustento da família faz algumas faxinas aos sábados também. No tempo livre que lhe sobra cuida da casa, dos filhos/as e faz biscoitos para vender. Suas esperanças estão depositadas nas crianças, quando elas crescerem. Ela desabafa: “Todo dia eu rezo para não adoecer. Se eu fosse pensar que tudo vai dar errado, eu não estaria mais neste mundo, não, diz ela”.

Dinâmica de Apresentação

Líder 1: A história de vida destas duas mulheres, Josefina e Marli, nos introduzem ao tema deste encontro: sobrecarga e autonomia da mulher. Hoje vamos conversar sobre como utilizamos o nosso tempo, se nós estamos felizes, se temos tempo para descansar e nos cuidar, se estamos com saúde, enfim, sobre a qualidade de nossa vida. Sejam todas bem vindas!

Líder 2: Assim como estas mulheres, vamos nós também dizer os nossos nomes e alguma coisa sobre a nossa vida. Para isso, convido cada uma de vocês para escolherem um cartão que está ao centro, cuja palavra nele escrita, representa o seu momento atual. Após escolher o cartão, diga seu nome e o que nele está escrito.

Líder 1: *(Do meio do círculo, ao lado da cruz, uma líder lê o texto bíblico)*: Marcos 5. 40-41

Líder 2: Convido para cantarmos o hino: **Vento que anima (321 HPD 2)**

Invocação Trinitária:

(Enquanto se faz esta invocação, a manta passa de mão em mão e as mulheres podem sentir sua textura e acolher o cuidado que ela representa)

Líder 1: Ó Deus, Mãe e Pai, vem estar entre nós. Abraça-nos com o teu manto de amor e cuidado. Cubra-nos com o teu carinho. Com esta manta nós cobrimos nossos filhos e filhas, nossos irmãos e irmãs quando ainda éramos muito pequenas. Cubra-nos hoje também, ó Deus, enxuga o nosso suor, alivia o nosso cansaço e vem nos falar de um mundo onde as mulheres são valorizadas e respeitadas.

Líder 2: Ó Deus, em Jesus Cristo, tu cuidaste dos corpos das pessoas e saraste suas feridas. Chamaste para o repouso as pessoas cansadas, deste-lhes água para beber e pão para comer. Acolhemos-Te e queremos a Tua presença entre nós. Oferece-nos descanso. Cura-nos. Vem nos falar de um mundo novo, onde homens e mulheres se ajudam mutuamente e dividem todo o trabalho.

Líder 1: Na forma do Espírito Santo, Tu és sopro que traz a vida ao que está morto. Como brisa suave acalma nossos corações e mentes aflitos. Como vento forte amedrontas os governos autoritários, silencia os gritos de homens brutos. Vem e renova-nos! Liberta-nos de nossas prisões, de nossas sobrecargas, da fadiga. Devolve-nos o tempo livre das boas conversas, o tempo dos sonhos, do fazer artesanato, bordados, crochê.

Todas: Amém

Líder 2: Todas vocês são, agora, convidadas a colocarem no centro, em torno da cruz, seus cartões, enquanto cantamos juntas

Hino: 438 HPD 2 – Canto da Esperança

Leitura do Texto Bíblico

Atos 16.11.15

Breve Reflexão: O Custo da Sobrecarga

As duas histórias que lemos acima, a de Josefina e de Marli, refletem situações de muito trabalho e estresse. Muitos fatores dificultam a vida das mulheres, causando-lhes sobrecarga e doenças, mas uma delas com certeza é a desigualdade de gênero. Entre

as aspirações das mulheres, seus sonhos, seus direitos e a realidade cotidiana, há um abismo enorme e isso gera frustração e estresse. Sem contar a violência doméstica. Em muitos casos, na raiz do problema, esconde-se o fenômeno da dupla jornada de trabalho, já tantas vezes denunciada! As mulheres, além de trabalharem fora de casa, seja na roça ou em qualquer outro lugar, assumem a quase totalidade dos afazeres domésticos e do cuidado com os familiares. Ainda não existe no Brasil uma tradição de compartilhar os afazeres da casa. Por aqui ainda pesam os efeitos da tradição cultural que insinua que o trabalho feminino fora de casa é uma “ajuda” ao do marido, mesmo que seja a mulher a única a entrar com dinheiro em casa. Isso torna invisível seu trabalho fora de casa. Também predomina por aqui a ideia de que o trabalho doméstico e de cuidado cabe a mulher, que homem não lava a louça, não dá banho nas crianças, não faz comida. Simplesmente todos os estudos a respeito das ocupações diárias dos casais mostram que o trabalho doméstico é o menos repartido equitativamente entre os sexos. Parece que os homens sentem não precisarem entrar na esfera doméstica. A regra da reciprocidade parece não existir. Como fazer para superar esta injustiça de gênero e chegar à divisão igualitária dos trabalhos que uma família precisa assumir? Como fazer para que as mulheres tenham tempo para si mesmas?

Tomemos como exemplo a história de Lídia. Via de regra, diz-se que Lídia era uma mulher rica, que, supostamente herdara a fortuna de seu marido falecido, que importava artigos de luxo. Que possuía escravos e que também tinha condições financeiras para hospedar os apóstolos, dentre estes, Paulo. Mas se perguntamos pela sua origem, seu trabalho, sua religiosidade, sua vida cotidiana, então perceberemos que ela era uma mulher trabalhadora. Ela não apenas vendida púrpura, mas também produzia a tinta, tingia a lã, confeccionava tecidos e também os vendia. Não era um trabalho muito reconhecido, pois envolvia aspectos como lidar com mau cheiro. Além disso, seu negócio ficava na periferia da cidade de Filipos. Ali, neste lugar de trabalho, Lídia também organizara uma casa de oração, onde as pessoas da redondeza podiam participar. Mostra a pesquisa histórica que estes grupos de mulheres ou grupos mistos, que exerciam uma mesma profissão, e praticavam a mesma religião, formavam também uma espécie de colégio profissional, isto é, um centro de defesa de seus direitos e deveres. Assim, pode-se constatar que Lídia era uma pessoa que percebia as coisas, o mundo ao seu redor. Sabia contornar o perigo de professar sua fé judaica, numa colônia ocupada por romanos. Por isso ela também abriga os apóstolos, dando-lhes, com isso, proteção frente as autoridades locais.

Lídia, como podemos ver, tinha visão das coisas. Ela também tinha autonomia, pois possuía o seu próprio trabalho. Tinha clareza sobre os direitos das mulheres, e para isso, trabalhava na organização das mulheres. O lugar de seu trabalho era também casa de oração e, ainda, um lugar onde as mulheres falavam sobre a vida, sobre o trabalho, a realidade política e social e também sobre a realidade da casa, do serviço doméstico.

Nossos grupos de OASE ou outros grupos de mulheres podem ser lugares assim também. Lugares de oração, mas também espaços de diálogo sobre os direitos das mulheres, como as leis de proteção social, como a aposentadoria e o SUS e sobre a realidade cotidiana, como por exemplo, a sobrecarga, a dupla ou tripla jornada de trabalho, a violência doméstica. São lugares onde podemos analisar a nossa vida e perceber as artimanhas patriarcais que nos deixam sozinhas no trabalho doméstico e de cuidado. Lugares onde aprendemos a dizer “não” a toda forma de violência.

Mulheres precisam aprender a dizer não, um grande e forte NÃO à dupla jornada. Para isso, é importante romper com esta ideia de que o doméstico está relacionado com as mulheres, sedimentada tanto na cabeça do homem como na de muitas mulheres. Sem essa consciência, não há forma de diminuir a sobrecarga da dupla jornada de trabalho das mulheres. Nesse sentido, é preciso desenvolver uma cultura familiar baseada na cooperação onde o espaço doméstico seja valorizado; onde as mulheres são propositivas em vez de apenas reagir; onde se crie espaços de convivência onde a cooperação seja enfatizada; onde a educação das crianças seja feita dentro de uma perspectiva não sexista; onde as mulheres possam enfrentar o medo de perder o monopólio sobre o lar e os filhos; e onde seja possível cada mulher definir um tempo pessoal.

Hino: 74 O povo canta – Axé

Ação Propositiva

Líder 1: Divida as participantes em pequenos grupos de quatro ou cinco mulheres e peça que cada grupo faça uma lista dos diferentes tipos de resistência que enfrenta quando trata as questões de trabalho doméstico e cuidado com os seus parceiros.

- Peça que cada grupo faça uma lista de ações propositivas que podem ser realizadas para enfrentar essas resistências.

- Os grupos devem colocar as suas listas na parede e ler para o grande grupo.

- Indique as principais questões trazidas pelos grupos.

Líder 2: Bênção e Oração Final.

Rosane Pletsch

Pastora

Paróquia de Vila Velha/ES

VALORIZAÇÃO E AUTO ESTIMA DA MULHER

Acolhida

Bem-vindas para o nosso encontro da OASE. Que bom que vocês saíram de casa e se colocaram a caminho. Que bom que podemos estar aqui para mais um encontro de estudo e comunhão. Somos obras primas do Criador. Em Gênesis 1.27 lemos: “Assim Deus criou os seres humanos; ele os criou parecidos com Deus. Ele os criou homem e mulher.”

Invocação Trinitária

Que o nosso encontro aconteça em nome do trino Deus, aquele que tudo vê e tudo sabe, aquele que criou cada parte do nosso corpo, que cuida de nós como um bondoso pai e uma carinhosa mãe; nos reunimos em nome do Filho de Maria, Jesus Cristo, nosso Salvador e em nome do Espírito Santo que nos sustenta em nossa caminhada de fé e busca de valorização. Amém!

Hino: 321 HPD 2 – Vento que anima

Oração

Oremos: Querido Deus, a ti chegamos nesse momento para te agradecer pelo dom da vida. Agradecer pela tua presença que não conhece limites. Agradecer pelos teus cuidados desde a formação no ventre materno. O primeiro olhar que recebemos foi teu, Senhor. E tu nos olhaste com olhos de amor e aprovação, com olhos de proteção e carinho. É maravilhoso nos sentir assim: amadas e valorizadas por ti. Isso mexe com a nossa autoestima. Por isso, te rendemos muitas graças, bondoso Deus. E te pedimos: ensina-nos, como mulheres, a nos amar também, a gostar de nós mesmas. Afasta todo e qualquer sentimento de inferioridade, de desânimo e de acomodação. Faz de nós mulheres fortes, corajosas, engajadas dentro e fora da Igreja. Mulheres que te servem com os seus dons, que defendem a vida, a justiça, que vivem a partir dos valores do teu Reino. Fica conosco, Senhor, neste encontro e abençoa-nos. Em nome de teu Filho Jesus Cristo. Amém!

Hino: 466 HPD 2 – As maravilhas do Senhor

Dinâmica da autoestima

Material: canetas ou lápis e meia folha de papel ofício para cada uma.

Escreva um acróstico com o seu primeiro nome na vertical. Uma letra debaixo da outra. Preencha cada letra com uma qualidade sua. Só vale escrever características positivas. Exemplo: Marta

a M iga

c A prichosa

amo R osa

es T udiosa

dedic A da

Caso houver mulheres no grupo que não sabem escrever, pedir ajuda para uma amiga ou expressar as suas qualidades através da fala.

Leitura Bíblica:

Salmo 139.1-16

Tema

O tema do nosso estudo de hoje é valorização e auto estima da mulher. Auto estima é o sentimento de importância que nós temos de nós mesmos. É o sentimento de que eu sou importante, eu tenho valor, eu tenho dignidade, mereço ser bem tratada, respeitada e amada.

Auto estima é a certeza que temos da capacidade de enfrentar os desafios da vida, as situações rotineiras e novas. É pensar: Eu vou conseguir! Eu sou capaz! Não preciso ter medo, eu vou dar conta. É confiar que somos capazes porque Deus nos capacita, porque Ele nos torna competentes.

Auto estima é levantar de manhã e pensar: Que bom! Estou viva para mais um dia! Obrigada, Senhor, por esse novo dia. É se olhar no espelho e se sentir em paz consigo mesma, contente, agradecida, mesmo com uns quilos a mais na balança, cabelos faltando ou muitos já brancos. Ter auto estima é ter autoconfiança, é ter auto respeito, é se sentir segura, é gostar de si mesma e, ainda assim, ser humilde.

Numa palestra feita no Sínodo Sul-Rio-Grandense, o Psicólogo Vilnei Roberto Varzin, membro de nossa Igreja em Pelotas, falava sobre a arte de cuidar da vida. Ao desenvolver o tema da autoestima, falou sobre a diferença entre pessoas com baixa e alta autoestima. Vejamos:

As pessoas com baixa autoestima:

- Culpam os outros pelos seus erros

- Acham que qualquer conversa é um “confronto”, por isso estão sempre “armadas”

- Precisam “ganhar” as discussões

- São preocupadas com o que os outros vão pensar

Pessoas com boa autoestima:

- Assumem suas responsabilidades por suas ações

- São afirmativas, sem serem agressivas

- São objetivas em suas opiniões

- Não se preocupam em demasia com o que os outros pensam

- Aceitam-se como são

A boa auto estima é essencial para o equilíbrio emocional e a saúde. Já o contrário também é verdade: baixa autoestima adoece. Podemos dizer, então, que a auto estima faz muito bem e é necessária. É bom ter amor próprio, gostar de si. É bom ser positiva em relação aos acontecimentos da vida, por piores que pareçam naquele momento.

E por que podemos ter boa auto estima? O salmista afirma: “Tu criaste cada parte do meu corpo” (v.13). Se Deus criou cada parte do meu corpo, será que posso rejeitar ou desvalorizar alguma parte dele? Posso desprezar a vida? É claro que não. Não tenho o direito de menosprezar a vida e nenhuma parte do corpo porque foi feito por Deus. Foi dado, presenteado pelo Criador Divino.

O desenvolvimento humano no ventre materno é um milagre de Deus. O salmista diz: “Tu me formaste na barriga de minha mãe” (v.15). Este é o milagre da vida! Quando a gravidez ainda era segredo, Deus já estava nos vendo e nos cuidando. Quer dizer, Ele já nos amava, Ele já estava nos abençoando com a vida e com o seu olhar. Ele viu quando os nossos “ossos estavam sendo feitos” (v.15). Ele acompanhou e permitiu que o nosso corpo se desenvolvesse. Isso significa que não somos obra do acaso. Somos obra das mãos de Deus. Ele é o criador onipotente e a sua presença enche terra e céu. Está em toda parte e nos conhece profundamente.

O salmista diz que Deus nos vê. Ele nos viu no passado, quando estávamos sendo formadas no ventre materno e Ele continua nos vendo hoje. E como Deus nos vê? Como é esse olhar de Deus para conosco? É um olhar de preconceito, de inferioridade, de rejeição? Não! Não é! Deus nos vê com olhos de amor, de cuidado, de valorização.

Ser vista, notada, é uma das grandes expectativas humanas. Nós desejamos ser bem vistas. Quando vamos a um lugar, por exemplo, onde não conhecemos quase ninguém, ficamos felizes quando vemos alguém que nos conhece e nos vê. Ficamos esperando por esse olhar de reconhecimento, de carinho, de importância. Gostamos de ser bem vistas pelos outros! Mas, e o olhar para conosco mesmas, como está?

Para refletir:

- Como tem sido o seu olhar para consigo mesma?

- É um olhar de valorização, de importância, de carinho, de amor?

- Você gosta de você mesma?

- Qual o valor que você tem dado para você mesma como mulher?

(se quiser, pode compartilhar)

Na bíblia, em 1 Jo 4 nós lemos que Deus é amor e que Ele nos ama muito. Vamos ler 1 Jo 4.9-10 e 19. (LEITURA). Deus nos amou tanto que Ele nos enviou seu Filho Jesus para que pudéssemos ter vida por meio dele. O amor de Deus por nós veio antes de tudo. Ele nos amou primeiro! Deus nos agraciou com o seu olhar e com o seu amor salvador, sem que pudéssemos ter feito nada antes.

Irmãs, se Deus fez tudo isso por nós, como podemos deixar de nos amar? “Nós amamos porque Deus nos amou primeiro” (1 Jo 4.19). Sim nós podemos gostar de nós mesmas assim como somos. Podemos gostar de cada parte do nosso corpo. Gostar da vida! Ter prazer de viver! Prazer de viver o amor a Deus, a si e ao próximo.

Vimos que, desde a origem, Deus nos vê com olhos de amor, de valorização, de cuidado. Deus não faz diferença entre as pessoas. Ele vê e ama a todas. Então, mulheres, se Deus nos vê assim, o nosso olhar para conosco mesmas também deve ser de muita valorização e estima.

Com esta boa autoestima que provém da fé nos sentimos fortalecidas para enfrentar as desigualdades e os preconceitos que ainda recaem sobre nós, mulheres. Com esta boa autoestima nos sentimos fortalecidas para lutar pelo nosso direito de participação em todos os âmbitos, tanto na igreja quanto na sociedade. Somos obras primas do Criador. Deus nos fez a sua imagem e semelhança, ambos, mulheres e homens (Gn 1.27). Não somos menos e nem mais do que os homens. Temos o mesmo valor diante de Deus. Somos diferentes, sim, com características e aptidões diferenciadas. Mas com o mesmo valor para vivermos numa relação de parceria e de auxílio mútuo.

Uma mulher que se valoriza e tem boa auto estima não se conforma com a violência, seja ela física, psíquica, sexual ou religiosa. Ela não permite que outros a desrespeitem ou maltratem porque ela crê que Deus criou “cada parte” do seu corpo. Por isso, ela luta com todas as suas forças para que todas as pessoas tenham vida, e a tenham em abundância (Jo 10.10).

Crer que somos obras primas de Deus, crer que Ele nos deu a vida e diariamente derrama bênçãos sobre nós, mexe profundamente conosco. “Não somos uma coisinha, um projetinho de nada. Nós somos obra prima, somos imagem e semelhança de Deus!” (Vilnei Varzim). Isso mexe com a nossa autoestima! As pessoas que não se acham uma criação maravilhosa de Deus, adoecem mais.

Com esta boa autoestima que provém da fé nos sentimos melhores preparadas para enfrentar o mundo da aparência no qual vivemos. Infelizmente, vemos hoje uma ocupação exagerada com o exterior. Gastos exorbitantes, desnecessários. E é até contraditório: pessoas super bem vestidas, maquiadas, produzidas, mas tristes,

insatisfeitas, vazias, doentes. Mulheres cristãs com boa autoestima têm clareza de que temos ambas as necessidades: cuidar do corpo por fora e por dentro.

Para nos sentirmos bem precisamos cuidar do nosso corpo, das nossas roupas, cabelo, pele e tantos outros detalhes que fazem parte do nosso mundo feminino. Mas sem exageros e sem nos deixarmos dominar! É bom se sentir bonita. Olhar no espelho e se gostar. Mas mulheres cristãs sabem que é preciso ir muito além. É preciso buscar o olhar de amor, de carinho e de aprovação de Deus. Em 1 Sm16.7 Deus diz: “não julgo como as pessoas julgam. Elas olham para a aparência, mas eu vejo o coração.”

Queridas irmãs: vemos que a fé alimenta o nosso sentimento de importância e de valor que temos, ou seja, fortalece a nossa autoestima. E a fé nos prepara também para enfrentarmos os desafios diários: violência, preconceito, exclusão, imposição de padrões de beleza e tantos outros. Nós mulheres da OASE, sabedoras da importância da autoestima para uma vida saudável, podemos nos ajudar umas as outras. Como? Com elogios, com palavras de afirmação, força, consolo e encorajamento e com gestos de carinho. Que tal praticarmos agora através de uma dinâmica? Que o bondoso Deus sempre nos preencha com o seu olhar de amor e cuidado. Amém!

Dinâmica: Aumentando a Autoestima da Amiga

A dinâmica inicia nos moldes da tradicional brincadeira: Amiga Secreta. Depois que todas escreveram o seu nome num bilhetinho, dobrar e colocar numa caixinha. A caixinha passa e cada uma retira um nome. Essa é a sua amiga.

Com o propósito de aumentar a autoestima, presenteie a sua amiga com muitas palavras de elogios, palavras que destaquem tão somente as suas qualidades. Por exemplo: Eu te admiro porque você é ....

Opção 1: Falar (uma de cada vez). Depois de falar, levantar e dar um abraço.

Opção 2: Escrever num cartão as qualidades da amiga. Se quiserem, dá para enfeitar o cartão com desenhos e pintura. Depois de falar, levanta, dá um abraço e entrega o cartão presente.

Hino: Quem sou eu? (José A. Santana)

Quem sou eu, quem sou eu, quem sou eu?

Sou a imagem feliz de meu Deus.

Quem sou eu, quem sou eu, quem sou eu?

Sou a casa onde mora meu Deus.

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e pai nosso

(Sugestão: pedir que cada participante manifeste, numa frase, seus pedidos e agradecimentos a Deus)

Acolhe, gracioso Deus, as nossas orações; aquelas que foram expressas em palavras e aquelas silenciosas que Tu conheces tão bem. Fazer parte da OASE e refletir sobre o valor que temos como mulheres é libertador para nós. Que possamos sair daqui hoje com a nossa autoestima renovada, nos sentindo pessoas especiais, amadas por ti. Que assim também possamos nos amar e nos dar o devido valor. E, quando no dia a dia, nos depararmos com situações que querem nos amedrontar, nos desanimar, nos derrubar, faze-nos fortes, Senhor, capazes e competentes. Pois sabemos que quando em ti confiamos, nos tornamos como o “monte de Sião” que não se abala, que permanece firme para sempre. Acompanha-nos, bondoso Deus, em nossas lutas, dores e vitórias. Por Jesus Cristo que nos ensinou a orar: Pai Nosso...

Hino: 229 HPD 1 – Os que confiam no Senhor

Bênção

Recebam a bênção de Deus: “A bênção do Deus de Sara, Abrão e Hagar; a bênção do Filho, nascido de Maria; a bênção do Santo Espírito de amor que cuida com carinho, qual mãe cuida da gente esteja sobre todos nós. Amém.”

Confraternização

Maria Helena Ost

Pastora

Paróquia de Vila Valério/ES

MULHER, VOCÊ É LUZ PARA O MUNDO! BRILHE, RELUZA, ILUMINE!

Ambiente: *Espaço Litúrgico em círculo. Altar no centro com flor, cruz e bíblia aberta, uma grande vela e pequenas velas para cada participante. Podem ser coloridas. Cada uma contém um versículo bíblico (ver sugestão da bênção).*

Acolhida

Sejam bem-vindas! Que este encontro encha nossa vida de alegria, paz e amor para que sejamos luz neste mundo. Que o Deus da vida faça sua Luz resplandecer sobre nós e nos oriente. “A tua palavra é lâmpada que ilumina os meus passos e luz que clareia o meu caminho.” Salmo 119.105

Invocação Trinitária

Que o Deus que cria a vida te acolha, que o Deus que te salva no Cristo Vivo te abrace e caminhe contigo, que o Deus que sopra em nós seu Espírito nos encoraje e anime para a vida em comunhão. Amém.

Hino: 463 HPD 2 – Caminhamos pela luz de Deus

Oração

Graças te damos, Deus da Vida, por este dia, pela tua Luz que brilha neste mundo, em cada pessoa e em toda a criação. Graças te rendemos porque nos salvas das trevas e da escuridão e fazes teu olhar, tuas mãos e teu poder resplandecer sobre nós. Guarda-nos neste encontro para que a tua Luz nos oriente, cative e reluza em nosso viver. Em nome de Jesus Cristo, a luz do mundo, Amém!

Hino: 165 HPD 1 – Há sinais de paz e de graça

Leitura Bíblica

Mateus 5.14-16

Tema

Mulher, você é Luz para o mundo! Brilhe, Reluza, Ilumine!

Pergunta inicial: Como era a vida sem energia elétrica? *(dar um tempo para as pessoas partilharem)*

Vocês sabem quando surgiu a energia elétrica e quem a inventou?

Desde a Pré História, o ser humano dominou a técnica do fogo. Ao dominar essa técnica, melhorou sua alimentação, iluminação e segurança. Também inventou a roda e outros mecanismos que multiplicaram sua força física e facilitaram o transporte. Descobriu a força das águas, dos ventos e domesticou animais, usando a força de cavalos e bois para o trabalho. Milhares de anos se passaram até que um fato marcou a

história da energia: a invenção da máquina a vapor, um símbolo energético da Revolução Industrial.

O fogo então foi transformado em movimento. Isso permitiu a construção de grandes fábricas e sua aplicação nos transportes. Nesse período, os combustíveis fósseis (carvão mineral, petróleo e gás natural) também evoluíram bastante. Até hoje representam a mais importante fonte de energia, inclusive gerando tecnologias mais avançadas. Mas foi apenas há pouco mais de 100 anos que surgiu a energia elétrica, símbolo da Era da Informação. Através dela, outras formas de energia puderam se transformar com eficiência, como: calor, iluminação e energia mecânica.

No século XX, foi descoberta outra fonte de energia: a energia nuclear, ainda muito questionada pelos elevados riscos ao meio ambiente. Além disso, está em desenvolvimento, entre outras, a conversão de energia solar diretamente em energia elétrica e a utilização do hidrogênio como fonte de energia, o que num futuro breve, também terão importante participação em nossas vidas. No Brasil, a produção de eletricidade, a partir do gás natural, em usinas termoelétricas de alta tecnologia contribuirá para o atendimento às grandes necessidades de energia do país.

Na atualidade a energia elétrica é a única capaz de fazer funcionar o rádio, a televisão, o telefone, o computador e todos os equipamentos que transportam a informação e aproximam milhares de pessoas em todo o planeta.

Com o uso da energia elétrica acabava a iluminação a querosene, a gás ou a óleo incandescente. Um inventor trouxe ao mundo pela primeira vez, em 21 de outubro de 1879, a luz elétrica. O norte-americano Thomas Alva Edison (1847–1931) conseguiu produzir uma iluminação durável fazendo passar a corrente elétrica através de um filamento de carbono dentro de uma ampola de vidro vazia. A lâmpada, em forma de pêra, hoje funcionando com filamento de tungstênio, passou a ser um objeto essencial e mais do que familiar para bilhões de pessoas em residências em todos os quadrantes do planeta.

Quanta comodidade para a vida a energia elétrica nos trouxe, não é mesmo?

Mas, o que acontece quando eventualmente falta a luz?

Acendemos a vela! Para que ilumine. Num lugar alto, visível e ilumine toda a casa! Essa é a função da vela... iluminar! Essa é também a nossa função, iluminar! Por quê? Porque somos luz, somos filhas de Deus que é LUZ neste mundo, revelado em Jesus Cristo (Jo 8.12).

Jesus revela-se como a Luz do mundo e convida seus seguidores e seguidoras a serem luz. Isso precisa sempre de novo ser repetido, ensinado, crido, anunciado e testemunhado:

Mt 5.14 – “Vocês são a luz para o mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte.”

Jesus não nos convida a ser Luz; Ele afirma que somos Luz. A Luz, por sua vez, serve pra brilhar, pra ficar no topo, ficar por cima...

Mt 5.15 – “Ninguém acende uma lamparina para colocá-la debaixo de um cesto. Pelo contrário, ela é colocada no lugar próprio para que ilumine todos os que estão na casa.”

O que isso diz para nós hoje?

Você, que é luz e foi feita pra brilhar não pode sentir-se por baixo, colocar-se para baixo, querer estar por baixo... precisa iluminar, precisa cumprir sua missão, precisa lembrar da sua responsabilidade para luzir, reluzir, iluminar, orientar... Precisa estar bem consigo, com Deus e com o próximo para que possa brilhar...

Aqui é preciso falar de amor próprio. Só posso ser luz se eu me amo e me aceito.

Você se ama? Você se aceita como é, com suas falhas e dons?

Você consegue conviver numa boa com suas neuras, pensamentos e ações?

Ou você sente dificuldade em se amar?

Amar-se significa aceitar-se. Eu me aceito com Deus me criou?

Eu aceito o presente que Deus deu para mim mesma, com minha vida, minhas alegrias, minhas dúvidas, cansaços, tropeços...

Esse é o primeiro ponto para poder ser luz: amar-se a si mesmo.

Eu me amando tudo o resto poderá funcionar e ir adiante... Eu me amando poderei amar outras pessoas, poderei reluzir, brilhar, iluminar, orientar, aconselhar, amar, perdoar, servir, alegrar, ser luz para que ouras pessoas sejam luz ao meu redor.

Para que devo ser luz, com qual objetivo?

Mt 5.16 – “Assim também a luz de vocês deve brilhar para que os outros vejam as coisas boas que vocês fazem e louvem o Pai de vocês, que está no céu.”

Aqui está outro segredo importante na vida comunitária cristã, e também um grande perigo e tentação: Eu, sabendo que sou luz e luzindo para outras pessoas através de minhas ações poderei sentir-me super importante e aí o APO não poderá mais tomar conta de minha vida.

Já sabe o que é o APO?

A = arrogância

P = prepotência

O = orgulho

Você com certeza já sentiu algum deles na tua vida. Como o APO se evidência no seu grupo, na sua comunidade, na sua convivência com outras pessoas?

Através de pensamentos como estes:

Eu sei, ela não sabe...

Eu posso assumir este cargo a outra não...

Somente eu sei a receita da cuca (do brote, do bolo...), outras não sabem fazer tão bem como eu...

O meu trabalho é mais bonito e importante que o das outras...

A minha forma de falar é mais eloquente que das outras...

Eu lidero bem, outras não...

(Citar outros exemplos da sua realidade)

Cuidado com o APO, ele mata dons, ele afasta pessoas e te torna uma pessoa distante de Jesus que viveu constantemente na humildade e disse: bem aventuras são as pessoas mansas e humildes... ele que serviu e lavou os pés de discípulos para mostrar que todos e todas podem servir uns e umas às outras... sempre, servir não para aparecer. Pessoas que agem com APO podem ofuscar outras brilhando em excesso, não ouvindo, não dando espaço e vez para que outros dons se manifestem na vida comunitária cristã, impedindo assim que todas e todos manifestem seu brilho, sendo luz para o mundo.

