SERVAS do Senhor

60 anos

Vivemos e compartilhamos o amor cristão

LSLB

Liga de Servas Luteranas do Brasil
Ano LX - Nº 239 - Out/Nov/Dez 2020

Marli Pooch Wiedmann

Tempo de espera

No decorrer do ano vivenciamos experiências que ficarão marcadas em nossos corações e mentes para sempre, pois muitos planos e ações foram postergados e outros tantos cancelados. Mas ainda que estivéssemos com a mente cheia de dúvidas, com perguntas sem respostas ou com os corações apertados, seguimos firmes e confiantes sabendo que não nos sobrevém nada que não esteja nos planos de Deus, que tudo é feito segundo a sua vontade.

Em João 15.2 está escrito: "Todo o ramo que, estando em mim, não der fruto, ele o corta; e todo o que dá fruto ele limpa, para que produza mais fruto ainda" (NAA).

Podemos interpretar esse advento ou "tempo de espera" que nos foi concedido como o processo de poda que visa ao nosso fortalecimento e multiplicação dos frutos por nós produzidos.

Sim, esse distanciamento físico que nos foi imposto devido às circunstâncias que envolvem uma pandemia fez com que buscássemos alternativas para continuarmos unidas propagando a mensagem da salvação em Cristo e o seu amor pela humanidade. Cada uma de nós buscou manter-se ativa das mais diferentes formas possíveis, e, a cada dia que passava, também aumentava em nós o desejo de nos encontramos, nos abraçarmos, trabalharmos e servirmos ao Senhor com alegria redobrada.

Apesar das circunstâncias adversas, continuamos firmes na fé e vivemos e compartilhamos o amor cristão durante mais um ano, cada uma a seu modo e de acordo com suas possibilidades.

Sejamos gratas por tantas bênçãos e por Jesus ter nascido em humilde manjedoura para nos dar perdão e vida eterna!

"Prepara em tua graça meu coração, Senhor,
que eu nada queira e faça contrário ao teu amor!
Oh! vem em nós morar; pois tu baixaste ao mundo,
em teu amor profundo, a fim de nos salvar! *

Tenham todas um abençoado Natal e ano novo!

* *Hinário Luterano* – Oh! Vinde em humildade – hino 8, estrofe 3

EDITORIAL

Candace Luciana Albrecht Lassig
revista@lslb.org.br

Problemas x desafios

Eu costumo diferenciar as situações entre problema e desafio.

Durante os meses em que nosso país enfrentou a pandemia, muitas pessoas se viram à frente de problemas; outras se viram à frente de desafios.

Problema é algo ou alguém, uma circunstância ou questão cuja resolução tende a sair do nosso controle ou é muito difícil ou complicada para ser resolvida. Alguns não têm solução, outros só podem ser administrados, nunca serão resolvidos. Porém conheço pessoas que utilizam a palavra problema para tudo o que lhes acontece e não é do seu agrado.

Desafio é tudo o que nos desacomoda e que pode nos colocar em movimento. Durante o período de distanciamento social, neste ano de 2020, havia pessoas felizes pela oportunidade de estar em casa, convivendo com seus familiares, experimentando rotinas que ainda não haviam tido, mas enfrentando desafios de uma convivência familiar intensa, o home office, as aulas on-line ou à distância.

Quanto ao trabalho das servas luteranas, os grupos não estavam mais no templo ou no salão social da congregação, mas nos aplicativos de mensagens e nas redes sociais. Viver e compartilhar o amor cristão foi um grande desafio, e não um problema, para as servas luteranas de todo o Brasil.

E elas, em sua diversidade de conhecimentos, culturas, costumes e tradições, uniram-se abraçando as novas necessidades e as novas oportunidades de servir ao próximo, deram-se as mãos através da tecnologia e mantiveram acesa a chama que as une desde o início da Liga de Servas Luteranas do Brasil.

Desafios, oportunidades, avaliação, escolhas, confiança: tudo o que faz parte das nossas vidas também faz parte da história da revista *Servas do Senhor*. E, ao convidar você para ler e meditar nos textos desta edição, quero compartilhar a promessa do nosso Deus no capítulo 8, versículo 28, do livro de Romanos: “Sabemos que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”. Creia nisso, viva e compartilhe o amor de Cristo!

Viver e compartilhar o amor cristão foi um grande desafio, e não um problema, para as servas luteranas de todo o Brasil

Pastor Rubens José Ogg

Tem alguém do seu lado?
Tem alguém do outro lado?

Os mais diversos tipos de relacionamento são sempre um desafio, sejam eles on-line ou não. Eles sempre exigem um primeiro passo de alguém em direção a outro alguém. Eles exigem sair de si mesmo e olhar para o outro não apenas esperando algo dele para você, o que ele tem a oferecer, mas no sentido de perceber nele outra pessoa que também pode precisar de você. Esse não é um exercício qualquer, é um exercício de amor. Percebemos isso na atitude do próprio Deus, que veio ao nosso encontro em Cristo.

É claro, muitos têm medo dessa experiência, nem sempre sabemos como é o outro, como vamos ser recebidos; é um terreno novo, e tudo o que é novo pode dar medo. **Contudo, se reconhecemos que relacionamentos são importantes e necessários, que a nossa autoestima, realização e sentido de propósito estão em íntima conexão com essa interação, então é preciso transpor barreiras.**

Quando falamos da vida cristã e da atuação da igreja no mundo, essa necessidade se mostra mais urgente, pois contamos com a prerrogativa do amor ao próximo; lembramos que amamos porque Deus nos amou primeiro (1Jo 4.19) e, portanto, somos constrangidos a amar, não no sentido romântico e sentimental da palavra, mas no sentido de quem atua pela fé, e pela fé se dispõe a fazer o que é necessário pelo seu próximo. É estranho, porque uma parte de nós, chamada de "velho homem", não quer se importar, ele pensa "venham a mim", mas não quer ir. Então a fé nos muda, e um sentimento "estranho" de se importar, de ficar "incomodado" com o outro surge em nós. Não estranhe esse sentimento, essa consciência que projeta você para fora de você mesmo, lembre-se de que a fé é ativa no amor (Gl 5.6), e nos conduz em direção a Deus e ao próximo. Por isso é necessário perguntar: "Tem alguém do meu lado?" – E no contexto atual perguntar: "Tem alguém do outro lado?"

Por mais que sejamos críticos em relação a essa forma de comunicação e a essa forma virtual de interação, não dá para negar: "Tem alguém do outro lado!" – Uma pessoa, um ser humano, um amigo, uma amiga, um parente, um irmão ou irmã na fé. E essa pessoa pode precisar de mim, pode precisar de uma palavra, de um gesto, de um conforto que pode ser dado numa ligação, num recado pelas mídias existentes, às vezes pode ser até um curtir ou compartilhar, uma reunião virtual, um meet (reunião, encontro) como se diz, onde podemos nos ver e conversar, por que não? Isso tem aproximado milhões de pessoas que não podem se ver presencialmente, seja por causa da pandemia ou por estarem geograficamente distantes.

Um abraço virtual tem o seu valor, porque saber que pessoas se importam com você faz uma grande diferença. Imaginem alguém que passou pelo luto, que não pode se despedir, e que não recebeu os muitos abraços presenciais – certamente vai fazer uma grande diferença saber que muitos se importaram com ela.

"Tem alguém do seu lado!" – "Tem alguém do outro lado!" – Do seu lado ou do outro lado da tela há pessoas que precisam de nós. As oportunidades vão se apresentando, e Deus vai preparando as boas obras para que andemos nelas, principalmente as de AMAR.

MEU RECADO

Elaine Ikkert Stahlhoefer

Quantas, sim, quantas vezes...

Repetimos a frase: este ano, aqui em casa, vai ser um Natal diferente! Certamente este ano será uma comemoração sem igual, após vivermos meses de incertezas, de sustos e apreensões por nós mesmas, por nossas famílias, por amigos, vizinhos e conhecidos. Um ano de sofrido distanciamento, sem aproximações, sem abraços, sem encontros. Ah! se pudermos nos reunir, como em outros anos, para viver o tempo de advento com irmãs e irmãos na fé dentro do nosso templo, entoando os belos hinos que antecedem a data máxima do nascimento do nosso amado Salvador, cantaremos com júbilo e emoção sem igual!

Por tudo isso, podemos dizer: este ano o nosso Natal vai ser diferente, compreenderemos toda a beleza e o sentido maravilhoso do Natal em nossa vida! **Nós, que vínhamos comemorando esta data como previsível e natural e até pensando, "Puxa! já é Natal de novo!", poderemos agora dizer que "Chegou o Natal e eu estou aqui para viver novamente este momento lindo! Deus me concedeu mais uma vez esta graça!".**

Na verdade, enquanto escrevo este "recado", não há certeza se na época natalina estaremos liberados para podermos nos reunir no templo, quer seja em pequeno grupo ou em número maior de pessoas; ou se poderemos nos reunir com a família em casa para ter nosso momento de oração e cantar "Volta sempre ao mundo", "Deus tem amado", "Noite Feliz", daquele jeitinho desafinado, mas cheinho de emoção. Desejar abençoado Natal com um forte abraço e depois compartilhar da tradicional ceia. Ou será que teremos um Natal à distância dos nossos amados? Talvez com reunião on-line?

Entre os natais da nossa vida, este certamente será lembrado de modo especial. Porém o mais importante do Natal é o nascimento de Jesus, na lembrança, na razão de comemorar a data, em recebê-lo no nosso coração. E isso não muda jamais!

Que o bom Deus nos conceda um alegre, feliz, abençoado Natal do nosso Salvador Cristo Jesus.

Marli Lenir Schüler Buss
Integrante da CCE
São Leopoldo, RS

Lutero e o Catecismo Menor

No mês de outubro comemoramos a Reforma Luterana. O reformador Martinho Lutero tinha grande preocupação em instruir as pessoas na verdadeira doutrina bíblica. Em seus sermões e cartas, frequentemente, orientava e insistia que os pais levassem seus filhos à escola. Este apelo também era feito a governantes e pastores.

Doze anos após o início do movimento da Reforma, durante visitações na Saxônia, Lutero se deparou com uma situação nada agradável. Encontrou um povo extremamente ignorante que não sabia nada de doutrina bíblica. Esta constatação impulsionou Martinho Lutero a preparar um manual de instrução de fácil compreensão. Surgiu assim o *Catecismo Menor*, um livro que faz uso de perguntas e respostas para ensinar as principais partes da doutrina cristã.

Embora tenha sido escrito há mais de 500 anos, o Catecismo continua sendo editado, e seu uso é aconselhado por teólogos de renome, não apenas como material de instrução, mas como um manual para o crescimento espiritual.

Convido você a me acompanhar numa breve revisão das doutrinas que o Catecismo Menor apresenta.

OS DEZ MANDAMENTOS

Você, possivelmente, aprendeu e até mesmo memorizou os Dez Mandamentos na sua infância. Para relembrá-los, sugiro a leitura de Êxodo 20.1-17.

Os Dez Mandamentos são a lei divina, dada a Israel no Monte Sinai. Quarenta anos depois, Moisés reitera esta lei e esclarece como Deus espera que tratemos essas palavras.

Leia Deuteronômio 6.6,7 e complete: "Estas palavras que hoje lhe ordeno estarão no seu_____. Você as _____ a seus filhos, e delas _____ quando estiver sentado em sua casa, andando pelo caminho, ao deitar-se e ao levantar-se".

Nossos antepassados cumpriram a vontade de Deus e transmitiram essas palavras, de sorte que nós ainda hoje as conhecemos e as cumprimos, certo? Infelizmente não as cumprimos e nem as conhecemos na sua totalidade. Em Eclesiastes 7.20 lemos que "Não há nenhum _____ sobre a terra que faça o bem e que não _____" e em Romanos 3.23 "pois todos _____ e carecem da glória de Deus".

Deus é _____ (Lv 19.2) e _____ (Mt 5.48) e quer que nós também o sejamos. Infelizmente não somos. Estamos, então, perdidas e condenadas? Por nós próprias, sim, "porque o salário do pecado é a morte" (Rm 6.23). Mas Deus não quer a morte de pecadores. Ele tomou providências.

O CREDO APOSTÓLICO

Quem é este Deus que confessamos no Credo Apostólico? Ele é o Deus Triúno, Pai, Filho e Espírito Santo. Em Êxodo 34.6b-7, Moisés o define como: _____
_____
_____

Ele é o Criador e Redentor que se fez homem e, em nosso lugar, cumpriu toda a lei. A seu respeito, falou o anjo em Mateus 1.21: "Ela dará à luz um _____ e você porá nele o nome de Jesus, porque ele _____ deles". Essa promessa se cumpriu na estrebaria em Belém. Jesus veio e ele mesmo nos diz: "Não pensem que vim _____ a Lei ou os Profetas; não vim para revogar, mas para _____" (Mt 5.17). Aos romanos, Paulo afirma: "Porque o fim da Lei é _____, para a justiça de todo aquele que crê" (Rm 10.4).

Com sua morte e ressurreição, Jesus Cristo completou a obra da redenção. Temos assim, através da fé, novamente acesso ao Criador e podemos confiar nele acima de todas as coisas.

Por nossas próprias forças, não conseguimos confiar neste Deus maravilhoso, mas Deus também é nosso santificador. Ele nos enviou o Espírito Santo, o Consolador prometido por Cristo quando disse: "Porém, quando vier o Espírito da verdade, ele os guiará em toda a verdade" (Jo 16.13a).

O PAI-NOSSO

Criadas, salvas e santificadas por Deus, somos encorajadas a chegar diante dele com confiança. Assim como filhas amadas pedem o que necessitam ao seu pai, nós podemos nos achegar diante dele em oração e lhe entregar todas as nossas angústias, medos e necessidades, tanto físicas quanto materiais e espirituais. A esse respeito, somos lembradas pelo salmista: "Invoque-me no dia da _____; eu o livrarei, e você me _____" (Sl 50.15)

Como devemos orar? O próprio Jesus nos ensinou. Reveja o texto de Mateus 6.9-13 e reflita sobre esta graça e a importância desta oração em sua vida.

O SACRAMENTO DO SANTO BATISMO

Batizar significa lavar, mas o batismo divino não é um simples lavar. Ele é "o lavar regenerador e renovador do Espírito Santo" (Tt 3.5b). O que mais nos ensinam as Escrituras a respeito do batismo? Leia as passagens bíblicas de Mateus 28.19,20, Marcos 16.16 e Romanos 6.4.

Qual é a ordem de Jesus? _____
_____

O que nos dá o batismo? _____
_____

Que importância tem o batismo? _____
_____

O OFÍCIO DAS CHAVES

Embora instruído e batizado, o cristão continua errando e pecando, mas Deus, em seu grande amor, deu à sua igreja o ofício das chaves. Confira Mateus 16.19 e João 20.23.

O que é este ofício? _____
_____

Reflita sobre a importância deste ofício na sua vida.

O SACRAMENTO DO ALTAR

Instituído por Cristo, na noite em que foi traído, o sacramento do altar ou santa ceia nos oferece o verdadeiro corpo e sangue de nosso Senhor Jesus Cristo, o qual foi dado e derramado na cruz para a _____ dos nossos _____ (Mt 26.26-28). Onde há remissão dos pecados, há também vida e salvação.

Que Deus nos mantenha sempre firmes na fé para que possamos receber este maravilhoso benefício e, afinal, a vida eterna.

ORAÇÃO FINAL: Pai-Nosso

Juliana Rosmeri Blauth Lindenmeyer
Presidente da LSLB 2008-2015
CEL São Lucas, Novo Hamburgo, RS

Viver e compartilhar o amor cristão

Viver é uma atitude pessoal. Cada um decide como viver sua vida na família, na sociedade, nos relacionamentos, na convivência nos departamentos da igreja e na congregação – ali viverá o amor de Cristo. Como escreve o apóstolo Paulo: "Assim já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim" (Gl 2.20 NTLH).

Essa atitude não vai depender de outras pessoas, e não vou me queixar de quem não o faz. Vou viver o amor! Não é qualquer amor, mas aquele que provém do Salvador Jesus, que nos ensinou a amar. "Nós amamos porque Deus nos amou primeiro" (1Jo 4.19 NTLH). Essa atitude espontânea na vida dos cristãos é para ser compartilhada com todos. No Advento, novamente lembramos que o menino Jesus chega até nós como a fonte da água da vida para nos encher do seu amor até transbordarmos, e para sempre compartilharmos com o nosso próximo (Jo 4.13-14 NTLH).

A partir dessa ideia, gostaria de fazer uma pequena analogia: Jesus é a fonte da água da vida. Jesus nos dá dessa água para saciar a nossa sede. Beber a água significa receber a Palavra de Deus, o batismo e a santa ceia. Os departamentos, a igreja e a congregação são o encanamento para que essa água da vida chegue a cada um de nós. A revista *Servas do Senhor,* o sermão, o culto, a devoção, o coral, o louvor, o teatro, a coreografia e outras formas são o recipiente, "taça" ou "copo", pelo qual recebemos e bebemos a água da vida. Para saciar e, ao mesmo tempo, compartilhar o amor de Cristo com os outros por meio de nossas palavras e atitudes.

Assim, percebemos a importância de esses recipientes servirem a fonte da água da vida. Durante 60 anos, a revista *Servas do Senhor* tem sido um importante recipiente para anunciar o evangelho do menino Jesus com toda a sua pureza. A revista compartilha estudos bíblicos, devoções e notícias das atividades. Comunica o testemunho das servas de Cristo vivendo e compartilhando o amor cristão. Amém.

Oração: Querido Deus e Pai, obrigado pelos 60 anos da revista *Servas do Senhor*! Agradecemos por todos os que colaboraram com seus dons, sendo recipientes nesta excelente obra! Bondoso Deus, continue abençoando a nossa querida revista, seus colaboradores, assinantes e leitores. Em nome de Cristo Jesus – o Emanuel. Amém.

VAMOS FALAR DE QUÊ?

Dâmaris Feld
revista@lslb.org.br

Mudanças

Senhor,
Meus filhos estão crescendo.
Já não precisam que eu os pegue no colo ou que lhes dê comida na boca.
Já não chamam a cada poucos instantes para mostrar: "Olha, mamãe, o que eu sei fazer!"
Observam o seu entorno e começam a elaborar sua própria visão de mundo.
Escolhem o que vão vestir. Seus livros preferidos já não são aqueles cheios de figuras.

Senhor,
Sou grata.
Sou grata a ti porque me guiaste durante todo o caminho até aqui.
Essa caminhada exigiu bastante esforço, dedicação e paciência de minha parte.
Muitas decisões, pequenas e grandes, precisei tomar.
Acertei, errei, aprendi e reaprendi.
Essa caminhada exigiu também bastante paciência de tua parte para comigo, enquanto eu ia dando os primeiros passos para aprender a ser mãe.

Senhor,
Sou feliz.
Sou feliz porque em todo o caminho tive a tua companhia e o teu direcionamento.
A tua ajuda. O teu amor. A paz que só tu podes dar, em meio a tantas preocupações.
O alívio, mesmo em meio a lágrimas. O perdão, para os tantos erros que cometi.

Senhor,
A jornada ainda não terminou. Meus filhos estão apenas mudando de fase.
A dinâmica da família está mudando.
Reconfortante é saber que tu és um Deus que não muda.
Sei que posso contar contigo todos os dias.
Peço que tu fortaleças minha fé no Salvador Jesus.
Peço que me dês sempre ânimo para levantar a cada novo dia e continuar aprendendo.

Em nome de Jesus, amém.

É isso que eu queria compartilhar com você.
De mãe para mãe.

Revista Servas do Senhor

Entrevista com Christiane Stern Lehenbauer – Coordenadora da revista 2004-2014

IMAGENS: ARQUIVO LSLB

Servas do Senhor: Em que período você atuou na Comissão da *Revista Servas do Senhor*? Como foi o convite?

Em março de 2004, recebi o convite da Diretoria Nacional da LSLB para atuar como coordenadora da revista *Servas do Senhor*. Exerci esse cargo até 2014, quando, então, o cargo foi passado a Candace Luciana Albrecht Lassig, atual coordenadora.

SS: Como era sua vida, onde você residia e em quais atividades estava envolvida na época em que começou a atuar na revista *Servas do Senhor*?

Quando atuei na revista, morava no campus do Centro Administrativo da IELB, em Porto Alegre, RS, e trabalhava na Comissão Nacional de Escola Dominical. Meu esposo, Mario Lehenbauer, era vice-presidente da IELB e trabalhava na área de Evangelismo e Ação Social. Em 2014, Mario recebeu chamado para a Congregação Filadélfia, de Bela Aurora, Cariacica, ES, e então nos mudamos do solo gaúcho para o capixaba.

SS: O que gostaria de destacar no trabalho da revista?

No trabalho como coordenadora da revista gostaria de destacar a participação em reuniões ordinárias da Diretoria Nacional e as reuniões da comissão da revista.

SS: Que recordações tem da sua equipe de trabalho naquele período? Como vocês se organizavam para as reuniões de elaboração da revista?

Nossas reuniões eram específicas para planejar e elaborar a revista, a partir de uma temática relevante e pontual, sempre com o intuito de chegar mais perto das queridas servas de nosso imenso Brasil. Nossa comissão era constituída pelo conselheiro, pastor Reinaldo Martim Lüdke, e depois, pastor Edgar Lemke, as redatoras Elaine Ikkert Stahlhoefer, Rosemarie Kunstmann Lange, Betti Evers e, depois, Edelgard Zimmermann, na parte alemã, a coordenadora da Comissão de Crescimento Espiritual (CCE) e a vice-tesoureira da LSLB, bem como as redatoras convidadas, que enviavam seus textos via e-mail.

Quando a revista estava pronta, era minha tarefa ir à Editora Concórdia fazer a verificação, depois de editada. Agradeço a essas pessoas que-

ridas com quem trabalhei e pude ter um incrível aprendizado, pois, assim, nascia a revista daquele trimestre. Era encaminhada para a Editora e depois distribuída para os departamentos, agentes de literatura, um trabalho de formiguinhas... uma função não era mais importante que a outra.

SS: Havia formas de saber sobre as expectativas das leitoras a respeito da revista quanto aos assuntos, design, notícias, etc.?

Na comissão avaliávamos o desempenho da revista junto aos departamentos de servas. Muitas vezes recebíamos solicitações de temática por e-mail das leitoras. O design da revista, e sua mudança de preto e branco para colorido no miolo, foi nossa meta. E então, ela passou a ser colorida – primeiro com duas cores, depois para o colorido de fato. As notícias dos departamentos mereceram destaque, e houve a necessidade de fazermos um encarte. Foram mudanças que nos trouxeram alegria e êxito, para termos uma maior diversidade. Lembro com saudade dos textos que traziam testemunhos de vida cristã. Na saúde da mulher, havia sempre a palavra de um profissional da área; e nossos textos foram sempre bem revisados, também na parte teológica, por nosso conselheiro. A dedicação das nossas servas, que deixavam suas tarefas para planejar e avaliar a revista, foi sempre notória. As servas que trabalharam nas redações de textos sempre nos atenderam com sua gentileza e de maneira voluntária. Foi realmente muito bom esse período da minha vida, e agradeço muito a Deus por ter servido nessa área da comunicação da LSLB.

SS: Considera que a revista ainda cumpre seu propósito? Acredita que a revista impressa possa ser substituída pela digital num futuro próximo?

Posso ver que, ainda hoje, passados seis anos, a revista está linda, tanto no seu conteúdo, como no design, que foi adequado e está mais atraente. É isso que, no Reino de Deus, nosso Senhor espera, que não nos acomodemos. Sempre melhorando na obra do Senhor. Agora, em tempos de Pandemia, vi como foi importante receber a revista on-line. Talvez essa seja uma realidade do futuro. Sabemos que o site da revista, o QR Code, são úteis, e as melhorias sempre foram necessárias.