Outro perigo que faz com que uma pessoa não cumpra sua missão de ser luz neste mundo e brilhe com seu viver nos é revelado através da pergunta: O que impede uma vela de brilhar, de luzir, de doar-se sendo luz?

Resposta: A falta de H2O, oxigênio. Se ele não existir a vela não irá cumprir sua função de queimar...

O que sufoca tua vida hoje? O que te deixa sem ar, sem oxigênio para que você seja luz? *(momento de partilhas)*

Pode ser: Raiva, ódio, agressividade, orgulho, impaciência, falta de tempo, violência...

Algo que as pessoas fazem com frequência e que impede outras pessoas de luzir é:

Julgamento – pela cor, raça, sexo, roupa, jeito de ser, falar, ...

Falta de acolhida – indiferença para com quem chega. Interessante observar que nos dicionários, o verbo acolher é relativo a dar abrigo, hospedar, atender, agasalhar, amparar. É uma ação positiva, e para que ocorra, precisa de um comprometimento do corpo, da mente, da emoção. Não dá para fingir o acolhimento porque o corpo denuncia e o outro percebe-se não acolhido. Abrir o peito e a mente, bem como criar espaço em nós e em nossas vidas, é necessário para quem quer receber, dar abrigo e proteção, seja a uma ideia, a uma pessoa, a um trabalho, ou a um animalzinho.

Corrigir outras pessoas em público – “Elogie em público e corrija em particular. Um sábio orienta sem ofender, e ensina sem humilhar.” Esta frase do filósofo Mario Sergio Cortella nos quer ajudar a não ofuscar a luz que há nas outras pessoas para que brilhem!

De fato, já sabemos o que não fazer para impedir que as pessoas sejam luz e assim cumpram sua missão como filhas de Deus. A última parte do v. 16 fala do objetivo último de sermos luz: “Para louvar nosso Pai que está no céu”, ou seja, para fazer a sua vontade e não a nossa, para colocarmos o centro de nosso luzir em Cristo e não em nosso umbigo, nosso viver.

Sejamos luz para eliminar trevas em nosso meio, em nosso mundo! Cada pessoa luz é essencial e necessária para que a Grande Luz Divina brilhe e dissipe todas as trevas e escuridão!

Perguntas para reflexão pessoal:

Como e onde eu sou luz para outras pessoas?

Meu grupo e comunidade brilha através de suas ações?

Minha Igreja é luz em meio às trevas? Como?

Hino: Vida eu ter quero

(em círculo e com gestos)

Vida eu te quero, Vida eu te quero, Vida és tu meu Deus.

Eu te quero na luz, Eu te quero na flor,

Eu te quero no irmão, Eu te quero no amor.

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e Pai Nosso

Lembrar as situações de trevas que impedem as pessoas de vieram na Luz de Deus: ódio, mentira, violências, dominação, tristezas. Pedir para que Deus faça com que sua Luz sempre resplandeça e nos torne pequenas luzes em nosso viver, tal qual ensina Jesus Cristo em Mt 5.14-16.

Hino: 466 HPD 2 – Anunciar as maravilhas do Senhor

Bênção:

Para o momento da bênção sugiro entregar uma vela para cada participante como lembrança do encontro e em cada uma encontra-se um versículo bíblico sobre luz. No final, uma participante acende sua vela na vela do altar e passa sua luz para a outra mulher, lendo seu versículo bíblico e dando um bom desejo, um voto para sua vida, abençoando-a para que seja luz e brilhe em seu viver.

Após os votos com luz, ler o conto: O mundo “Um homem da aldeia de Neguá, no litoral da Colômbia, conseguiu subir aos céus. Quando voltou, contou. Disse que tinha contemplado, lá do alto, a vida humana. E disse que somos um mar de fogueirinhas. — O mundo é isso — revelou — Um montão de gente, um mar de fogueirinhas. Cada pessoa brilha com luz própria entre todas as outras. Não existem duas fogueiras iguais. Existem fogueiras grandes e fogueiras pequenas e fogueiras de todas as cores. Existe gente de fogo sereno, que nem percebe o vento, e gente de fogo louco, que enche o ar de chispas. Alguns fogos, fogos bobos, não alumiam nem queimam; mas outros incendeiam a vida com tamanha vontade que é impossível olhar para eles sem pestanejar, e quem chegar perto pega fogo.”

Autor: Eduardo Galeano, O Livro dos Abraços.

Sugestão de versículos que são lidos e trocados juntamente com as velas no momento da bênção:

João 8.12; Salmos 119.105; 2 Coríntios 4.6; João 1.5; Salmo 18.28; Mateus 4.16; Lucas 11.34; 1 João 1.7; Tiago 1.17; 1 Pedro 2.9; Apocalipse 21.23; Salmo 18.28; Lucas 11.4; Salmo 27.1

Brincadeira:

Escrever cada frase numa tira de papel conforme o número de participante. Distribuir e fazer com que as pessoas leiam e se complementem dando um abraço. A pessoa que tem o número 1 e a frase: Eu sou inicia, e a outra pessoa com o número 1 responde e assim por diante... Esta dinâmica demonstra a importância de cada mulher como luz no mundo e de como a vida em comunhão e partilha complementa e fortalece a vida de cada pessoa que brilha com seus dons, amor e partilha em comunhão.

1. Eu sou uma vela sem luz

Eu sou a luz que faz brilhar sua vela

2. Eu sou um jardim sem flores

nós somos as flores do seu jardim

3. Eu sou uma porta trancada

Eu sou a chave que abre sua porta

4. Eu sou uma canção sem voz

Eu sou a voz da sua bela canção

5. Eu sou um cálice vazio

Eu sou o vinho que enche seu cálice

6. Eu sou um céu sem estrelas

Nós somos as estrelas do seu céu

7. Eu sou um livro sem história

Eu sou a história do seu livro

8. Eu sou uma terra adubada

Nós somos as sementes que querem germinar na sua terra

9. Eu sou uma pauta sem notas

Nós somos as notas de sua pauta

10. Eu sou um carro sem motor

nós somos o motor do seu carro

Confraternização

Cristina Scherer

Pastora

Paróquia de São Francisco do Sul/SC

MULHERES QUE LOUVAM A DEUS

Acolhida e Invocação Trinitária

Olá “meninas” da OASE! Que bom a gente se encontrar de novo pra nos fortalecermos na fé e na comunhão e louvarmos a Deus como fizeram muitas mulheres antes de nós em muitos lugares. No encontro de hoje queremos lembrar algumas dessas mulheres que deixaram seu testemunho de louvor através da música. Saúdo a todas vocês com palavras de Efésios 5.19, onde diz: “Animem umas às outras com salmos, hinos e canções espirituais; cantem, de todo o coração, hinos e salmos ao Senhor.”

Estamos reunidas em nome de nosso Deus que nos dá motivos de louvar: Pai, filho e Espírito Santo. Amém!

Hino: 333 HPD 2 – Estamos aqui Senhor

Oração

Ó Deus de amor e de bondade! Agradecemos-te por mais um encontro onde podemos te louvar a exemplo de muitas irmãs de fé e companheiras de caminhada ao longo da história como hoje vamos lembrar. Pedimos-te que estejas conosco e recebas também nosso louvor. Ilumina-nos pela Luz de tua santa palavra e mantém-nos firmes na fé, mesmo quando tudo parece dar ao contrário; que apesar das adversidades sempre tenhamos motivos para louvar e agradecer. Por Jesus Cristo, Amém!

Hino: 384 HPD 2 – Exaltar-te ei

Tema

Mulheres que louvam a Deus

Dentre as muitas maneiras de louvar a Deus está a música. Ao longo da história desde os tempos bíblicos, muitas mulheres se destacaram no louvor através da música. Vamos conhecer algumas delas? Vamos ler Êxodo 15.20-21; Juízes 5.1-3; 1 Samuel 2.1-10; Lucas 1.46-55; Lucas 2.36-38.

Elas se destacam porque são mulheres que passaram por situações difíceis, mas experimentaram a mão poderosa de Deus e então ergueram suas vozes para louvar a Deus.

Também entre as mulheres luteranas houve mulheres que, apesar de sofrimentos, louvaram a Deus. Vamos ver algumas:

Elisabeth Cruziger (1500-1535): Foi a primeira compositora evangélica de confissão luterana, na época da Reforma. Ela é a autora do hino “Herr Christ, der einig Gottes Sohn” (Senhor Cristo, o unigênito Filho de Deus; não se encontra no HPD), um

hino para a época da Epifania que foi publicado no hinário de 1524 (Geistliches Gesang-Büchlein - organizado por Johann Walther, com prefácio de Martim Lutero).

Depois de Elisabeth Cruziger, muitas outras (luteranas e não luteranas) ajudaram a aumentar o louvor a Deus, conforme vemos no HPD da IECLB relacionadas abaixo:

Berger, Micaela – Hino 139 (Música)

Brakemeier, Ruthild – Hinos 31, 221 (Tradução)

Camac Ramirez, Esther – Hino 438 (Letra)

Crosby, Frances Jane (Fanny) – Hino 184 (Letra)

Denyszczuk, Alice Östergreen – Hino 237 (Letra e Tradução)

Elliot, Charlotte – Hino 192 (Letra)

Franz-Bock, Valéria – Hino 425 (Letra)

Frenzel, Marise – Hino 425 (Letra e Música) e Hino 414 (Tradução)

Gomes, Irene – Hinos 412 e 415 (Música)

Grzeschiuchna, Hanna – Hino 251 (Letra e Música)

Hausmann, Julie Katharina von – Hino 174 (Letra)

Hayn, Henriette Mª Luise von – Hino 202 (Letra)

Holzmeister, Liselotte – Hino 20 (Tradução)

Kalley, Sara Poulton – Hinos 84, 85, 117, 120, 127, 132 (Letra)

Kolling, Miriam T. – Hino 358 (Música)

Krobot, Liara Roseli – Hino 425 (Música)

Lafferty, Karen – Hino 197 (Música)

Lathbury, Mary A. – Hino 201 (Letra)

Lee, Ruth – Hino 313 (Letra)

Monteiro, Simei – Hinos 330 (Letra), 331,339,341,420,432,433 (Música)

Muller Zitzke, Martha – Hino 67 (Letra)

Oranien, Luise Henriette von – Hino 298 (Letra)

Pollard, Adelaide – Hino 194 (Letra)

Redern, Hedwig von – Hino 169 (Letra)

Sardenberg, Maria – Hino 488 (Música)

Schwarzburg-Rudolstadt, Ämilie J. – Hinos 233 e 292 (Letra)

Senitz, Elisabeth von – Hino 56 (Letra)

Viebahn, Christa von – Hino 221 (Letra)

Weiss, Christa – Hino 284 (Letra)

Winkel, Helga – Hino 22 (Letra)

Zuberbühler, Sophie – Hino 107 (Música)

Alguém de vocês conhece outras mulheres que louvam a Deus através da música? Na sua Comunidade? No lugar que você mora e trabalha?

No seu grupo? Elas tocam, cantam, compõe?

Hino: 74 O povo Canta – Axé

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e Pai Nosso

(recolher motivos de intercessões)

Hino: *(sugestão do Grupo)*

Bênção

Brincadeiras

(Previamente preparadas pela Líder ou alguém encarregada para tal fim)

Confraternização

Jorge Dumer

Pastor

Paróquia Aliança, Santa Maria de Jetibá/ES

CHORAR FAZ BEM!

Acolhida

Bem-vindas a este encontro de comunhão, testemunho e cumplicidade!

“Para a viúva de Naim, Jesus disse: — Não chore.

Mas para a “pecadora” que lavou os seus pés com lágrimas, enxugou-os com os cabelos e ungiu-os com perfume, Jesus não disse “Não chore”.

Talvez lhe tenha dito justo o contrário: Pode chorar, minha querida.

Chore que faz bem.

Chore que é bom.

Principalmente se é choro de amor, se as lágrimas são de perdão.

Porque essas são as que limpam a alma e lavam o coração.

Chore, minha querida.

Chorar faz bem. Chorar é bom.”

(Reverendo Luiz Carlos Ramos †)

Invocação Trinitária

Nos reunimos em nome de Deus que, como bom pai e boa mãe, nos atrai com laços de ternura; que em Jesus Cristo, acolheu as pessoas rejeitadas e que também nos acolhe; e através do Espírito Santo, nos motiva e anima a irmos ao encontro das nossas irmãs e dos nossos irmãos. Amém

Hino: Canção do Cuidado

Oração

Querido Deus! São abundantes os sinais da tua presença em nossas vidas e no mundo. Tu nos carregas, tu nos proteges, tu nos alertas. Mas nossos olhos, por demais vezes, estão cegos para enxergar as tuas maravilhas... Amado Deus, Te damos graças pela tua presença entre nós e por teu cuidado. Queremos estar em comunhão contigo. Prepara-nos para a alegria e para o testemunho de fé. E assim, sejamos capazes de amar as pessoas muito além de precisarmos delas. Muito além do bem que possam nos fazer. Amar apenas... de olhos fechados. Em nome de Cristo Jesus, que vive e reina de eternidade a eternidade. Amém.

Hino: 337 HPD 2 – Reunidas Aqui

Leitura Bíblica

Salmo 16 *(ler todas juntas)*

Hino: É como a chuva que lava

É como a chuva que lava, é como o fogo que arrasa. Tua palavra é assim, não passa por mim sem deixar um sinal.

Mensagem e Reflexão

CHORAR FAZ BEM...

“Jesus Chorou.” Jo 11.35

“Pedro se lembrou da palavra que Jesus lhe dissera… e caindo em si, desatou a chorar”. Mc 14.72

“E, Jesus ao se aproximar, contemplou a cidade e chorou sobre ela..” Lc 19.41

As lágrimas são produzidas por nosso coração no momento em que ele conversa com a alma e corpo. Quando esses três se conectam, o corpo arrepia, o peito arde, os olhos umedecem e algo muda... choramos por emoção contida ou por emoção que necessita urgente desaguar. Como as pessoas tem mais água dentro delas do que outra coisa, o corpo sabe que não fará falta despejar um pouco ou a cada dia um tanto. Depois que passa a tempestade, vem a bonança e toda a água se recupera. Deus pensou cada parte quando arquitetou o universo que existe dentro de cada ser humano. E infeliz a pessoa que encontra esperança somente para esta vida. Essa pessoa não chora, não esperneia. Não se retira pra chorar suas dores, não enfrenta as tristezas da vida, e assim não ressuscita para o novo que vem pela frente.

Chorar faz muito bem! Seja de alegria e emoção que transborda por algo belo e inusitado! Seja o chorar por aquela tristeza profunda que fura o peito, tira o chão, o sono, o apetite, o riso, o sentido... Chorar lava, limpa, abre as comportas, mostra a limitação, revela a força na fraqueza, aproxima o bom e a boa amiga que escuta e sabe ficar em silêncio.

Chorar é uma oração... Não tem como se esconder, a fragilidade vem a tona, o cansaço de dissolve, o corpo treme e desaba. Chorar sem medo ou com medo é um ato de fé, de entrega, de se deixar ser vulnerável e pequena. Chorar é para as pessoas valentes que enfrentam seus sentimentos e não tem receio de mostrar que também são feitas de dor. Chorar dignifica o mundo onde a indiferença virou virtude. Ao chorar Jesus chegou o mais perto possível do ser humano, não fugiu ou disfarçou o seu tormento. Chorar não é depressão. Pode ser uns dos sintomas da depressão. Chorar é saúde, é viver aprendendo a viver. Como poetizou Cecília Meireles: Aprendi com a primavera a deixar me cortar e voltar sempre inteira...Quanto mais me despedaço, mais fico inteira e serena.

Repare que quando choramos, os olhos ficam marcados, depois de um tempo sai o vermelhão e eles incham. É pra ser visto que a dor passou por aquela pessoa, que ela

é gente e precisa de um colo. Colo de pessoas, já que o colo de Deus ela sempre tem. Deus enxuga cada lágrima derramada pra depois vir a colheita com abundância de alegria...

Na porta de um espaço terapêutico, lê-se o seguinte:

“A enfermidade é um... conflito entre a personalidade e a alma.

O resfriado escorre, quando o corpo não chora.

A dor de garganta entope, quando não é possível comunicar as aflições.

O estômago arde, quando as raivas não conseguem sair.

O diabetes invade, quando a solidão dói.

O corpo engorda, quando a insatisfação aperta.

A dor de cabeça deprime, quando as dúvidas aumentam.

O coração desiste, quando o sentido da vida parece terminar.

A alergia aparece, quando o perfeccionismo fica intolerável.

As unhas quebram, quando as defesas ficam ameaçadas.

O peito aperta, quando o orgulho escraviza.

A pressão sobe, quando o medo aprisiona.

As neuroses paralisam, quando a “criança interna” tiraniza.

A febre queima, quando as defesas detonam as fronteiras da imunidade.

Os joelhos doem, quando o orgulho não se dobra.

O câncer mata, quando não se perdoa e/ou cansa de viver.

E as dores caladas? Como falam em nosso corpo?

A enfermidade não é má, ela avisa quando erramos a direção.

O caminho para a felicidade não é reto, existem curvas chamadas Equívocos, existem semáforos chamados Amigos, luzes de precaução chamadas Família, e ajudará muito ter, no caminho, uma peça de reposição chamada Decisão, um potente motor chamado Amor, um bom seguro chamado FÉ, e o abundante combustível chamado Paciência. Mas, principalmente, um fiel Condutor chamado DEUS.”

Oração de intercessão e Pai Nosso

Ó Deus, Espírito Santo, sopra sobre nós ânimo e coragem para viver. Sopra sobre nós o gosto doce de poder amar e confiar. Sopra sobre nós sabedoria e paciência. Move-nos, ó Deus Espírito de luz, com a força da ternura e da liberdade. Vem, Senhor e toca o meu rosto, meu corpo inteiro, com a tua paz. Não nos deixe só... *(cada uma coloque seus pedidos)* Pai Nosso...

Hino: Bênçãos virão sobre ti

Bênção:

Que Deus abrace vocês com amor de mãe,

Cuide de vocês com o carinho de pai,

Faça vocês sorrirem com a ternura de uma criança

e guie vocês com a sabedoria de avós. Amém.

Confraternização

Sugestão de Dinâmica

Conte para sua amiga ao lado o que te deixa triste. O que te faz chorar...

Confie, compartilhe... *(compartilhar de forma livre para o grande grupo)*

Cada mulher recebe um lembrete para fixar na porta da geladeira e assim recordar todos dias: CUIDAR DE MIM!

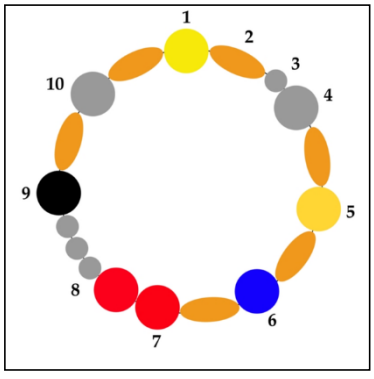
Modelo:

Elisabet Lieven

Pastora

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

Pérolas da fé – orar com as mãos



Material necessário: *preparar um cesto com miçangas diversas e linha resistente para usar na confecção da pulseira com as pérolas da fé, conforme modelo no desenho ao lado.*

Acolhida

Sejam bem-vindas. Em nosso encontro de hoje clamamos como os discípulos de Jesus: “Senhor, ensina-nos a orar.” A oração alimenta nossa espiritualidade e nos permite conversar com Deus, colocando diante dele nossas alegrias e tristezas. E para nos motivar na prática da oração, refletimos hoje sobre as Pérolas da Fé.

Invocação Trinitária

Que nosso Deus, Pai e Mãe, que nos criou à sua imagem e semelhança nos acompanhe neste momento. Que em Jesus Cristo, o bom pastor, encontremos o cuidado que precisamos. Que no Espírito Santo tenhamos força e coragem para o testemunho da fé. Amém.

Hino: 332 HPD 2 – Deus está aqui

Oração

Amado Deus, ensina-nos a orar, motiva-nos a sempre conversarmos contigo. Enfrentando tantas dores, angústias e medo, muitas vezes não sabemos quem recorrer. Esquecemos, às vezes, que podemos recorrer a ti, silenciando nosso coração diante de nossa vida, nosso mundo tão agitado, buscando pensar melhor, avaliar melhor a nossa caminhada. Queremos, amado deus, sempre fazer o bem, não apenas a nós mesmas, mas especialmente para a aquelas pessoas que colocas em nossos caminhos. Ajuda-nos, Senhor, no testemunho da fé, ajuda-nos a sempre vivermos a prática da oração. Em nome de Jesus é que te pedimos. Amém.

Hino: 423 HPD 2 – Ao orarmos Senhor

Leitura Bíblica

Lucas 11.1-13

Tema

Pérolas da Fé

Martin Lönnebo, que foi bispo luterano da Suécia, elaborou a pulseira com as Pérolas da Fé. São 18 Pérolas unem-se numa pulseira. Elas formam um círculo que tem por início e fim a pérola maior, dourada. As pérolas variam em forma, cor e tamanho e por seus nomes indicam sua importância. Em seu significado, as contas podem ser

interpretadas como a vida de Jesus, mas também como um símbolo para a nossa vida. As pérolas tornam a fé “tangível” e querem incentivar a descobrir e compreender a tradição cristã de forma renovada. Uma ferramenta simples para encontrar e praticar seu caminho espiritual.

1. A pérola de Deus. Quando se olha a pulseira pela primeira vez já chama a atenção a maior delas. A Pérola de Ouro lembra o brilho dourado do sol ou um tesouro valioso e leva a perguntar sobre o mais precioso em minha vida. A pérola de Deus é o princípio e o fim da pulseira. De Deus nós viemos e para Deus retornamos. Deus nos acompanha de forma invisível, como o raio do sol. A pérola de Deus pode ser um sinal do início e do fim da nossa jornada e do sentido da vida. Perguntas que podem me acompanhar: Qual é a coisa mais valiosa na minha vida? Como Deus é para mim? Posso confiar em Deus? Nenhuma pessoa precisa caminhar sozinha. Podemos confiar em Deus.

2. As pérolas do silêncio. Seis pérolas do silêncio estão espalhadas em vários pontos da pulseira. Alongadas, em um tom bege-claro e estreitas, por um lado elas funcionam como um conector entre as pérolas, mas também podem servir como um elemento de interrupção. Elas me convidam a me livrar do que me preocupa. Não é fácil largar os pensamentos. Talvez a gente consiga por um momento, e isso é um presente. Não posso forçar o silêncio, mas eu posso me preparar para ele. No silêncio, respirando e relaxando, eu posso “ser” sem ter que “fazer” e me abrindo para o que está dentro de mim, posso abrir-me para Deus.

3. A pérola do eu. Pérola em tons de branco. Ao lado da pérola de Deus e ligada a ela pela do silêncio, encontrar-se a pérola do “eu”. Ela encoraja-me a pensar sobre mim mesma. Tem a ver com o meu jeito de ser, com a autoimagem e como avalio a mim mesma. Tocando nesta pérola, lembro de quando pensei sobre mim pela última vez, de quanto “eu” eu coloco na minha vida e se não exagero nesta questão. Quem sou eu? Quais são os meus papéis na vida cotidiana? Que sonhos tenho em meu silêncio? Com estas perguntas eu posso e devo me ocupar. Cada pessoa é preciosa, única e um filho amado/uma filha amada de Deus, uma bela parte de sua bela criação. Esta pérola significa: – olhe para ti mesmo/a com amor. Tu és uma pérola entre outras pérolas. Tu tens o direito de viver a vida com alegria e determinação.

4. A pérola do Batismo. Encostada na pérola branca do “eu”, vem a pérola branca do Batismo. A vida é um dom que se recebe. Uma criança recém-nascida precisa de atenção e carinho para desenvolver-se e ter amor-próprio. O Batismo é uma declaração de amor de Deus. É o seu “Sim” incondicional para tua vida. Ele pode mudar a tua vida. A pérola do Batismo representa o presente da vida que Deus nos confere. O que o batismo significa para mim? Do que eu vivo? São perguntas sobre as quais eu posso refletir quando seguro a pérola do Batismo entre o polegar e o indicador.

5. A Pérola do Deserto. A pérola do deserto, de cor areia. O deserto representa a privação, a seca, e a solidão. Sobreviver no deserto é difícil. No símbolo do deserto identificamos as lutas da vida, ou as culpas que carregamos. Tu podes tomar na mão esta pérola quando não tens mais forças ou quando te sentes exausta. Mas, desertos também são lugares de clareza e de decisão, que desempenham um papel importante nas histórias bíblicas: – no deserto Moisés recebeu os 10 Mandamentos; – no deserto Jesus é vocacionado. Como Jesus, também nós, quando retornamos do deserto, podemos ser conduzidos/as para uma lucidez maior e para uma avaliação mais madura do que é importante e o que não é. Quando eu mesma passei pelo deserto? Posso suportar a solidão sozinha? O que eu preciso para viver?

6. A pérola da Serenidade. Cercada por pérolas do silêncio, brilha a pérola da serenidade em azul escuro. Sua cor lembra o céu, o mar e a imensidão do horizonte. A pérola da serenidade quer ser uma contrapartida para os encargos, as obrigações e desafios do dia-a-dia. A pérola da serenidade pergunta: “O que você pode deixar de fazer?” Tomar distância das coisas, exercitar a paciência e serenidade são atitudes de libertação. Esta pérola lembra a graça de Deus que não exige de nós o sucesso e o melhor lugar, mas nos presenteia tudo isso.

7. As duas pérolas do amor. Para o amor existem duas pérolas vermelhas, pois para o amor sempre existem dois: um “eu” e um “tu”, um que dá e um que recebe o amor. O amor é a melhor coisa que podemos experimentar, mas nele também podemos ser destruídas. O amor envolve os sentimentos de fusão completa, mas também a dor da separação. Por isso existem para o amor duas pérolas. Podes tomá-la na mão quando estás apaixonada ou quando queres lembrar-te do teu amor. As pérolas vermelhas te levam a ouvir teus sentimentos. Seja em quem for, alegra-te pelo amor que tu experimentaste e guarda-o vivo em teu coração. A fé cristã relaciona o amor das pessoas ao amor de Deus, pois o amor de Deus é a fonte de todo amor humano e nos capacita para mostrar o amor e para o compromisso com o próximo. Jesus mesmo nos deixou, com seu amor, um exemplo disso. Então, o que é o amor para mim? Eu me sinto amada? A quem eu amo?

8. As pérolas dos segredos. Às três pérolas transparentes. O ser humano é um grande mistério, muitas vezes até para si mesmo. Não é fácil compreender os próprios caminhos e reconhecer o que é certo. Cada pessoa tem segredos. Algo que não deseja ou não pode compartilhar com outras pessoas. Outros segredos que ouviu e jurou não contar. Existem mistérios claros e escuros, os que nos fazem rir e os que destroem se não forem trabalhados. As três pérolas dos segredos dão lugar para tais segredos. Diante de Deus não precisamos esconder nada. Com Deus podemos falar sobre tudo aquilo que não podemos ou não devemos falar a outras pessoas. Quais são os meus três segredos? Sobre o que eu quero falar só com Deus? Em quem eu penso?

9. A pérola da noite. A pérola da noite se encaixa logo após as pérolas dos segredos na pulseira. Indicam para as partes sombrias da vida, como medo, abandono e

morte. Aqui, a dor, o sofrimento, o luto pelas pessoas que morreram ou que nos deixaram, tem o seu lugar. Tu não precisas negar teus medos, também o medo de tua própria morte. Cresça com os conflitos com as partes escuras da vida. Em vista da morte, coloca tua vida diante dos olhos - vivo uma vida com sentido? - é esta a vida que quero ter? - Aproveito bem o meu tempo? Quem olha para a cruz, suporta o mundo como ele realmente é. Quem olha para a cruz, olha para o rosto do amor de Deus, que fez do sofrimento do mundo o seu próprio. Quem toma a pérola da noite na mão pode lembrar-se: Deus não me deixa sozinha, mesmo nas horas mais sombrias da vida.

10. A pérola da ressurreição. Após a quinta pérola do silêncio segue a pérola branca da ressurreição.

"No terceiro dia, ressuscitou dos mortos" oramos no Credo Apostólico. Esta pérola te conduz para a manhã da Páscoa. O que aconteceu de fato no sepulcro? A ressurreição não pode ser provada, mas crida. "Cristo ressuscitou": este hino de Páscoa contaminou pessoas, derrubou o temor da morte e provocou novos impulsos para a vida. A ressurreição acontece em meio à vida. Acontece quando tua vida é modificada. O que te parecia mais distante agora está mais perto. A realidade divina não está longe. Esta experiência de inteireza é o sossego depois de todo esforço. Ela é divina e o sentido de tuas buscas. Com a pérola branca eu me pergunto: O que me dá novas forças? Eu creio na ressurreição?

Bibliografia: ULLRICH, Karin (Org). Mit den Perlen des Glaubens leben. Lutherische Verlagsgesellschaft, 2008.

Hino: A melhor oração

♫ A melhor oração é o amor. (2x) Se tu queres orar, então deves amar. A melhor oração é o amor!

Ó Senhor, eu não posso orar. (2x) Se não podes orar, então deves amar.

A melhor oração é o amor!

Ó Senhor, eu já posso orar. (2x) Se já podes orar, então sabes amar. A melhor oração é o amor!

Oração de agradecimento: Deus Querido! Agradeço-te pela minha vida e pelo caminho que tens preparado para mim. Grata pelas dificuldades que me fazem crescer e pelas coisas boas que posso experimentar. Grata por todo amor que recebo e também por tudo que de bom que posso compartilhar com as pessoas. Agradeço pela atenção que posso dedicar as pessoas que amo e pela esperança que pulsa em mim. Também agradeço por aquilo que não consigo compreender e pelas inúmeras vezes que me permites recomeçar. Graças pela tua benção. Amém.

Oração de pedidos: Deus tem misericórdia de mim, do meu caminho e do deserto que há dentro de mim. Tem compaixão de toda impaciência de meu coração. Tem

misericórdia de todas as pessoas que vivem guiadas pelo amor e também desiludidas por ele. Tem compaixão das pessoas empobrecidas e necessitadas, pelas vitimas de guerras e violência, pelas crianças, por todas que vivem na escuridão. Tem misericórdia e cura-nos, Deus Conosco. Amém.