Aponte a câmera do seu celular para o QRCode que está na capa final da revista para acessar o site da LSLB e ler edições anteriores.

IMAGENS: ARQUIVO LSLB

SS: Que mensagem gostaria de deixar para as leitoras?

Agradeço a Deus pela oportunidade que eu tive de trabalhar na condução da revista *Servas do Senhor*, e pude desempenhar essa tarefa com muita alegria. Tive que vencer barreiras, ser desafiada sempre mais, e, nas mãos de Deus, ter a real certeza de que estava dando o melhor de mim. Deus continue abençoando o maravilhoso trabalho desta comissão que nos apresenta, a cada trimestre, uma revista linda, edificante e atual. Não nos conformemos com este século, mas segundo o propósito de Deus, façamos o melhor, tudo sempre para o Reino de Deus. Nossa revista está linda e fazendo 60 anos. Sigamos nosso lema: "SERVI AO SENHOR COM ALEGRIA" (Sl 100.2).

Deus é amor

Quando enfrentamos situações difíceis, quando passamos por momentos de extrema felicidade, outros de calmaria, só Deus pode justificar o que sentimos em nossos corações. Seu grande amor é revelado no seu próprio Filho Jesus: que pai maravilhoso pode conceder a vida de seu próprio filho para morrer em nosso lugar? Como então não amar aquele que nos é especial? Se Deus amou vamos amar também.

Que Deus dirija nossos passos Com tudo o que somos e temos, na Seara do Senhor. Deus nos conceda amor em rica medida.

Christiane Stern Lehenbauer
Trecho do editorial da revista Servas do Senhor 3 2013

Neuza Cleci Nerling
CEL Cristo - Assis Chateaubriand, PR

O que fazer?

Não podemos parar no tempo!

Tempo de Covid-19.

Tempo diferente.

Tempo de fazer.

Tempo de continuar fazendo.

As mulheres sempre estão em ação, no lar, no emprego ou na igreja.

Tenho certeza que muitas de nós descobrimos dons neste período de pandemia, outras usaram os dons que estavam guardados.

No lar – faxinas sendo feitas, organização, doação de coisas guardadas há muito tempo. Mais diálogos, mais refeições em conjunto.

No emprego – em alguns, tudo continua normal, em outros, está mais agitado. E em outros ainda, o trabalho é feito em casa. E muitos perderam seu emprego.

Na igreja – ah, como está sendo difícil sem cultos, ou cultos com restrições, sem as reuniões dos departamentos. Abraços na chegada, durante e após a reunião ou culto, fazem muita falta. Os trabalhos em grupos não devem acontecer para evitar a disseminação do vírus.

Deus nos deu sabedoria, e precisamos estar conectadas com ele. Deus tem um propósito com esse tempo que estamos vivendo. E espera de suas filhas e filhos ajuda para a realização desse propósito. Podemos, sim, fazer muita coisa para ajudar o próximo, fortalecer nossa fé, mesmo em tempo de pandemia.

Quando realmente queremos, nós damos um jeito, e Deus nos fortalece. Mas quando não queremos, arrumamos desculpas, nada fazemos e ainda reclamamos de quem faz.

O que você fez e está fazendo?

Sugestões:

No lar – Arrume gavetas e armários. Encontrará coisas que você não usa. Doe. Use aquelas louças e toalhas bonitas com a família. Faça refeições acompanhadas de devoções. Termine aquele bordado que você só começou. Faça algo em favor de entidades de auxílio.

No trabalho – Seja gentil, educada, responsável. Tenha paciência e agradeça a Deus por ter trabalho. Testemunhe sempre do amor de Deus.

Na igreja – Ligue, mande mensagens para as irmãs e irmãos. Se souber de alguma irmã ou irmão com necessidades, comunique à diretoria e ajude como possível. Faça algum mimo, bolacha, bolo, máscara, e distribua com uma mensagem. Se não faz, ajude financeiramente quem faz. Não deixe de ofertar, para a congregação, projetos da LSLB, Hora Luterana. Assista aos cultos e estudos do seu pastor pela internet. Ore mais. Leia mais a Bíblia.

Vamos ver o lado bom de cada tempo.

DIA A DIA

Márcia Otharan

Nosso socorro vem de Deus, que fez o céu e a terra

Eu queria escrever algo sobre o novo coronavírus, mas confesso que fiquei sem saber o que dizer aqui. Também seria repetitiva, uma vez que muito e quase tudo já foi dito sobre a pandemia. Então eu ouvi o choro e as palavras de uma senhora na televisão: "Não aguento mais ficar presa dentro de casa, escrava da Covid-19". O desabafo, repleto de tristeza e abandono, me fez recordar de uma situação real de escravidão e incerteza quanto ao futuro: o exílio babilônico.

Por volta do ano 597 antes de Cristo, o povo de Israel foi levado a viver escravizado por cerca de 70 anos na Babilônia, quando o rei era Nabucodonosor. Por meio de vários profetas, como Isaías, Jeremias, Daniel e Ezequiel, Deus alertou o povo quanto à sua maneira de viver, principalmente pela idolatria (adorar falsos deuses) e apostasia (abandonar o Deus verdadeiro). Como não voltaram atrás em sua conduta, Deus permitiu que o povo de Israel fosse, então, levado ao exílio em outro país.

Muitos textos bíblicos relatam a tristeza e a desolação no cativeiro por viverem longe de casa, famílias divididas, sem terras para cultivar, sem um templo para orar. Tiveram que se adaptar a novas formas de viver e de trabalhar. Enfim, o exílio marcou profundamente o povo de Israel. Mas algo os manteve firmes e consolados: a Palavra de Deus anunciada todo o tempo e de diferentes formas pelos profetas.

Você está percebendo alguma semelhança com a realidade vivida na pandemia? Quantas incertezas! Tanta ansiedade e dor pelo desconhecido. Trabalhar em casa, como nunca havia feito? Aulas fora da escola? Cultos fora da igreja? Máscaras de proteção? Doença incurável e sem tratamento? A vida virou de cabeça para baixo. De repente, nos vimos como o povo de Israel: diante do desconhecido, sem liberdade para ir e vir e esperando por uma libertação (remédio ou vacina).

CONSOLO VERDADEIRO

É oportuno lembrar que, mesmo no exílio, na distante Babilônia, Israel não foi abandonado por Deus. E assim também foi nos meses desta pandemia. Quando tudo parecia um caos, em inúmeras situações, Deus trouxe o consolo por devoções on-line, estudos bíblicos à distância ou lives de louvor. Pudemos sentir o amor e a proteção divinos mais perto do que nunca, porque talvez tenhamos buscado mais do que antes. Sim, Deus sempre esteve e está lá, no comando de nossas vidas. Essa confiança faz toda a diferença em meio a situações de angústia ou aflição. Colocar Deus em primeiro lugar e acima de todas as coisas. Um dos mandamentos esque-

De repente, nos vimos como o povo de Israel: diante do desconhecido, sem liberdade para ir e vir e esperando por uma libertação (remédio ou vacina).

Sim, Deus sempre esteve e está lá, no comando de nossas vidas. Essa confiança faz toda a diferença em meio a situações de angústia ou aflição. Colocar Deus em primeiro lugar e acima de todas as coisas. Um dos mandamentos esquecidos pelo povo de Israel antes do exílio. Um valioso ensinamento que o novo coronavírus resgatou para muitos.

cidos pelo povo de Israel antes do exílio. Um valioso ensinamento que o novo coronavírus resgatou para muitos.

Sem dúvida, a pandemia causou muitas perdas e sofrimentos, mas o cristão é um privilegiado por ter na Bíblia o consolo e a garantia de que Deus está no controle de tudo o que acontece no mundo. Mandou seu único e precioso Filho para nos salvar da condenação eterna. Maior prova de amor pela humanidade não há.

PROTEÇÃO DIVINA

Muito tempo antes do cativeiro babilônico, por 40 anos, Deus enviou maná e codornizes dos céus para alimentar o povo de Israel durante a sua peregrinação pelo deserto, depois de serem libertados da escravidão do Egito. Esse mesmo povo esqueceu-se facilmente de Deus, e o resultado foi o castigo do cativeiro. Me pergunto: Por que somos tão ingratas e teimosas e insistimos em nos afastar de Deus? Tivemos quase um ano inteiro para repensar o valor que damos a tudo na vida. Deus esteve ao nosso lado sempre. Se enxergarmos isso, mesmo em meio à pandemia, talvez as metas e os planos para 2021 incluam muito mais gratidão e amor a Deus.

Consoladas e confiantes, então recitaremos como o povo do Israel, no salmo 124: "Que teria acontecido se o Senhor Deus não estivesse do nosso lado? Responda, povo de Israel! O povo responde: Se o Senhor não estivesse do nosso lado quando os nossos inimigos nos atacaram, eles nos teriam engolido vivos; pois furiosos se voltaram contra nós. As águas nos teriam levado para longe, a enchente nos teria coberto, e teríamos morrido afogados na correnteza violenta. Demos graças ao Senhor que não deixou que os nossos inimigos nos destruíssem. Como o passarinho, nós escapamos da armadilha do caçador. A armadilha quebrou, e ficamos livres. O nosso socorro vem do senhor Deus, que fez o céu e a terra".

*Sheyla M. Borowski**
Congregação Da Cruz
Porto Alegre, RS

A epidemia de solidão

Neste ano de 2020, o tema solidão está em alta!

A pandemia do coronavírus, que nos obrigou a um longo confinamento e isolamento social, está longe de ser a responsável pela epidemia de solidão (nomenclatura científica), embora tenha colaborado muito.

Há muitas dúvidas sobre a Covid-19, se é natural ou gerada em laboratório, como há também muitas discussões políticas sobre estratégias de controle. Mas o fato é que ela está aí, sem poupar qualquer canto do planeta, provocando um grande abalo em toda a humanidade. Muitas pessoas já entraram em colapso psíquico, principalmente as mais impressionáveis que, dominadas por suas fantasias e emoções, perdem a capacidade de pensar, única forma adulta de proteção à angústia e de sobrevivência psíquica.

Desde o início desse rebuliço todo da pandemia, além de todas as explicações científicas e não científicas, políticas e apolíticas, tenho encarado a situação como uma chance à humanidade, como se Deus nos dissesse: Meus filhinhos, parem com tudo e voltem-se para seu interior, reavaliem suas escolhas e suas ações e sigam o propósito da vida que lhes é dada.

De forma abrupta e dolorosa, vimo-nos obrigados a encarar uma realidade que tentávamos disfarçar de nós mesmos, há dezenas de anos, que é a evitação de contatos humanos mais profundos, significativos e permanentes – condição essencial de nosso fortalecimento como pessoas. A humanidade cada vez mais se distanciava de um dos principais mandamentos cristãos: "Ame o seu próximo como você ama a si mesmo" (Mt. 22.39).

O Criador nos programou para vivermos em hordas ou famílias, pertencendo e compartilhando interesses, afetos e necessidades. Somos seres sociais! Está no nosso DNA, ou melhor, na nossa cabeça (o cérebro é o nosso órgão social) e não adianta apenas estar do outro lado de uma tela: precisamos do contato e da presença do outro para existirmos, desde o nascimento até a morte.

Por essa razão é que o viver solitário, seja por escolha, por necessidade ou por incapacidade de conviver, afeta as áreas do cérebro que regulam as emoções e controlam o estresse e a ansiedade. Pesquisadores de diversos países constatam que a vida solitária é responsável por mais de 30% de mortes, devido ao impacto na saúde, pois aumenta as probabilidades de doenças, como as cardiovasculares, hipertensão, diabetes, distúrbios metabólicos, processos inflamatórios, sem contar a depressão e as síndromes de ansiedade.

De cada quatro pessoas, duas ou três não se sentem realmente entendidas por amigos próximos ou familiares e buscam profissionais para serem ouvidas. Cada vez menos pessoas toleram ouvir o que outros têm a dizer e, quando ouvem, parecem mais preocupados em dar "soluções" do que simplesmente acolher. **Embora pareça arrogância ou insensibilidade, o fato é que estamos perdendo a paciência e a empatia pelo outro e, mesmo com as melhores intenções, acabamos fracassando em nossas tentativas de conexão afetiva. Ouvir e**

entender o outro requer mais interesse por ele e menos por si próprio.

Num mundo de 7,5 bilhões de pessoas, um número demasiadamente grande destas se sente inteiramente só. Nunca tivemos tantas maneiras de nos conectarmos, mas, ironicamente, mais e mais pessoas se sentem desconectadas, independentemente do sexo e da idade.

Há muitos que vivem sós por falta de companhia, por perdas, seja por transferência de familiares para outras localidades, seja por depressão, por abandono... só pra citar as razões mais comuns; mas vale esclarecer que há um número bem significativo de pessoas que escolhem viver assim, encobrindo uma incapacidade de conviver.

Que grande paradoxo a humanidade criou para sua existência, pois se estabelecer conexões com outras pessoas nos torna mais fortes, por que então contrariamos nossa matriz original?

Há muitas décadas esse fenômeno da solidão epidêmica tem sido tema de pesquisas em várias partes do mundo, e sempre se apresenta como um tema de grande complexidade, devido a múltiplos fatores. Seria pelo advento da era industrial? Ou consequência das guerras? Ou pelo avanço das tecnologias? A globalização? As diversidades religiosas, que dividem as pessoas ao invés de unir? A construção de megametrópoles? A dissolução da família?

Talvez as respostas estejam bem mais perto do que imaginamos! Particularmente penso que é dentro de cada um de nós que deve iniciar a procura pelas respostas.

Durante experiência inusitada de um longo *lockdown* neste ano de 2020, tal qual crianças assustadas e inseguras num quarto escuro do desconhecido, buscamos ansiosamente alguém que nos acalme. Sentimos mais do que nunca a falta uns dos outros e constatamos que ninguém vive bem no seu mundo solitário. Percebemos que a busca frenética pela realização pessoal não nos leva a lugar algum se não for direcionada para as necessidades de nossos pares! Os *pets*, a TV e a internet podem nos divertir e nos fazer companhia, mas não nos completam e não nos protegem de uma vida solitária e sem sentido. São meros "passatempos".

Precisamos, pois, ressignificar nossa vida, priorizar a qualidade das conexões sociais e abrir mais espaços para ir ao encontro do outro. O momento é agora de começarmos a esperar menos e ir mais ao encontro; de falar menos e ouvir mais; exigir menos e compartilhar mais; culpar menos e se responsabilizar mais... voltemos a nos humanizar!

A pandemia do coronavírus tem nos ensinado, mais do que nunca, que Donald Hebb, já em 1949, estava certo quando aconselhava: "Valorize suas conexões, seus neurônios agradecem".

Psicóloga, psicoterapeuta e docente na formação de psicoterapeutas
Idealizadora do Falandoemfilhos.com.br

REFLEXÃO

Ivonelde Sepúlveda Teixeira
CEL Redentor, São Paulo, SP
Formada em Teologia e em Biblioteconomia/Ciência da Informação

A vó já está conectada

Durante a pandemia de Covid-19, os idosos foram os mais privados de liberdade, pois estão no grupo de risco. Para estarem protegidos, precisaram ficar em casa, longe dos familiares e dos amigos. É muito difícil mudar a rotina, não poder mais passear e nem receber a visita dos filhos e netos. Todavia, graças a Deus, esse isolamento não significou abandono. Apesar do confinamento, muitas famílias, vizinhos e amigos descobriram outros caminhos para repartir atenção, carinho e o amor de Jesus com as pessoas afetadas pelo distanciamento social.

Em São Paulo, a quarentena foi decretada em março. O isolamento social foi adotado para retardar a propagação do novo coronavírus, dando tempo para os sistemas de saúde se prepararem para a demanda de pacientes. Em questão de dias, vimos os cultos, as reuniões de diretoria, os corais, bandas etc. migrarem para as plataformas digitais. E os nossos idosos? Como eles, menos acostumados com a tecnologia, poderiam fazer essa travessia?

Um grande problema pode ser visto como uma grande oportunidade. E foi o que aconteceu. Vi muitas pessoas mais jovens se mobilizando para não deixar os idosos para trás. Iniciar os idosos nas plataformas digitais foi uma maneira inusitada de viver e compartilhar o amor de Deus. A carência do convívio social foi amenizada pelo convívio virtual.

Diante desse quadro de isolamento social e migração das atividades da igreja para as plataformas digitais, a diretoria das servas da Congregação Redentor tinha um desafio a vencer: 80% das servas são idosas, sem muita intimidade com a tecnologia. Como participariam de uma reunião on-line? Para resolver a questão, em maio, a diretoria se reuniu virtualmente para escolher a plataforma mais simples e que não necessitasse de conta, senha ou e-mail de acesso. Com a plataforma escolhida, por meio do grupo de WhatsApp das servas, marcamos duas reuniões virtuais apenas para treinamento de acesso e uso.

IMAGENS: ARQUIVO PESSOAL

No dia do treinamento, colocamos no grupo das servas o link de acesso e demos as instruções necessárias de como participar. Iniciamos a sala de reunião virtual e, em paralelo, íamos dando instruções pelo WhatsApp sobre como ingressar. O treinamento em si já foi um belo encontro, pois tivemos a oportunidade de nos rever e conversar. O que chamou a atenção da diretoria nesse treinamento foi a disposição dos mais jovens em auxiliar suas mães e avós a se conectarem. Desde então, temos realizado nossas reuniões virtuais

uma vez por mês e com uma boa participação das servas, inclusive das mais idosas.

Deus espera que ajudemos uns aos outros em toda e qualquer necessidade, como nos ensina Hebreus 13.16: "Não deixem de fazer o bem e de ajudar uns aos outros, pois são esses os sacrifícios que agradam a Deus". Ensinar um idoso a usar um celular dá trabalho e exige paciência, mas é um ato de amor, que integra o idoso ao convívio virtual.

Em dezembro de 2019, dei um celular de presente para minha sogra. Cada vez que nos encontrávamos pessoalmente, antes da pandemia, aproveitava para ensinar como usar algum aplicativo. Ainda hoje, quando ela precisa fazer alguma coisa pelo celular e não sabe ou não lembra como faz, liga para mim pelo telefone fixo e assim a instruo à distância.

Neste período de pandemia, o celular tem sido de grande importância para minha sogra, pois permite que ela faça parte do grupo de WhatsApp da igreja, das servas, que ela possa acompanhar os cultos on-line, ver lives, participar de reuniões virtuais, etc.

Certo dia, falei para minha sogra que haveria uma live muito interessante e que ela deveria ver. Meu filho ficou preparado para ligar para a avó um pouco antes, para ajudá-la a se conectar. Que surpresa agradável todos tivemos quando meu filho me disse: "– Mãe, não vou precisar ligar para a vó, pois a vó já está conectada!".

Ao dominar essa tecnologia, o idoso se sente capaz e feliz por poder participar das atividades da igreja, de encontros familiares e sociais mesmo à distância. Para nós, que usamos celulares e computadores com a maior facilidade, pode parecer uma coisa sem importância saber lidar com essas tecnologias, mas, **para um idoso, enviar uma mensagem por WhatsApp é algo maravilhoso, participar de uma reunião on-line é extraordinário, acompanhar o culto no celular ou no computador é sublime. Além disso, saber lidar com esta tecnologia é útil em todo o tempo, não só em período de pandemia.**

Neste momento, nossos idosos ainda precisam ficar isolados, mas nunca devem se sentir abandonados, pois a Palavra de Deus pede que sejamos "pacientes, suportando uns aos outros com amor", e também que sejamos "bons e atenciosos" (Ef 4.2,32).

Sou agradecida a Deus pelas tecnologias que temos à disposição nesses longos meses de pandemia. Elas estão nos ajudando "a fortalecer uns aos outros na fé" (Rm 14.19), pois têm possibilitado que a Palavra de Deus continue sendo pregada e alcance ainda mais lares e pessoas do que antes, no Brasil e no mundo todo. Cabe a cada um de nós agir para que todos sejam beneficiados por estas tecnologias, principalmente os idosos, proporcionando com que eles continuem conectados com Cristo e com outros irmãos e irmãs na fé, se sentindo parte de uma comunidade cristã.

O treinamento em si já foi um belo encontro, pois tivemos a oportunidade de nos rever e conversar. O que chamou a atenção da diretoria nesse treinamento foi a disposição dos mais jovens em auxiliar suas mães e avós a se conectarem

Luciana Moraes Gamba Huttenlocher
Congregação Cristo Vive
São José dos Campos, SP

Vamos fazer o de sempre, só que diferente?

IMAGENS: ARQUIVO PESSOAL

Dificuldades e obstáculos às vezes são tão grandes ou pesados que muitas vezes pensamos que não vamos conseguir superá-los. Mas podemos encarar os momentos difíceis como aprendizado. Este ano, com a pandemia, todas nós passamos por dificuldades, de uma maneira ou de outra. Em nossas igrejas não foi diferente!

Sou uma das professoras de Escola Bíblica infantil em nossa congregação, e assim que suspendemos os cultos presenciais, pensei: Como faremos com as crianças? Resolvi então gravar a história da aula que já havíamos planejado para aquela semana. Era só contar a história como eu já fazia, e isso seria por pouco tempo mesmo... Pois não foi igual à sala de aula; foram muitos meses sem cultos presenciais! O trabalho de preparo é bem maior; não há interação com as crianças; fico presa ao texto; acertar a posição da câmera, o tamanho dos objetos; editar o vídeo; música; e assim vai.

Se tivéssemos pensado em gravar aulas para alcançar mais pessoas ou por conta de crianças que não podem participar sempre, a minha inércia jamais teria deixado que acontecesse. Uso muito pouco as redes sociais; não gosto de me expor e já tenho bastante afazeres. Mas a pandemia se transformou numa oportunidade para mim e muitas outras pessoas! **Estudo mais para me preparar. Buscamos outros exemplos de aulas e também usamos material já pronto.** Houve o envolvimento de minha família no processo: um grava, outro ajuda na confecção dos objetos, edita, busca dica na internet. Estamos aprimorando, envolvendo outras professoras, cada uma com seus dons e limitações.

E é uma grata surpresa ver pessoas de longe assistindo, compartilhando, não só crianças. Os pais acompanham as crianças, aprendem junto e podem interagir. As aulas podem ser revistas e servem para instrução de novos professores.

E tudo isso vale para outras áreas na igreja, até no grupo de servas. **Sei que não é fácil, mas fica o desafio de irmos além daquilo que estamos acostumadas a fazer. Coloque nas mãos de Deus, respire fundo e comece já!**

Rosemari Jung
Médica, Mestre em Saúde Coletiva
CEL São Paulo, Porto Alegre, RS

Etiqueta respiratória é frescura?

Nos últimos meses nunca se falou tanto em prevenção de doenças. Os ânimos se alteram com defensores de medicações X ou Y, com discussões sobre efetividade do isolamento social, expressões como *lockdown* entraram no vocabulário popular e a rotina e o ambiente de uma UTI saiu dos hospitais para os noticiários. Podemos dizer que, se a pandemia que vivemos virou nosso mundo de cabeça para baixo, puxou o tapete da economia, acabou com a fonte de renda de muitos, atrasou milhares de estudantes, nos choca com as milhares de vidas perdidas pelo mundo... Também trouxe oportunidades maravilhosas para repensarmos nossa forma de viver e trabalhar, de estudar e também de nos proteger, deu visibilidade e clarificou a importância da pesquisa científica e multiplicou investimentos na produção de vacinas.

Após essa introdução, a ideia é ressaltar as medidas de proteção que estão ao nosso alcance, medidas simples de etiqueta respiratória, mas que são fundamentais para o controle da transmissão de viroses respiratórias.