Hino: Minhas mãos estão cheias

♫ As minhas mãos estão cheias das tuas bênçãos! As minhas mãos estão cheias das tuas bênçãos! Todo aquele que eu tocar abençoado será. Toda aquela que eu tocar abençoada será. Minhas mãos estão cheias das tuas bênçãos!

e chegaram a um povoado. Ali uma mulher
deitados
chamada Marta o recebeu na casa dela.
dar os p
39 Maria, a sua irmã, sentou-se aos pés do
8 Jesu
Senhor e ficou ouvindo o que ele ensinava.
— Eu
40 Marta estava ocupada com todo o traba-
ele não
lho da casa. Então chegou perto de Jesus e
certame
perguntou:
tência d
— O senhor não se importa que a minha
sar. 9 P
irmã me deixe sozinha com todo este tra-
receber
balho? Mande-a me ajudar.
tam, e
41 Aí
10 Porq
— M
arta,
agitada e preo-
bem; a
cup
muitas coisas,
apenas
ta será
u
necessária! Maria escolheu
algum
e todas, e esta ninguém vai tomar d
bra ao
Ou,
11 Jesus ensina a orar
(Mateus 6.5-15; 7.7-11) 1 Um dia Jesus
naus,
estava orando num certo lugar. Quando ac
Quant
bou de orar, um dos seus discípulos pedi
Espírit
— Senhor, nos ensine a orar, com
nsinou os discípulos dele.
O pode
(Mateus
us respondeu:
va exp
ês o
nio q
"Pai,
demôn
dos reconheçam
multid
que o teu nome é santo.
dissen
Venha o teu *Reino.
3 Dá-nos cada dia o alimento
—
que precisamos.
que d
4 Perdoa os nossos pecados,
demôn

Elisabet Lieven

Pastora

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

Bloco 2: Cuidado na Família

CONFLITO ENTRE GERAÇÕES: COMO CONVIVER EM FAMÍLIA?

Acolhida

Em Romanos 12.10 lemos: “Amem uns aos outros com o amor de irmãos em Cristo e se esforcem para tratar uns aos outros com respeito”. O tema do nosso encontro de hoje é sobre como podemos nos relacionar melhor com as diferentes gerações. Tanto aquelas que vieram antes ou depois de nós. Nascemos e crescemos em momentos históricos diferentes e por isso, podem surgir conflitos de ideias e pensamentos entre nós. Mas se nos deixarmos levar pelo espírito de Deus, saberemos nos relacionar com amor e respeito sem anular a nossa própria personalidade, nossas convicções e valores.

Hino: 415 HPD 2 – Palavra não foi feita para dividir ninguém

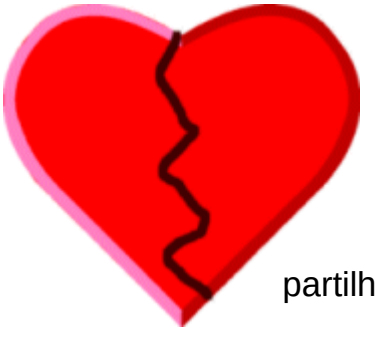
Oração Inicial

Querido e bondoso Deus! Estamos reunidos/as para ouvir a tua palavra e para fortalecer os nossos laços de amizade uns com os outros. Que o tema de hoje possa nos ajudar a melhor no nosso relacionamento familiar e com as pessoas de diferentes gerações. Perdoa-nos quando pensamos que só o nosso jeito é o correto e ignoramos aquilo que os outros tem a compartilhar conosco. Abre nossos corações e ouvidos para os teus ensinamentos e que possamos praticá-los na nossa vida. Por Jesus Cristo teu filho nosso Senhor. Amém.

Introdução ao Tema

Ler: Efésios 6.1-4

Desenhar um coração numa folha de papel A4 e dividir o coração em 2 partes:



Numa das partes escrever: 1. O que vai bem no relacionamento com os filhos?

E na outra escrever: 2. O que eu gostaria que fosse diferente no relacionamento com os filhos?

Depois de terminada a tarefa, abrir para um momento de partilha para quem assim desejar.

Estudo do Tema

Vivemos num ritmo crescente das novas tecnologias. Entre as transformações causadas por elas, existem algumas rupturas entre as gerações. As pessoas mais velhas não entendem as atitudes dos jovens de hoje. Estes, por sua vez, consideram os mais velhos ultrapassados por estarem desconectados com a realidade do mundo atual.

Esse é o dilema de nossas famílias. Estamos numa época em que várias gerações convivem ao mesmo tempo e no mesmo ambiente. Isso acontece no meio profissional, nas universidades, nas igrejas e em casa. A maior expectativa de vida faz com que avós e pais fiquem ativos por mais tempo. Assim, aumenta o tempo de convivência com os filhos, netos e até bisnetos. Surge, então, o conflito de gerações.

Não há como ficar passivo e indiferente diante dessa realidade. Em algum momento os mais velhos terão de se envolver com as tendências ou serão envolvidos por elas. Não há mais como viver num mundo sem tecnologia e internet. Desde sua conta bancária, comprar no supermercado, estacionar o carro, comunicar-se com alguém por celular, e-mail, redes sociais, até acender um fogão, nosso cotidiano está envolvido pelo mundo virtual. O adolescente de hoje já nasceu dentro dessa realidade. É preciso conhecer e viver no mundo que seu filho vive. Mundo em que, aliás, você também vive!

A CLASSIFICAÇÃO DAS GERAÇÕES

O conceito de gerações se refere "às transformações tecnológicas e a sua influência no comportamento, atribuindo um determinado perfil comum a um grupo, que os define e os diferencia. Muito utilizado pelo Marketing, Mídia, Moda e Ciências do Comportamento". Há algum tempo uma geração era definida a cada 25 anos. Nos dias de hoje, uma nova geração surge a cada 10 anos. Elas se dividem em:

TRADICIONAL: pessoas nascidas nos anos 20, 30, 40;

BABY BOOMER: pessoas nascidas nos anos 50 e início dos anos 60;

GERAÇÃO X: pessoas nascidas nos anos 70 e início dos anos 80;

GERAÇÃO Y: pessoas nascidas no fim dos anos 80 e início dos anos 90;

GERAÇÃO Z: pessoas nascidas nos anos 2000 a 2009.

GERAÇÃO ALFA: pessoas nascidas nos anos 2010 em diante.

CARACTERÍSTICAS DAS GERAÇÕES:

GERAÇÃO TRADICIONAL: anos 20, 30 e 40

Enfrentaram as duas Grandes Guerras.

Extremamente dedicados e leais.

Sacrificaram-se para alcançar seus objetivos.

Admitem recompensas tardias.

São práticos e formais.

Adaptaram-se às atividades rotineiras.

Gostam de regras e burocracias.

Respeitam hierarquias. Consideram o dever antes do lazer.

O trabalho traz dignidade ao ser humano.

GERAÇÃO BABY BOOMER: anos 50 e início dos anos 60

O termo "Baby Boomer" é usado como referência aos “filhos” do baby boom, explosão demográfica pós-Segunda Guerra Mundial, que ocorreu em maior escala nos Estados Unidos, Canadá e Austrália. Mais do que uma explosão demográfica, essa foi uma transformação cultural. A ascensão da televisão moldou o comportamento desses jovens, visto que ela servia como mensageira e mobilizadora, e ainda retratava a juventude como um grande acontecimento. Essa geração participou da revolução dos anos 1960, o que mudou não só o papel das mulheres na sociedade, mas também o papel dos jovens. Eles desenvolveram sua própria cultura, pelo fato de existir um grande abismo entre eles e seus pais. Devido a isso, criaram seu estilo de vida próprio e tinham a televisão como principal ferramenta de comunicação. Dessa geração surgiram os ideais de liberdade, o feminismo e os movimentos civis a favor dos negros e homossexuais. O comportamento hippie também surgiu nessa época e junto a ele, protestos contra a Guerra Fria e a Guerra do Vietnã. No Brasil, a geração foi marcada pelos festivais de música, que eram uma forma de expressão político-ideológica dos jovens diante da repressão e censura da ditadura militar.

GERAÇÃO X: anos 70 e início dos anos 80

Presenciaram fatos históricos importantes e foram marcados por movimentos revolucionários. No Brasil, foi o fim da ditadura militar e o movimento das “Diretas Já”. Autocentrados e extremamente independentes. Orientados às ações e resultados. Comprometidos com os seus objetivos. Sua vida é dirigida a novos desafios. Têm certa resistência à inovação. Sentem-se ameaçados diante das gerações mais novas, com mais energia e ideias avançadas, principalmente a geração Y. Primeira geração a ligar com a era da informação.

GERAÇÃO Y: fim dos anos 80 e início dos anos 90

Tecnologicamente superiores. Consideram-se muito especiais. Necessitam de reconhecimento periódico. Desejam crescimento rápido e continuo em sua carreira. Necessitam constantemente de novas experiências. Fazem várias tarefas ao mesmo tempo: ouvem música, navegam na internet e falam ao celular. Autônomos e individualistas. Comunicação com frases curtas e diretas.

Não abrem mão de seus projetos. Preferem uma liderança por equipe, horizontal e de inclusão. Valorizam equipes mais abertas e transparentes.

São impulsivos, enfrentam sem medo autoridades. São fascinados por desafios e querem fazer tudo à sua maneira. Consideram o trabalho como fonte de prazer e aprendizado. Odeiam burocracias, controle e atividades rotineiras.

Gostam de horários flexíveis e atividades mais informais. Priorizam mais sua carreira e profissão em vez da vida afetiva.

GERAÇÃO Z: anos 2000

Características semelhantes à “Geração Y”, mais acentuadas. Tecnologicamente mais sofisticados. Chegam a um mundo conectado, veloz e globalizado. Sem fronteiras geográficas, desapegados das raízes e aceitam mais as diferenças e minorias. Imediatistas ao extremo (fast-food). Narcisistas com aparelhos de câmera frontal fotografam e filmam a sua própria imagem (selfies). Necessidade de auto exposição (redes sociais). Valorizam sua autoestima. Precisam ser reconhecidos. A vida sem “likes” ou “views” não faz sentido. Individualistas, mas empáticos, pois vivem em comunidades virtuais. Alienação, inércia, ansiedade, intolerância, atenção seletiva, resultados imediatos, julgamentos constantes, críticos, não perseveram e têm dificuldade de tomar atitude de mudança.

SUPERANDO A CRISE

O fato de as gerações conviverem num mesmo ambiente pode contribuir para amenizar a distância entre elas e as dificuldades que cada uma possui.

As novas gerações possuem muita informação, mas pouca profundidade. Precisam adquirir outro tipo de conhecimento, o pensamento crítico-reflexivo, algo em que a geração anterior pôde contribuir devido a sua vivência. Os jovens, por terem fácil acesso a todo tipo de informação e domínio da tecnologia, não podem desconsiderar o conhecimento dos mais velhos.

Os mais velhos, por sua vez, precisam ser humildes e aceitar a necessidade de se adaptarem à nova realidade, sendo menos resistentes e mais flexíveis ao novo e ao diferente.

ALGUMAS DICAS PARA UMA NOVA ATITUDE NAS RELAÇÕES FAMILIARES:

Troca de experiências: Os mais velhos (país, avós, tios, irmãos, etc.) precisam dos mais jovens: de sua energia, motivação, criatividade, informalidade, flexibilidade, rapidez,

sua capacidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, sua visão de um mondo sem fronteiras, globalizando e do seu bom trânsito entre minorias.

Já os mais jovens precisam dos mais velhos: de sua experiência, vivência, maturidade, conhecimento, reflexão, bom conselho, exemplo, direção, esforço e resultados comprovados.

Veja os conselhos que Paulo orienta Tito a das aos jovens e aos mais velhos: “Encoraje os jovens a serem prudentes” (Tito 2.6); “Ensine os homens mais velhos a serem moderados, dignos de respeito, sensatos e sadios na fé, no amor e na perseverança” (Tito 2.2).

UMA NOVA FORMA DE SE RELACIONAR:

a) Maneira horizontal: não de cima para baixo. Com autoridade, mas sem autoritarismo. Com clareza da informação, explicando bem o que se quer. Sem ameaças ou coerção: “Faça porque eu estou mandando! Faça porque senão você vai ver o que acontece”. Afinal, você não está lidando mais com uma criança.

b) Inclusão: os mais jovens agora querem ser tratados como parte do time da família, querem ser ouvidos e respeitados em suas opiniões e ideias. Desejam dar sugestões nas soluções dos problemas da família.

c) Empatia: é preciso mais compreensão pelas diferentes ideias e visões de mundo. Entender que “pensar diferente” não é sinônimo de falta de amor, desrespeito e rebeldia.

d) Reconhecimento: elogiar quando o outro fez algo positivo. Reconhecer o que se fez de bom e não só apontar as falhas. Mostrar alternativas para melhorar a ideia. É preciso preparar uma geração de homens e mulheres que sejam adultos maduros e responsáveis. As palavras do apóstolo Paulo, proferidas a tantos anos, é um desafio para os nossos tempos: “Quando eu era criança, falava como criança, pensava como criança e racionava como criança. Quando me tornei adulto, deixei pra trás as coisas de criança” (1 Coríntios 13.11).

Há uma geração de jovens que precisa de bons exemplos dos mais velhos, da sua experiência e referencial de vida comprometida com os valores de Reino e da Justiça de Deus. O futuro SEMPRE nos trará diferentes gerações, que viverão grandes desafios de comunicação. Só que o ser humano tem uma grande tendência a se afastar dos valores que Deus planejou para a família. Por isso é importante que os cristãos desenvolvam a persistência. É necessário ensinar a vivenciar em nossos lares os propósitos ensinados pelo Senhor na Bíblia. Cada membro da família cumprindo seu papel, sem perder a sua identidade. Pais e mães procurando manter uma vida saudável e responsável diante dos filhos e filhas; filhos e filhas retribuindo o bem recebido num tratamento de honra e respeito, mesmo quando houver discordâncias; da mesma forma, o tratamento dos avós, parentes, etc. (Efésios 6.1-4; 1 Timóteo 5.4).

É necessário que a família atual aprenda a “viver em conciliação”, extraindo o que cada um tem de melhor, vencendo o desafio nosso de cada dia, que é: “Como andarão dois juntos se não houver entre eles acordo?” (Amós 3.3).

Baseado nos escritos de MAGALI HENRIQUES LEOTO (psicóloga e escritora).

Hino: Ilumina, Ilumina

Minha prece de pai é que meus filhos sejam felizes.
Minha prece de mãe é que meus filhos vivam em paz.
Que eles achem os seus caminhos,
amem e sejam amados, vivam iluminados.
Nossa prece de filhos é prece de quem agradece.
Nossa prece é de filhos que sentem orgulho dos pais.
Que eles trilhem os teus caminhos.
Louvem e sejam louvados, sejam recompensados

Ilumina, ilumina nossos pais nossos filhos e filhas
ilumina, ilumina cada passos das nossas famílias

Minha prece ó Senhor é também pelos meus familiares.
Minha prece ó Senhor é por quem tem um pouco de nós.
Que eles achem os teus caminhos.
Louvem e sejam louvados, sejam recompensados

Nossa prece ó Senhor é também pelos nossos vizinhos.
Por quem vive e trabalha e caminha conosco Senhor
Que eles achem os teus caminhos.
amem e sejam amados, vivam iluminados.

Padre Zezinho

Oração final

Aqui podem ser incluídos os pedidos e agradecimentos do grupo e encerrar com a oração do Pai Nosso.

Benção

Que o Deus de toda compaixão nos acompanhe, fortalecendo-nos para buscarmos por paz sem violência, reerguendo as pessoas abatidas pela dor, encorajando-as a não

se calarem diante das injustiças. Que este Deus nos abençoe, nos envolva com seu abraço terno e nos dê a paz. Amém.

Valdeci Foester

Pastor

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

CONVÍVIO FAMILIAR: PAIS E MÃES: SAL E LUZ DA E NA FAMÍLIA

Acolhida e Invocação Trinitária

Bom dia, boa tarde, boa noite! Como é bom podermos nos encontrar de novo como família da OASE. Hoje queremos refletir sobre o convívio familiar, tendo como lema que pais e mães são sal e luz da e na família. Saúdo a todas com as palavras bíblicas do Salmo 133.1: “Como é bom e agradável que o povo de Deus viva unido como se todos fossem irmãos.”

Assim, fiquemos de pé e invoquemos a presença do Trino Deus entrenós, pois é em nome dele que nos encontramos. Cantemos

♫ Em nome do Pai, Em nome do Filho, Em nome do Espírito Santo estamos aqui (2x). Para louvar e agradecer, bendizer e adorar. Estamos aqui, Senhor, ao teu dispor. Para louvar e agradecer, bendizer e adorar, te aclamar, Deus Triuno de amor.

Oração

Querido Deus de amor! Somos gratas por mais uma oportunidade de encontro. Obrigado pelas muitas bênçãos que nos concedes, principalmente pela espiritualidade que nos une e congrega e faz de nós a família de tuas filhas e teus filhos. Rogamos que estejas conosco para que este encontro seja do teu grado e para o crescimento do teu reino entre nós e através de nós. Concede-nos a tua sabedoria para meditarmos no tema de hoje que é a Espiritualidade na Família. Por Jesus Cristo, teu filho, na unidade do Espírito Santo. Amém!

Hino: 117 HPD 1 – Jesus Pastor amado (estrofes 1, 2 e 5)

Leitura Bíblica

Mateus 5.13-16

Tema

Conversar no grupo sobre as características do sal e da luz e depois complementar com o que segue:

Características do sal:

O sabor do sal: O Seu sabor é inconfundível, nada o imita. Precisa ter a dosagem certa para temperar os alimentos e torná-los saborosos.

O poder conservador do sal: O sal combate a deterioração e retarda a putrefação, pois é uma substância antisséptica contra os germes.

A diluição do sal: O sal age secretamente, após diluir o sal na água não podemos vê-lo, contudo sua influência é muito real.

O sabor do sal: O sal precisa ser limpo quando friccionado na carne, pois dentro do saleiro ou misturado com outras substâncias perde a sua eficácia e não tem valor algum. Quando o sal perde sua salinidade torna-se inútil e não tem nenhuma outra utilidade.

Características da luz:

A luz, por menor que seja, ou mais insignificante que pareça ser, desempenha um papel importante na vida das pessoas. Basta ficarmos no escuro que já sentimos sua falta. Ela transmite claridade, dá segurança.

Tal como o sal e a luz e suas características são as pessoas cristãs, diz Jesus. Importante destacar que Ele não diz “vocês devem SER”, mas “vocês SÃO”.

Isto se traduz também para o convívio familiar conforme a seguinte reflexão:

Geralmente pais e mães reclamam dos filhos e os filhos reclamam de seus pais e suas mães. De um lado, pais e mães dizem que os/as filhos/as são isso e mais aquilo; que não obedecem, não fazem o que lhes é pedido. Muitos dizem até que os/as filhos/as são vagabundos/as e que não prestam.

Existe pais e mães que dizem o seguinte ao pastor na Igreja ou à professora na escola: “não sei mais o que fazer com meus filhos/minhas filhas. Eles não têm mais jeito. Já fiz de tudo”. De outro lado, os/as filhos/as dizem que os/as pais/mães não são donos de suas vidas e que eles/elas fazem o que querem.

Conforme a psicologia, os/as filhos/as são o resultado de seus pais e suas mães. Os/as filhos/as são aquilo que os pais e/ou as mães fizeram ou fazem deles/delas (e isso passa pela educação e a forma de educar – lembrando que a educação parte de casa, da vida familiar).

Façamos a comparação com um agricultor e sua lavoura. Dizem que a roça do vizinho sempre é mais bonita. Mas a lavoura é o resultado do agricultor. Uma roça é bonita, bem desenvolvida quando seu dono cuida bem dela. A colheita vai ser boa quando a lavoura for bem tratada, não lhe deixando faltar nada. O dono da plantação não lhe pode deixar faltar adubo na hora certa, não pode deixar o mato tomar conta, deve combater as pragas, a terra deve ser bem preparada e assim o resultado vai ser uma boa colheita. Logo, podemos afirmar que a culpa não é da lavoura se a colheita não deu bom resultado. A culpa é do dono que não soube cuidar bem dela.

Assim é com a relação de pais e mães com os/as filhos/as. Os/as filhos/as são o resultado de seus pais e suas mães. Isso é difícil de aceitar para a maioria dos pais e mães. Porque nem sempre os/as filhos/as são aquilo que eles planejaram. Então é preciso admitir falhas, erros e tentar corrigi-los. Dificilmente os pais e as mães admitem que eles também errem na educação dos/as filhos/as. E erram muito. Isso começa desde pequeno.

Neste sentido o evangelho quer dizer aos pais e mães “vocês são sal...” Isto é: os pais e as mães são sal para os filhos. Lembrando as características, o sal é o que faz a diferença na comida, dá o gosto, transforma o produto em algo agradável e gostoso. Significa que a tarefa dos pais e das mães é dar gosto à vida dos/as filhos/as para que eles/elas tenham gosto pela vida, possam fazer a diferença e transformar a vida deles em algo agradável e bom.

Da mesma forma o evangelho se refere à luz, dizendo “vocês são luz... para que ilumine todos que estão na casa”. Pais e mães são como a luz da casa que iluminam os/as filhos/as nas suas dúvidas, nas indecisões e nas suas escolhas. Pais e mães não podem ser como uma luz escondida debaixo de um cesto onde não ilumina nada para os/as filhos/as, pois filhos/as sem a luz dos pais e mães não sabem onde andar; andam na escuridão, por caminhos perigosos que levam à perdição.

Pais e mães que não são luz para iluminar os caminhos dos seus filhos e filhas e nem sal suficiente para dar gosto a vida dos filhos e filhas vão ter um resultado frustrante. Por isso uma família cristã deve orientar seu convívio com a Palavra de Deus na educação de seus filhos e filhas.

A segunda parte do texto do evangelho fala sobre o ensino da lei de Deus. Cabe aos pais e mães ensinar aos filhos/as os mandamentos de Deus, Leis que servem de orientação para a vida. Como os/as filhos/as podem seguir os mandamentos se os pais e as mães não ensinam? Aliás, se nem os pais e as mães às vezes conhecem e muito menos seguem?

Dizer, portanto, que os/as filhos/as são o resultado dos pais e das mães significa dizer que eles/elas seguem aquilo que os pais e as mães seguem, fazem aquilo que aprendem dos pais e das mães, imitam exemplos que os pais e as mães deixam. Assim, pais e mães são os responsáveis pelo que seus filhos e suas filhas se tornam. Os/as filhos/as são resultado de tudo que o pais e as mães são, de tudo que lhe ensinaram ou deixaram que apreendessem. O que não é bem ensinado em casa pelos pais e mães apreende-se mal com os outros.

Por isso, pais e mães, sejam sal que dá gosto à vida do/a filho/a e que faz a diferença para ele/ela para o resto da vida; sejam luz que ilumina os caminhos dos/as filhos/as e os guie por ele sempre.

Sejam aqueles e aquelas que transmitem os ensinamentos de Deus necessários para se tornar uma pessoa de bem; o resultado depende de vocês – pais e mães. Não deixem de cumprir o seu papel como diz Provérbios 22.6: ENSINE A CRIANÇA NO CAMINHO EM QUE DEVE ANDAR E QUANDO FOR IDOSA NÃO SE DESVIARÁ DELE (em palavras e atitudes). Amem.

Hino: 144 HPD 1 – Na casa de Deus há paz

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e Pai Nosso

(recolher motivos de intercessões)

Hino: *(sugestão do Grupo)*

Bênção

Brincadeiras

(previamente preparadas pela Líder ou alguém encarregada para tal fim)

Confraternização

Jorge Dumer

Pastor

Paróquia Aliança, Santa Maria de Jetibá/ES

ESPIRITUALIDADE NA FAMÍLIA

Acolhida e Invocação Trinitária

Bom dia, boa tarde, boa noite! Como é bom podermos nos encontrar de novo como família da OASE. Hoje queremos refletir sobre a Espiritualidade na Família. Saúdo a todas com as palavras bíblicas de Josué 24.15: “Eu e a minha família serviremos a Deus, o Senhor.”

Vamos repeti-las para memorizar? Sejam, portanto, todas bem-vindas e que este encontro nos fortaleça em nossa espiritualidade.

Assim, fiquemos de pé e invoquemos a presença do Trino Deus entre nós, pois é em nome dele que nos encontramos. Cantemos

♫ Em nome do Pai, Em nome do Filho, Em nome do Espírito Santo estamos aqui (2x). Para louvar e agradecer, bendizer e adorar. Estamos aqui, Senhor, ao teu dispor. Para louvar e agradecer, bendizer e adorar, te aclamar, Deus Triuno de amor.

Oração

Querido Deus de amor! Somos gratas por mais uma oportunidade de encontro. Obrigado pelas muitas bênçãos que nos concedes, principalmente pela espiritualidade que nos une e congrega e faz de nós a família de tuas filhas e teus filhos. Rogamos que estejas conosco para que este encontro seja do teu grado e para o crescimento do teu reino entre nós e através de nós. Concede-nos a tua sabedoria para meditarmos no tema de hoje que é a Espiritualidade na Família. Por Jesus Cristo, teu filho, na unidade do Espírito Santo. Amém!

Hino: *(Escolha do Grupo ou da Líder)*

Leitura Bíblica

2 Timóteo 1.3-5 *(leitura em conjunto)*

Tema

O texto que acabamos de ler e ouvir traz um exemplo de espiritualidade familiar. O Apóstolo Paulo recorda a Timóteo que sua fé sincera é fruto do ensinamento de sua avó e de sua mãe.

Mas antes de prosseguir nossa reflexão, vamos conversar um pouco: O que nós entendemos por espiritualidade? O que é espiritualidade para nós? *(dar um tempo para o grupo expressar suas respostas – depois compartilhar o texto a seguir).*

Conforme vários dicionários, a espiritualidade pode ser definida como uma propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos e/ou experiências que transcendem o tangível e natural à procura de um sentido de conexão

com algo ou alguém maior que a si próprio. Ela pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa.

Conforme diversas confissões religiosas, a espiritualidade traduz o modo de viver característico de um crente que busca alcançar a plenitude da sua relação com o transcendental. Cada doutrina religiosa comporta uma dimensão específica a esta descrição geral; mas, no aspecto religioso, pode-se traduzir a espiritualidade como uma dimensão do ser humano como ser naturalmente religioso e que constitui, de modo temático ou implícito, a sua mais profunda essência e aspiração.

Em se tratando da espiritualidade cristã, significa um jeito de viver nosso relacionamento com Deus e o que impulsiona a prática da nossa fé. É como uma força geradora, ar que vivifica e coloca em movimento. Ela tem seu fundamento em Jesus de Nazaré, sobretudo em sua prática de oração e meditação (por exemplo: Marcos 1.35) e na ação das primeiras comunidades cristãs a partir de Pentecostes (Atos 2.42-47).

De acordo com a confessionalidade luterana, por minha própria razão ou força não posso crer em Jesus Cristo, meu Senhor, nem vir a ele. Mas o Espírito Santo me chamou pelo evangelho, iluminou com seus dons, santificou e conservou na verdadeira fé. Assim como chama, congrega, ilumina e santifica toda a cristandade na terra, e em Jesus Cristo a conserva na fé verdadeira e única.

Vamos agora refletir como se dá e anda a espiritualidade em nossas famílias, usando Timóteo como exemplo. Ele foi educado à luz das Escrituras desde sua infância (2 Timóteo 3. 14-15). Tanto sua avó Loide, como sua mãe Eunice eram mulheres comprometidas com Deus e com elas Timóteo aprendeu a ter fé sem fingimento desde a sua juventude (2 Timóteo 1.5).

O Reformador Martim Lutero deixou alguns exemplos e dicas de como exercitar a espiritualidade na família. Esse foi seu propósito, por exemplo, ao redigir o Catecismo Menor pensado com material didático para os pais e mães poderem instruir com simplicidade todos da casa. Além da elaboração do Catecismo, deixou registradas também orações a serem feitas no seio familiar, tias como Oração da manhã, Oração da Noite, Orações à Mesa, entre outras.

Interessante lembrar que para Lutero a espiritualidade comunitária deveria ser traduzida na espiritualidade familiar, instituindo assim o culto familiar (Hausgottesdienst), que ao longo da história transformou-se em devoção familiar (Hausandacht) que consistia em hino, leitura bíblica, oração e leitura de um trecho do Catecismo Menor. Sobre a responsabilidade desse culto familiar ou devoção familiar, Lutero disse: Cumpre aos pais ponderar no fato de que devem obediência a Deus, e acima de qualquer outra coisa desempenhar-se-ão, de coração e fielmente, dos encargos de seu ofício, não cuidando apenas do sustento material de filhos, empregados, súditos etc, porém, sobretudo, educando-os para louvor e honra a Deus. Saiba, por conseguinte, cada qual que é seu

dever, sob pena de perder a graça divina, educar seus filhos, acima de tudo, no temor e conhecimento de Deus.

Para exercitar e vivenciar a espiritualidade na família é preciso dedicar tempo. Entre os muitos afazeres da lida diária, é preciso fazer conforme recomenda Lutero: Hoje tenho muito a fazer, portanto hoje vou precisar orar muito, é bom que de manhã cedo se faça da oração a primeira atividade e de noite a última.

Tomamos a liberdade de sugerir um roteiro para o exercício diário ou semanal de espiritualidade na família (sugestão de 15 minutos diários aproximadamente, ou 30 minutos se for semanal). Dentro do possível, reúna todos os membros da família em um local apropriado (se quiser, pode ser montado um pequeno altar em um lugar fixo da residência). Podem ser dados os seguintes passos:

- Leitura de um versículo de saudação: Pode ser Senhas diárias

- Ler a Oração da Manhã de Lutero (se for pela manhã) – ou da Noite (sendo a noite)

- Cantar um hino à escolha da família ou de quem está coordenando

- Ler algum devocional (Castelo Forte, Semente de Esperança, Orando em Família e/ou outro de confessionalidade luterana).