A imagem abaixo ilustra bem o que é a etiqueta respiratória. Importante salientar que estas medidas não se aplicam somente para este momento. **Etiqueta respiratória são atitudes que devemos adotar sempre!**

– Use lenços descartáveis (e descarte-os logo após o uso);

– cubra a boca e o nariz com a parte interna do braço ao espirrar ou tossir;

– lave as mãos com frequência, usando água e sabão;

– evite tocar o rosto se não estiver com as mãos bem lavadas;

– evite contato próximo com pessoas que apresentem sintomas gripais;

– se estiver gripada, evite sair de casa e ficar em locais fechados com outras pessoas. Isso se aplica também a crianças na escola ou creches;

– neste momento, o uso de máscaras é fundamental. Use-as apropriadamente;

– contate um médico para orientações, especialmente se tiver tosse e febre.

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

Daniela von Mühlen
Psicóloga Clínica
Terapeuta de casal e família
CEL Bom Pastor, Manaus, AM

Fé nas promessas

palavra a quem sofre com a depressão

VOCÊ MERECE ATENÇÃO!

Os dias estão mais difíceis? O mundo parece que perdeu a cor? Os planos para o futuro parecem sem sentido? Tudo parece irritar você ou fazer chorar? Sente-se sem energia?

Seus sentimentos merecem atenção e devem ser ouvidos. Vamos falar sobre depressão? Sem tabus e sem preconceitos... com respeito e cuidado, pois é uma doença grave e precisa ser tratada.

Mas como saber se estou passando por um momento de tristeza ou se estou deprimida?

Como, quando e onde buscar ajuda? Minha fé, casamento ou família estão em risco?

São muitas as dúvidas a respeito da depressão, então vamos falar sobre alguns pontos importantes sobre essa doença silenciosa, ok?

É ÓBVIO! MAS PRECISAMOS FALAR SOBRE O ÓBVIO...

Ainda ouvimos no meio cristão comentários a respeito da depressão como:

Cristão de verdade não fica deprimido; Isso é falta de fé, falta de Deus na vida; Quem ora todos os dias não se sente triste e angustiado. Você já escutou algo parecido na sua igreja?

Pois bem, a depressão NÃO é uma manifestação de imperfeição de caráter ou de fraqueza humana. NÃO é falta de Deus ou falta de fé. E esses comentários, além de injustos e de não ajudarem em nada, ainda afastam as pessoas do convívio com a comunidade de fé.

Mas, afinal, o que é depressão?

UM SORRISO NO ROSTO PODE ESCONDER UMA DOR QUE MACHUCA O CORAÇÃO...

Todos nós passamos por maus dias, dias de tristeza relacionados a acontecimentos como luto, frustração, estresse, término de um relacionamento, isolamento social, perda do emprego, entre outros, ou seja, causados por situações externas. Estes sentimentos são normais, afinal, momentos de tristeza fazem parte da nossa vida, e é muito importante sentirmos e vivenciarmos esses momentos para podermos seguir em frente após a ferida cicatrizar.

Interessante pensar que as tristezas não vividas, não curadas ou escondidas podem desencadear uma depressão e afetar negativamente como a pessoa se sente, age e pensa. Podem também afetar a rotina da pessoa por um tempo superior a semanas ou meses, e vir a precisar de ajuda profissional de psicólogas e/ou psiquiatras.

Você consegue se identificar com algum destes sintomas? Perda de energia ou interesse nas atividades rotineiras, humor deprimido, dificuldade de concentração, alterações do apetite e do sono, lentificação das atividades físicas e mentais, sentimento de pesar ou fracasso, baixa autoestima, ansiedade e insegurança. Então, ligue o alerta!

VAI ARRUMAR O QUE FAZER... COMO ASSIM?

Não gosto de rótulos, e depres-

de Deus

são hoje em dia se tornou um grande rótulo social com uma grande carga de preconceito e falta de informação. As pessoas se rotulam como deprimidas ou apontam para outros rotulando sem conhecer a realidade, a vivência e a experiência dessa pessoa. Diria que o maior problema da depressão é esse julgamento cruel e que de nada ajuda, muito menos resolve problemas.

O que resolve então?

Algumas pessoas precisam apenas ajustar um pouco o seu estilo de vida, outras podem necessitar de cuidados médicos sérios. Para ambos os casos, procurar ajuda profissional de psicólogas e psiquiatras é uma boa dica, pois você será escutada sem julgamentos.

A depressão também é causada pela falta de regulação dos neurotransmissores que fazem os neurônios se comunicarem e equilibram o seu sistema interno; por isso, em casos mais agravados, é necessária medicação, que deve ser indicada por um psiquiatra. É importante lembrar que os antidepressivos não curam a depressão, mas, sim, aliviam os sintomas físicos causados por ela.

Importante também diferenciar psicoterapia e terapia. Ouvimos muitas vezes as frases *Vai arrumar o que fazer, Vai lavar uma louça que passa;* ou até mesmo, *Meu crochê é meu psicólogo; Bater papo com amigos é a melhor terapia.* Ter atividades interessan-

tes na sua rotina, fazer exercícios físicos, ter um hobby e falar com amigos são formas de terapia, sim, e são muito importantes também como rede de apoio. **Por isso, aliado à medicação e/ou terapias de apoio, é necessário o acompanhamento da psicóloga, em psicoterapia para analisar as causas do problema e como lidar com eles de forma saudável. Autoconhecimento é difícil, mas é a solução mais eficaz.**

QUEM PODERÁ ME DEFENDER?

Conviver com a depressão não é nada fácil, você vai precisar de ajuda. Quando só conseguimos visualizar o lado ruim das coisas, necessitamos ser guiados pelos olhos de quem nos ama e está enxergando melhor neste momento. Quando a única coisa que nosso coração nos diz é negativo e desesperador, precisamos de apoio de quem nos consola com palavras de esperança. Quando não acreditamos que há "luz no final do túnel", precisamos de quem nos guie até lá. **Aí está a grande importância e necessidade da família nesse processo para entender, ter paciência, acompanhar e apoiar o tratamento, pois a depressão não afeta apenas a pessoa, mas, sim, toda a família.**

O primeiro passo para "dar a volta por cima" é admitir a gravidade do seu problema e que precisa de ajuda. O segundo passo é rodear-se de pessoas que podem ajudá-la, familiares, amigos e profissionais. Durante o tratamento será fundamental desafiar os pensamentos negativos: eles virão, porém não se apegue a eles. Deixe que eles passem e procure pensar em coisas simples e boas da vida.

A família deve inteirar-se do problema, admitir e procurar ajuda também. Muitas vezes é preciso que um familiar busque ajuda profissional antes do próprio adoecido para, assim, aprender a lidar com o problema e direcionar a melhor forma de tratamento para o seu amado familiar.

Há muitas pessoas sofrendo de depressão e que não compartilham porque desejam "preservar sua imagem". No caso de lideranças cristãs, é comum tentar proteger sua imagem *pelo bem da igreja, pelo bem da família*, etc. Pessoas que estão em papéis de cuidadores (líderes, pastores, professores, profissionais de saúde, etc) têm mais dificuldade de pedir ajuda e se permitir ser cuidado. No entanto, o Senhor da igreja não hesitou em compartilhar sua dor e pedir por companhia. Em Mateus 26.37-38 nos é relatado: "E, levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a sentir-se tomado de tristeza e de angústia. Então lhes disse: A minha alma está profundamente triste até a morte; fiquem aqui e vigiem comigo". Creio que nós não deveríamos nos preocupar com o que os outros vão pensar ao buscarmos ajuda. E quanto aos que julgam, além de se privarem de algo benéfico que é o tratamento, podem acabar cultivando os elementos maléficos do orgulho e arrogância.

PENSE NISSO

Minha fé, casamento ou família não estão em risco por causa da depressão. Procurar ajuda profissional não irá me afastar de Deus, não irá acabar com meu casamento ou prejudicar minha família, pelo contrário, me fará perceber a qualidade das minhas relações. E são essas relações que garantem a minha qualidade de vida e o meu bem-estar físico e emocional.

Aproxime-se de pessoas que possam dar aquela força necessária para que você saia do buraco, para que você dê o primeiro passo e melhore a sua vida e retorne a um caminho bom e saudável.

Não existe uma receita ou fórmula para não entrar em depressão ou para sair dela. Cada pessoa sente a depressão de um jeito, de uma maneira particular e única. Cabe a nós, cristãos, seguir os ensinamentos de Deus expressos através de Paulo aos Romanos, em 12.15, que diz: "Alegrem-se com os que se alegram e chorem com os que choram". Sem julgamento, sem preconceito, amparando e orando.

Catarina, minha querida

Após a leitura da resenha deste livro, sublinhe 3 ou mais palavras que despertaram seu interesse e, se quiser, escreva uma frase de incentivo a si mesma para lê-lo!

O livro *Catarina, minha querida* leva a leitora a conhecer um pouco mais sobre a vida da primeira esposa de um pastor protestante. A obra romanceada traz detalhes de como Martinho Lutero e Catarina de Bora se conheceram e se casaram, formando uma família cristã. Mesmo que a história tenha se passado há mais de 500 anos, sua temática é bem atual, pois mostra que a fé e o amor a Deus, aprendidos e vividos numa família cristã, são sempre um bom caminho a seguir.

Catarina passou alguns anos em um convento, como freira. Mas estava insatisfeita e ansiava por algo diferente. Ela deixou a casa religiosa e algum tempo depois conheceu Martinho Lutero, enquanto trabalhava na casa de um grande amigo dele. Ela conquistou o coração daquele homem de personalidade forte.

A biografia enfatiza o quanto Catarina era amada, respeitada e valorizada por seu esposo por sua capacidade de gerenciar e cuidar do lar. Também por educar seus filhos, ser sua interlocutora em assuntos teológicos e por manter o bom humor dentro de casa. Catarina é retratada como uma mulher determinada e muito temente a Deus. Isso fica bem claro nos episódios que abordam o seu luto pela perda de um de seus filhos e de como ela foi atuante e destemida ao ajudar no tratamento de muitas pessoas contra a peste negra.

***Catarina, minha querida* foi aquele livro que eu não quis parar de ler. Me cativou e desafiou, pois mostra um belo exemplo de mulher virtuosa, que serve a Deus e ao próximo com alegria. Retrata que os desafios diários podem ser muitos, mas que em Deus encontramos a força para superá-los. Ficou curiosa para saber um pouco mais dessa serva de Cristo? Desejo a você uma leitura abençoada.**

Erica E. Ruppenthal
Departamento Cruz, Petrópolis, Porto Alegre, RS

***Adquira* Catarina, minha querida**
editoraconcordia.com.br
R$33,00

Edelgard E. Zimmermann

Besondere Bibelworte

Der Glaube ist eine **W**ahrnehmung von dem was Gott verkündigt. Ein Beispiel ist Gottes Versprechen an Abraham, indem Er sagt „Gehe in das Land, dass ich dir zeigen werde… „ Und Abraham gehorchte Gottes Wort und tat was ihm gesagt war. Der Glaube ist der Weg, die Richtung zu Gott. „*Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht auf das, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.“ Durch diesen Glauben haben die Vorfahren Gottes Zeugnis empfangen.* Hebräer 11,1-2.

Gottes Wort! Heutzutage glauben viele nicht an Gottes Wort and sagen dass es nur eine menschliche Schrift ist die auch von mehreren Institutionen und Gruppen erfunden wurde. Doch der Gläubige glaubt von Herzen und Gefühl, dass die Bibel Gottes Wort ist, denn Gott hat dem der sie schrieb die „Wort-Inspiration“ eingegeben. Leider wollen viele Menschen nichts von Gottes Wort wissen, weil sie ihr Leben nicht „ändern wollen. Schon für die Christen ist es wichtig die Bibel regelmässig zu lesen, denn nur die Bibel ist der wahre Wegweiser im Leben. Ja, sie nimmt uns direkt zu Jesus, der uns von den Sünden erlöst hat. „*Alle Schrift ist von Gott eingegeben und nützlich zur Lehre, zur Zurechtweisung, zur*

Besserung, zur Erziehung in der Gerechtigkeit, dass der Mensch Gottes vollkommen sei, zu allem guten Werk geschickt." 2. Timotheus 3.16-17.

Gehorsam ist ein Wort, das uns zu den 10 Geboten nimmt. Das heisst, dass ein gehorsamer Mensch von der Liebe Gottes betreut wird. „*Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt.*" Johannes 14.21.

Gebet ist eine sehr deutliche Rede mit Gott. Und in der Bibel finden wir viele Lobgebete unter anderen. Wichtig ist wenn man weiss, wo in der Bibel die Gebetsthemen zu finden sind die zu täglichen Situationen passen. Als Gebetsbeispiel gibt Jesus selbst uns das beste Beispiel. Jesus nahm sich immer viel Zeit um mit seinem Vater zu reden und die Situation im Gethsemane Garten ist uns klar, denn er nahm drei seiner Jünger mit sich um zu beten. So sollten auch wir achten auf den Raum oder Räume in denen wir beten. Gott ruft in verschiedenen Lagen, in Hausräume, in die Kirche, in Ruhe und Einsamkeit. Und was noch? Als Höhepunkt sind die eingenen Gebete, echt und wertvoll. Im Gebet, bei dem Reden mit Gott, kommt an erster Stelle die Dankbarkeit und danach die Bitte um Hilfe, Wünsche und dergleichen. Und wir sollen Glauben und Vertrauen zu Gott haben, denn Er weiss was er für uns tun will. Obwohl Gottes Antwort manchmal anders ist als das um was wir gebetet haben – Sein Wille geschehe! Und nicht vergessen, immer im Namen des Herrn Jesus Christus beten. *„Betet ohne Unterlass."* 1. Thessalonicher 5.17.

Gemeinschaft bedeutet die gleichen Interessen zu haben und miteinander als gute Freunde zu reden. Und Gemeinschaft mit Jesus zu haben bedeutet an Ihn zu glauben, zusammen Gottes Wort lernen, Ihm Gehorsam zu sein and täglich mit Jesus im Gebet zu reden. *„Was wir gesehen und gehört haben, das verkündigen wir auch, damit auch ihr mit uns Gemeinschaft habt; und unsere Gemeinschaft ist mit dem Vater und mit seinem Sohn Jesus Christus."* 1. Johannes 1.3.

Lieber Gott, sei bei uns jeden Tag, dass wir dieselben Interessen haben, die Du hast. Halte uns standhaft und wachsam im Gebet und leite uns in deiner Lehre. Im Namen deines geliebten Sohnes Jesus, meines Retters. Amen.

LIEBE LESERIN DER ZEITSCHRIFT „SERVAS DO SENHOR":

Ich danke Gott für die Gelegenheit jahrelang verantwortlich sein zu dürfen für das Deutsche Teil der Zeitschrift *Servas do Senhor,* und für die gute Zusammenarbeit mit der Kommission derselben und mit Pastor Ederson André Vorpagel als theologischer Überprüfer und Marie Luize Heimann für die Deutsche Revision.

Diese Etappe der Zeitschrift endet hiermit in der Erwartung für neue Gelegenheiten Gott zu dienen die uns der Herr geben wird.

Ihre!

Francieli Caroline Lassig Arend
Congregação São João
Pérola D'Oeste, PR

Por dentro do Pilates

Considerado um método novo para muitos, o Pilates tem conquistado rapidamente um grande público. Basta uma aula para se apaixonar, pela leveza e intensidade dos exercícios, associados à respiração e contração de músculos que você não imaginava que existiam em seu corpo. Conversamos com Francieli Caroline Lassig Arend, fisioterapeuta e instrutora de Pilates, que trabalha e reside em Pérola D'Oeste, PR.

O QUE É E QUAL A ORIGEM DO PILATES?

O método Pilates é um conjunto de exercícios que foram criados pelo alemão Joseph Pilates em 1920, que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao controle e à conexão entre corpo e mente, devolvendo e reparando a saúde de indivíduos em condições patológicas, assim como promovendo um aumento da condição de vida para pessoas saudáveis.

QUEM É O PROFISSIONAL HABILITADO PARA TRABALHAR COM PILATES?

Fisioterapeuta e educador físico, regulamentados pelo CREFITO e CREF, que tenham o curso de formação do método Pilates.

O QUE É PRECISO OBSERVAR AO OPTAR PELA PRÁTICA DE PILATES?

É de suma importância procurar estúdios ou espaços que ofereçam aulas de Pilates cujos profissionais tenham a certificação do curso de Pilates e que atendam às necessidades e objetivos do paciente, seja no tratamento ou na realização dos exercícios, dando sempre o suporte necessário. É fundamental a anamnese, isto é, uma entrevista com a paciente para saber dos seus sintomas, antes de iniciar as sessões, para avaliação do quadro clínico e, assim, planejar o tratamento. O método realizado da maneira correta já demonstra bons resultados nas primeiras sessões.

COMO SÃO DESENVOLVIDAS AS ATIVIDADES EM UMA SESSÃO DE PILATES?

As sessões são sempre planejadas de acordo com o objetivo da paciente e de acordo com a anamnese. O método trabalha com seis princípios básicos importantes, que são: concentração, respiração, centralização, precisão, controle, fluidez. Geralmente dentro de uma sessão encontram-se exercícios para alongamento, mobilidade, amplitude de movimento, resistência e tônus muscular. E, claro, para finalizar, um bom relaxamento.

QUALQUER PESSOA PODE FAZER PILATES? PARA QUEM O PILATES É INDICADO?

O método Pilates é recomendado para todas as idades. Além do trabalho corporal, a prática estimula o bem-estar mental de idosos, aumentando sua autoestima e a sensação de serem capazes de realizar exercícios físicos e as atividades regulares do dia a dia. Também é indicado para crianças, adolescentes e adultos.

GESTANTES PODEM FAZER PILATES?

Sim, por causa de benefícios como equilíbrio, conforto, fortalecimento do assoalho pélvico – área importante para o parto; estabilização da coluna lombar, diminuindo, assim, as dores decorrentes das mudanças corporais. E não é só durante esse período que o Pilates pode ajudar. Há técnicas de respiração e exercícios, passados durante as aulas, que podem ajudar a futura mamãe durante as contrações e também para aliviar as dores.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PILATES?

Os benefícios do Pilates são inúmeros, alguns deles:

Aumenta a resistência física e mental; aumenta a flexibilidade; trata patologias; aumenta a capacidade cardiorrespiratória; diminui ou acaba com as dores; aprimora o gesto esportivo; corrige problemas posturais; aumenta a concentração; tonifica a musculatura; melhora a coordenação motora; promove menor atrito nas articulações; relaxamento e bem-estar, elevando a autoestima; melhora a postura e a resistência muscular; expande a consciência corporal.

Sendo assim, o Pilates pode ser usado como tratamento de dores crônicas, problemas relacionados à má postura, doenças osteomusculares, prevenção de lesões, aumento do condicionamento físico e também para a perda de peso.

QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE PILATES DE SOLO E PILATES DE APARELHOS?

O Pilates de solo é realizado no chão, utilizando a força do seu corpo. São utilizados acessórios como a bola e a faixa elástica. Os níveis de dificuldades são maiores, pois exigem muita concentração, controle e consciência corporal.

No Pilates de estúdio são utilizados os aparelhos e acessórios. A paciente terá auxílio das molas, da cama, e a própria anatomia dos aparelhos faz com que ele execute com mais qualidade os exercícios do método. Podem ser trabalhados os dois em conjunto na mesma sessão.

Como dizia o sábio Joseph Pilates: "Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa, e nós o lapidaremos." Vale a pena ter essa experiência para ter um novo estilo de vida! Vamos praticar Pilates?

A PESSOA QUE TEM HÉRNIA DE DISCO PODE PRATICAR O MÉTODO PILATES?

Cada vez mais, os médicos ortopedistas estão indicando o Pilates aplicado à hérnia de disco para o alívio das dores. O fortalecimento e o alongamento promovidos pela prática aumentam a proteção dos discos intervertebrais, promovendo o alinhamento postural.

Dessa forma, os sintomas melhoram, e, com a diminuição da dor, o indivíduo retorna à prática das atividades da vida diária, assim como às atividades físicas e profissionais de uma forma segura.

OS ESTÚDIOS DE PILATES ESTÃO APENAS NAS CIDADES GRANDES?

Hoje o Pilates é conhecido em todo o Brasil. As cidades do interior já possuem estúdios com esse método tão importante para a saúde. A cidade onde moro e na qual tenho meu estúdio tem cerca de 7 mil habitantes. Aqui existem dois estúdios de Pilates e estamos com os horários lotados. Isso é um ótimo sinal, pois significa que as pessoas estão se conscientizando da importância do tratamento de patologias através de exercícios, juntamente com a melhoria da qualidade de vida. Muitas pessoas estão procurando o método como prevenção, diminuindo a ingestão de medicamentos.

IMAGENS: ARQUIVO PESSOAL

*Keli Samara Silveira Deuner **

Vida de Seminarista

O olhar que fica!

As Escrituras nos orientam para que cada pessoa coloque seus dons a serviço da obra de Deus e em benefício do próximo. É através de um desses dons, o uso das palavras, que venho até vocês hoje, para falar um pouquinho do sentimento que tenho (e acredito que posso falar pela minha família e por alguns amigos).

Sentimento de vida de seminarista, de família cristã que está na preparação de se tornar família pastoral. Muitos pormenores envolvem essa lapidação, de chegar ao Seminário Concórdia como uma pedra bruta, e, aos poucos, ir sendo transformado em… diamante? Com certeza, quando Cristo voltar, diamante! Por enquanto, apenas um "lapidar" contínuo pela ação do Espírito Santo.

Quero compartilhar com vocês uma palavra que ouvi de Juliana Lindenmeyer, no encontro da ASAS (Associação de Servas Amigas do Seminário) com os alunos, na sua chegada, e que hoje estão no último ano do Seminário: Desfaçam as malas!

Eu sempre falava que nós deveríamos estar de "coração aberto" para as oportunidades que Deus nos proporciona, e, naquele dia, nas palavras de Juliana, eu compreendi uma profundidade maior nesse "desfazer as malas".

PARA QUEM ESTÁ CHEGANDO

O "desfazer as malas" é fazer do Seminário verdadeiramente o seu lar. Muitos dizem: "É transitório... são só seis anos…".

Gente! São seis anos! Os bebês que aqui chegaram, em seis anos estão indo para a escola, aprendendo a ler e a escrever! Eu vi mulheres gerando vidas, e essas vidas se tornaram os "protetores" do campus com suas roupas de "super-heróis".

Quantos dias de sol foram "abrilhantados" pela presença do Super-Homem, Thor, Homem-Aranha, Capitão América e tantos outros... Sem contar um reino encantado de princesas, o socorro da Mulher-Maravilha e da Elsa, com seu poder congelante! Quem nunca os viu, é só dar uma passeada num dia de calor que os encontrará reunidos pelo gramado. Ah! nossas crianças! Elas podem ser encantadoras! Presentes de Deus!

Poder andar no jardim de casa e ser convidado para puxar a cadeira e compartilhar do momento; seja um chimarrão, um tererê, uma pipoca, um bolo ou uma boa rodada de truco!

Temos quadras, campos de futebol, espaço à beça!

Eu costumo brincar que moramos num mundinho à parte em São Leopoldo. Bênção de Deus! Uma vida em comunidade de forma única, que, quando precisamos, é só bater na porta da vizinha ou fazer uma ligação e a ajuda já vem! Nossas portas estão sempre abertas; a minha, literalmente!

E é claro que, como toda instituição, tem seus problemas; o Seminário é formado por seres humanos, e o pecado está em nós desde o princípio. Mas o principal e o mais importante, enquanto estiverem aqui, desfaçam as malas, aproveitem cada momento, cada programação – o que temos aqui, dificilmente teremos em outro local.

Deixem a saudade do lugar de

origem ser apenas saudade! Aquele sentimento gostoso de querer reencontrar os amados e não deixar a saudade virar sofrimento! E isso só acontecerá se desfizermos as malas! Leva tempo até compreendermos isso...