- Oração final (podem ser feitas intercessões) e Pai Nosso

- Palavra de Bênção por quem coordena

Hino: *(Algum que fale de Oração ou Espiritualidade)*

Lembrar e homenagear aniversariantes

Sugestões de Parabéns – Melodia “Parabéns a você”

Parabéns a você, nesta data querida, que as bênçãos de Deus te acompanhem na vida.

Neste dia de Luz, de sorriso gentil, com amor desejamos, lá do céu bênçãos mil.

E com Deus a seu lado, um longo porvir, que a vida lhe seja um eterno sorrir.

A nossa alma a sorrir, como a flor de um jardim, lhe deseja uma vida de alegria sem fim.

Uma vida feliz, de venturas sem par, é o que nós desejamos vivamente a cantar.

Parabéns, parabéns. É nossa alma que diz; Deus te guie e proteja e te faça feliz.

Oração de intercessão e Pai Nosso

(recolher motivos de intercessões)

Hino: *(sugestão do Grupo)*

Bênção

Brincadeiras

(previamente preparadas pela Líder ou alguém encarregada para tal fim)

Confraternização

Jorge Dumer

Pastor

Paróquia Aliança, Santa Maria de Jetibá/ES

TEMPO PARA O CONVÍVIO FAMILIAR

Acolhida

“Faze com que saibamos como são poucos os dias da nossa vida para que tenhamos um coração sábio.” Salmo 90.12

A vida passa rápido, e o que temos feito de nossas vidas? Como temos usado nosso tempo? Como é o nosso tempo em família? Com estas perguntas motivadoras, nos reunimos para buscar em Deus orientação para nossos caminhos. Sejam bem-vindas!

Hino: 455 HPD 2 – Cada dia o dia inteiro

Oração

Amado Deus, como é bom podermos reunir este nosso grupo para louvar e te agradecer por todas as tuas bênçãos. Tu nos deste a alegria de poder conviver, nos deste a bênção da vida. Mas quando olhamos para a forma que vivemos, a forma que convivemos, muitas vezes dizemos que não temos tempo, tempo justamente para o que é importante. A vida passa rápido, cheia de agitações, e na família também não sabemos aproveitar bem o nosso convívio. Por isso, Senhor, permita que seja este um momento para pararmos e refletir sobre o tempo de nossa vida e avaliar o que estamos fazendo. Ajuda-nos a viver de forma completa, com tempo para amar, cuidar, viver... com tempo para viver em família e em comunidade. Que teu Santo Espirito no acompanhe neste encontro. Amém.

Hino: 263 HPD 1 – Bendirei ao Senhor em todo o tempo

Leitura Bíblicas

Salmo 39.4-7

Eclesiastes 3.1-8

Tiago 4.13-17

Hino: 380 HPD 2 – A tua Palavra é semente

Meditação

Você já reparou como as pessoas vivem sem tempo? “Não deu tempo!” ou “não tenho tempo!” são respostas comuns que ouvimos. Será que o relógio está indo mais depressa ou fomos nós que mudamos a maneira de lidar com o tempo?

E você, também vive “sem tempo”? Hoje queremos avaliar o tempo de nossa vida, especialmente na vida em família.

Os textos bíblicos que ouvimos nos ajudam a reconhecer que a nossa vida passa rápido, por isso precisamos cuidar muito com as escolhas que fazemos, cuidar daquilo que são nossas prioridades para que um dia, ao olharmos para trás e ver o que fizemos

de nossas vidas não venha o arrependimento. Não precisamos fazer tudo de uma vez! Há tempo para todas as coisas, precisamos é saber dividir bem o nosso tempo, e o mais importante, colocar o tempo de nossa vida sob o cuidado de Deus, colocando em prática a vontade de Deus para que a vida tenha realmente um bom sentido.

O tempo é a duração relativa das coisas que nos dá a ideia de passado, presente e futuro. Usamos a palavra tempo em diversos sentidos:

Meteorologia: "O tempo está bom", "o tempo está pra chuva"

Períodos passados: "no tempo da minha juventude", "no tempo de nossos avós"

Oportunidade: "quando tiver tempo vou fazer aquele bolo", "se der tempo vou preparar uma sobremesa"

Época propícia: "semana que vem começa o tempo da colheita", "agora estamos no tempo de plantar feijão"

Música: "observe melhor tempo das notas"

Esporte: "Aquele atleta fez o melhor tempo", "estamos no segundo tempo do jogo"

Gramática – tempo verbal: "ela FOI à Igreja = o verbo está no tempo passado"

O dia tem 24 horas, dia e noite, marcados pelo sol e a lua (Gn 1) e cada um de nós tem noção desse tempo, mas, para marcar precisamente estas horas, temos uma invenção muito antiga: o relógio. O relógio marca o tempo de forma precisa. Porém, para as pessoas o tempo passa de forma relativa. Algumas coisas para nós parecem demorar enquanto outras passam depressa. Por exemplo, uma hora na fila de hospital com o filho doente parece nunca ter fim. Uma hora, num momento de alegria ou lazer, passa muito rápido.

Aí entra uma questão interessante diante desta noção de tempo, em que tudo parece passar mais rápido hoje em dia. O tempo de nossa vida tem a ver com nossas prioridades. Para aquilo que é importante dedicamos nosso tempo precioso, e para aquilo que não é tão importante assim dedicamos a "sobra" de tempo, vamos deixando pra depois. Ou seja, ás vezes digo que não tenho tempo para cuidar da minha saúde, fazer caminhada, pois isso não é prioridade. Mas, se enfrento um infarto e o médico indica fazer caminhada, vou tirar tempo para isso, pois se torna agora prioridade.

Fato é que hoje nossas prioridades são tantas, queremos fazer, saber, viver tantas coisas que parece que o nosso tempo não cabe mais nas 24 horas de um dia.

Vamos refletir em nosso grupo: *(pode dividir em duplas para conversar)*

1. Quais são as prioridades das pessoas hoje em dia?

2. Em que as pessoas estão dedicando o melhor tempo de suas vidas?

Ao presenciarmos como as diferentes gerações lidam com o tempo (idosos x jovens) vemos como são diferentes as prioridades de cada um e como a geração atual

foi perdendo sua noção de tempo e de prioridades, pois se dedica muito tempo ao que é inútil e o que de fato é importante fica pra depois. Nisso estram estas perguntas:

Como é o tempo dedicado para a família?

Como é o tempo dedicado para a comunidade?

Como é o tempo dedicado para a espiritualidade?

Para que não venhamos um dia a olhar para trás, para aquilo que vivemos e tenhamos o risco de dizer que a nossa vida não teve sentido, penso que podemos começar a buscar um sentido verdadeiro para a nossa vida. E isso pode começar pela família, pelo que tempo que temos dedicado par a família. Ainda, neste tempo dedicado para a família, acrescentar a espiritualidade como uma forma de ajudar para que a paz e a comunhão estejam presente em nosso lar.

A família faz parte de nossas prioridades?

Como podemos dedicar um tempo de qualidade para nossa família?

(Tempo com a família não é apenas almoçar juntos, assistir TV juntos, ou sentar juntos com cada um no seu celular...)

A Comunidade faz parte de nossas prioridades?

Como podemos dedicar um tempo de qualidade para a nossa comunidade?

Como podemos viver a espiritualidade na vida em família? (Orar, ler a Bíblia, ler o Castelo Forte, entre outros...)

Se olharmos bem, temos tempo para muitas coisas, tempo para o trabalho, para a família, o lazer, o descanso, tempo para a Igreja. Também temos muitas coisas que tiram o nosso tempo: a TV, o celular, as redes sociais...

Depende de nossas escolhas a forma como queremos viver o tempo de nossas vidas. Se família e Igreja são importantes, podemos cuidar melhor do tempo dedicado a isso. O tempo não mudou, nós é que mudamos. E podemos sempre mudar, mas para melhorar.

Hino: 411 HPD 2 – Jesus ao lado

Oração

Deus de amor e bondade, agradecemos pelo nosso tempo de vida. Vida que podemos dedicar à nossa família e à vida em comunidade. Reconhecemos que muitas coisas nos tiram o tempo, muitas vezes acabamos dedicando nossas vidas ao que não é de fato tão importante. Ajuda-nos a nos dedicar à família, cuidar melhor da família e dedicar tempo para estarmos juntos e conviver. Onde existe essa falta de cuidado, vem Senhor conduzir a vida de nossos irmãos e irmãs para não se perderem no tempo de suas vidas e deixar de vive r o que realmente importa. Ensina-nos a amar, a cuidar uns dos outros e a testemunhar a nossa fé em ti neste mundo tão agitado. Ajuda-nos a cuidar

melhor do tempo de nossas vidas e possamos viver a vida de forma completa. Graças te rendemos por teu amor por nós e que esta gratidão esteja presente em nossas ações. Tudo mais que temos a pedir e agradecer, incluímos na oração que teu Filho Jesus nos ensinou: *Pai Nosso...*

Aniversariantes

Benção: 378 HPD 2 – Abençoe-vos o Deus

Brincadeiras

Edivaldo Binow

Pastor

Paróquia de Califórnia, Domingos Martins/ES

JOGO DA BALEIA AZUL E A BÍBLIA

Acolhida e Invocação Trinitária

Bom dia, boa tarde, boa noite! Como é bom estarmos novamente juntas em comunhão umas com as outras e com nosso Deus. Saúdo a todas com palavras de Êxodo 23.2: “Não siga a maioria quando ela faz o que é errado e não dê testemunho falso para a maioria a torcer a justiça.”

A partir desta palavra queremos refletir hoje um tema muito delicado que tem ocupado os noticiários e as mentes de pessoas no mundo todo, diante do qual é necessário nos posicionarmos como pessoas e famílias cristãs: Jogo da Baleia Azul e a Bíblia.

Estamos aqui reunidas em nome de Deus – Pai e Mãe que nos ama e quer o nosso bem, do Filho Jesus Cristo que veio trazer vida em abundância, e do Espírito Santo que vivifica e santifica. Amém!

Oração

Obrigado, bondoso Deus, por mais um encontro e pelas muitas bênçãos que nos proporcionaste desde o último encontro até hoje. Gratas somos por teres nos trazido em segurança até aqui para sermos fortalecidas e animadas em nossa fé, capacitando-nos para exercitarmos cada vez com mais alegria a comunhão, o testemunho e o serviço que nos confias. Esteja conosco como sempre estás e ilumina-nos no tema que hoje vamos refletir e ajuda-nos a nos posicionarmos em favor da vida que tu queres e que foi trazida por Jesus Cristo. Amém!

Hino: 81 O Povo Canta – Nossa alegria é saber que um dia

Tema

Jogo da Baleia Azul e a Bíblia

Dialogar sobre as seguintes perguntas durante cinco minutos:

1. Alguém já ouviu falar desse jogo?

2. O que é esse jogo?

3. O que leva um jovem a participar desse jogo?

4. Se é algo tão ruim porque não desistem antes de acontecer o pior?

5. O que está acontecendo com os jovens e com as famílias de hoje?

Ler o texto abaixo:

Baleia Azul é o nome de um jogo que já pode ter matado mais de cem jovens na Rússia. São pessoas que estão colocando um fim em suas vidas após decidirem participar ativamente de 50 desafios reais. Basicamente esta é a regra do “Baleia Azul”,

um jogo que já se tornou um viral na internet no mundo inteiro, e já está chegando no Brasil.

Por trás da tela existe uma pessoa que no jogo é identificada como “curador”, ele comanda o desafio convidando o jovem a participar. Uma vez aceitando, o participante começa a receber 50 missões todas as madrugadas, sempre às 4h20min. Esse horário foi escolhido por todos os familiares estarem dormindo. A pessoa que dorme mal fica mais vulnerável e suscetível a seguir os comandos do curador. As missões começam pequenas, coisas aparentemente simples e inofensivas, coisas como assistir tantas vezes um mesmo filme de terror, ouvir músicas com ritmos e temáticas que colocam a pessoa pra baixo. Ao todo o jogo dura 50 dias e após seguir passo a passo todas as determinações e postar nas redes sociais uma declaração de que cumpriu os desafios, é chegada a missão final: literalmente se matar.

Se é assim tão grave, por que os jovens que participam não saem do jogo? Alguns dizem que quem entra é proibido de sair, que sofre ameaças. Mas existem históricos de jovens que decidiram sair e saíram. O problema é que a maioria não consegue sair. Segundo as autoridades russas, os curadores são certamente pessoas maduras e experientes, pois sempre que um jogador quer parar eles usam os mais variados argumentos de pressão psicológica, colocando no debate itens como covardia, honra, caráter, coragem, independência, liberdade. Aí, como é próprio de jovens que vivem a fase das contestações, dos confrontos, das inquietações e das afirmações, a maioria continua, pois não querem “fugir” dos desafios.

Irônica e tragicamente, esta geração vai pagando o preço das armadilhas que não consegue evitar. De tão conectada e antenada com todos os avanços que a ciência e a tecnologia oferecem, esta geração na sua maioria se deixou hipnotizar pelas facilidades e seduções da superexposição que os meios de comunicação oferecem. Somos uma geração de cabeças baixas, sempre olhando para a tela de um celular qualquer, queremos postar, conversar, mandar mensagens, vídeos, receber mensagens. Nem que seja apenas para uma centena de pessoas, fotos são produzidas para satisfazer a ilusão de ser uma celebridade. A caça por “likes” vale qualquer coisa. É uma geração que depende desesperadamente destas mídias para não se sentir rejeitada, ignorada, excluída. Então, fragilmente e indefesa, parte desta geração se expõe para experimentar qualquer coisa, qualquer jogo, qualquer desafio.

A baleia azul está na lista dos animais ameaçados de extinção desde 1960. Também somos animais, porém os únicos que carregam o selo de “racionais”. Mas a cada dia mais irracionalidade é o que se vê entre os seres humanos que foram criados à imagem e semelhança do Criador. O pecado da humanidade é a grande praga que quer causar a extinção do próprio ser humano.

O que a Bíblia diz sobre o Jogo da Baleia Azul?

Vamos ler Lucas 4.1-13. O que este texto tem a ver com o jogo da Baleia Azul? Jesus permaneceu 40 dias no deserto. O jogo também apresenta um número e acontece num período de 50 dias. Jesus estava fraco e debilitado física e emocionalmente por causa da fome e da sede. O jogo Baleia Azul esgota o participante física e emocionalmente por causa do horário em que ele acontece e das provas a que o jogador é submetido. O diabo aplica diversos testes, apelando Jesus a submeter-se a ele. No jogo Baleia azul também o jogador está submetido a um "curador" que induz o participante a submeter-se a ele e a seguir suas instruções fielmente. Jesus resiste ao tentador permanecendo firme no sua missão e na sua obediência a Deus. No jogo, o participante, na maioria das vezes, sucumbe e vai contra os mandamentos de Deus que valoriza a vida. Neste texto o diabo tenta Jesus várias vezes e de diversas maneiras chegando ao cúmulo de pedir para que Ele se jogue do alto do Templo e usa as Escrituras para justificar seus argumentos. Ele manipula as Escrituras e distorce o que é bom. No Jogo, o participante é induzido pelo "Curador" a atentar contra a própria vida.

O Diabo é essencialmente maligno. É destituído de sentimentos como: misericórdia, bondade, compaixão. Sua satisfação está em destruir e causar dor, principalmente da maneira mais chocante. O desafio da Baleia Azul é mais uma de suas investidas contra a vida e contra os mandamentos de Deus. E tem causado grandes estragos, principalmente na vida dos jovens e adolescentes. A proposta de dor e morte auto infringida são as propostas desse jogo.

A pergunta que não quer calar é: "O que leva alguém a participar de um desafio destruidor como este?" Para quem está de fora parece simples, mas não é. Há muitas pessoas com problemas emocionais. Estes causados por conflitos principalmente no lar e sensação de abandono.

Normalmente os participantes do jogo Baleia Azul sentem que não são importantes, amados ou que causam muito mal às pessoas próximas, dentre outros sentimentos de baixa autoestima. E os "Curadores", os juízes a quem procuram agradar, são a voz invisível que eles resolveram seguir. Alguém que lhes dá atenção e propósito.

Como vencer e combater esse jogo da morte?

Enquanto as forças do mal, de um lado, querem destruir a alegria e a satisfação de viver, Jesus Cristo produz não apenas vida, mas uma vida excepcional, vida em abundância (João 10.10).

A vida que Jesus oferece não é uma vida monótona ou sem graça. É uma vida cheia de desafios e conquistas preciosas que ao final não levam à morte, mas produzem cada vez mais vontade de viver.

Só há uma maneira e um caminho de solução definitiva para alguém que pensa em tirar a própria vida e ele é: Jesus Cristo. Ele faz uma declaração que pode sarar a dor e preencher o vazio de qualquer um.

“Venham a mim todos os que estão cansados e sobrecarregados e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”. (Mateus 11.28-30)

O desafio da Baleia Azul impõe um pesado fardo de dor e morte sobre os seus participantes e familiares. Mas Jesus Cristo convida a todos para fazer uma troca: “deixe os seus fardos e pesos comigo, e siga em frente, em uma caminhada mais leve e feliz”. Amém!

Hino: 170 HPD 1 – Nem só palavra é o amor

Dinâmicas

Podemos nos divertir sem jogar “Baleia Azul”

1. VOCÊ ME AMA?

Desenvolvimento: Formar um círculo, bem amplo, o mais espaçado possível, com cadeiras.

Solicitar um voluntário e orientar que ele fique no centro do grupo, em pé.

Retirar do círculo a cadeira que ele (o voluntário) estava sentado.

“Quem ficar no centro, deverá dizer – sem demora, agilmente – bem alto, o seguinte:

Você me ama? A pessoa interrogada responderá: Sim, amo. O voluntário perguntará: Por quê ? O outro responderá alegando alguma coisa que o voluntário usa. Ex: Porque você usa tênis.

No momento em que disser que ele sua tal coisa, todos do círculo que estiverem usando também, deverão mudar de lugar, inclusive o voluntário.

O participante que ficar sem cadeira reinicia a brincadeira, dirigindo-se a outra pessoa: “Você me ama?” “Sim, amo você.” “Por quê?” “Porque você usa óculos”.... e assim por diante.

2. PASSAR A LARANJA COM OS PÉS – Sentar em círculo bem próximo um do outro e ir passando uma laranja com os pés sem usar as mãos.

3. JOGO DA AUTOESTIMA

Material necessário: meia folha de papel A4, fita adesiva e canetas para cada participante.

Desenvolvimento: Colar o papel nas costas de cada pessoa presente no encontro. Pedir que cada um escreva uma virtude ou qualidade nas costas do outro sem que ele

ou ela veja. Pode ir circulando e escrever nas costas de quantas pessoas for possível. Depois de um tempo para isso, pedir que cada um retire o papel de suas costas e olhe as palavras escritas. Pode-se abrir um espaço para comentar quais os sentimentos ao ler as palavras.

Hino: *(Sugestão do Grupo)*

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e Pai Nosso

(recolher motivos de intercessões)

Hino: *(Sugestão do Grupo)*

Bênção

Confraternização

Adaptação P. Valdeci Foester e P. Jorge Dumer

Santa Maria de Jetibá/ES

Bloco 3: Cuidado com a Criação

RECICLAGEM

Ambiente: *As cadeiras deveriam estar em círculo. Estenda uma toalha ou um pano de várias cores no centro do círculo. Sobre este pano coloque vários objetos velhos como: calçado velho, roupa velha, folhas secas, latas, papelão, jornal, garrafas de vidro, garrafas PET, panela velha, brinquedos estragados, etc. em algum lugar, em meio a este "monte", coloque também uma vela branca, uma bíblia, uma cruz e um vaso com flores.*

Acolhida

Saúdo com alegria a todos que vieram para este encontro. Mais uma vez é tempo de parar e refletir sobre o que a palavra de Deus nos quer dizer neste dia, no qual iremos refletir sobre o cuidado com a criação de Deus. Que Deus nos conceda um encontro abençoado.

Invocação Trinitária

Queremos realizar esta meditação em nome de Deus Pai e Deus Mãe que a todos vê por igual, em nome de Deus Filho que nos ensina a viver a justiça e o amor para sermos irmãos e irmãs, e em nome de Deus Espírito Santo, que nos motiva a transformar a realidade de morte e opressão, em situações de vida justa e digna. Amém!

Hino: 330 HPD 2 – Aqui chegando Senhor

Oração

Senhor, nosso Deus, nós te agradecemos porque nos motivaste a participar deste encontro e nos acompanhaste até aqui. Agradecemos também por podermos confessar que tu és o criador deste mundo maravilhoso no qual vivemos. Confiamos que somos parte da tua criação e sabemos que temos a missão especial de cuidar da vida.

Pedimos: abençoa o nosso encontro. Faze com que possamos compartilhar saberes e experiências, despertar e desenvolver nossa criatividade e olhar com carinho para o nosso mundo que precisa de mais cuidado. Em nome de Jesus. Amém!

Hino: 379 HPD 2 – Pronto para ouvir

Leitura Bíblica

Gênesis 1. 1-31 e 2.4a

Reflexão

A narrativa de Gênesis é uma confissão de fé. Ela surgiu quando o povo de Deus estava exilado e escravizado na Babilônia. Nesse contexto, a narrativa da criação foi muito importante para as pessoas que viviam longe de sua terra e de sua gente.

Diante da realidade de dor, saudade e sofrimento, o povo de Deus confessava: Deus é o criador de toda a forma de vida que se conhece. Ele também é o criador do homem e da mulher. O ser humano foi criado à imagem e semelhança de Deus. Sendo assim, todas as pessoas merecem ser respeitadas e tratadas com dignidade e respeito, pois somos todos e todas a melhor representação de Deus nesse mundo.

Agora vamos observar nosso altar.

Temos no centro duas situações: o altar, que simboliza a presença do Deus vivo em nosso meio. Altar que mãos humanas fizeram com muito carinho, onde percebemos harmonia de cores, tamanho, onde cada objeto tem o seu lugar e o seu significado. A cruz vazia nos lembra que Cristo morreu e ressuscitou por todos; as flores que nas múltiplas cores representam a vida; a vela que simboliza a doação; a bíblia que nos mostra o caminho pelo qual devemos andar.

Mas no altar também, vemos estes objetos amontoados. Estes são rótulos da realidade, porque quando olhamos para eles parece que nele vemos situações de fome, de miséria, de abandono, da desesperança, da falta de saúde, da falta de moradia e da opressão. Aqui aparecem os marginalizados: as crianças, os idosos, negros, índios, doentes, jovens frustrados...

A partir dos símbolos do altar, queremos olhar para essa realidade rotulada, que aqui simboliza histórias de pessoas marginalizadas. Talvez a nossa própria história.

Qual a importância e a utilidade dos rótulos? Eles nos ajudam a escolher os produtos que desejamos comprar. Os rótulos identificam os artigos, diferenciando-os uns dos outros. Eles separam qualidade e sobretudo tipos. Mas os rótulos têm também uma utilização negativa. Na medida em que nos levam a escolher um determinado produto, ao mesmo tempo nos levam a rejeitar outro. Além disso, cativam pela aparência, não pela garantia de conteúdo.

Rótulos são importantes no supermercado quando lidamos com objetos e produtos. Mas usar rótulos se torna perigoso e prejudicial quando lidamos com o universo dos relacionamentos humanos. Os bens de consumo não mandam em si. Com as pessoas é diferente. Aceitar ou rejeitar as pessoas apenas por causa de suas marcas é desconsiderar a sua história, seu valor, sua importância como ser humano.

Não devemos olhar para as pessoas, rotulando-as, pois isto significa olhá-las sempre da mesma forma, desconsiderando suas razões e principalmente suas mudanças. Precisamos valorizar aquilo que há de favorável em cada ser humano. Não é tarefa fácil. Mas é tarefa que o evangelho nos propõe.

Queremos escolher um objeto do monte dos rótulos da realidade que nos faz pensar numa situação ou fato da nossa vida onde rotulamos outras pessoas ou sentimos que outras nos rotularam. Pense também no fato de que Deus, a cada dia, age em nós através de Jesus Cristo. A partir desta ação de Deus, somos chamados a reagir na direção do nosso próximo.

Após essa escolha e reflexão individual, quem se sentir a vontade poderá compartilhar seu pensamento baseado nas seguintes perguntas:

- Por que escolhi este objeto?

- O que ele me lembra?

- O que ele propõe para a minha prática?

A última criação de Deus é o ser humano. Homem e mulher criados a imagem e semelhança de Deus. É bom lembrar que não se trata aqui somente do povo de Deus, mas de toda a humanidade. Ou seja, todas as pessoas de todos os povos são imagem e semelhança de Deus, sendo imagem e semelhança de Deus, nós merecemos respeito e dignidade. Sempre que um ser humano sofre ou morre é a imagem de Deus que está sofrendo ou morrendo. Usando a linguagem de hoje, podíamos dizer: o ser humano é a melhor imagem de Deus; quando um deles não está bem, estamos manchando a imagem de Deus.

Dominar, sujeitar, submeter são verbos que podem ser usados para legitimar o que estamos fazendo com o nosso planeta nos dias de hoje. Mas quando olhamos para Gênesis 1, percebemos que essa ideia não cabe ali.

Pois está bem claro de que Deus é o rei da criação, e diz que homens e mulheres são filhos do rei, capazes de participar da criação de Deus. Não como dominadores que subjugam ou exploram.

Portanto, Gênesis 1 também é um alerta ecológico para todas as pessoas. Somos filhos e filhas do rei, a melhor imagem de Deus, corresponsáveis pela preservação e toda a forma de vida que há no mundo.

Por isso, sugiro que cada pessoa leve para casa, o objeto que pegou para transformá-lo; isto é: terá a tarefa de modificar o objeto, tornando-o útil ou simplesmente reutilizável como no caso de um enfeite ou adereço. Fica o desafio, de com nossas mãos e pelas pequenas atitudes, transformarmos os sinais de desesperança em vida!

Hino: 481 HPD 2 – Preservação

Lembrar e homenagear aniversariantes

Oração de intercessão e Pai Nosso

Querido Deus, agradecemos-te pelo teu imenso amor, que renova diariamente a vida em nós. Te pedimos forças, para que possamos dar sinais de teu reino a cada dia,

onde uns aos outros nos fazemos pessoas, onde ninguém substituiu ninguém, onde precisamos da tua palavra e as palavras do próximo, porque são ricas e nos complementam. Por teu Filho Amado, que nos ensinou a orar... Pai Nosso...

Bênção

(Em círculo, de mãos dadas)

Vimos e ouvimos muito do que Deus criou. O texto bíblico repete sempre: e viu Deus que isso era bom. No final, depois de haver criado homem e mulher à sua imagem, viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom! Olhemos ao nosso redor, para cada uma de nós. Vamos repetir em conjunto: viu Deus tudo quanto fizera, e eis que era muito bom. Assim nos abençoe Deus, que é Pai, Filho e Espírito Santo. Amém!

Brincadeiras

“Parte trocada do corpo”

Participantes em círculo, sentados ou em pé. O orientador começa a brincadeira tocando uma parte do corpo e falando outra. Exemplo: toca no nariz e diz: “Esta é minha orelha” o seguinte, à sua direita, terá que tocar na sua orelha e falar outra parte do corpo. Exemplo: “Esta é minha cabeça”. O participante seguinte toca na sua cabeça, mas fala outra parte do corpo, por exemplo: “Este é meu joelho”

Assim segue até todos terem participado. Sempre o participante falará a parte que o colega anterior tocar noutra parte de seu corpo.

Confraternização

baseado em informações e sugestões dos livros da Semana de Criatividade e vivências na ADL no ano de 1996

Irléci Klitzke Thomas

Diácona

Domingos Martins

Bloco 4: Cuidado na Comunidade

Celebração de Aniversário

Observação: *Preparar antecipadamente um pacote com um presente, que será entregue ao aniversariante durante a celebração.*

Acolhida

Acolho com carinho a todos neste dia de festa, em especial _____. Somos acolhidos pelas palavras do Salmista que dizem: “Ensina-nos Senhor a contar os nossos dias de tal maneira, que alcancemos coração sábio” Sl 90:12

Assim somos saudados por Deus! Que Ele nos ajude a perceber como é precioso nosso tempo aqui na terra, a sabedoria virá quando compreendemos que não devemos desperdiçar esse tempo com ódio, rancor, maldade e ações corruptas, mas sim com amor, alegria, gratificação e esperança. Alegramo-nos também que além da vida que Deus abençoou ao/a _____, concedendo-nos este privilégio de junto a ele agradecermos a Deus. E é por isso, que estamos reunidos aqui para agradecer a Deus por tudo o que Ele nos dá e por tudo aquilo que Deus ainda nos pode conceder.

Invocação Trinitária

Estamos hoje reunidos aqui em momento alegre e festivo. Deus está presente conosco nestes momentos e também nos momentos tristes de nossa vida. Mais um ano que se passa na vida de _____, ou poderíamos também dizer que foi acrescentado mais um ano de sabedoria á sua vida. E assim celebramos este encontro com Deus em do trino Deus, que é Pai, Filho e Espírito Santo. Amém.

Hino:321 HPD 2 – Vento que anima.

Oração

(Costura) Temos a certeza de que nem sempre dispomos o tempo que recebemos de Deus da forma que ele espera que façamos. Muitos são os momentos em que usamos nosso tempo de maneira irresponsável. Por causa disso, vamos chegar perante Deus e confessar a Ele os nossos erros.

Oremos: Eterno Deus! Como é bom e agradável o teu amor no meio de nós. Amor este que acompanhou a/o tua/teu filha/o _____ desde nascimento até o dia de hoje. Pedimos-te que as conduzes com as tuas mãos poderosas em todos os caminhos de sua vida. Por isto, Senhor chegamos diante de ti, em humildade, para pedir perdão por todas as falhas que cometemos, seja em palavras, pensamentos e ações. Sabemos que não conseguimos viver sem pecar, mas também sabemos que Tu, ó Deus, em tua misericórdia, nos ouve e nos atende. Confessamos, ó Deus, que muitas vezes, nos afastamos de Ti e do nosso próximo, dando mais atenção as coisas mundanas.

Muitas vezes, faltamos quando o nosso/a irmão/ã necessitado precisa de ajuda. Por isso, Senhor, tem piedade de nós, e perdoa-nos. Por Cristo Jesus, nosso Senhor e Salvador.

Hino: 395 HPD 2 – Vejam que belo

Leitura Bíblica

Eclesiastes 3. 1-8.

Tema: Tempo presente precioso de Deus

Querida irmãos e irmãs.

Querida/o Aniversariante.

A leitura Bíblica nos de fala de tempo. Há tempo para tudo debaixo do céu. Tempo de nascer e morrer, de plantar e arrancar, de matar e curar, de derribar e edificar, de chorar e de rir, de prantear e alegrar, de espalhar pedras e ajuntar pedras, de abraçar e afastar, de buscar e de perder, de guardar e deitar fora, de rasgar e coser, de calar e falar, de amar e aborrecer, tempo de guerra e tempo de paz.

Temos tempo para fazer tudo enquanto estamos aqui na terra. Deus nos dá esse tempo necessário para fazermos tudo o que necessitamos. No entanto, devemos aproveitar nosso tempo e não deixar de fazer as coisas por vergonha, desculpas, como a própria falta de tempo, preconceitos e outros motivos que nos inibem de viver a vida de forma completa.

Esse tempo que possuímos é tempo dado por Deus e merece respeito. Respeitar o tempo que nos é dado por Deus significa viver esse tempo sem acumular ódios, rancores, desilusões.

Os dois grandes mandamentos ensinados por Jesus em Mc 12. 30-31 são mandamentos do amor. O amor gera o perdão que combate o ódio, gera a alegria que desmancha os rancores e dá ânimo para superar as desilusões e seguir firme lutando.

Mas além de viver esse tempo aqui na terra seguindo os mandamentos de Cristo, Deus espera que tenhamos tempo para ter com Ele. Cada vez que nos encontramos com Deus em oração e principalmente em comunidade reunida, Ele nos concede forças para vivermos conforme o evangelho de Cristo. Ou seja, Deus quer que sigamos a Cristo, mas isso só é possível com as forças que Deus nos transmite a cada encontro com Ele.

Hoje é tempo de festa e alegria. Estamos comemorando mais um ano no tempo que Deus deu a/o _____ para estar aqui na terra, isso nos faz alegres. Se é tempo de alegria, vamos nos alegrar, mas vamos usar uma alegria pura. Há muitos que se alegram com a desgraça dos outros: Isso não é alegria. Muitas pessoas não só se alegram com as coisas tristes, mas vivem uma vida alimentada por coisas tristes. E acredito que vocês bem sabem o que isso significa na vida de vocês. O texto de Eclesiastes nos diz: Há tempo de tristeza e tempo de alegria. Isso quer dizer que podemos ter e teremos tempo de tristeza, mas esses não são os únicos, temos de ter

tempo de alegria, pois a vida é feita de ciclos que precisam se completam. Assim também acontece com todos os outros sentimentos e ações de nossa vida.

O tempo nos torna mais sábios. A sabedoria é um grande presente de Deus, e nós só a alcançamos aos poucos, a medida que o tempo vai passando e nos vamos amadurecendo. Nossa/o aniversariante pode estar pensando que está ficando mais velho e isso é ruim, pois está perdendo o vigor físico, juntamente com a juventude. Isso acontece com muitas que se preocupam com passar dos anos, pensam somente questão ficando mais velhas. Porém, devemos valorizar as coisas positivas desse passar dos anos, ou seja, nossa carga de experiências adquirida com a vida e com o tempo que nos é dada por Deus para estarmos aqui na terra. Um aniversário a mais em nossa vida é mais sabedoria aos nossos dias.

Os dias que passamos aqui na terra não são somente nosso, mas são também de Deus, pois foi Ele que nos deu este tempo, como presente. *(apontar para o presente)*

O reino de Deus também é como um presente. Conforme o texto que acabamos de ouvir, quem não receber o Reino de Deus como uma criança, não entrara nele. Isso por que a criança quando vê um pacote e esse lhe é oferecido, ela vai e pega. Ela também se alegra com este presente. Mas os adultos ficam desconfiados. Prova disso é a frase: "não aceitem nada de estranhos". Nós já somos educados desde cedo para desconfiarmos de tudo e de todos. Quando Deus oferece seu Reino, para nós é simples, é só pegar, mas pensamos em como será difícil arcar com as consequências e com o trabalho de edificar o reino. Pensamos nisso mesmo antes de provarmos a alegria de recebê-lo. O reino de Deus é, portanto, como este presente. Por isso, trouxe um presente para você. *(entregar o presente)*.

Nosso tempo aqui na Terra, assim como o reino de Deus. Fica para nós um convite, como recebemos o tempo de nossas vidas de Deus, é bom que agradeçamos por este presente, que nós possamos, ao levantarmos pela manhã, agradecer mais esse dia que ganhamos de Deus, e á noite fazer semelhante de modo. Se o tempo que temos é dádiva de Deus, convém também agradecer por mais este ano na vida do/da _____ e por isso queremos te parabenizar com todas as dádivas divinas.

Que o bondoso Deus te guarde na alegria. E que todos nós possamos com alegria viver este presente da vida. Amém.

Hino: 466 HPD 2 – As maravilhas do Senhor

Poema de Homenagem

O Poeta e Teólogo Indiano Johnson Gnanabaranam escreveu um poema em forma de oração que fala de alegria e agradecimento: leitura da homenagem pode ser feita por duas pessoas de forma alterada.

1) Não vejo Deus face a face, assim como Moisés o viu.

2) Mas sou feliz por Deus me ver em minha miséria, e por me socorrer.

1) Não ouço a voz de Cristo, assim como Paulo a ouviu na estrada para Damasco.

2) Mas sou feliz por Cristo ouvir a minha oração.

1) Não toco o corpo de Cristo, assim como Tomé o tocou.

2) Mas sou feliz por Cristo segurar minhas mãos e me conduzir.

1) Não sei tanta coisa da ação do Espírito Santo, assim como os santos o sabem.

2) Mas sou feliz por o Espírito Santo mover meu coração para dar testemunho de Cristo e para amar o meu próximo.

1) Não entendo todos os mistérios da Santíssima Trindade, assim como Jesus a entendeu.

2) Mas sou feliz por Deus entender minha pobre fé, e a aceitar.

Todos: E nós? Como podemos falar de nossa felicidade? Qual o motivo de nossa alegria? Feliz aniversário e que Deus te ajude a viver com sabedoria.

Vamos pensar a este respeito da nossa vida e felicidade enquanto cantamos:

Hino: 421 HPD 2 – Eu quero ser Senhor.

Oração de intercessão

Chega a hora de trazermos perante Deus nossos agradecimentos e pedidos. Deixar um momento em aberto para coletar os pedidos

Oremos: Amado e Bondoso Deus, chegamos em tua presença primeiramente para te agradecer. Agradecer, porque, foi nos dado o privilégio de estar aqui e festejar com a família e amigos da/o aniversariante, mais este tempo de vida acrescentado. Agradecemos porque Tu nos dás a cada um de nós o tempo para adquirir a sabedoria da qual precisamos em nossas vidas. Por isso, Senhor chegamos na tua presença também para suplicar pela vida do aniversariante e de sua família, para que eles busquem em sua sabedoria o verdadeiro caminho que leva a ti. Também te pedimos pelas nossas orações que fizemos no silencio em voz baixa que carregamos em nossos corações. Tu sabes o que pedimos e por quem pedimos. Isso nos te pedimos por Jesus Cristo, que nos ensinou a orar. Pai Nosso.

Hino: 393 HPD 2 – Para os montes olharei.

Bênção

“A ti a profunda paz do vaivém das ondas. A ti a profunda paz do fluxo do ar. A ti a profunda paz da terra silenciosa. A ti a profunda paz das estrelas reluzentes. A ti a profunda paz do Filho da paz.” E assim te abençoe o Trino Deus: Pai, Filho e Espírito Santo. Amém

Brincadeira

O PRESENTE

Obs.: O/a organizador/a pode escolher como presente alguma guloseima como uma caixa de bombom com o mesmo número de participantes, ou outro que possa ser distribuído uniformemente no final da dinâmica. Este presente deve ser leve e de fácil manejo, pois irá passar de mão em mão. Tente embrulhá-lo bem atrativo com um papel bonito e brilhante para aumentar o interesse dos participantes em ganhá-lo. Disposição e local: os participantes devem estar em roda ou descontraidamente próximos.

Início: O/a organizador/a com o presente nas mãos diz:

Queridos/as amigos/as, eu gostaria de aproveitar este momento para satisfazer um desejo que há muito venho querendo fazer. Eu queria presentear uma pessoa muito especial que durante o ano foi uma grande amiga e companheira e quem eu amo muito. Abraça a pessoa e entrega o presente. Em seguida pede um pouquinho de silêncio e lê o parágrafo 1:

1. PARABÉNS! Você tem muita sorte. Foi premiado com este presente. Somente o amor e não o ódio é capaz de curar o mundo. Mas o presente não é seu. Observe os amigos em torno e passe o presente que recebeu para quem você acha mais ALEGRE. Ao repassar o presente, a pessoa que recebe deve ouvir o parágrafo 2 e assim por diante:

2. ALEGRIA! ALEGRIA! Hoje é festa, pessoas como você transmitem otimismo e alto astral. Parabéns, as o presente não é seu. Com sua alegria passe o presente a quem acha mais INTELIGENTE.

3. A inteligência nos foi dada por Deus. Parabéns por ter encontrado espaço para demonstrar este talento, pois muitas pessoas são inteligentes e a sociedade, com seus bloqueios de desigualdade, impede que eles desenvolvam sua própria inteligência. Mas o presente ainda não é seu. Passe-o a quem lhe transmite PAZ.

4. O mundo inteiro clama por PAZ e você gratuitamente transmite esta tão grande riqueza. Parabéns! Você está fazendo falta às grandes potências do mundo, responsáveis por tantos conflitos entre a humanidade. Mas o presente não é seu, Com muita Paz, passe o presente a quem você considera AMIGO/A.

5. Diz uma música de Milton Nascimento, que “amigo é coisa para se guardar do lado esquerdo do peito, dentro do coração”. Parabéns por ser amigo, mas o presente. Mas o presente ainda não é seu. Passe-o a quem você considera DINÂMICO.

6. DINAMISMO é fortaleza, coragem, compromisso e irradia energia. Seja sempre agente multiplicador de boas ideias e boas ações em seu meio. Parabéns! Mas o presente não é seu passe-o a quem acha mais SOLIDÁRIO.

7. Parabéns! Você prova ser continuador e seguidor dos ensinamentos de CRISTO. Solidariedade é de grande valor. Olhe para os amigos e passe o presente a quem você considera ELEGANTE (bonito, etc…).

8. Parabéns! Elegância (beleza, etc…) completa a criação humana e sua presença torna-se marcante, mas o presente ainda não será seu, passe-o a quem você acha mais SEXY.

9. Parabéns! A sensualidade torna a presença ainda mais marcante e atraente. Mas o presente não será seu. Passe-o a quem você acha mais OTIMISTA.

10. OTIMISTA é aquele que sabe superar todos os obstáculos com alegria, esperando o melhor da vida e transmite aos outros a certeza de dias melhores. Parabéns por você ser uma pessoa otimista! É bom conviver com você, mas o presente ainda não será seu. Passe-o a quem você acha COMPETENTE.

11. Competentes são pessoas capazes de fazer bem todas as atividades a elas confiadas e em todos os empreendimentos são bem sucedidas, porque foram bem preparadas para a vida. Essas são pessoas competentes como você. Mas o presente ainda não é seu. Passe-o a quem você considera CARIDOSO.

12. A caridade é como diz Paulo aos Coríntios: “ainda que eu falasse a língua dos anjos, se não tiver caridade sou como o bronze, que soa mesmo que conhecesse todos os mistérios, toda a ciência, mesmo que tomasse a fé para transportar montanhas, se não tiver caridade de nada valeria. A caridade é paciente, não busca seus próprios interesses e está sempre pronta a ajudar, a socorrer. Tudo desculpa, tudo crê, tudo suporta, tudo perdoa”. Você que é assim tão perfeito na caridade, merece o presente. Mas mesmo assim, passe o presente a quem você acha PRESTATIVO.

13. Prestativo é aquele que serve a todos com boa vontade e está sempre pronto a qualquer sacrifício para servir. São pessoas agradáveis e todos se sentem bem em conviver. Você bem merece o presente. Mas ele ainda não é seu. Passe-o a quem você acha que é um ARTISTA.

14. Você que tem o dom da Arte e sabe transformar tudo, dando beleza, luz, vida, harmonia a tudo que toca. Sabe suavizar e dar alegria a tudo que faz. Admiramos você que é realmente um artista, mas o presente ainda não é seu. Passe-o a quem você acha que tem FÉ.

15. Fé é o dom que vem de Deus. Feliz de você que tem fé, pois com ela você suporta tudo, espera e confia porque sabe que Deus virá em socorro nas horas difíceis e poderá ser feliz. Diz o salmo 26 ” O Senhor é a minha luz e minha salvação, de quem terei medo?” Se você acredita e espera tanto de Deus, sabe também esperar e ter fé nas pessoas e na vida e assim será feliz. Mas o presente não é seu, pois você não precisa dele. Passe-o a quem você acha que tem o espírito de LIDERANÇA.

16. Líderes são pessoas que sabem guiar, orientar e dirigir pessoas ou grupos, com capacidade, dinamismo e segurança. Junto de você que é líder sentimos seguros e confiamos em tudo o que você diz e resolve fazer. Confiamos muito em você, que é líder, mas o presente ainda não é seu. Passe-o a quem você acha mais JUSTO.

17. Justiça! Foi o que Cristo mais pediu para o seu povo e por isso foi crucificado. Mas não desanime. Ser justo é colaborar com a transformação de nossa sociedade. Mas já que você é muito justo, não vai querer o presente só para você. Abra e distribua com todos, desejando- lhes FELICIDADES ! E assim o presente é distribuído entre todos!

Confraternização

Ivanda Keller Schreiber

Pastora

Paróquia Unida, Santa Leopoldina/ES

COMO CONSOLAR QUEM ESTÁ EM LUTO

O Novo Testamento aconselha que os cristãos “se consolem uns aos outros” (1 Tessalonicenses 4.18) e indica que quem foi consolado deve então se tornar um consolador (2 Coríntios 1.3-4).

O que se pode fazer para ajudar pessoas que perderam entes queridos? A resposta bíblica a essa pergunta – uma resposta compatível com filhos de Deus fiéis – é dada em 1 Tessalonicenses 4.13–18. Ali o apóstolo Paulo declarou que os cristãos viverão de novo e estarão com Cristo na Sua segunda vinda. Ele concluiu o parágrafo dizendo: “Consolai-vos uns aos outros com estas palavras” (1 Tessalonicenses 4.18). Os cristãos devem “consolar-se uns aos outros” falando da certeza das benditas promessas de Deus, especialmente da promessa da ressurreição e da vida eterna com o Senhor!

Alguns dos conselhos dados para quem vai consolar enlutados parecem se basear somente em princípios psicológicos, negligenciando o ensino bíblico. Por exemplo, certa autora escreveu: “Não use clichês como: ‘Ele está descansando’”. Todavia, para o cristão, sentimentos como “Ele está descansando”, “Ele está num lugar melhor” ou “Ele foi para casa para estar com o Senhor” não são meros clichês. Constituem declarações de fé que Deus quer que usemos para nos consolarmos uns aos outros.

Evidentemente, embora saber que o ser amado “está num lugar melhor” amenize de certa forma a dor, isso não remove totalmente a tristeza do luto. Cada ser humano é único e insubstituível. Lamentaremos a perda de quem amamos, independentemente do seu destino eterno. Consequentemente, se você deseja consolar outros, deve começar pelo que a Bíblia ensina, porém não deve parar por aí. Pergunte: “O que mais posso fazer para confortar essa pessoa em luto?” A seguir, apresentamos algumas possíveis respostas para essa pergunta.

“...estaremos para sempre com o Senhor. Consolai-vos, pois, uns aos outros com estas palavras” (1 Tessalonicenses 4.17-18).

ALGUMAS SUGESTÕES ÚTEIS

Esteja Presente

Talvez a maneira mais importante de ajudar alguém em luto é estar presente, mostrar com sua aproximação que você está preocupado com ela. Geralmente quem tenta consolar um enlutado se preocupa demais com o que dizer, quando o fato é que “atos falam mais alto do que palavras”. Não pense que você tem que resolver todos os problemas psicológicos ou emocionais do outro ou que você precisa ter resposta para todas as perguntas; simplesmente fique por perto. Em vez de se preocupar com o que dizer, apenas se sente ao lado da pessoa que está experimentando a perda. Providencie um ombro para ela chorar sobre ele, ouvidos dispostos a ouvir o que ela tem a dizer, mãos amorosas para enxugar-lhe as lágrimas e um braço que ofereça um abraço tranquilizador, se for apropriado.

Sirva

Cada um de nós é chamado para prestar serviço aos necessitados (Mateus 25.31-46). Pessoas que perderam entes queridos estão entre os mais necessitados em qualquer comunidade. Podem precisar de alimento, a casa deles pode precisar ser limpa, as tarefas rotineiras precisam ser feitas e os filhos podem exigir um cuidado especial. Essas necessidades podem perdurar por dias ou semanas. Talvez a prova mais real do cristianismo de uma pessoa não seja o que ela diz aos que estão sofrendo, mas o que ela faz para ajudar a suprir suas necessidades.

Eventualmente, o serviço que se presta a um enlutado pode incluir encorajamento para que ele vença as emoções negativas e se envolva em atividades que o ajudarão a superar o luto – por exemplo, buscar a ajuda de Deus, buscar a ajuda de outros e aprender a ajudar a si mesmo. Seu alvo deve ser, além de querer que o seu amigo permaneça fiel a Deus, encorajá-lo a desenvolver uma nova mentalidade em relação ao falecido, a adaptar-se às mudanças na vida dele, a encontrar novos interesses e a servir ao próximo. Todavia, inicialmente,

Numa pequena comunidade norte-americana chamada Trent, no Texas, vizinhos se uniram para fazer a colheita de um homem que estava enfermo. Necessidades como essa podem surgir após a perda de um membro da comunidade. Sua ajuda poderá ser simplesmente ajudá-lo a sobreviver e permitir que ele lamente a perda.

Diga Palavras Encorajadoras

Apesar de ser essencial ficar por perto e quase tão relevante servir os que estão em luto, também é necessário ter cuidado com o que se diz na tentativa de consolar. Os cristãos são instruídos a falar aquilo que edifica, ou constrói (Efésios 4.29). Paulo escreveu: “A vossa palavra seja sempre agradável, temperada com sal” (Colossenses 4.6). Infelizmente, nem sempre você será bem-sucedido no que disser. Como mostrou Tiago, todos nós cometemos erros relativos ao que dizemos (Tiago 3.2, 6–8). Quando disser palavras inconvenientes, sua esperança deve ser que a pessoa ofendida lhe perdoe – porém, cabe a você sempre tentar dizer a coisa certa.

O que é “certo” dizer? Em geral, ofereça comentários que edificam – palavras que ajudarão e não que ofenderão. 1) Não pense que você tem que falar muito; às vezes, “Eu sinto muito” é o suficiente. 2) Não diga: “Eu sei exatamente o que você está sentindo”, pois é impossível saber exatamente o que alguém sente em qualquer situação. 3) Não diga: “Deus quis assim”, pois a vontade de Deus é a vida e por isso ele enviou seu filho para nos livrar da morte. Diga palavras encorajadoras sobre a pessoa que morreu; compartilhe o que ela significava para você ou alguma lembrança preciosa que você tem dela.

Ouça e Chore

Mais importante do que falar durante uma visita à pessoa que sofreu a perda é ouvir. Estimule seu amigo a falar sobre como o ente querido morreu, sobre o que ele significava para a família ou sobre como ele vai sentir a falta dele. Quando você estimula quem está em luto a falar, você também o está estimulando a sentir a dor, lamentar e prantear. Nessa hora, chore com ele (Romanos 12.15).

Ore

Orar é sempre eficaz (1 Tessalonicenses 5.17; Filipenses 4.6; Lucas 18.1). Ore pelos que sofreram a perda, e comunique que você está orando por eles.

Pratique a Inclusão

Inclua quem está em luto em atividades sociais; não o exclua. Um problema comum enfrentado por pessoas em luto é o isolamento. Um homem que perdeu a esposa pode não se sentir bem-vindo entre os amigos.

Provavelmente, a maioria desses amigos é constituída por casais; agora ele está solteiro. Ele vai se sentir só e deslocado em reuniões sociais. Você pode fazê-lo sentir-se bem-vindo nessas reuniões e pode procurar meios de evitar que ele se isole dos outros.

Persevere

Os autores de livros e artigos sobre o luto são unânimes ao sugerir que um dos maiores problemas relacionados a consolar é que, geralmente, as pessoas param de oferecer consolação muito cedo. Às vezes, leva semanas para a morte exercer seu impacto total sobre o sobrevivente(s). “A hora mais difícil [no luto] é geralmente entre sete e nove meses após a morte.” Na maioria dos casos, os conhecidos param de visitar e oferecer consolo logo após o enterro. Se você realmente quer ajudar a pessoa que está lamentando a perda de um ser amado, continue a telefonar e visitar e mostre o seu carinho e preocupação até bem depois do falecimento.

Obviamente, não se pode forçar alguém a participar de atividades em grupo se este deseja ficar só. Todavia, você pode e deve convidar e incentivar o enlutado a continuar tendo contato com grupos sociais significativos para ele.

CONCLUSÃO

Quais benefícios você vai colher por ajudar alguém a se recuperar do luto? Você será abençoado ao dar de si mesmo. Quando nos esquecemos de nós mesmos servindo o próximo, realmente nos encontramos; servir proporciona a maior de todas as realizações pessoais. Além disso, você agradará a Deus, o qual é glorificado pelas boas obras que você praticou (Mateus 5.16).

Mais importante ainda é o fato de que, quando você tenta consolar alguém, você abençoa essa pessoa. Ela é beneficiada pelos seus esforços. Você pode ser um “consolador”. Um dos primeiros cristãos foi apelidado pelos apóstolos de Barnabé, que

quer dizer “Filho da Consolação” ou “filho da exortação” (Atos 4.36). No texto original grego, uma variação da palavra equivalente a Barnabé foi usada para “consolar” e “confortar” em 1 Tessalonicenses 4.18 e 2 Coríntios 1.3-4. Barnabé era uma pessoa que encorajava os outros cristãos. Decida imitar Barnabé sendo um cristão que exerce a prática de consolar ou confortar os outros.

As palavras de Jesus sugerem que, ao dar de si, o discípulo de Cristo encontra auto realização: “...quem perder a vida por minha causa achá-la-á” (Mateus 16.25b).

O Que Fazer e o Que Não Fazer para Ajudar quem Está em Luto

FAÇA:

1. Expresse condolências à pessoa em luto dizendo: “Eu sinto muito”, ou declarando sinceramente: “Não sei o que dizer”.

2. Esteja lá para dar ao enlutado uma lágrima compassiva, um apoio, um braço em volta do ombro ou um aperto de mão.

3. Permita que o enlutado lamente a perda.

4. Deixe que o enlutado fale do falecido e ouça sem julgar.

5. Reconheça que você é uma parte vital do sistema de apoio ao enlutado.

6. Perceba que nada que você disser amenizará a dor do luto.

7. Ajude com detalhes como a divulgação do local e horário do velório, o preparo de refeições para a família nos primeiros dias após o falecimento.

8. Presenteie o enlutado com um ou dois livros sobre luto, perdas e morte.

NÃO ESQUEÇA:

1. De compartilhar com o enlutado uma lembrança especial ou palavras de admiração pelo falecido.

2. De dizer à pessoa que está sofrendo que você se lembrará dela em suas orações – e depois ore por ela.

3. Que o luto é um processo longo. A fase mais difícil é geralmente entre sete e nove meses após a morte.

4. De dar uma atenção ao enlutado em ocasiões dolorosas como os primeiros feriados ou datas especiais após o falecimento.

5. De expressar compaixão por outros que também estão em luto – pais, parentes, enteados e assim por diante.

6. De fazer perguntas amplas como: “O que aconteceu?”

7. De mencionar passagens bíblicas apropriadas que sejam relevantes para a ocasião.

NÃO DIGA:

1. “Seja corajoso”, “Força” ou “Não chore” (sugerindo que o enlutado reprima a tristeza).

2. “O tempo cura tudo”; “Deus sabe o que é melhor” ou “Essa é a vontade de Deus” (utilizando clichês).

3. “Eu sei exatamente como você está se sentindo” (insinuando que o luto de todas as pessoas é igual).

4. “Você devia ter tomado mais cuidado!” ou “Você deveria ter insistido para ele ou ela ir ao médico” (induzindo ou reforçando a culpa).

5. “Por que você está...?” ou “Por que você não está...?” (ou qualquer outra pergunta que comece com por que).

6. “Tente se conformar” (só porque você se sente incomodado com o estado depressivo do enlutado).

7. “Apesar do aborto, você tem outro filho” ou “Pelo menos você tem outros filhos” (minimizando a perda de um filho).

8. “Ele [o falecido] não ia querer que você fizesse isso.”

Valdeci Foester

Pastor

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

O QUE OBSERVAR NA VISITA AOS DOENTES NO LAR OU HOSPITAL?

A visitadora precisará pensar seriamente no efeito da sua visita a um doente. Há certas coisas que ela deve cuidadosamente evitar:

1. Não visitar os doentes no lar ou no hospital sem licença da pessoa encarregada do doente. Esta pessoa é a responsável pelo bem-estar do doente. Portanto, a visitadora deve respeitar os seus desejos e obedecer aos seus conselhos.

2. Não entrar no quarto da pessoa doente sem um prévio aviso. Uma visita de surpresa pode ser agradável, porém pode não ser útil ao doente. Pode tornar-se embaraçosa para ambos: a visitadora e o doente. É sempre aconselhável, quando visitando em um hospital que a enfermeira ou a pessoa acompanhando o doente avise a visita. O mesmo deve ser feito no lar, por um membro da família.

3. Não fazer visitas a doentes com grande grupo de pessoas. Não mais do que duas visitantes devem entrar num quarto de doente. Mais do que isto multiplica o esforço do doente, prejudicando, assim, a sua convalescença.

4. Não fazer a visita imediatamente após a operação ou uma doença grave. Algumas pessoas ignoram quanto custa ao doente ou operado receber uma visita após uma operação ou doença grave. A sua vitalidade estando reduzido, custa a recuperar-se por causa de visitação prolongada ou feita cedo demais.

5. Não causar desconforto ao doente. Será melhor o visitante permanecer em frente ao doente, permitindo que seja visto sem esforço do mesmo. É sempre bom conservar alguma distância da cama. Tocar ou sentar na cama pode causar irritação ao doente ou provocar dor. O ajustamento da cama ou da ventilação é mais bem feito pela enfermeira ou pessoa encarregada pelo doente.

6. Não levar odores fortes para o quarto. O doente pode ficar incomodado e mesmo nauseado por perfumes fortes ou por flores de perfume ativo. Flores em demasia podem prejudicar o doente.

7. Não levar crianças na visita a um doente. Isto não é aconselhável para ambos: o doente e a criança. A maioria dos hospitais o proíbe. Isto se aplica também a visitas nos lares.

8. Não alarmar o doente. O doente está na maioria dos casos, ansioso acerca de si mesmo e observa as reações do visitador. Mesmo que a visitadora se sinta ansioso, ela deve evitar expressá-lo.

9. Não levar presentes constituídos de alimentos aos gravemente enfermos. Os hospitais têm a sua dieta, passada pelos médicos, apropriado ao doente. É tolice pensar que bombons e outras guloseimas sejam aceitáveis. É melhor pedir a permissão do

médico antes de levar qualquer presente em alimentos, em caso de haver possibilidade destes fazerem mal ao doente.

10. Não se demorar demais. Este é um erro imperdoável. Na maioria das circunstancias a visita dever demorar-se de 5 a 10 minutos. É muito melhor verificar que o doente deseja que a visita prolongue mais, do que sentir que ela foi demasiadamente demorada.

USAR DE BOM SENSO

Assim como existem coisas que o visitador deve evitar num quarto de doente, existem outras que ele deve lembrar-se de praticar.

1. Observar o regulamento e o horário do hospital. A visitadora deve compreender que os regulamentos e horários do hospital muitas vezes são frutos de anos de experiência. São feitos para o bem-estar do doente. O visitador que observe os regulamentos do hospital ser sempre bem-vindo.

2. Falar num tom de voz agradável. Falar muito alto perturbará o doente visitado e também os seus vizinhos. Também se a visitadora cochichar, o doente tornar-se-á apreensivo. A visitadora deve evitar os extremos e conversar em voz normal.

3. Mostrar uma atitude alegre. É de valor inestimável que a visitadora adote uma atitude agradável. Deve sorrir ao dar boas notícias e procurar, por todos os meios, animar o doente. A animação não somente é benéfica como também esperada pelo doente. Sua ausência pode ser causa de alarme.

4. Proporcionar uma benção espiritual. Um versículo da Bíblia, um cartão, um bilhete, um poema ou um folheto podem ser deixados com o doente. Isto o fará lembrar da visita, e pode, frequentemente, servir de auxílio espiritual durante a doença. A visitadora deve sempre orar antes de visitar o doente.

5. Preferencialmente não chegar ao doente com afirmações do tipo: “Pelo que vejo, está tudo bem!”. Este tipo de afirmação pode desmotivar o doente a conversar, pois geralmente, ele tem percepção do seu real estado. Se o paciente não estiver bem, tal afirmação criará barreiras e o doente não irá querer conversar. É mais conveniente iniciar com perguntas abertas, do tipo: “Como o Senhor(a) está passando hoje?” ou “Como o Senhor(a) está se sentindo agora?”

6. Desaconselha-se falar da doença em questão, a não ser que o doente queira falar sobre ela. Em hospitais, nunca bancar o médico, indicando chás ou outros tratamentos, ou dar palpites sobre a doença. Não criticar os médicos, os enfermeiros ou os serviços hospitalares com os pacientes ou familiares.

7. Durante a visita, não generalizar, como por exemplo: “Muitas pessoas têm esta doença”. Não fazer discurso moralista ou punitivo, como por exemplo: “Também do jeito que você fumava e bebia, não podia dar outra coisa”. Simplificar ou desmerecer o sofrimento do doente, com frases do tipo: “Sua doença nem é tão grave assim”.

8. Não enganar o doente com falsas promessas, tipo: “amanhã você estará melhor” ou “Amanhã você vai poder voltar para casa”, quando todos e também o doente sabem que não é assim, ou não tem mais cura.

9. Nunca orar ou ler a Bíblia sem o consentimento do doente ou dos familiares. Somente, se o doente quiser ou demonstrar este desejo. Com questões de fé e espiritualidade torna-se necessário ser sensível. A oração, a leitura bíblica, a Ceia do Senhor, são dádivas valiosas para os cristãos e por isso não podem ser usadas de qualquer forma.

10. A doença ou a internação de um doente pode provocar diversos sentimentos no paciente ou/e na família. Por isso é necessário ser sensível a estes sentimentos e não julgá-los por isto. Estamos ali no quarto do hospital para levar o amor de Deus e não julgar as pessoas.

A visitadora deverá preparar-se com antecedência para a recitação ou leitura de versículos da Bíblia. A passagem deve revelar o cuidado e a presença de Deus. Deve ser breve. Salmos 121, 107:3, João 14, I Pedro 5:7, Isaias 12:2, 21:3, 40:11 são boas escolhas para tais ocasiões. Em geral nestas ocasiões é melhor evitar passagens que ameaçam julgamento ou vingança. Usar as de encorajamento, esperança e conforto.

Adaptado do livro 'O Ministério da Visitação' por John T. Sisemore Trad. Ruth A. Meneses e ‘Ajuda na visita aos Doentes’ por Helmar Reinhard Roelke.

ORAÇÕES PARA ENFERMOS/AS

Misericordioso Deus! Oramos para que carinhosamente envolva em teus braços nosso/a querido/a irmão/ã _____ que caminha pelos vales da sombra da morte e do sofrimento. Auxilia-nos ao lidarmos com nossos próprios medos e perdas e abençoa-nos até que alcancemos a verdadeira paz que vem de Ti. Encoraja e conforta nosso querido irmão _____, seus familiares e entes queridos e todos que se preocupam com o seu bem-estar. Em nome de Jesus, nosso Senhor e Salvador é que oramos. Amém.

Misericordioso e Eterno Deus, tu que nos criaste à sua imagem e que conheces quando estamos alegres e quando estamos tristes. Estamos aqui reunidos com _____ em meio às suas dificuldades e enfermidades. Abençoa-a com a tua graça e tua presença. Enquanto tu concedes o teu cuidado, assegure-a de nosso amor e nossa presença e que nada pode abalar nossa comunhão e amizade. Em nome de Cristo é que oramos. Amém

Eterno e misericordioso Deus tu prometeste a tua santa presença a cada um de nós em todos os momentos de nossa vida. Conceda a _____ a serenidade ao saber que nada na vida ou morte, neste mundo ou na eternidade pode

separar-nos do teu amor. Confiamos na tua promessa e no poder da ressurreição em Cristo Jesus em cujo nome oramos. Amém.

Querido e bondoso Deus, olha sobre _____ com os olhos da tua misericórdia. Que suas mãos restauradoras descansem sobre ele para que alcance paz. Que o poder da vida que vem de ti percorra seu corpo desde o mais íntimo do seu ser. Limpe, purifique e restaure-o para a plenitude. Encoraje-o e fortaleça-o na fé para que alcance coração sábio e viva conforme tua vontade. Por Jesus Cristo, amém.

Misericordioso Deus ouça a oração de _____, quando, em meio à dor e ao sofrimento ele/ela clama a ti por alívio e sossego. Preencha o vazio de sua mente com pensamentos de amor e de paz. Encoraje-o para que se sinta tranquilo e calmo diante das tribulações. Fortaleça-o para que nunca perca de vista o amor inabalável de Deus por ele (ela). Por Jesus Cristo. Amém.

PACIENTES TERMINAIS

Querido Deus, tu que perdoas os pecados e cura nossas enfermidades, chegamos a ti para clamar: No corpo de _____ há dores e sofrimentos, em sua alma reside ansiedade e inquietação. Se for da tua vontade, restaure sua saúde. Se por ordem natural os sofrimentos tiverem que continuar, ajude-o (a) a suportá-los com fé e confiança. Que sua força seja restaurada ao saber da sua presença divina nos momentos difíceis. Se _____ tiver que caminhar pelos vales da sombra e do sofrimento, ajude-o para que não tenha medo, mas que com coragem avance para tua consoladora presença. Em suas mãos confiamos seu corpo e sua alma. Abençoa-o em sua jornada para a vida eterna. Por Jesus Cristo nosso Senhor. Amém.

DEPOIS DE OCORRIDA A MORTE

Todo-poderoso Deus em cujas mãos estão os que vivem e os que morrem, confiamos a seus cuidados todos os que morrem, especialmente _____. Nós te agradecemos por todos os bons exemplos que recebemos de todos os que encerraram sua jornada de fé aqui na terra e agora repousam no Senhor. Conceda a nós, que ainda continuamos nossa peregrinação, a certeza do teu divino amor e perdão e que possamos ser consolados por tua presença e palavra. Por Jesus Cristo. Amém

Senhor, nosso Deus, tua mão pesa sobre nós e ansiamos por consolo. Não compreendemos os teus pensamentos e caminhos. Queremos, porém, crer que tens para conosco pensamentos de paz e não de mal. Confessamos também sob lágrimas: o

Senhor o deu, e o Senhor o tomou; bendito seja o nome do Senhor! Ajuda-nos que, também com fé, possamos dizer: bendito seja o nome do Senhor! Fortalece-nos para que, em tranquila submissão oremos: seja feita a tua vontade. É o Senhor; faça o que bem lhe aprouver! Emudeço, não abro os meus lábios; tu o levarás a bom termo. Tem piedade de nossa tristeza, voltando a consolar-nos depois de nos teres castigado tão duramente. Fica conosco, Senhor, não nos abandones. Enche-nos o coração de teu Espírito para que não desesperemos. Dirige os nossos corações para o Salvador, para que sua morte e ressurreição nos consolem e para que não nos entristeçamos como os que não têm esperança. Deus Onipotente! compadece-te de nós e dá-nos a tua paz. Amém.

PARA DOENTES DE AIDS

Misericordioso e bondoso Deus, tu nos seguras com tuas bondosas mãos junto ao seu coração. Envolva _____ em seus braços de amor, juntamente com todos os que vivem com AIDS e estão infectados com o HIV. Assegure-o de que não está sozinho e dê-lhe coragem e fé por tudo o que está por vir. Fortaleça todos os que cuidam e tratam dos enfermos e ilumine a todos os que se ocupam de pesquisas para que sejam bem-sucedidos. Perdoa todos os que julgam com dureza e ilumina a todos os que vivem na ignorância e no medo. Fortaleça a fé de todos os que perderam a esperança e restabeleça a fé onde ela se encontra abalada. Nós oramos isto em nome de Jesus Cristo, que sofreu e morreu, mas no terceiro dia ressuscitou dos mortos trazendo a cada um de nós vida nova, agora e para sempre. Amém.

PARA PESSOAS ADICTAS EM DROGAS

Misericordioso Deus, eu te louvo em nome de Jesus Cristo, que acolheu e ajudou a todos sem distinção. Fortaleça e liberte teu servo _____, preso pelas correntes do vício e adicção. Envolva-o com teu amor e restabeleça sua liberdade de tudo que escraviza. Seja misericordioso para com todos os que perderam sua saúde e sua liberdade por causa das drogas e outros vícios. Assegura-lhe a certeza de seu amor inabalável. Fortaleça-o durante o tratamento e livra-o de todas as tentações. Aos familiares que se preocupam com _____, dê paciência, compreensão e amor que persevera. Isto nós te pedimos em nome de Jesus. Amém.

Oração do cuidado

Senhor, dá-me a tua mão e conduze a minha vida.

Guia os meus passos para que eu caminhe seguro(a).

Sob as asas da tua misericórdia sinto-me protegido(a).

No colo da tua bondade encontro descanso verdadeiro.
Em dias de medo e angústia, abriga-me em teu poder.
Em momentos de ansiedade, faze cair sobre mim a tua paz.
Ao sentir-me fragilizado(a), ajuda-me a ter esperança.
Cuida de mim e dos meus amados. Cuida do meu destino.
Quando a culpa me acusar, acolhe-me em tua graça.
Absolve-me do pecado e faze-me renascer do teu perdão.
Se eu cair, permita que eu caia em tuas mãos.
Se eu permanecer caído(a), dá-me a tua companhia.
Seja como for, cobre-me com o manto do teu amor.
Graças, pelo teu cuidado, graças pela salvação.
Agora dá-me a bênção que tanto anseio.
Amém.

(Rodolfo Gaede Neto)

TEXTOS BÍBLICOS PARA MOMENTOS DIFÍCEIS

Cura e integridade

Salmo 27 - O Senhor é minha luz e minha salvação
Salmo 91 - Aquele que habita à sombra do Altíssimo
Salmo 121 - Elevo os olhos para os altos montes
Lamentações 3.22-26 - O amor do Deus Eterno não se acaba
Mateus 11: 28-30 - Eu lhe darei descanso
Mateus 8: 14-17 - Jesus cura a sogra de Pedro
Luas 4: 38-44 - Jesus cura a sogra de Simão Pedro
João 10: 11-18 - Eu sou o bom pastor

A pessoa que está doente

Salmo 27 - O Senhor é minha luz e minha salvação
Salmo 42:1-3 - Minha alma tem sede do Deus vivo
Salmo 91 - Aquele que habita à sombra do Altíssimo
Salmo 121 - Elevo os olhos para os altos montes
Isaías 41:9b-10 - Não tenha medo pois estou contigo

Mateus 4: 23-24 - A multidão traz doentes para Jesus

Mateus 8: 14-17 - Jesus cura a sogra de Pedro

Mateus 15: 29-31 - Jesus cura os doentes

Romanos 8: 31-35, 37-39 - Quem poderá nos separar do amor de Cristo?

1 Pedro 5: 6-9a - Entreguem todas as suas preocupações a Deus

Antes de enfrentar uma cirurgia

Salmo 8 - A grandeza do nome de Deus

Salmo 23 - O Senhor é o meu pastor

Salmo 31: 1-3, 5 - Em tuas mãos entrego o meu espírito

Isaías 43: 1-3a - Eu te chamei pelo nome

Lucas 4: 18-19 - O Espírito do Senhor está sobre mim

João 10: 11-18 - Eu sou o bom pastor

João 14:27 - Eu lhes deixo a minha paz

Iniciando um tratamento prolongado

Salmo 23 - O Senhor é meu pastor

Salmo 31:1-3, 5 - Em tuas mãos entrego o meu espírito

Isaias 43:1-3a - Eu te chamei pelo nome

Marcos 4: 35-41 - Jesus acalma a tempestade

Luas 4: 18-19 - O Espírito do Senhor está sobre mim

Mateus 11: 28-30 - Eu lhe darei descanso

Dificuldades em escolher um tratamento

Salmo 23 - O Senhor é o meu pastor

Salmo 90 - Deus é o nosso refúgio

Salmo 91 - Aquele que habita à sombra do Altíssimo

Eclesiastes 3: 1-8 - Há tempo para tudo nesta vida

João 10: 27-29 - As minhas ovelhas ouvem a minha voz

Romanos 8: 22-30 - O Espírito intercede por nós

Romanos 14: 7-9 - Quer vivamos quer morramos somos do Senhor

Filipenses 1:19-26 - Viver para mim é Cristo

Doença Crônica

Salmo 23 - O Senhor é o meu pastor

Salmo 31:1-5, 14-16 - Em tuas mãos entrego o meu espírito

Salmo 139:1-17 - Ó Deus Eterno tu me examinas e me conheces

Romanos 5:1-5 - Justificados pela fé temos paz com Deus

2 Corintos 4:16-5.9 - O nosso Espírito se renova a cada dia

2 Coríntios 12:7-10 - A força de Deus faz-se presente na fraqueza

Perda da esperança

Salmo 130 - Das profundezas clamo a ti Senhor

Mateus 6: 25-34 - Não fique ansioso

Marcos 4: 35-41 - Jesus acalma a tempestade

Romanos 5: 1-5 - Justificados pela fé temos paz com Deus

Hebreus 2: 14-18 - Jesus ajuda aqueles que buscam ajuda

1 João 4:16-19 - Quem ama está em Deus

Abalo emocional

Salmo 13 - Até quando ó Deus?

Salmo 22 - Por que me abandonastes?

Salmo 88 - Minha alma está abatida

Salmo 130 - Das profundezas clamo a ti Senhor

Isaias 41: 9b-10 - Não tenha medo, pois eu estou contigo

Isaias 43:1-3a - Eu te chamei pelo nome

Lamentações 3: 22-26 - O amor de Deus é eterno

Mateus 10: 29-31 Valemos mais do que muitos passarinhos

Marcos 4: 35-41 - Jesus acalma a tempestade

Marcos 15: 24-34 - A crucificação de Jesus

João 10: 11-18 - Eu sou o bom pastor

João 14:27 - Eu vos deixo a minha paz

Hebreus 4:14-16 - Nós temos um sumo sacerdote que intercede por nós em nosso sofrimento

1 Pedro 5:6-9a - Ponha suas ansiedades nas mãos de Deus

Restauração da saúde

Salmo 28: 6-9 - O senhor é minha força e minha proteção

Salmo 30 - O choro pode durar a noite inteira, mas o riso vem pela manhã

Salmo 103: 1-13 - O Senhor é misericordioso

Salmo 116: 5-9 - Enquanto estava fraco o Senhor me salvou

Salmo 150 - Tudo o que vive louve ao Senhor

Isaias 40: 27-31 - Aqueles que esperam no Senhor renovarão suas forças

Isaias 63: 7-9 - Deus nos ajudou por misericórdia

2 Coríntios 4: 16-18- Nosso ser é renovado

Lucas 8: 43-48- Jesus cura uma mulher hemorrágica

Lucas 17: 11-17 - A cura dos dez leprosos

João 5: 2-9 - Jesus cura um homem coxo

Efésios 1:2-10 - Escolhido antes da fundação do mundo

Romanos 5: 1-5 - Justificados pela fé temos paz com Deus

Recuperação de uma enfermidade

Salmo 28: 6-9 - O Senhor é minha força e proteção

Salmo 30 - O choro pode durar a noite inteira, mas o riso vem pela manhã

Salmo 103: 1-13 - O Senhor é misericordioso

Salmo 116: 5-9 - Enquanto estava humilhado o Senhor me salvou

1 Crônicas 16: 8-12, 24 - Uma canção de agradecimento a Deus

Marcos 5:1-20 - Jesus cura um homem com um espírito mau

Lucas 7: 18b-23 - O Messias virá para curar

1 Pedro 1: 3-9 - Renascidos para uma nova esperança

Agradecimento pela recuperação

Salmo 28: 6-9 - O Senhor é minha força e proteção

Salmo 30 - O choro pode durar a noite inteira, mas o riso vem pela manhã

Salmo 103: 1-13 - O Senhor é misericordioso

Salmo 116: 5-9 - Enquanto estava humilhado o Senhor me salvou

Salmo 150 - Todo ser que respira louve ao Senhor

Isaias 40: 27-31 - Aqueles que esperam no Senhor terão suas forças renovadas

Isaias 63: 7-9 - Deus nos ajudou por sua bondade

2 Coríntios 4: 16-18 - Renovação do nosso ser

Lucas 8: 43-48 - Jesus cura uma mulher hemorrágica

Luas 17: 11-17 - Jesus cura os dez leprosos

João 5: 2-9 - Jesus cura um homem coxo

Efésios 1: 2-10 - Escolhido antes da fundação do mundo

Romanos 5: 1-5 - Justificados pela fé temos paz com Deus.

Ansiedade, apreensão e medo

Salmo 4 - Responda-me quando te chamo

Salmo 27 - O Senhor é minha luz e minha salvação

Salmo 46 - Deus é nosso refúgio e fortaleza

Salmo 91 - Aquele que habita à sombra do altíssimo

Salmo 121 - Elevo os olhos para os altos montes

Isaías 43:1-3a - Eu chamei-te pelo nome

Lamentações 3:55 - Das profundezas clamo a ti Senhor

Mateus 6: 25-34 - Não vos preocupeis

João 10: 11-18 - Eu sou o bom pastor

João 14: 1-3 - Na casa de meu pai

Romanos 8: 31-35, 37-39 - Quem nos separará do amor de Cristo?

Filipenses 4: 4-7 - Alegrai-vos sempre no Senhor

Site da Igreja Evangélica na América (ELCA – resources)

Adaptação: Valdeci Foester

Pastor

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

OUTUBRO ROSA

OUTUBRO ROSA é uma campanha de conscientização com o objetivo principal de alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. A campanha é realizada no mês de outubro e tem como símbolo o laço de cor rosa.

“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, 2016).

Recomendações iniciais

Embora esta atividade possa ser realizada em qualquer época do ano é preferível que ela seja desenvolvida durante o mês de outubro. Pois, outubro é o mês em que o tema – câncer de mama – fica mais evidente na mídia, despertando nas mulheres o interesse por mais informações.

Se possível, contatar a Rede Feminina de Combate ao Câncer ou a Secretaria Municipal de Saúde para solicitar folders/ flyers sobre a campanha Outubro Rosa. Ao final do encontro, entregar o material informativo às participantes. Os informativos esclarecem alguns pontos e divulgam como, onde e como fazer a prevenção do câncer de mama e colo de útero.

Também é desejável que se projete ou providencie uma cópia do programa proposto para cada participante acompanhar o desenvolvimento do encontro.

Ao final do roteiro há uma proposta de atividade prática para o grupo, que poderá ser realizada em outro momento.

DESENVOLVIMENTO DO ENCONTRO

Saudação

O apóstolo Paulo em 2 Coríntios 3.17 diz: “Onde o Espírito Santo está presente, aí existe liberdade”.

Cora Coralina (poeta mineira) quando fala de sua vida e de sua postura frente a ela, expressa essa liberdade dizendo: “Eu sou aquela mulher que fez a escalada da montanha da vida removendo pedras e plantando flores.”

Com essas palavras quero acolher a cada uma de vocês que aceitou o convite para aqui se reunir, refletir e compartilhar da sua vida à luz deste Deus que nos acolhe nos anima e faz viver.

Hino: Elas estão chegando

(A melodia pode ser encontrada no YouTube - Elas estão chegando: Valdomiro de Oliveira, Marcos Gianelli, Francisco Esvael. Para quem não conhece a música e não tem como acessá-la na internet sugiro ler o texto em forma de poesia. Não deixe de utilizar este subsídio, pois esta canção expõe muito da realidade que a mulher enfrenta no seu cotidiano).

♫ Elas estão chegando, elas portas e janelas, Avenidas e vielas. Elas estão chegando. Chegando como um vento forte, chegando a vida e morte, Chegando para questionar, chegando para mudar. Chegando sempre com doçura, chegando com muita cintura, Chegando para encantar, chegando para alegrar. Chegando para sarar as juntas, chegando para juntar forças, Chegando para construir, chegando para prosseguir. Chegando para questionar, chegando para mudar, Chegando para encantar, chegando para alegrar.

Oração de Confissão de Culpa

Reunidas na presença de Deus, convido para confessarmos nossas falhas e nossos pecados. Oremos:

Deus, Pai e Mãe, que se fez nosso irmão em Jesus Cristo e que nos deixou o Santo Espírito para nos animar, fortalecer e revigorar a cada dia. Chegamos à tua presença de coração aberto e arrependido por nossas falhas e fraquezas. Reconhecemos que nem sempre agimos de maneira correta, solidária e amorosa com as pessoas que nos cercam. Muitas vezes não somos honestas conosco mesmas, fugindo de nossos próprios sentimentos. Não damos o devido cuidado para o nosso corpo nem a devida atenção para as pessoas que conosco convivem. Nada somos sem a tua graça e o teu cuidado. Nada somos ou podemos sem o teu perdão. Precisamos dele para refazer a nossa vida, para reavaliar as nossas atitudes e relembrar que somos feitas à tua imagem e semelhança. Ajuda-nos a redescobrir o valor que recebemos de Ti. Que fortalecidas e renovadas por teu perdão possamos testemunhar o cuidado e o amor que de Ti recebemos, também a partir do que vivemos dentro das nossas casas. Ouve-nos quando juntas pedimos e cantamos:

Canto: Perdão, Senhor, Perdão!

Proclamação da Graça

Deus perdoa e acalma a quem de coração confessa a sua culpa. Assim anuncia o profeta Miquéias 7.18: “Deus esquece pecados confessados, não porque está velho e esquecido, mas porque nos ama e escolheu nos perdoar.” Assim seja, Amém!

Leitura do Salmo 139.1-18 e 23-24

1. Ó Senhor Deus, tu me examinas e me conheces. 2. Sabes tudo o que eu faço e, de longe, conheces todos os meus pensamentos. 3. Tu me vês quando estou trabalhando e quando estou descansando; tu sabes tudo o que eu faço. 4. Antes mesmo que eu fale, tu já sabes o que vou dizer. 5. Estás em volta de mim, por todos os lados, e me proteges com o teu poder. 6. Eu não consigo entender como tu me conheces tão bem; o teu conhecimento é profundo demais para mim. 7. Aonde posso ir a fim de escapar do teu Espírito? Para onde posso fugir da tua presença? 8. Se eu subir ao céu, tu lá estás; se descer ao mundo dos mortos, lá estás também. 9. Se eu voar para o Oriente ou for viver nos lugares mais distantes do Ocidente, 10. ainda ali a tua mão me guia, ainda ali tu me ajudas. 11. Eu poderia pedir que a escuridão me escondesse e que em volta de mim a luz virasse noite; 12. mas isso não adiantaria nada porque para ti a escuridão não é escura, e a noite é tão clara como o dia. Tu não fazes diferença entre a luz e a escuridão. 13. Tu criaste cada parte de meu corpo; tu me formaste na barriga da minha mãe. 14. Eu te louvo porque deves ser temido. Tudo o que fazes é maravilhoso, e eu sei disso muito bem. 15. Tu viste quando meus ossos estavam sendo feitos, quando eu estava sendo formado na barriga da minha mãe, crescendo ali em segredo, 16. tu me viste antes de eu ter nascido. Os dias que me deste para viver foram todos escritos no teu livro quando ainda nenhum deles existia. 17. Ó Deus, como é difícil entender os teus pensamentos! E eles são tantos! 18. Se eu os contasse, seriam mais do que os grãos de areia. Quando acordo, ainda estou contigo. 23. Ó Deus, examina-me e conhece o meu coração! Prova-me e conhece os meus pensamentos. 24. Vê se há em mim algum pecado e guia-me pelo caminho eterno.

Reflexão

Gosto muito deste Salmo. Na época em que fui estudante universitária, em Curitiba, participei de um retiro de carnaval. Estudamos este texto durante os três dias do retiro. Quantas maravilhas são possíveis apreender deste texto. Ele fala da presença de Deus em todos os momentos da vida, desde o namoro (de nosso e nossa mãe) – intenção de estar juntos – até o nosso nascimento. Deus conhece cada pedacinho do meu corpo. Diante de Deus sou uma pessoa sem roupa! Não tem como eu me esconder dele. Ele me vê por inteira, onde quer que eu esteja. Ele me conhece mais do que eu mesma me conheço. O Salmo nos ajuda a refletir sobre como Deus nos fez e como Ele vem até nós para nos alcançar com seu amor. Cabe a nós pedir: “examina-me e conhece o meu coração! Prova-me e conhece os meus pensamentos. Vê se há em mim algum pecado e guia-me pelo caminho eterno.”

Diante deste Deus de amor podemos chegar com confiança, porque Ele nos conhece e gosta de ouvir tudo o que sentimos e necessitamos. Continuando essa reflexão, leio o texto do profeta Isaías 43. 1 a 5 e 7.

Leitura de Isaías 43.1-5

1. Mas agora, povo de Israel, o Senhor Deus que o criou diz: 'Não tenha medo, pois eu a salvarei; eu a chamei pelo seu nome, e você é minha. 2. Quando você atravessar águas profundas, eu estarei ao seu lado, e você não se afogará. Quando passar pelo meio do fogo, as chamas não a queimarão. 3. Pois eu sou o SENHOR, seu Deus, o Santo Deus de Israel, o seu Salvador. 4. Para libertar você, entrego nações inteiras como preço de resgate, pois para mim você vale muito. Você é a pessoa que eu amo, uma pessoa que merece muita honra. 5. Não tenha medo, pois eu estou com você. Dos lugares mais distantes do mundo deixem que os meus filhos e as minhas filhas voltem para casa! 7. Todas as pessoas são o meu próprio povo; eu as criei e lhes dei vida a fim de que mostrem a minha grandeza.

O profeta Isaías certifica o que Deus faz por cada uma de nós e como somos importantes para Ele. Cada versículo fala por si só: Eu te chamei pelo teu nome! Você é minha filha! Mesmo que você atravesse águas profundas (tristezas, dificuldades, doenças) você não vai se afogar/ se queimar, pois Eu cuido de você! Você vale muito prá mim, você merece toda a honra! Não precisa ter medo! Eu ordeno para que você tenha livre passagem e possa voltar para sua casa!

Enfatizo, ainda, o versículo 7: "Todas as pessoas são o meu próprio povo, eu criei e dei vida a fim de que mostrem a minha grandeza." Deus nos cria, nos guarda, nos ajuda nas dificuldades, promete estar sempre ao nosso lado! Ele também nos desafia a mostrar Sua grandeza!

Como mostrar a grandeza de Deus?

Testemunhar! Amar ao Próximo, à nossa irmã que caminha ao nosso lado!

Relato de uma experiência pessoal

Peço licença para falar um pouco de minha vida a partir do momento que o médico me chamou e disse: - Dona Liane, a biópsia deu positiva, precisamos tratar; dessa vez (2ª biópsia que fiz desde 2011) a resposta mostra um tumor na mama direita de dois centímetros. Precisamos interferir logo para que a senhora fique boa.

Tóim!!!!!!! Uma bomba caiu sobre a minha cabeça e a cabeça do meu filho mais novo que me acompanhava na consulta. Meu esposo estava viajando a trabalho.

O médico continuou:

- A senhora tem duas opções: fazer a retirada total da mama direita, depois fazer a quimioterapia e outros tratamentos ou iniciar a quimioterapia para provocar a diminuição do tumor e depois fazer a cirurgia. Vou lhe dar o encaminhamento para o oncologista e a senhora decide o que quer fazer.

Pronto! A bola estava na minha mão! Meu filho saiu chorando! Ele é fisioterapeuta e trabalha em hospital. Conhecia o problema e sabia das dores que eu iria passar. Ele logo sugeriu:

- Mãe! Vamos tentar falar com o oncologista.

Liguei! O oncologista que tinha horário naquela tarde conhecia meu filho. Eles trabalhavam no mesmo hospital. Foi muito bom, pois tivemos um papo direto e esclarecedor!

Decidido! Eu faria primeiro a quimioterapia. Antes, tive que realizar uma série de exames e depois marcar a primeira aplicação. Conversei com a enfermeira, a nutricionista e a psicóloga. Elas foram acrescentando informações e me preparando para esta nova etapa da vida.

Primeira aplicação: Insegurança e receio, pois, não sabia o que eu iria sentir. Correu tudo bem. Em casa tive enjôos, vômitos, diarreia – o que já era previsto acontecer. Foram somente dois dias. No mais, o que senti foi cansaço. Sem falar na queda de cabelo! Meu cabelo caia por toda a parte. Aliás, chegou o dia de raspar o cabelo. Meu marido pegou sua maquininha de cortar barba e raspou minha cabeça! Difícil? Sim, o cabelo é importante para nós, mulheres. Tanto é que não saio de casa sem meus lenços amarrados na cabeça!!!!!! Mas, o mais importante é a SAÚDE! A CURA! E esta, estou alcançando com apoio, garra, disposição e muito bom humor...

Sim, amigas e amigos! É necessário termos humor para encarar as adversidades da vida. Sorrir por poder acordar cada dia, agradecer pelo alimento, pelo sol, pelos recursos que temos para nos tratarmos. Talvez, as pessoas achem que nosso sorriso seja falso. Mas não é. É o sorriso de quem percebeu que a vida é mais importante do que os “diz que disques”, as fofocas! A vida está à sua frente e deve ser “curtida”, “absorvida” com toda a intensidade. Cada novo dia poder abrir os olhos para a presença de Deus nos fortalecendo, mostrando caminhos possíveis de percorrer! E o mais importante, reafirmo: doença não é castigo!

Por que compartilhar tudo isso?

- Em Gênesis 1.27 lemos que Deus criou os seres humanos! Que Deus nos criou à imagem dele. Criou-nos homem e mulher dando-nos a tarefa de preservar a vida, cuidar do nosso corpo.

- Para mostrar como é importante a prevenção. Por causa da prevenção pude tratar precocemente o câncer, possibilitando uma invasão menor desta doença que tem ceifado a vida de muitas mulheres.

- Para mostrar que esse foi um jeito que encontrei para cuidar do meu corpo, que é imagem e semelhança de Deus.

- Para mostrar que posso testemunhar a grandeza de Deus, aceitando, humildemente, o auxílio de todas as pessoas que se colocaram ao meu lado (companhia

de minha amiga enquanto meu marido trabalhava; de minha nora durante as sessões de quimioterapia, quando meu marido não podia me acompanhar; visita da amiga que veio estar conosco no ano novo). Cada dia, elas estiveram ao meu lado para me auxiliar, animar e fortalecer.

Importante registrar o companheirismo de meu esposo. Para ele também é um tempo de restrições e renúncias. A mulher, durante o tratamento, fica vulnerável e restrita a muitas tarefas de casa, a alimentação, a vida social, a vida sexual, por causa da baixa da imunidade.

Na medida do possível não abri mão de viver em sociedade. Não deixei de frequentar os cultos. Pelo menos, uma vez por mês procurava acompanhar meu esposo, também quando ia às compras no supermercado. Meus filhos e minhas noras sempre estiveram ao lado. Minha netinha de um ano me animava com seu sorriso e seu carinho de bebê.

Quando eu estava animada cuidava dos meus vasos de plantas. Plantava suculentas para entregar às pessoas que me visitavam. Nos dias mais cansativos, que não me sentia animada, deixava que meu esposo ou minha amiga Monica ficassem comigo e preparassem as refeições.

Minhas inspirações

Lembro de minha mãe! No final de 1999 ela recebeu diagnostico de câncer de mama. Ela fez cirurgia em Curitiba, onde recebeu o apoio do filho Eduardo e da nora Eliane. Três meses depois ela já estava cuidando de seu esposo, que tinha uma deficiência em função de um AVC.

Também recordo do filme “As férias da minha vida”. O filme mostra o esforço de uma mulher que, após ter recebido o diagnostico com perspectiva de três meses de vida, reuniu forças e coragem para continuar lutando por seus sonhos. Como ela, há muitas mulheres e muitos homens que encaram seus problemas com fé e coragem, não desistindo de buscar alcançar os seus sonhos.

Para finalizar

O texto de Isaías tem me acompanhado nesta caminhada de forma muito marcante. Ele me dá forças e coragem para não desanimar!

Não é feio ter câncer, feio é não se tratar, não buscar ajuda!

Cuide de você, mulher, pois VOCÊ é uma pessoa muito importante para Deus!

Cuide de você, homem, pois VOCÊ é uma pessoa muito importante para Deus.

Amém!

Partilhando experiências

Oportunize um espaço para que as participantes possam se manifestar e também compartilhar de suas histórias, de suas experiências.

Expressão de fé

Convido para, em conjunto, lermos o Credo da Mulher, traduzido pela Pa. Maria Luiza Ruchkert, fazendo dessas palavras, também a nossa expressão de fé:

“Creio em Deus, que criou a mulher e o homem à sua imagem, que criou o mundo e o recomendou aos dois sexos o cuidado da terra.

Creio em Jesus, filho de Deus, eleito de Deus, nascido de mulher, Maria, que escutava as mulheres e as apreciava; que morava em suas casas e falava com elas sobre o Reino; que tinha mulheres discípulas, que o seguiam e o ajudavam com seus bens.

Creio em Jesus, que falou de teologia com uma mulher junto a um poço, e lhe revelou, pela primeira vez, que ele era o Messias. Que a motivou a ir contar as grandes novas à cidade.

Creio em Jesus, sobre quem uma mulher derramou perfume, que repreendeu aos homens que a criticavam; que disse que essa mulher seria lembrada pelo que havia feito.

Creio em Jesus que curou a uma mulher no sábado, e lhe restabeleceu a saúde; que comparou Deus com uma mulher que procurava uma moeda perdida, com uma mulher que varria, procurando sua moeda.

Creio em Jesus que considerava a gravidez, o nascimento com veneração, não como um castigo, mas sim uma metáfora de transformação, um novo nascer da angústia para a alegria.

Creio em Jesus que apareceu primeiro à Maria Madalena e a enviou a transmitir a assombrosa mensagem - Ide e contai...

Creio na universalidade do Salvador, em quem não há judeu nem grego, escravo nem livre, homem nem mulher, porque todos somos um na salvação.

Creio no Espírito Santo, que se move sobre as águas da criação e Sobre a terra.

Creio no Espírito santo, o espírito feminino de Deus, que nos criou, e nos fez nascer, e qual uma galinha nos cobre com suas asas. Amém!

Hino: 466 HPD 2 – As maravilhas do Senhor

Oração final

De mãos dadas, oremos: Amado Deus, que nos acompanha e nos conhece desde que nascemos. Nós te damos graças pelo teu amor e cuidado para conosco. Damos-te graças pelo nosso encontro de mulheres, por podermos tirar este tempo para aprender e compartilhar a tua Palavra. Pedimos-te, continua conosco nos animando em nossas tarefas diárias; cuida de cada uma e cada um de nossos familiares e ajuda-nos a

cuidarmos de nossa saúde. Pedimos-te, também, por todas as mulheres que estão em tratamento, com câncer, para que confiem em ti e tenham a esperança que só Tu nos dás. Orienta nossas autoridades para respeitarem e promoverem cada vez mais o eficiente atendimento a todas as mulheres que buscam a prevenção e a cura. Tudo colocamos nas tuas mãos na certeza de que deixarás a sós. Concluímos, orando como nos ensinaste: Pai nosso, que estás nos céus. Santificado seja o teu nome. Venha o teu reino. Seja feita a tua vontade, assim na terra como no céu. O pão nosso de cada dia nos dá hoje. E perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós também perdoamos aos nossos devedores. E não nos deixes cair em tentação. Mas livra-nos do mal. Pois teu é o reino, e o poder, e a glória, para sempre. Amém.

Benção partilhada

Que Deus toque nossos olhos, para que possamos enxergar;

Toque nossos ouvidos, para que possamos ouvir;

Toque nossa boca, para que possamos levar adiante a sua mensagem;

Toque nossas mãos, para que possamos oferecê-las a nossas irmãs com disposição e carinho;

Toque nossa vida, para que o Espírito Santo possa nos envolver;

Toque nosso coração e nos permita amar e sentir o amor que vem de ti! Amém!

Hino: 318 HPD 2 – Vem, Espírito de Deus ou **438 HPD 2 – Canto da Esperança**

Observação: *Espero que possam aproveitar esta proposta; os textos bíblicos foram extraídos da Bíblia em nova tradução na linguagem de hoje da Sociedade Bíblica do Brasil; tem a liberdade de elaborar suas próprias orações e escolha de hinos; somente o "Elas estão chegando" peço que respeitem, pois sua letra traz muita reflexão e apresenta a mulher de verdade. O meu objetivo com esta proposta é refletir sobre a realidade do câncer. Sei que muitas mulheres têm passado por esta fase sem o apoio de familiares; Acabam, também, se afastando do convívio comunitário, por acharem que é um castigo ou reflexo de algum ato inconseqüente que vivenciaram.*

Sugestão de atividade prática com o grupo

Confeccionar bonecos e bonecas com cabelo, sem cabelo e perucas para oferecer na visita a crianças no setor de oncologia infantil dos hospitais; confeccionar almofadas em formato de coração para oferecer às mulheres mastectomizadas.

Liane Zwetsch Klamt

Catequista

Joinville/SC

DIA INTERNACIONAL DA NÃO VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Material necessário: *revistas de moda, de fofocas, jornais, cartazes de propaganda de cerveja, etc.; quatro caixas: caixa transparente, uma amarela, uma azul, uma verde e uma vermelha transparente.*

Preparo do ambiente: *cadeiras em círculo. Se possível, pedir para cada integrante trazer uma almofada para se acomodar melhor. No centro montar um altar: vela, flores (de preferência girassóis), bíblia, tecidos de várias cores, lenços de papel, as caixas com as diferentes cores.*

Acolhida

"Artigo 3: Fica decretado que a partir deste instante, haverá girassóis em todas as janelas, que os girassóis terão direito a abrir-se dentro da sombra e que as janelas devem permanecer o dia inteiro abertas para o verde onde cresce a esperança." (Thiago de Mello)

Amiga este lugar te acolhe! Venham com seu abraço, suas lágrimas e seus sorrisos. Que possamos neste encontro trocar sentimentos, sonhos e desafios, compartilhar palavras e abrir mais janelas.

Reunimo-nos em nome de Deus, que criou o mundo com muito cuidado e amor, em nome de Jesus Cristo, que nos chamou de irmãs e irmãos, e em nome do Espírito Santo, que nos anima e faz mover. Amém.

Hino: 321 HPD 2 – Vento que anima

Tema

Compartilhar palavras e abrir janelas

Enquanto pessoas cristãs, somos chamadas a buscar a superação da violência contra as mulheres. Já não é possível e tolerável, que nos silenciemos diante desse pecado. Sabemos que não é um tema fácil de ser abordado. Ele vem acompanhado de muitas histórias e experiências de sofrimento e dor, mas também de muito preconceito e incompreensão. Por isso mesmo, iniciamos este encontro decretando que enquanto estivermos aqui reunidos e reunidas, "haverá girassóis em todas as janelas, os girassóis terão direito a abrir-se dentro da sombra e as janelas devem permanecer o dia inteiro abertas para o verde onde cresce a esperança". Em outras palavras, este lugar será um lugar de acolhida e um espaço seguro. O que aqui for dito e vivido, aqui deve ficar. Somente assim, nos sentiremos à vontade para expressar os nossos sentimentos.

É importante que cada pessoa saiba que é livre para decidir se e quando quer falar. Enquanto grupo, vamos respeitar, acolher com carinho e entender os silêncios.

Convido vocês, agora, a fecharem os olhos e escutar atentamente o texto "Janela sobre a Palavra", do escritor uruguaio Eduardo Galeano.

(Sugestão: ler duas ou mais vezes para que o conteúdo do texto seja assimilado pelo grupo. A leitura poderá ser feita por mais pessoas. Isso possibilitará que se deem ênfases diferentes em cada leitura).

Leitura do texto

"Magda Lemonnier recorta palavras nos jornais, palavras de todos os tamanhos, e as guarda em caixas. Numa caixa vermelha guarda as palavras furiosas. Numa verde, as palavras amantes. Em caixa azul, as neutras. Numa caixa amarela, as tristes. E numa caixa transparente guarda as palavras que têm magia. Às vezes, ela abre e vira as caixas sobre a mesa, para que as palavras se misturem do jeito que quiserem. Então, as palavras contam para Magda o que acontece e anunciam o que acontecerá.

Comentário após leitura

Magda recorta palavras de jornais e revistas que encontra pelo caminho, como esses, que trouxe para este encontro. Convido vocês a, nesse momento, em silêncio, buscar, nesse material, palavras. Mas não é qualquer palavra. São só aquelas palavras que escolherem vocês. Sim, não serão vocês que escolherão as palavras, mas, ao contrário, as palavras é que escolherão vocês. Quando vocês se depararem com essas palavras, rasguem-nas e coloquem-nas na caixa que corresponde ao sentimento. Lembro que na caixa amarela serão colocadas as palavras tristes; na azul, as palavras neutras; na verde, as palavras amantes (as que nos fazem ter esperança e paixão pela vida, as que nos movem); na vermelha, as palavras furiosas (as que nos tiram do sério, que nos fazem gritar se for preciso, dizer basta!); e na transparente as palavras que tem magia (palavras sonhadoras, que transformam, que provocam, que renovam). Vocês podem escolher mais de uma palavra para cada caixa. Vamos lá?

(tempo para escolha de palavras. Música suave de fundo)

As caixas são abertas e as palavras são misturadas. Cada pessoa é convidada a compartilhar seus sentimentos/palavras escolhidas...

Importante lembrar:

a) É decisão da pessoa se e quando vai falar. O silêncio será respeitado.

b) Firmamos um acordo: de que este espaço é seguro e de confiança. Portanto, firmamos contrato de sigilo.

Perguntas para motivar a reflexão no grupo

1. O que vamos fazer com todas essas palavras andantes?

2. Que janelas vamos abrir?

3. Em relação à violência contra as mulheres, onde vamos plantar e espalhar girassóis? O que podemos fazer?

Encerrar com a leitura bíblica de Jeremias 17.7-8

“Abençoados e abençoadas são vocês, que confiam no Senhor e depositam sua esperança em Deus. Vocês são como uma árvore plantada junto às águas, que estende suas raízes para o ribeiro. Quando vem o calor, vocês não temem, suas folhas permanecem verdes. Vocês não se afligem no ano da sequidão, nem deixam de dar frutos. Abençoados e abençoadas são vocês.”

Hino: 463 HPD 2 – Caminhamos pela luz de Deus

Oração compartilhada

Em círculo, de mãos dadas, colocar em oração as dores, os sonhos, a gratidão pelos passos dados... Lembrar as mulheres que estão doentes, desanimadas, que não puderam vir por causa de compromissos, das mulheres vítimas de violência e suas famílias; pela comunidade para que tenha coragem para denunciar toda forma de violência sofrida pelas mulheres.

Pai Nosso

Hino: 453 HPD 2 – Nada te turbe

Bênção Cantada

♫ Daquelas que estão à minha frente, cuida bem, Senhor. Daquelas que me seguem no caminho, cuida bem, Senhor. Daquelas que se encontram ao meu lado, cuida bem, Senhor. E caso for também do teu agrado, cuida bem de mim, Senhor.

Envio

Vão e abram janelas para o sol entrar e plantem girassóis pelo caminho por onde passarem. Vão e sirvam a Deus com alegria.

Elisabet Lieven

Pastora

Paróquia de Santa Maria de Jetibá/ES

16 Dias de Ativismo pelo fim da Violência contra a Mulher

No dia 25 de novembro, “Dia Internacional de Não Violência Contra a Mulher”, inicia a Campanha dos 16 dias de ativismo pelo fim da violência contra as mulheres. Essa campanha termina no dia 10 de dezembro – Dia Internacional dos Direitos Humanos. Desse modo, vincula-se a denúncia e a superação da violência contra as mulheres à defesa dos direitos humanos. Essa Campanha foi lançada em 1991, por 23 mulheres de diferentes países, reunidas pelo Centro de Liderança Global de Mulheres. Ela tem como objetivo promover o debate e denunciar as várias formas de violência contra as mulheres no mundo. Hoje, cerca de 130 países desenvolvem esta Campanha, conclamando a sociedade e seus governos a tomarem atitude frente à violação dos direitos humanos das mulheres.

Anexo como subsídio:

NÃO É NOSSA CULPA

Nós mulheres somos muito bem educadas.

Vivemos anos e anos aprendendo sobre a "nossa" culpa sobre tudo que nos acontece.

Aprendemos a esconder nossos corpos, aprendemos a não ir em certos lugares, aprendemos a evitar penumbra.

Aprendemos sobre o que e como devemos falar.

Aprendemos muito sobre como agir para NÃO sermos mal interpretadas pelos homens perigosos, para NÃO atrairmos a atenção dos homens que não prestam.

Aprendemos que se algo ruim nos acontecer terá sido por um erro nosso, terá sido NOSSA culpa.

Tentamos nos encaixar dentro das normas, tentamos fazer tudo certo.

Mas chega um dia tenebroso e triste, em que descobrimos que não importa o que vestimos, não importa onde estamos, ainda assim eles virão, eles se sentirão no direito de se aproximar.

Descobrimos que não importa o que falamos, nem como falamos, eles serão atraídos e se darão o direito de se aproximar, eles já tem este direito, descobrimos que sempre tiveram.

E o pior: descobrimos que não temos como saber quem são os perigosos e que não prestam, pois a maioria deles parece igualzinho a qualquer outro que nos ensinaram que são os confiáveis e que prestam.

Descobrimos que os perigosos e que não prestam também são filhos de alguém, marido de alguém, irmãos de alguém, que trabalham, que estudam, namoram sério, jogam bola, e vão ao supermercado.

Não sabemos como diferencia-los.

É IMPOSSÍVEL diferencia-los.

E não importa o que façamos, pois eles não estão apenas nos becos escuros as 3 da madrugada.

Eles também estão na faculdade durante as aulas matinais, eles estão em plena praia lotada, eles estão no ônibus, eles estão dentro de casa, dentro da NOSSA casa...

E aí sentimos mais medo, pois descobrimos que não existe lugar seguro, não existe medidas que nos protejam.

Descobrimos que não temos o controle.

Descobrimos o real perigo.

Descobrimos que se nos fizerem algo ruim não foi nossa culpa.

NÃO É NOSSA CULPA.

NÃO É NOSSA CULPA.

Quem já descobriu isso faz favor de espalhar?

NÃO É NOSSA CULPA.

NÃO É NOSSA CULPA.

E se não é nossa culpa, é de quem?

É responsabilidade de toda a sociedade.

NÃO É NOSSA CULPA.

NÃO É NOSSA CULPA.

Sociedade:

Pare de educar as meninas sobre como devem se proteger.

Comece a educar os meninos sobre como devem respeitar.

Pare de culpar as vítimas.

Comece a responsabilizar os criminosos.

NÃO É NOSSA CULPA.

NÃO É NOSSA CULPA. (#nãoénossaculpa)

Luzinete Rocha Cruz Carvalho

Psicanalista

Palestra do Encontro Nacional de Mulheres Luteranas

Mulheres Luteranas celebrando os 500 anos

Pa. Dra. Elaine Neuenfeldt

1. Expectativas... de onde meus pés caminham – desde onde vem a minha fala, o chão de minhas palavras

Sou daqui e não sou mais. É esta a sensação que tenho depois de morar desta vez, 9 longos anos longe de minha terra, de minha gente. Já faz parte de minha identidade morar longe, fora... por isso, me considero cidadã do mundo, pertenço a muitos lugares, me sinto em casa em muito pedaço de chão, tenho vínculos e relações com muitas culturas; sei e sinto no corpo o que pode provocar esta palavra que só se diz em português: saudade! Mas ao mesmo tempo, me enriquece, me faz ser plural e aberta ao novo e ao diferente a todo momento. É deste lugar, de distância, mas ao mesmo tempo, de proximidade, de um lugar de muitas tendas, sabores e saberes, que reivindico como meu, é que articulo a minha fala. Não quero ser unanimidade, não quero ter A palavra única – porque nem acredito que alguém a tenha. É uma fala provisória, tentativa, das possibilidades...é mais um convite: taí: aqui estão algumas ideias, sigam, conversem, e mais importante, façam a suas próprias conclusões e tomem as suas próprias ações práticas depois!

Vamos lá então!

✓ Penso que **empoderar** as mulheres é a pauta, mas também perceber como ainda nos mantemos submissas as estruturas impostas e colocadas pelos homens na igreja.

✓ nos **conectar com as mulheres do mundo**: - como elas estão celebrando o jubileu? - quais os assuntos em pauta? - quais os avanços na área da justiça de gênero? - quais os desafios? Afinal, como diz o tema do ano, agora serão outros 500!

✓ lembrar que **as maiores igrejas luteranas estão na África**; acho que é bem importante para superar a ideia de superioridade de um luteranismo europeu, branco e elitista que muitas vezes se faz presente em nosso meio.

✓ nosso papel é **provocar a importância de conectar a vida, a realidade, o contexto, as dores e sabores do dia a dia, com a fé, na vida** das mulheres.

✓ todas as **iniciativas na luta na superação da violência contra a mulher**

✓ a importância da **releitura da Bíblia numa perspectiva da Reforma** onde a atitude de Jesus está no centro

✓ sem medo de arriscar... **buscar a igualdade na prática**... muitas vezes na igreja ainda temos um discurso bonito...mas na prática… ainda estamos longe!

✓ eu espero que este encontro venha **provocar uma reforma em nós:** em nossas mentes...em nossas ideias e especialmente em nossas práticas!

✓ vamos celebrar a participação das mulheres na igreja e na sociedade e reafirmar o nosso compromisso com o Reino de Deus.

2. O trabalho de empoderamento das mulheres nas comunidades de fé, nas igrejas.

De onde vem os meus pés?? Quais caminhos e poeiras tenho andado pra dizer o que estou pensando?

Trabalho na Federação Luterana Mundial, sou a secretaria executiva da Secretaria de Mulheres na Igreja e na Sociedade. A FLM é uma comunhão de 145 igrejas membros, onde se congregam mais de 70 milhões de pessoas luteranas ao redor do mundo. A sede da FLM é em Genebra, na Suiça.

A IECLB é uma igreja membro da FLM e tem participado ativamente na vida da comunhão. As pastoras Marcia Blasi e Cibele Kuss são do Conselho da FLM; junto com a nossa linda e jovem lidereza, Marta Maas e o pastor presidente, Nestor Friedrich são delegadxs na Décima Segunda Assembléia que vai acontecer na Namíbia, agora no mês de maio.

A FLM se organiza em 7 regiões – América Latina e Caribe, que é a nossa área, (além da Europa do Norte, países nórdicos, Europa do Leste, países como Rússia, Polônia, Letônia, ou Europa central, Alemanha, Suíça, etc.; África, Ásia que também engloba o Meio Oriente, onde temos igreja na Palestina /Israel; e América do Norte.

O trabalho com mulheres na FLM se organiza nestas 7 regiões e tem alguns focos temáticos centrais. Vou trabalhar a partir destes temas que orientam o nosso trabalho com mulheres pra questionar algumas práticas que ainda limitam mas também apontar algumas direções e perspectivas de um futuro mais justo pras igrejas e comunidades de fé.

3. A participação de mulheres no ministério ordenado e em posições de liderança

A FLM aprovou desde sua assembleia na Hungria, em 1984, a política de cotas que institucionaliza a presença de mulheres e homens de forma igualitária em todas reuniões, encontros e assembleias; e recomenda que as igrejas façam o mesmo – que ainda está longe de ser uma prática, infelizmente!

Vamos fazer uma importante diferenciação aqui: uma coisa é presença. As mulheres sempre estiveram e estão nas igrejas. Sem elas as igrejas estariam vazias, ou ainda mais vazias em quase todos os espaços. Os bancos das igrejas estão cheios de presença de mulheres. Estar sentada nos bancos, fazer a comida, limpar, o serviço diaconal sempre foi lugar cheio de presença de mulheres. Outra coisa é participação. Participação envolve voz, poder de decisão, autonomia de trabalhos; esta é uma coisa que ainda é um desafio em muitos lugares. É sair dos bancos onde se ouve, pra estar no púlpito pregando ou nos lugares onde decisões importantes são tomadas. Ainda nem

sempre isso é uma realidade. Quando acontece não é só ganho pras mulheres. A igreja sai ganhando, a comunidade tem melhor desempenho e planejamento, a vida e as relações se tornam mais leves e bonitas, não é não! É isso que quer dizer empoderamento – nada mais do que ir além de mera presença, que quase chega a uma adorno, um enfeite, pra real participação, onde as vozes e opiniões são escutadas e ideias partilhadas.

Pensa então num momento onde vocês já tiveram nessa situação. Fui pastora de comunidade, fui e sou fiel que participa de comunidade...pensem em situações onde claramente as mulheres estão presentes mas não tem voz de decisão, poder de dizer e influenciar no que se decide. Ha diretorias de comunidades que decidem até onde o forno ou o fogão vão estar e não consultam as mulheres...ai constroem nos lugares mais inadequados, atrás de portas, contra parede onde o calor do fogo e do sol no verão é escaldante... Há situações onde as mulheres opinam, dão ideias, mas no final nunca são realmente tomadas em conta. Isso é frustrante.

Uma história da prática pra ilustrar

Vou contar uma historia que ouvi de mulheres lá da África, de um país que conhecemos por que já torcemos pela sua seleção de futebol: Camarões. Mas, pode ser uma historia que se tornou comum em muitos outros lugares. As mulheres na África, precisam caminhar longos trechos a pé pra buscar água pra beber e pro uso na cozinha. Contam elas que um pessoal da cooperação internacional ofereceu dinheiro pra uma comunidade pra melhorar esta situação onde as mulheres tinham que caminhar tão longe pra buscar água. Ai, os homens do povoado, com os homens da cooperação, estrangeiros todos, de fora, decidiram o que fazer, sem consultar as mulheres. Construíram um poço no meio da vila. E felizes com seu feito, reuniram o povo pra inauguração.

Terminado o projeto, inaugurado, com discursos dos homens, se sentindo os bonitos do pedaço, as mulheres só ali olhando, de longe. No dia seguinte elas continuaram a ir buscar água, lá longe, caminhando horas, ignorando completamente o poço no centro da vila. Os homens indignados então resolveram pedir pra elas, sim, eles sabiam agora pedir pra elas, porque elas ignoravam a obra feita pra elas?

Ora, disseram elas... o nosso problema não era a distância, o caminhar longe...pelo contrário...adoramos caminhar juntas, saímos em grupo, contamos histórias, conversamos, desabafamos, respiramos um outro ar que não seja o da casa, trocamos confidencias...o caminho do poço é a nossa alegria; o poço lá longe é nosso refúgio e descanso...demoramos horas lá porque nos divertimos, nos ajudamos, apoiamos a que está com problemas aconselhamos as mais jovens...se vocês tivessem nos perguntado o que queríamos para melhorar as nossas condições de vida, certamente teríamos dito outra coisa que um poço no meio da vila. Ali vocês nos controlam mais, não podemos

mais trocar confidencias e nem descansar... mas, teremos que seguir o dobro do trabalho sem descanso nenhum que o caminho longo nos proporcionava.

Pensem em situações onde vocês estiveram presentes, na comunidade, na igreja, mas também na escola, nas coisas do bairro, em associações, onde mesmo com mulheres presentes as decisões são feitas sem participação da opinião, do conhecimento, da sabedoria das mulheres: e dá errado! E vocês se sentiram diminuídas, sem poder mudar, sem poder dizer...

Levanta a mão e abana quem já passou por situações assim... se você já viu isso acontecer, mesmo que você não passou pessoalmente, mas sabe de alguma situação assim... levanta os braços e abana, abana bem forte pra dizer...chega, suficiente... dá pra mudar, sacode pra longe essa sensação de estar e não ser vista, não ser tomada em conta...sacode com forca no braço, que é pra você sentir que com o balanço, com o movimento, dá pra empurrar a mudança. A gente pode acenar pra que a mudança chegue mais rápido.

Qual é a proposta de mudança? Como transformar estas situações de silenciamento, de ocultamento de nossa participação? Movendo, fazendo movimentos de mudanças... Há uma sabedoria de nossos corpos que diz pra gente fazer força pra que a vida nasça. Pra que a vida nova chegue ao mundo, a gente precisa fazer força, empurrar a vida pra sair... Sabemos que somos muitas, somos multidão. Empurrar uma barreira, uma guarda roupa enorme com um só braço, talvez seja muito pesado...empurrar em grupo, a barreira se move. Pensemos então as mudanças necessárias, coletivamente. Pensemos a comunidade, a igreja como lugar de comunhão, onde partimos o pão e a mesa. Esta partilha nos faz solidárias, em sororidade – que é o feminino de fraternidade – umas com as outras. Sentemos à mesa em companhia umas das outras, pois nos tornamos aliadas com quem compartimos o pão, com quem compartimos a mesa. Com pan – com-partir o pão- é a raiz latina da companhia. Que o corpo e o sangue de Cristo, que nos oferece a graça da salvação seja a força que nos move e nos transforme.

No contexto das reflexões sobre presença e participação eu queria trazer algo sobre a situação de mulheres ordenadas, as pastoras, nas igrejas que pertencem à FLM:

Das 145 igrejas membros, mais de 80% é a favor da ordenação de mulheres. Ainda há, uma minoria de igrejas que não ordenam mulheres para o ministério pastoral – embora algumas ordenem para o ministério diaconal. E infelizmente, há casos de igrejas que retiraram a ordenação para as mulheres, retirando o que já era prática – como foi o caso bem conhecido no ano passado da igreja Luterana da Letônia – lá no leste europeu. Nem só de coisas boas este trabalho com mulheres na FLM é feito!

Algumas igrejas ordenam mulheres ao pastorado, mas não reconstroem seus espaços de participação que inviabilizam a plena participação das mulheres. Não adianta só ordenar mulheres e não redefinir o pastorado; ao incluir mulheres no ministério o

ministério muda, a igreja muda, a forma de pregar o evangelho muda. A igreja é dinâmica. Houve eventos históricos que nestes 500 anos mudaram o ser igreja. Um pastor de uma igreja na Índia disse bem certo: se a gente quer vender a propriedade da igreja a gente muda a constituição da igreja, se a gente quer mudar o entendimento eclesiológico, de presidente pra bispo, a gente muda isso também. Então, porque a resistência de mudança quando se tem a possibilidade de incluir mulheres.

Hoje, a grande maioria de luteranos pertence a igrejas que ordenam homens e mulheres. Essa prática revela uma nova compreensão do testemunho bíblico. **A ordenação de mulheres expressa a convicção de que a missão da igreja requer os dons de homens e mulheres no ministério público de palavra e sacramento**, e que limitar o ministério ordenado só aos homens obscurece a natureza da igreja como lugar da reconciliação e unidade em Cristo mediante o batismo, a despeito de divisões em termos de identidade étnica, de condição social e de gênero (Gálatas 3.27-28).

Mulheres na liderança de igrejas: Primeira mulher a liderar uma igreja luterana no mundo, foi na Alemanha, Maria Jepsen, Arcebispa Antje Jackelen, na Suecia, Bispa Susan Johnson, Canada, **LAC –** Pastora Izani e **Gloria, no** Chile, ou a presidente da Igreja no Suriname, ou a Bispa de Hong Kong

Da inspiração bíblica

Importante aqui é dizer que esse anseio por participação das mulheres não começa somente como uma luta pelos direitos. No âmbito da igreja e da fé, da teologia, ao reivindicar presença e participação nos espaços de decisão da igreja, as mulheres não estão somente dizendo que é uma questão de direito. Ora, é uma questão de ser, do âmago, do jeito de se entender o ser igreja. Na teologia a gente diz que é uma questão eclesiológica – de como se entende, se organiza a igreja. É desde já, um assunto que está fundamentado na Bíblia. A reivindicação de uma igreja inclusiva, de uma comunidade que seja um espaço de iguais, é bíblica. Se abrimos a Bíblia e perguntamos pelas mulheres, elas estão lá! É só fazer a pergunta: onde estão as mulheres?

Ou seja, é preciso um processo anterior que implica em questionar a realidade, que exclui mulheres. É fundamental um olhar crítico sobre onde nós mesmas. Um olhar que questiona o nosso papel de mulheres e perguntar, onde estamos? Onde sentimos exclusão? Quais espaços são aqueles que nos excluem? Como funciona isso da exclusão das mulheres? Sabe que? Vou dizer uma coisa: é difícil admitir que somos excluídas; dói no nosso corpo saber que somos silenciadas, que não somos tidas tão capazes como nossos colegas homens, que a nossa constituição biológica, pelo fato de sermos mulheres, não somos levadas tão a serio nas nossas afirmações.

Por isso, muitas vezes é mais fácil negar, e dizer que isso passa com as outras, com as fracas, com as que são menos assertivas. Comigo não! Eu não... minha vida é tranquila, meu mundo está arrumado, certo, e desarrumar o mundo não é função das mulheres. Fomos educadas a arrumar, a manter tudo arrumado...de um jeito tal que umas

chegam a ficar obsessivas com a arrumação... com a limpeza. Na verdade, então, é preciso perguntar de onde vem essa obsessão... eu suspeito que muitas vezes, não sempre, mas, muitas, vem dessa educação que recebemos e dessa socialização que somos as que seguram o mundo mesmo quando isto implica em nos deixar quebradas, em dor.

Há uma construção cultural de que ser mulher é ser pacificadora, mediadora, cuidadora que não nos faz sempre bem. Quando este papel nos exige uma entrega que nos machuca, ai não é mais dom, vocação, mas, imposição.

Essa é uma herança da Reforma – a Bíblia é feita acessível por causa da reforma; Lutero traduz a Bíblia pra língua do povo. E com isso o monopólio da interpretação, antes limitado ao poder dos profissionais da fé... agora tá público. Opa! O que estava confinado sai pro ar livre... e a gente sabe o que passa... há uma diversidade de interpretações que correm soltas. Ha alguns espaços que por sua própria natureza não sabem lidar com diversidade. Ora, é complicado conviver com diferentes. Nem na família a gente sabe como ... é só por amor que a gente encontra um jeito. Amor exige respeito – palavrinha básica- gesto básico. RESPEITO as diferenças é coisa seria. Não é um vale tudo, não é cada uma por si, diz o que quer e a outra não pode discordar. Diversidade exige um movimento que é aprender a escutar a outra com respeito mesmo que eu discorde. Eu não preciso concordar pra respeitar. O diferente não é o contrário – e lidar com diferenças ainda nos custa. Ainda colocamos em caixinhas e níveis de importância – o que é de verdade, normalmente tem a ver com quem diz algo, que lugar esta pessoa ocupa, e se o que diz, fecha com o que eu penso, ai então, o dito assume um papel de verdade! Verdade última e única.

Em relação ao dito na Bíblia – tem o assunto de ser autoridade. E este uso da autoridade bíblica está tão desgastado e tão mal usado que mais serve pra justificar ideias, concepções individuais e com interesse próprio de manter quem diz em posição de poder.

Na teologia luterana temos um principio básico que serve pra ajudar a discernir a autoridade bíblica: é o que promove a Cristo. Nos Evangelhos temos as parábolas e os ensinamentos de Jesus. No NT temos os ensinamentos de Cristo. A pergunta que a partir de Lutero devemos sempre fazer é: este ensinamento, esta interpretação promove a Cristo? É claro, não sejamos ingênuas, cada pessoa pode também forçar interpretações e dizer que isso é o que Cristo ensina... Mas, olhar o Cristo na cruz, que vive e anuncia na sua prática diária o amor a pessoa próxima, o amor incondicional e a defesa de quem está em opressão e discriminação deveriam nos orientar na nossa pergunta: o que promove a Cristo.

Na Bíblia temos estas diferenças, textos que nos dão uma sensação de estranhamento: eu não sei o que é isso...não compreendo e por isso tenho medo, não aceito. Eu me estranho no texto e com o texto...mas, ai, ha uma aproximação. Eu dialogo

com o texto. Alguém ajuda a destrinchar o que não entendo e eu consigo dialogar, conversar, o texto conversa comigo e eu com ele. Então, é assim, com as situações da vida! Há momentos de estranhamento... e ao invés de fugir ou condenar, o convite que me é feito é: vem mais perto...chega aqui, escuta, olha... cheira e escuta!! Escuta!!! Que escutando a gente já faz o primeiro passo do respeito – que exige uma postura de diálogo.

Vamos brincar um pouco de Bíblia.

1. Primeiro que queria que vocês lembrassem de uma mulher na Bíblia. Só o nome de uma mulher. As com nome: Eva, Sara, Debora, Lídia, Rute, Maria, Joana, Junia, Trifena e Trifosa....

Cada mulher nomeie uma mulher da Bíblia que ela gosta, que ela acha importante, que marcou a vida delas...conta / cochicha no ouvido da vizinha, o nome da mulher da Bíblia, vai falando baixinho, vai repetindo, aos poucos vai aumentando a voz e vai acrescentando muitos nomes, vários, ate encher este espaço com os nomes... a presença delas, a presença Dela – do Espirito da Sabedoria.

2. Agora vamos um pouco mais além...

Tem as sem nome, as mães de... as irmãs... a mulher de... ou as silenciadas, as invisibilizadas, as que são proibidas de falar, as que são cortadas em pedaços pra fazer paz...Juízes 19; ou as desencaixadas, as que são contra modelos, Números 27 – as filhas de Zelofoade que reivindicam mudar a lei para que tenham acesso a herança; a própria Eva que se diz dela que foi quem primeiro comeu o fruto proibido; a Dalila que cortou o cabelo pra tirar o poder do homem que ia dominar o povo dela; e muitas outras que nem lembramos porque as histórias delas são tão proibidas que não são lidas nos catecismos de ensino cristão...

3. Agora eu vou propor que cada uma escolha uma mulher da Bíblia.

Uma com nome, ou sem nome, uma que foi sempre usada como exemplo a ser seguido, mas quem sabe uma que foi sempre usada como exemplo a não ser seguido.... pensa porque escolheu ela. Pensa num conselho que esta mulher da Bíblia ia dar pra nós hoje, mulheres cristãs que estamos celebrando outros 500 de Reforma, transformação de nós mesmas e da igreja. Pensa que conselho essa mulher da Bíblia te daria pra ajudar a desarrumar o mundo... pensa o que do mundo precisa ser desarrumado e ouse desarrumar!! Ouse! Não faz mal, só um pouco... começa a pensar nessa capacidade criativa que do meio da bagunça, do caos, sai o novo... sai a vida... empurra, deixa o novo sair...

Agora dá a mão pra tua vizinha, pra quem está do teu lado e troquem este conselho. Uma diz pra outra o que a sua mulher da Bíblia quer dizer pra nos hoje pra vocês desarrumarem este mundo injusto que está ai e como vão vocês se dar as mãos pra desarrumar e criar o novo no meio da bagunça.

Mulheres celebrando 500 anos de Reforma – as historias delas, as pioneiras, precursoras, a historia feita por Elas

Somos uma igreja em movimento de Reforma continua. Somos mulheres em movimento. Nos movemos pra mudar o mundo, mudar as relações na casa, na família, na igreja e na sociedade.

A perspectiva da Reforma com a história Delas – a ViDa Das Mulheres conta, importa... sem as experiências das mulheres o mundo fica incompleto; sem as vozes e viDas das mulheres a Igreja fica desbalanceada, em desnível, capenga mesmo. A voz e experiência das mulheres enriquece a igreja, é dom e presente pra vida em comunidade.

Por isso, quando vamos recontar a historia dos 500 anos de reforma, não podemos deixar de fora todas as mulheres que fizeram e sustentaram as igrejas no mundo afora.

Un pueblo sin memoria es un pueblo sin futuro – um povo sem memória é um povo sem futuro. Por isso, estes tempos de uma Reforma em processo, em movimentos de reforma são um convite a rememorar, recordar – *core* – trazer de volta ao coração.

Não se pode permitir que se conte a história sem nós...

Duquesas, simples serviçais, esposas de pastores, viúvas, mulheres com muitos filhos, mulheres sem prole, empenharam-se intensivamente pela Reforma. Sujeitaram-se a zombarias, conflitos; muitas vezes assumiram grandes desvantagens pessoais e familiares; em alguns países foram exiladas, arriscaram sua saúde e não vacilaram ao serem encarceradas por conta de suas ações reformatórias. De modo algum se limitaram apenas a cozinhar e escutar.

- ✓ Catarina von Bora
- ✓ **Argula von Grumbach:** Quando um de seus amigos de teologia é preso e torturado ela entra em sua defesa publicamente, sem medo de represálias. Os homens, que defendem as mesmas convicções silenciam. Ela, então, escreve carta ao Reitor e aos professores de Ingolstadt, cita Mateus 10.32 e Lucas 9.26 e, baseando-se na autoridade de seu batismo, pergunta: *Mostrai-me, senhores professores, onde se encontra na Bíblia, que Cristo ou seus apóstolos tenham encarcerado, queimado ou assassinado ou banido alguém... Não vos escrevi lero-lero de mulher, mas a Palavra de Deus, como membro da Igreja cristã, ante a qual as portas do inferno não prevalecerão*. No mesmo dia, envia carta ao duque Guilherme, em Munique. Sua carta à Universidade foi impressa e divulgada. O chanceler da Universidade oficia ao esposo de Árgula, mandando que cale a boca, pois segundo prática cristã é proibido às mulheres ensinar na Igreja. Lutero escreve em sua defesa.Em 1563 é presa pela segunda vez sob a acusação de haver levado pessoas a abandonar a antiga fé. Sai da prisão e falece cinco anos mais tarde, em 1568

Proposta de ação: Com vistas ao jubileu da Reforma, distribuir e estudar os cartões postais nos grupos comunitários como forma de despertar a curiosidade e expandir os conhecimentos sobre a atuação de mulheres na época da Reforma. Aprofundar estudo e reflexão do tema a partir do material disponibilizado no Portal Luteranos; propor que nomes de rua, salas, salões ou espaços das igrejas sejam renomeados com nomes de mulheres ou da Reforma, ou mulheres lideres das comunidades.

Quantas comunidades têm o nome do reformador, Martim Lutero e quantas comunidades têm nome de mulheres reformadoras? Eu não escutei nenhuma até agora...

Vamos começar a dar nome de mulheres pra comunidades? Nomes Bíblicos: tem uma que se chama Maria Madalena!! E quantas mais? Quais nomes de mulheres queremos que sejam lembrados... quantas estátuas de mulheres há na sua cidade? Na sua comunidade... ou uma campanha de oração, de conscientização, de ofertas, enfim, de mobilização na igreja, que leve o nome de uma mulher... lembremos de uma campanha diaconal se chama Irmã Doraci... quantas mais podemos criar?? eis ai um bom projeto pra ainda ser feito neste ano do jubileu!

Nos somos muitas! Somos multidão! E juntas cantamos e dançamos – nos movemos pra que o mundo, as igrejas, a casa, a vida mova! Escuta a tua canção, a tua história que te cura, que te dá paz, ânimo e motiva a seguir vivendo, caminhando.

Uma política de justiça de gênero

Algumas experiências pra contextualizar o uso da categoria de justiça de gênero na comunhão luterana.

Pastora Solange Wa – Republica Democrática do Congo

A pastora Solange trabalha com mulheres na Igreja deste país no coração africano. Este país passou por um período de quase 20 anos de guerra civil. Os conflitos do país deixaram cerca de 6 milhões de mortos e desaparecidos. É a maior e mais sangrenta guerra desde a Segunda Guerra Mundial. O estupro de mulheres foi usado neste tempo de guerra como uma arma pra subjugar e dominar o grupo rival. Milhares de mulheres foram estupradas e violentamente de forma que tiveram úteros destroçados, corpos mutilados, auto estima despedaçadas. A pastora Solange faz um trabalho de “formiga” trabalhando com homens e mulheres pra despertar consciência, pra desenvolver um entendimento de relações entre homens e mulheres que seja permeado de respeito. Ela é incansável no seu propósito de mudar a ideia dos homens que pra atingir o outro, aquele que eles consideram inimigo, a melhor forma é estuprar a sua mulher, irmã, filha, uma mulher do seu grupo. A igreja tem feito campanhas de conscientização onde usam a politica de justiça de gênero da FLM bem como recurso As Igrejas dizem não à violência contra as mulheres como material de apoio nas conversas, na abordagem.

Uma outra experiência acontece na India. Ranjitha Borgoari é a coordenadora do trabalho de mulheres de uma comunhão de 11 igrejas luteranas na Índia. Ela mora em Chennai, e é casada com um pastor luterano, professor de teologia, e mãe de uma menina e um menino. Na Índia temos 11 igrejas luteranas congregadas numa comunhão. As igrejas – em especial a comunhão de igrejas luteranas, tem feito um trabalho árduo de luta contra práticas que são baseadas na ideia de que a mulher é ser inferior, e se a mulher for de uma casta inferior, como no caso da Índia, mais discriminada será.

É muito profético o trabalho que as igrejas estão fazendo neste contexto. Ranjita juntou um grupo de mulheres e homens de diversas áreas de estudo, e trabalho, das igrejas luteranas e com a base da politica da justiça de gênero da FLM construiu uma plataforma de ação para as igrejas que desconstrua essa noção cultural que dá a base pras ações violentas, de que a mulher é inferior. É um trabalho lento, cheio de dedicação, mas que coletivamente vai gerando alguns frutos. As igrejas deram um passo de avanço, há 25 anos atrás quando uma das igrejas corajosamente quebrou esta cultura de exclusão e ordenou a primeira mulher pastora luterana. Ao comemorar os 25 anos de ordenação, muitas pastoras ainda relatam situações de discriminação, com preferências de paróquias a pastores e líderes homens. Mas elas também têm no documento da Justiça de gênero da FLM um marco de referência que apoia a mudanças de atitudes e de estrutura, que permite que as suas reivindicações não sejam individualizadas.

Um terceiro exemplo trago da Alemanha. Temos uma pré-disposição de achar que na Europa as coisas de desigualdades entre homens e mulheres esta resolvida, mas a coisa não é bem assim. Ha situações de discriminação com tanta sutilidade que parecem ser coisa normal. Thomas, é um homem que trabalha na Igreja do Norte da Alemanha com a secretaria de gênero com a tarefa de discutir masculinidade, ou seja, discutir e trazer pro debate qual o papel dos homens na busca de relações igualitárias, justas, entre homens e mulheres no interior da igreja.

Trago estes 3 exemplos pra falar de gênero – uma categoria que é um instrumento pra entender as diferenças que viram desigualdades nas relações.

O que é então este trabalho da FLM com a **implementação da política de justiça de gênero**? A PJG é um documento aprovado pelo conselho da FLM e que adota a terminologia, da justiça de gênero como orientadora do trabalho com homens e mulheres nas igrejas. A IECLB foi pioneira na tradução deste documento – com muito orgulho digo que português foi a primeira tradução feita do documento da FLM, e foi organizada pela IECLB, um trabalho muito eficiente da coordenação de gênero, na época, sob a pa. Rosangela Stange.

Aqui cabe um esclarecimento: a FLM usa o conceito justiça de gênero que é um conceito baseado na Bíblia e na teologia luterana pra afirmar que homens e mulheres são feitos iguais, à imagem de Deus. Tem grupos que deturpam este conceito, esta ideia orientadora de igualdade diante de Deus, com o que eles chamam de ideologia de

gênero. Não é o que nos afirmamos. Justiça de gênero tem a ver com relações justas entre homens e mulheres, na vida, nas organizações, em posições de liderança e mecanismos para que esta presença de mulheres seja de qualidade, baseada nas qualificações e dons que mulheres têm. Isto é fundamental quando por exemplo, as igrejas, as paróquias, os sínodos elegem suas diretorias.

Neste trabalho com justiça de gênero trabalhamos também o empoderamento das mulheres, a partir da reflexão e ativismo na área dos **direitos humanos,** que trata de temas como a **superação da violência contra as mulheres**; aqui trabalhamos com plataformas das Nações Unidas (ONU), e com as igrejas em projetos específicos – um exemplo, o apoio que aconteceu ha alguns anos ao projeto da FLD, Nem tão doce lar; ou acompanhamento de projetos como da Igreja do Quênia, que trabalha com grupos de conscientização contra praticas como a mutilação genital de mulheres e meninas, ou o projeto que a secretaria de justiça de gênero da Igreja do Zimbábue promove contra o casamento de meninas, adolescentes.

Utopia serve pra seguir caminhando

Mulheres luteranas celebrando a reforma! Vamos nos colocar em movimento. Não vamos mais esperar outros 500 anos pra acelerar o nosso passo das mudanças que queremos. Pra que isto aconteça, pra que o nosso movimento de mulheres seja ouvido, ativo e propositivo é fundamental que comecemos a caminhada. Ficar sentada vendo novela e BBB não muda o mundo, nem desarruma as coisas que estão organizadas injustamente. O ditado que diz, quem não se movimenta não sente as correntes que a prendem é bem oportuno aqui. Há que mover-se para sentir onde estamos presas a preconceitos, ha que juntar-se em correntes que buscam a paz, a solidariedade, o amor concreto entre as pessoas. Se não fazemos nossa história, alguém faz por nos e em nosso nome e nem sempre me nosso interesse. Se deixamos que as noticias dos jornais façam a nossa cabeça e não nos informamos com mais profundidade, com mais critica, corremos o risco de deixar que outros decidam por nós – em assuntos de casa, em assuntos da sociedade e assuntos políticos... ah, mas algumas podem dizer... isso não é coisa nossa, não devemos nos meter em assuntos de homens, em assuntos de politica! Sim, se nos contentamos com o papel de ser do lar...talvez é porque ainda não experimentamos os ares da rua, do público. Escuta bem, cada uma aqui é uma pessoa com opinião, com inteligência dada por Deus. Troca ideias com outras, escuta outras pessoas que tu sabes que são comprometidas com a justiça. E vai permitindo que tua opinião cresça, se desenvolva; permita o câmbio, permita a mudança... mudar, desarrumar as nossas convicções e opiniões faz bem!! Não faz bem de vez em quando re-organizar a casa...trocar os moveis de lugar, trocar a casa de lugar?? Faz isso com tuas convicções! Deixa um ar novo entrar, deixa um ar de mudança entrar... vc vai ver..vc vai se sentir tão bem!! E se você se sentir perdida, desorientada... não faz mal... a gente se sente assim nos lugares que a gente nunca habitou no inicio... depois, posso dizer pra

vocês de experiência própria...a gente só quer conhecer coisa nova, lugares novos, lugares nunca antes visitados...

Mulheres! Estamos vivendo tempos de muita preocupação. Há violência, há intolerância, há pessoas que dizem ser cristãos mas matam, torturam, espancam outras porque são “diferentes” do que sempre foi considerado o “normal”. O medo do diferente, do que não estamos acostumadas pode se tornar intolerante, perigoso. Digamos nos um basta a este clima de intolerância, e extremismos, de fundamentalismos que justificam a “justiça pelas próprias mãos, e pior, em nome de uma suporta moral cristã, que não é bíblica, não é evangélica – evangelho é boas novas e não discriminação de quem não pensa como eu; evangelho é amor e não condenação pra quem não ama dentro dos meus padrões. Mulheres! Digamos não ha escusas, desculpas para a violência – e convido para o gesto – X não ha escusas! Não permitiremos mais imunidade nem impunidade, nem silencio... não queremos mais o silencio conivente em nossas igrejas da violência que nós ou nossas irmãs sofrem. Nos dói no corpo o hematoma, o olho roxo da nossa vizinha. Nos dói o silêncio – por isso dizemos não! Não mais! Oh Deus! Ouve nosso clamor! Ouve nosso lamento e vem, vem para estar conosco, para caminhar com todas nós.

Eu convido vocês pra uma historia: A historia da Miriam ... com os irmãos e o povo diante do mar ...que devia abrir-se para deixar o povo passar...

Demos o passo... ousemos! Quais os passos que queremos ousar a dar? Pensa em silencio num passo que você quer dar em sua vida! Um primeiro passo...a caminhada começa com este primeiro passo... você já está em movimento... somos mulheres em movimento... já não ha amarras que nos prendem, já na permitiremos...deus caminha ao nosso lado, em nome deste Deus que caminha, que vem pra junto de seu povo, caminhamos... celebramos, nos movemos...

Bem suave vai começando a música…

Ando devagar, porque já tive pressa e levo esse sorriso, porque já chorei demais. É preciso paz para poder sorrir. É preciso chuva para florir!

Levo esse sorriso pelas irmãs, amigas, mulheres que estão aqui comigo, caminham comigo. Levo esse sorriso pela sororidade, pela possiblidade de abraços, de carinho entre nos mulheres...levo este sorriso porque sei que posso contar contigo, minha irmã, minha amiga. Já chorei demais por todo sofrimento e discriminação que sofri, que vi minhas irmãs sofrerem... já chorei demais pelas mulheres que foram assassinadas pelos seus ex-maridos, femicídios – morrem por serem mulheres...

Já chorei demais por tanta falta de voz, por não ser escutada, por não ser tomada em conta nas decisões... já chorei demais pela tristeza de estar sozinha pra criar filhos e filhas, e ainda ser apontada pela igreja, pela sociedade---

É preciso paz pra poder sorrir!! Paz na casa, paz com justiça, paz com direitos, paz com reconhecimento, paz com reconciliação e perdão.

É preciso chuva pra poder florir ... florir pra vida, florir pra relações recriadas, justas

Chuva de igualdade pra que mulheres possam florir!! Pra que a vida humana possa florir!! Neste jardim diverso e abençoado por Deus, Criador! Que Deus Sabedoria nos regue com suas bênçãos e que possamos florir!

Mulher: Seja flor! Floresça! Façamos um pouco mais de força pra que a primavera chegue!

Mulheres: sejamos primavera!

Bloco 5: Conhecimentos Bíblicos

Palavra-chave

1. Um dos menores livros da Bíblia: __ __ __ __ __ __ __

2. Primeira pessoa que viu Jesus após sua ressurreição: __ __ __ __ __

__ __ __ __ __ __ __ __

3. Carta que encontramos no Novo Testamento: __ __ __ __ __ __ __

4. Se abrirmos a Bíblia no meio, que livro encontramos? __ __ __ __ __ __

5. Último livro da Bíblia: __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

6. O Apóstolo que escreveu o maior número de cartas: __ __ __ __ __

7. Quem libertou o povo hebreu da escravidão no Egito? __ __ __ __ __ __

8. Nome dado às cartas no Novo Testamento: __ __ __ __ __ __ __ __ __

9. Jardim onde Jesus fez a sua última oração: __ __ __ __ __ __ __ __ __

10. Lago da Palestina que fica na região da Galiléia: __ __ __ __ __ __ __ __

11. Quantos discípulos de Jesus eram pescadores? __ __ __ __ __ __

12. Livro da Bíblia que tem nome de mulher: __ __ __ __

13. Na época de Jesus a Palestina era dominada pelo Império __ __ __ __ __ __

14. Nome de um livro do Evangelho: __ __ __ __ __

15.Profeta que foi engolido por um peixe: __ __ __ __ __

16. No Evangelho de João encontramos sete frases de Jesus que começam com “Eu sou”. Complete uma delas. “Eu sou o __ __ __ __ __ __ __ , a verdade e a vida”.

17. Livro da Bíblia com o menor número de versículos: a segunda epístola de

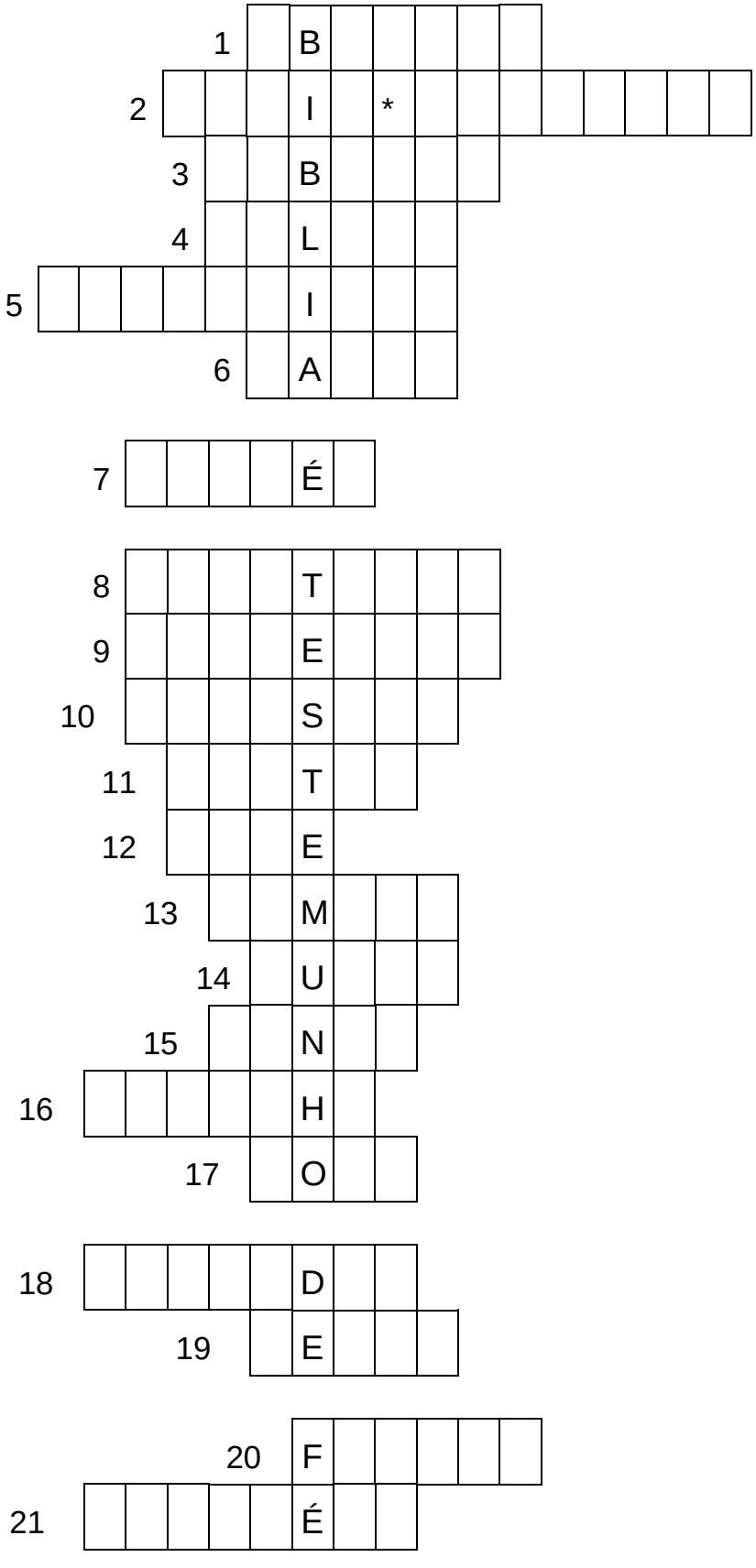
__ __ __ __

18. Parábola de Jesus que está seguida de explicação:__ __ __ __ __ __ __ __

19. Discípulo que negou três vezes a Jesus:__ __ __ __ __

20. Um dos doze discípulos de Jesus:__ __ __ __ __ __

21. Lugar onde Jesus viveu com sua família: __ __ __ __ __ __ __ __


1 B
2 I *
3 B
4 L
5 I
6 A
7 É
8 T
9 E
10 S
11 T
12 E
13 M
14 U
15 N
16 H
17 O
18 D
19 E
20 F
21 É

Caça Palavras

Encontre no quadro abaixo o nome de 30 personagens bíblicos. Encontrando os nomes podem fazer em grupo uma pesquisa sobre quem são essas mulheres.

M	**A**	**R**	**I**	**A**	**M**	**A**	**D**	**A**	**L**	**E**	**N**	**A**	**Z**	**X**	**B**	**M**	**T**	**W**	**H**
J	**W**	**E**	**L**	**K**	**D**	**G**	**B**	**M**	**Z**	**Q**	**Z**	**H**	**P**	**M**	**H**	**Y**	**K**	**L**	**U**
D	**É**	**B**	**O**	**R**	**A**	**L**	**G**	**H**	**A**	**E**	**Í**	**G**	**R**	**A**	**K**	**L**	**B**	**E**	**L**
I	**G**	**E**	**F**	**R**	**N**	**O**	**E**	**M**	**I**	**W**	**P**	**M**	**I**	**R**	**I**	**A**	**M**	**U**	**D**
N	**V**	**C**	**F**	**R**	**A**	**A**	**B**	**E**	**C**	**G**	**O**	**K**	**S**	**I**	**J**	**O**	**A**	**N**	**A**
A	**R**	**A**	**Q**	**U**	**E**	**L**	**Z**	**A**	**X**	**B**	**R**	**Q**	**C**	**A**	**G**	**F**	**R**	**I**	**P**
N	**F**	**R**	**J**	**T**	**I**	**S**	**F**	**G**	**K**	**T**	**A**	**B**	**I**	**T**	**A**	**R**	**T**	**C**	**W**
Z	**F**	**E**	**B**	**E**	**S**	**V**	**S**	**A**	**R**	**A**	**J**	**W**	**L**	**Í**	**D**	**I**	**A**	**E**	**B**
B	**M**	**G**	**T**	**Y**	**A**	**A**	**E**	**R**	**G**	**M**	**K**	**J**	**A**	**D**	**R**	**L**	**P**	**H**	**W**
J	**O**	**Q**	**U**	**E**	**B**	**E**	**D**	**E**	**J**	**A**	**R**	**L**	**F**	**R**	**D**	**É**	**C**	**V**	**L**
Q	**W**	**R**	**T**	**P**	**E**	**E**	**S**	**T**	**E**	**R**	**B**	**Z**	**J**	**L**	**Ó**	**I**	**D**	**E**	**Z**
E	**V**	**A**	**T**	**Y**	**L**	**K**	**B**	**A**	**T**	**E**	**S**	**E**	**B**	**A**	**Q**	**A**	**U**	**P**	**A**

AGAR
ANA
BATE SEBA
DÉBORA
DINA
ESTER
EUNICE
EVA
FEBE
HULDA
ISABEL
JOANA
JOQUEBEDE
LÉIA
LÍDIA
LÓIDE
MARIA
MARIA MADALENA
MARTA
MÍRIAM
NOEMI
PRISCILA
RAABE
RAQUEL
REBECA
RUTE
SARA
TABITA
TAMAR
ZÍPORA