PARA QUEM ESTÁ NO MEIO DO CAMINHO: O ESTÁGIO

Esse desfazer de malas é mais curtinho e tão importante quanto o primeiro. Passa tão rápido que se não abrirmos o coração de chegada, quando formos querer fazer isso, já é hora de voltar.

Parece papo de gente velha, né?! "Aproveita, que passa rápido...".

Confesso que tem dias que parece que o dia possui dez vezes mais a quantidade de horas, mas como tudo na vida, passa! E o que enraíza na lembrança são os momentos bons, se estivermos propensos a deixar os bons superarem os momentos de dificuldades.

Desfaçam as malas! Gente nova, lugares novos, comidas novas! Ah! as comidas! Como a gente come no estágio! Todos querem agradar a família do pastor! Mas não se preocupe. No sexto ano, é só entrar na dieta que a roupa da formatura serve, ou, como no nosso caso, aumenta-se o tamanho do tecido!

E O DESFAZER DE MALAS PARA OS FINALISTAS: O ÚLTIMO ANO!

A maioria de nós já aprendeu a deixar um espaço vazio na mala para novas lembranças e já estamos nos preparando para a faxina de final de ano. Ficar só com o essencial, porque o novo pode nos trazer muitas coisas, e temos que ter espaço!

Tem uma passagem bíblica que norteia muito a minha vida e a do meu esposo. Eu sei que, teologicamente falando, ela está em outro contexto, mas gostamos dela, porque para nós, ela retrata o cuidado que Deus tem e teve com a nossa família, e acredito que com a de vocês também! Encontra-se em Isaías 41.20: "Para que todos vejam e saibam, considerem e juntamente entendam que a mão do SENHOR fez isso".

Se não fosse pela vontade dele, não estaríamos aqui...

Se não fosse pela providência dele, não nos manteríamos aqui...

Se não fosse pelo cuidado dele, não chegaríamos até aqui...

Então, se ele tem todo o carinho de nos tornar ferramentas vivas na sua obra, só nos cabe abrir o coração e desfazer as malas! Com o perdão de Jesus e por ele capacitados, vamos aprender, amar, cuidar e aproveitar essa vida tão magnífica e milagrosa que ele nos dá a cada amanhecer.

Uma canção do seriado Chaves expressa bem o nosso desejo ao final dessa caminhada: "Prometemos despedir-nos/ Sem dizer adeus, jamais,/ Pois haveremos de nos reunirmos/ muitas vezes mais!".

** Texto escrito no Seminário Concórdia, São Leopoldo, RS, por ocasião do último ano de estudos do seu esposo, Rev. Fábio Oscar Deuner, atualmente pastor em Bom Jesus, RS*

IMAGENS: ARQUIVO PESSOAL

LSLB em ação

Os projetos são a LSLB em ação! Durante o período de distanciamento social, o trabalho missionário não parou. Como um dos projetos é material evangelístico, no mês de junho a LSLB ofertou para a *Sociedade Missionária Hora Luterana*. Através de uma carta, o pastor Adelar Munieweg, diretor executivo da *Hora Luterana*, expressou como foi importante essa oferta e relatou um pouco do trabalho que é realizado:

"Nos últimos anos, temos investido muitos recursos para presentear pacientes, acompanhantes, cuidadores e profissionais da saúde em mais de 110 hospitais do nosso Brasil através dos trabalhos de capelania hospitalar no projeto que chamamos de Capelania com Jesus. [...] Graças às ofertas de muitos cristãos, também das servas luteranas, entregamos gratuitamente 12.600 devocionários* Cinco Minutos com Jesus *para edificação e consolo de milhares de famílias.

Milhares de pessoas entram em contato conosco pedindo um pouco daquilo que temos em abundância: o pão e a água da vida, Jesus Cristo, nosso Salvador. No mês de abril,* 43 mil pessoas *entraram na página www.vivenciar.net da Hora Luterana. É um portal criado para oferecer aconselhamento em tempos de crise existencial, social e espiritual.

Viemos por meio dessa carta e dessas palavras dizer o nosso muito obrigado pela preciosa oferta de 20 mil reais da Liga de Servas Luteranas do Brasil para que continuemos levando a melhor notícia a um mundo em sofrimento: **Vocês foram libertados pelo precioso sangue de Cristo (1Pe 1.19).**

Servas queridas! Em nome de toda a nossa equipe, recebam o obrigado pelo empenho e esforço de vocês. Juntos continuemos espalhando a boa notícia de amor, consolo, graça, paz, esperança e salvação eterna que temos mediante a fé no Bom Pastor e Salvador Jesus."

IMAGENS: HORA LUTERANA

Sem cessar, sem vacilar

Diante das limitações impostas pelo isolamento social como estratégia de combate ao coronavírus, as servas luteranas de todo o Brasil rapidamente transformaram a dificuldade em oportunidade, e, fortalecidas por Deus e firmadas em seu lema "Servi ao Senhor com alegria" (Sl 100.2), continuaram a servir ao próximo nesse contexto de novas necessidades.

A Diretoria Nacional da LSLB e as comissões – Comissão de Crescimento Espiritual (CCE) e revista *Servas do Senhor* – também traçaram estratégias em suas reuniões regulares, que, nesse período, foram realizadas on-line.

A Diretoria Nacional da LSLB esperava que pudéssemos nos reunir presencialmente em abril, mas não foi possível. Desde maio, estamos nos reunindo de forma on-line, para manter nossos projetos e ações ativos e para reforçar nossos laços de amor com todas as servas. Essa alternativa tem mostrado novas formas de trabalho, e, a cada dia, mais grupos de servas estão usando seus dons e talentos, levando a boa nova da Salvação nesses encontros virtuais, proclamando o evangelho também para fora do âmbito congregacional luterano.

Marli Pooch Wiedmann
presidente nacional da LSLB

Com o surgimento da pandemia, o mundo precisou se reinventar, até a CCE-LSLB. Das reuniões presenciais, para planejar e revisar o *Ligue-se*, partimos para as reuniões virtuais. Apesar de nos adaptarmos às novas tecnologias, o que permitiu que nosso trabalho continuasse sendo desenvolvido, mesmo à distância, sentimos falta do convívio e do abraço.

Nádia Blum
coordenadora da CCE

IMAGENS: ARQUIVOS PESSOAIS

Nossa reunião foi muito produtiva, com muitas ideias que já foram colocadas em prática. Tivemos a bênção de contar com a participação de colaboradoras que não conseguem participar quando os encontros são presenciais.

Candace Luciana Albrecht Lassig
coordenadora da revista Servas do Senhor

Distritos Informam

Distrito Vale do Rio Ijuí – DIVARI – 64º Congresso Distrital de Servas, de forma on-line – Youtube, no dia 16 de agosto de 2020, na CEL Concórdia, em Ijuí, RS. Lema: "Porque a água que eu lhe der se tornará nela uma fonte de água que dará vida eterna" (Jo 4.14b). Tema: "Preenche o teu ser". Palestra: sobre o tema, com o pastor e professor Leonídio Schulz Görl. Projetos: 1) Assistindo em Amor – Assistência Cristã Hospitalar – aprovado para o período de 2 anos durante o 63º Congresso Distrital de Servas do dia 18 de agosto de 2019; 2) Cacon – Centro de Alta Complexidade do Hospital de Caridade de Ijuí, RS – através de doação de litros de leite, almofadas para pacientes que realizam tratamentos quimioterápicos, lenços e turbantes. Cada departamento fica livre para trabalhar no projeto que julgar necessário, pois cada um conhece a sua realidade e o que está sendo necessário no momento; Hora Luterana (Livreto *Câncer de Mama*) – Outubro Rosa. Presenças: 301(16 departamentos). Representante da LSLB: Marli Pooch Wiedmann, presidente.

IMAGENS: ARQUIVOS PESSOAIS

1º Encontro Virtual

O Distrito Leste Catarinense (DILESC) realizou seu 1º Encontro Virtual nos dias 3 a 7 de junho de 2020, sob o lema "Vivendo o amor Cristão – no lar, na igreja e na sociedade", baseado em Atos 2.42.

A diretoria distrital divulgou mensagens, palestras e hinos através das mídias sociais Facebook e WhatsApp. Também orientou e incentivou os grupos a lerem e ouvirem a Palavra de Cristo.

Desafio

O Desafio é um programa da Liga de Servas Luteranas do Brasil, voltado para a ação social, cujo foco é renovado periodicamente buscando atender a necessidade do ser humano como um todo (*ABC Guia Prático*, p.28).

Para 2020, o foco continuou sendo trabalhar no auxílio às entidades sociais de suas comunidades, distritos ou região.

Registros e relatórios devem ser enviados para a presidente da sua Região, que os enviará à Diretoria Nacional da LSLB.

SERVAS DO SENHOR
A Liga de Servas Luteranas do Brasil (LSLB) é uma organização de serviço da Igreja Evangélica Luterana do Brasil (IELB). Endereço: Av. Lucas de Oliveira, 894; bairro Mont'Serrat; Porto Alegre, RS; CEP 90440-010.
www.lslb.org.br

Diretoria
Presidente: Marli Pooch Wiedmann – Av. Brasília, 180, bairro Nossa Senhora das Graças 92025-460 - Canoas, RS. Fone (51) 99653-0918 presidente@lslb.org.br
1ª Vice-presidente: Tânia Eloisa Voigt Kopereck – Rua General Osório, 416. Bagé, RS CEP 96400-100. Fone (51)99967-8137 - projetos@lslb.org.br
2ª Vice-presidente: Loci Marinês Narcizo Gobetti – presidente2@lslb.org.br
1ª Secretária: Ângela Neumann Schünke - lslb@lslb.org.br
2ª Secretária: Gudrun Amsberg de Almeida - secretaria2@lslb.org.br
3ª Secretária: Olga Beatriz Hepp Hannes - contato@lslb.org.br
1ª Tesoureira: Iris Scholz – Travessa Arvoredo, 67, bairro São João Batista; CEP 93022-320; São Leopoldo, RS. Fone (51) 3591-8554 e 99163-1955 - tesouraria1@lslb.org.br
2ª Tesoureira: (responsável pelo pagamento da revista Servas): Márcia Silveira Wiltgen – Rua da Paz, 139, bairro Imperial; Concórdia, SC; CEP 89.709-000. Fones (49) 3444-0940 e 99104.2028 - assinaturas@lslb.org.br
3ª Tesoureira: Eulalia Herzog – tesouraria3@lslb.org.br - Rua Paulo Setúbal, 2478, Bloco 1, apto 01 CEP 81670-670, Curitiba, PR. (41) 996264650 e (41) 3378-4200
Conselheiro: pastor Rubens José Ogg

Conselho Fiscal
Titulares: Marli Dockhorn Lemke, Carmen Edela Fach de Oliveira e Neide Lemke.
Suplentes: Astrid Irlaine Fassbinder Malaszkiewicz, Adriana Voigt Poock e Miriam Venske Knoblauch.

Comissão da revista Servas do Senhor
Coordenadora: Candace L. Albrecht Lassig - Fone (51) 98939-7993 - revista@lslb.org.br. Conselheiro da comissão e revisor teológico: Edgar Lemke; 2ª vice-presidente: Loci Marinês Narcizo Gobetti; 2ª tesoureira: Márcia Silveira Wiltgen; coordenadora da CCE: Nádia Blum; colaboradoras: Dâmaris A. Feld, Elaine Stahlhoefer, Rosemarie Lange, Márcia Ruppenthal Otharan. Deutscher Teil: Edelgard Zimmermann; revisora: Marie Luize Heimann; conselheiro e revisor teológico: pastor Éderson Vorpagel.

Comissão de Crescimento Espiritual (CCE)
Nádia Blum (coordenadora) – cce@lslb.org.br, Carmen Regina Rain, Marli Lenir Schüler Buss, Ursula Ana Neumann e 1ª vice-presidente Tânia Eloisa Voigt Kopereck, pastor e professor Raul Blum (conselheiro).

Região | Presidente | Tesoureira
Catarinense | Maria Terezinha Pereira Starosky | Margitte Beck Waiduschat
Centro-Oeste | Maria de Nazareth Danzmann | Cecília Ferreira da Silva
Espírito Santo-Minas | Neyva Timm do Carmo | Alini Ewald Eller
Metropolitana | Neide Hübner | Jane Aparecida Lemes Lopes
Missioneira | Izalete Pinz Graffunder | Mônica Raquel Grade
Nordeste | Jane Denise Serafim de Oliveira | Ana Rita de Jesus Santos
Noroeste | Rosângela Holando dos Santos | Angela Cutolo
Norte | Adriana Cláudia Dias Leite | Irineia Littig Sontag da Silva
Oeste | Rosangela Franciela Cordazzo Poganski | Maria Teresa Rodrigues Hachbardt
Paranamasul | Maria Elizabete Bobato Retzlaff | Cleusi Teresinha Bobato Stadler
Sul | Rosie Guites Pfluck | Dulce Lires Dittberner Weber

Revista Servas do Senhor
ISSN 2525-4286

Sacolinhas e Multiplicação dos Talentos
Caixa Econômica Federal, agência: 1761. Conta Corrente: 1130-0 (operação 003). O valor das ofertas deve ser enviado para o distrito, que repassa para a LSLB. Após o depósito é necessário informar a 1ª tesoureira Iris Scholz. (51) 3591-8554/ (51) 99163-1955 – tesouraria1@lslb.org.br

Assinaturas
Valor anual: R$ 36,00
Assinatura para o exterior: 30 dólares (incluindo gastos de correio)

Informações bancárias
LIGA DE SERVAS LUTERANAS DO BRASIL
Banco do Brasil, Agência 2987-4,
Conta Corrente 48871-2.
Responsável: Márcia Silveira Wiltgen (2ª tesoureira).
Rua da Paz, 139, bairro Imperial, Concórdia, SC. CEP 89709-000.
Fones (49) 3444.0940 / 99104.2028
assinaturas@lslb.org.br

Gestão do site e rede sociais
Olga Beatriz Hepp Hannes - 3ª secretária contato@lslb.org.br
Raquel A. de Almeida - rachamsberg@gmail.com

EDITORA CONCÓRDIA LTDA
Av. Pátria, 466 – CEP 90230-070
Porto Alegre, RS.
Fone/Fax: (51) 3272-3456
E-mail: editora@editoraconcordia.com.br
Site: www.editoraconcordia.com.br
Editor: Nilo Wachholz – Reg. Prof. Mtb: 42140/SP.
Jornalista e diagramadora: Daiene Bauer Kühl – Reg. Prof. MTb 14623/RS
Revisão: Mônica H. Teichmann
Capa: Bruna de Jesus Plesnik e Lorenzo Stello.

Tiragem: 7.500 exemplares

LSLB notícias

ENCARTE DA REVISTA
SERVAS DO SENHOR
OUT/NOV/DEZ 2020

Reconhecimento à LSLB

Estou escrevendo para informar que recebi a revista *Servas do Senhor* e que fiquei muito feliz por recebê-la. Vejo isso como manifestação de cuidado e carinho com aqueles que se dedicam ao santo ministério. Muito obrigado!

FOTOS: ARQUIVOS PESSOAIS

É muito importante essa preocupação das servas em doar a revista aos estudantes, estagiários e pastores que estão no primeiro ano de ministério. Sem dúvida, o material disposto na revista, além de informar, serve de instrumento para o enriquecimento e fortalecimento na fé em Jesus.

Fico feliz também em poder compartilhar com vocês que estamos começando um grupo de servas aqui em Altamira. Em 14 de março tivemos nossa primeira reunião, em que estiveram presentes oito mulheres e um leigo. Com certeza, a revista será útil também para as nossas reuniões. Nas fotos, minha esposa Bruna Schultz Westphal Torquet e eu, nossa Congregação Concórdia e um fôlder que elaborei para o convite.

Que Cristo Jesus continue abençoando o trabalho de vocês!

Abraço,

Pastor Magdiel Patricio Torquet
CEL Concórdia, Altamira, PA

Agradeço a vocês, servas, que durante 6 anos caminham com cada aluno do Seminário, que os auxiliam com bolsas para os seus estudos, que oram em favor deles durante o seu ano de estágio, e que, ainda depois de formados, enviam-lhes presentes como esse. O presente não é a revista. O presente é o amor, o carinho e o cuidado, bem concretos, que cada uma de vocês tem pelos pastores da igreja. Fiquei muito alegre no Senhor porque, agora, uma vez mais, renasceu o cuidado que vocês têm por mim. Fp 4.10 (NAA).

Pastor Maycon Emmanuel de Matos Oliveira
Paróquia Evangélica Luterana Bom Pastor, Brasil Novo, PA

Servas em ação durante a pandemia

As servas da Congregação Cristo, de Ouro Preto do Oeste, RO, não pararam! Elas se mobilizaram através de aplicativo de mensagens e conseguiram arrecadar cestas básicas. As cestas foram doadas a famílias necessitadas, observando os devidos cuidados, utilizando máscaras confeccionadas por duas servas. Arrecadaram também garrafas para colocar o sabão líquido que o departamento costuma fazer, e venderam.

FOTOS: ARQUIVOS PESSOAIS

O grupo de mulheres da Congregação Santíssima Trindade, de Joinville, SC, está desenvolvendo um trabalho chamado "Mulheres luteranas em ação". Esse projeto tem como objetivo fazer e entregar máscaras, acompanhadas de livretos e folhetos bíblicos, especialmente para pessoas carentes e que estão no grupo de risco. Tudo é feito com doações dos irmãos da igreja e de amigos envolvidos.

As mulheres iniciam com um momento devocional conduzido por elas e pelos pastores, e trabalham confeccionando as máscaras, higienizando-as e colocando em pacotes individuais para serem entregues. O grupo já confeccionou mais de mil máscaras.

Servas luteranas de Ministro Andreazza, RO, confeccionaram 250 máscaras. Dessas, 84 foram entregues ao CRAS para o serviço de convivência de idosos e crianças; 60 foram entregues à PM para atender emergências; e as demais foram entregues a pessoas atendidas pela igreja luterana local. As servas também arrecadaram alimentos para cestas básicas. Todo o empenho visa minimizar as dificuldades ocasionadas por estes tempos difíceis, tendo em vista o amor de Cristo por todos nós.

Elenilda Sering
Presidente do Distrito Rio Machado – DIRIMA

50 anos de bênçãos

No dia 4 de abril de 2020, sob o lema: “Eu e a minha casa serviremos ao SENHOR” (Js 24.15), o casal Arno Augusto Jandt e Lori Krieser Jandt completou 50 anos de feliz enlace matrimonial. A cerimônia de gratidão a Deus pelas Bodas de Ouro, com a presença dos filhos, genros, nora, netos, irmãos e amigos, estava marcada para as 10h na Congregação São Pedro, Linha Janguta, Modelo, SC. Devido à Covid-19, a celebração foi postergada para uma data oportuna. O casal jubilar, Arno e Lori, louva o bondoso Deus por incontáveis bênçãos com as palavras: “Bendize, ó minha alma, ao SENHOR, e tudo o que há em mim bendiga ao seu santo nome” (Sl 103.1).

Gratidão!

No dia 31 de agosto de 2020, Sibila Sonntag Mews, completou 86 anos de bênçãos. Ela pertence a Congregação da Paz, de Concórdia, SC. Serva dedicada ao trabalho no Reino de Deus, foi presidente do Departamento de Servas Trindade, de Linha Pelotas, Arabutã, SC. Participa assiduamente das reuniões do departamento de servas e também acompanha todos os congressos distritais, regionais e nacionais, sempre deslocando-se com as caravanas, disposta, alegre e feliz. Louvado seja Deus por sua vida. “Até aqui o Senhor Deus nos ajudou” (1Sm 7.12).

Congregação Cristo unida

Na segunda quinzena de novembro de 2019, as servas da Congregação Cristo, de Ouro Preto do Oeste, RO, realizaram, com amor e alegria, uma feijoada para auxiliar na reforma da frente da igreja, especialmente em relação à acessibilidade. Conseguiram doações de produtos para a feijoada na própria Congregação, que também ajudou a vender os vales-feijoada. Foi bem trabalhoso, porém muito bom esse dia.

Ana Cássia L. A. Teichmann
Presidente do Departamento de Servas da Congregação Cristo e presidente do Distrito de Servas Alto Rio Madeira – DARMA, RO

Encontro de corais

Com o objetivo de fortalecer os vínculos entre as congregações, bem como incentivar o canto coral no meio evangelístico luterano, a LSLB do Distrito Rio Machado, RO, realizou, no dia 7 de dezembro de 2019, mais um Encontro de Corais. O evento aconteceu na cidade de Ministro Andreazza e contou com um público de cerca de 500 pessoas. Contamos com a participação de corais mistos, masculino e um grupo indígena.

Elenilda Sering
Presidente do Distrito Rio Machado – DIRIMA

Vida eterna

FOTOS: ARQUIVOS PESSOAIS

Faleceu em 3 de junho Rita Zimmer Flor, esposa do pastor emérito Daniel Norberto Flor, no Ceonc (Hospital do Câncer) de Cascavel, PR. Foi sepultada no cemitério de Maripá, PR, no dia 4. Nasceu no dia 24 de novembro de 1938. Casou-se em 28 de janeiro de 1961. Residia, desde 1961, em Maripá. Foi sempre ativa nas atividades da Congregação, participando do departamento de servas, coral, congressos e demais atividades. Deixa enlutados o pastor Daniel, os filhos Vitor, Jairo, Cesar, Ester, Elen e Leila, duas noras, dois genros, 10 netos e 3 bisnetos.

CONTATOS
Secretaria da LSLB: **lslb@lslb.org.br**
assinaturas@lslb.org.br
Site da revista: **www.lslb.org.br**
Coordenadora da revista: **revista@lslb.org.br**

EU NEM HAVIA pensado NISSO

EXEMPLAR AVULSO R$ 12,00

"Não sei se ele, depois de tantos anos, ainda me ama. Ele não diz..."

Joelci é mulher de meia idade e está vivendo um período bastante difícil. Seu esposo, em vias de se aposentar, está preocupado com o futuro: o que fazer quando se aposentar e como "espichar" o dinheiro da aposentadoria para ser suficiente para cobrir as despesas necessárias.

Segundo Joelci, ele reclama de tudo, não tem paciência com familiares e exige cada vez mais atenção da esposa, mas não retribui com gestos ou palavras. Ela, por "engolir" suas frustrações, está até com problemas de saúde.

Ah! se a vida fosse fácil de ser vivida, Jesus não teria dito: "Suportai-vos em amor!". A mulher é mais sensível que o homem. **Ela precisa ouvir palavras carinhosas para sentir que aquilo que realiza no lar é importante para toda a família, especialmente para seu esposo.** Palavras carinhosas adoçam o dia; gestos como abraços e beijos dão novas energias.

Se olharmos para trás no tempo.... como era bom, no começo do casamento; as saídas e chegadas do marido eram bálsamo para pequenas ou grandes frustrações do dia.

Por que mudou? Será que aqueles pequenos gestos de carinho, as doces palavras foram esquecidas ou... não foram cultivadas? O jardim do amor precisa ser cultivado e renovado de tempos em tempos. Os diálogos, tão importantes, precisam permanecer ativos e servir para aplainar arestas, desgastes que aparecem com o passar do tempo.

Joelci criou coragem e disse ao seu esposo como se sentia. Não foi fácil para ela, mas valeu a pena. Hoje eles tornaram a conversar de coração para coração. Também não desperdiçam o tempo com discussões bobas, mas tentam fazer colorido o dia de cada um.

Amor é coisa linda!... mas só se conserva com cultivo e renovação constante.

Que Deus ilumine cada casal a permanecer nas doçuras dos primeiros anos e aproveitar bem o tempo juntos. Cedo ou tarde, Deus chamará um dos dois para o lar eterno... e a saudade dói!

Tu já pensaste nisso?

Eu nem havia pensado nisso...

Rosemarie Kunstmann Lange

De:

Para: