



BOLETIM

SIB EM CABO FRIO

Rua Elpídio Barbosa Guimarães, 59 – Jardim Caiçara
28910-010 – Cabo Frio – RJ – Tel. 22 2644-0775

Site: www.sibcabofrio.org.br

e-Mail: sibcabofrio@sibcabofrio.org.br

Pr. Hudson Galdino da Silva

Pr. Emerson Brasileiro Silva

MARÇO 2012

NOSSA VISÃO

Alcançar, integrar, levar à maturidade e equipar pessoas a fim de glorificar a Deus.

NOSSA MISSÃO

Criação de uma equipe ministerial.

Desenvolvimento de estratégias de serviço.

Aperfeiçoamento da comunhão.

Aprofundamento no conhecimento das Escrituras.

Glorificação do Senhor.

Atividades.....	Pág. 02
Escalas de serviço.....	Pág. 03-04
Igreja em Marcha.....	Pág. 04-05
Pastoral.....	Pág. 06
Noticias Eclesiásticas.....	Pág. 07
Noticias Seculares.....	Pág. 08

SERVIÇOS

DOMINGO

7:30h - Culto de Oração

8:00h - Escola Bíblica Dominical

9:15h e 19:40h – Celebração

SEGUNDA-FEIRA

19:30h- Culto de oração pelas famílias

TERÇA-FEIRA

09:30h às 12:00h - Atendimento pastoral

15:30h - Atividades das Mulheres Cristãs em Ação

QUARTA-FEIRA

19:30h – Mensageiras do Rei e Discipulado

QUINTA-FEIRA

09:30h às 12:00h Atendimento pastoral

19:00h – Embaixadores do Rei

20:00h – Celebração

SEXTA-FEIRA

07:00h - Culto matutino de Oração

19:00h – Oração em favor do Ministério Resgate

20:00h - Culto no lar

22:00h – Madrugada com Deus (Resgate)

MANHÃ COM DEUS

05 a 09 de Março -7:00h

Venha orar.



ESPOSAS DE PASTORES, PARABÉNS

1º Domingo de março, dia 04 é o Dia das Esposas de Pastores.

Abraçamos as irmãs **Irene,**

Evelise e Shirlei por esse dia especial, desejando bênçãos ricas dos céus para suas vidas.

Recebam o carinho de toda Igreja.

MISSÕES MUNDIAIS

Eles precisam de

CRISTO

a paz que liberta

ATIVIDADES

1	Quinta	20:00 h	Abertura da campanha de Missões Mundiais - Juventude
2	Sexta	07:00 h	Culto matutino de Oração – Dirigente: Amália
2	Sexta	20:00 h	Culto na casa de Dejanira/Nelson- R.Narciso Elias Lopes, 135 c. 3 - Recanto Dirigente: João Henrique Pregador: Carlos Eduardo
4	Domingo	09:00 h	Homenagem às esposas de pastores-MCA
4	Domingo	09:30 h	Celebração – Pr. Hudson
4	Domingo	09:15h	Celebração – Pr. Hudson
5	Segunda	07:00 h	Culto matutino de Oração – Pr. Hudson
5	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias- Ministério com famílias
6	Terça	07:00 h	Culto matutino de Oração - Pr. Hudson
6	Terça	15:00 h	Estudo sobre Missões – Irene Garcia – MCA
6	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares
7	Quarta	07:00 h	Culto matutino de Oração - Pr. Hudson
7	Quarta	20:00h	Mensageiras do Rei e Discipulado
8	Quinta	07:00 h	Culto matutino de Oração - Pr. Hudson
8	Quinta	20:00h	Celebração- Pr. Hudson
9	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração – Pr. Hudson
9	Sexta	20:00h	Culto na casa de Reginaldo/Alice- R. Jornalista José Vieira Resende ,122-Parque Burle - Dirigente: Oswaldo Pregador: Pr. Emerson
11	Domingo	09:00h	Culto Missionário- JCA / Ministério de Música
11	Domingo	19:40h	Celebração- Pr. Hudson
12	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias - Ministério com famílias
13	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares
14	Quarta	20:00h	Mensageiras do Rei e Discipulado
15	Quinta	20:00h	Celebração- Pr. Hudson
16	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração – Eni Xarife
16	Sexta	20:00h	Culto na casa de Marília - R Suíça, 51 - Caiçara Dirigente: Marinete Araújo Pregador: Pr. Hudson
18	Domingo	09:15h	Celebração – Pr. Hudson
18	Domingo	19:40h	Celebração- Pr. Hudson
19	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias- Ministério com famílias
19	Segunda	19:30h	Projeto SAL
20	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares
21	Quarta	19:30h	Projeto SAL
21	Quarta	20:00h	Mensageiras do Rei e Discipulado
22	Quinta	20:00h	Celebração- Pr. Hudson
23	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração- Lourdes Modesto
23	Sexta	20:00h	Culto no Lar – Jorge Pereira Pinto/Marielza– Bairro Ogiva- C. Frio-Dirigente: Moacir Xarife - Pregador: Oswaldo Freitas
24	Sábado	20:00h	Culto na casa de Phillipe/ Fernanda- R. dos Passageiros 2004- Bairro São João-Dirigente: Oswaldo Freitas Pregador:Pr. Emerson
25	Domingo	09:15h	Celebração- Pr. Hudson
25	Domingo	19:40h	Celebração- Pr. Hudson
26	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias - Ministério com famílias
26	Segunda	19:30h	Projeto SAL
27	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares
28	Quarta	19:30h	Projeto SAL
28	Quarta	20:00h	Mensageiras do Rei e Discipulado
29	Quinta	20:00h	Celebração- Pr. Hudson
30	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração- Marinete Araújo
30	Sexta	20:00h	Vigília de oração- Irene Garcia
31	Sábado	19:00h	Festa das Nações- Ministério de Missões
01/04	Domingo	09:00h	Culto Missionário- Ministério com crianças

02-Dia Nacional do Turismo- 08- Dia Internacional da Mulher 12-Semana Nacional da Biblioteca-14-Dia Nacional da Poesia 15-Dia da Escola-19-Dia do Livro-19-Dia do Carpinteiro 19-Dia do Marceneiro- 31-Dia da Saúde e Nutrição

GRUPO DE APOIO

1	Quinta N	Edilson / Eni	18	Domingo M	Élson / Moacir
4	Domingo M	Valdir / Marcos Ribeiro	18	Domingo N	Arismaldo /
4	Domingo N	Arismaldo / João Xariff	21	Quarta N	Moacir
7	Quarta N	Moacir	22	Quinta N	João Henrique / Eni
8	Quinta N	Edilson / Eni	25	Domingo M	Valdir / Élson
11	Domingo M	João Henrique / Marcos Ribeiro	25	Domingo N	Arismaldo / João Xariff
11	Domingo N	Valdir/ Eni	28	Quarta N	Moacir
14	Quarta N	Moacir	29	Quinta N	Adilson / Eni
15	Quinta-N	João Henrique / Eni	30	Sexta-N	Eni/Moacir

ESCALA DAS MÚSICAS

DIA		CÂNTICOS	MÚSICA	DIA		CÂNTICOS	MÚSICA
1	Quinta	Marciane	-	18	Domingo M	Marianne	Marianne
4	Domingo M	Vanderson	Jefferson	18	Domingo N	Marianne	Mayara
4	Domingo N	Vanderson	Vanderson	22	Quinta	Vanderson	-
8	Quinta	Marciane	-	25	Domingo M	Marciane	Isabel
11	Domingo M	Christiane	Sharon	25	Domingo N	Marciane	Marciane
11	Domingo N	Christiane	Leandro	29	Quinta	Sharon	Sharon
15	Quinta	Sharon	Jefferson				

MINISTÉRIO COM CRIANÇAS

CULTO INFANTIL						MATERNAL			
Data	Dirigente	Mensagem	Data	Dirigente	Mensagem	Data	Dirigente	Dia	Dirigente
04	Carol	Illana	18	Adriana	Pérola	04	CHRIS / Aline / Erica	18	CHRIS / Lidiane/Karolaine
11	Alessandra	Kelly	25	Raquel	Sharon	11	Jaqueline / Fabiana	25	Jaqueline /Sebastiana/ lidiane

ESCALA SONOTÉCNICA

DIA	PERÍODO	OP.	AUX.	DIA	PERÍODO	OP.	AUX.
1	Quinta N	Vanderson	Marcos Freitas	18	Domingo M	Lucas	Gustavo
4	Domingo M	Lucas	Maickon	18	Domingo N	Gustavo	Vanderson
4	Domingo N	Paulo Roberto	Vanderson	22	Quinta N	Lucas	Marcos Freitas
8	Quinta N	Gustavo	Marcos Freitas	25	Domingo M	Vanderson	Maickon
11	Domingo M	Maickon	Gustavo	25	Domingo-N	Paulo Roberto	Lucas
11	Domingo N	Lucas	Paulo Roberto	29	Quinta N	Vanderson	Gustavo
15	Quinta N	Marcos Freitas	Vanderson	30	Sexta-N	Gustavo	Marcos Freitas

RECEPÇÃO

D	PERÍODO	EQUIPE	D	PERÍODO	EQUIPE
1	Quinta N	Edith	18	Domingo M	Edith / Ilanna
4	Domingo M	Lidiane / Ilanna	18	Domingo N	Silvio / Alessandra
4	Domingo N	Edith / Lidiane	22	Quinta N	Lidiane
8	Quinta N	Silvio	25	Domingo M	Edith / Ilanna
11	Domingo M	Ilanna / Lidiane	25	Domingo-N	Lidiane / Silvio
11	Domingo N	Silvio / Ilanna	29	Quinta N	Ilanna / Alessandra
15	Quinta N	Silvio	30	Sexta-N	Alessandra/ Silvio

MINISTÉRIO MÃOS QUE PREGAM

DIA	PERÍODO	EQUIPE		DIA	PERÍODO	EQUIPE	
1	Quinta N	Rebeca	Irene	18	Domingo M	Irene	Rebeca
4	Domingo M	Izabella	Rebeca	18	Domingo N	Karina	Isabella
4	Domingo N	Samira	Karina	22	Quinta N	Milena	Irene
8	Quinta N	Irene	Milena	25	Domingo M	Rebeca	Samira
11	Domingo M	Karina	Samira	25	Domingo N	Izabella	Karina
11	Domingo N	Izabella	Rebeca	29	Quinta N	Irene	Milena
15	Quinta N	Milena	Irene	30	Sexta-N	Izabela	Samira

Miquéias 5:4-5b “E ele permanecerá, e apascentará ao povo na força do SENHOR, na excelência do nome do SENHOR seu Deus; e eles permanecerão, porque agora será engrandecido até aos fins da terra. E este será a nossa paz”.

NÚCLEOS DE COMUNHÃO NOS LARES

MOACIR

06-Dulce – R. Fortaleza, 23ª - Caiçara
 13- Maria Mesquita – R. São Luiz quadra 9 casa 6 - Palmeiras
 20-Orgelino – R. Amélia Ferreira, 55 - Caiçara
 27- Eliane Moraes – R. São Luiz 23 - Palmeiras

MARINETE

06-Vera Lúcia - Trav Eugênio Ferreira com França, 02 - Caiçara
 13- Agaly – R. Roberto Silveira, 885 – São Cristóvão
 20-Marcos Ribeiro – R. Dom Manoel 47 - Caiçara
 27-Adriana – R. Suécia, 5 casa 2 - Caiçara

ASSUNÇÃO

06-Ermantina – R. Adolfo Berenger Jr. 3ª Qd C
 13- Dejanira –R. Narciso Elias Lopes, 135 c3 – Recanto Dunas
 20-Hercília – Rua Gov. Valadares, 760 - Guarani
 27-Érica – R. Reinaldo Rosa, 13 – Recanto das dunas

ALESSANDRA

Os Núcleos de Comunhão dos jovens e adolescentes acontecerão na casa de Alessandra. Rua Índia, 825

ANIVERSARIANTES

01/3 LEANDRO FREITAS LACERDA BARREIRA
 02/3 MARIA HELENA MONTEIRO CAMPOS
 03/3 HELES DIAS FERREIRA
 04/3 MAYARA PEREIRA MAIA VICTORINO
 07/3 ALINE MAIA MENDES CORREA
 09/3 JOSILANE GOMES CARVALHO
 10/3 MARINETE SOUZA GOMES
 11/3 VICTOR MENDONÇA XAVIER
 12/3 DEIVERSON DOLORES DOS SANTOS
 12/3 MARILIA DE SOUZA CONCEIÇÃO
 13/3 ELIETE DE OLIVEIRA NUNES
 13/3 JOÃO BATISTA LOPES FARIAS



14/3 MÁBILA BASÍLIO DE SOUZA
 14/3 MILENA PEIXOTO MOREIRA SANTOS
 15/3 LUCAS RENATO RODRIGUES COSTA
 16/3 LUCAS CARVALHO GOMES
 17/3 ADILSON RODRIGUES CAMPOS
 18/3 DILMA DA FONSECA GONÇALVES
 19/3 INARA ROSA DE ARAÚJO
 23/3 RAFAELA ROSA DOS SANTOS
 24/3 MARIA EDITH ROSA COUTINHO
 25/3 ELCY VIEIRA DE ARAUJO
 25/3 CARLOS EDUARDO AMORIM DA SILVA



AGENDA DE ORAÇÃO

1. Vida espiritual da Igreja	9. Nossa cidade, Brasil e autoridades
2. Ministério Pastoral	10. Novos crentes e discipulado
3. Todos os ministérios e líderes	11. Paixão pelas almas perdidas
4. Famílias da Igreja	12. Campanha de Missões Mundiais
5. Conversão dos amigos e familiares	13. Walmir na Cristolândia Rio (tratamento)
6. Joice e Cristolândia Rio e São Paulo	14. Pela cidade de Cabo frio e autoridades
7. Botsuana e Tenda da Esperança	15. Seminário e seminaristas (Jaime e Maicom)
8. Enfermos	

CELEIRO AMOR,

UMA OPORTUNIDADE DE SERVIR

Irmãos amados, o Celeiro do Amor, campanha de doação de gêneros alimentícios está aguardando dominicalmente por sua liberalidade. Ajude a sua Igreja a realizar um trabalho importante, útil e necessário.

CLASSE

DOAÇÃO

Servas Fiéis	Feijão/Papel Higiênico
Lóide	Arroz/ Creme dental
Lídia	Trigo/ Pó de Café
Filhos na Fé	Óleo / Extrato Tomate
Jovens	Cx. de Leite/ Açúcar
Novos Crentes	Macarrão/ Sardinha Lata
Juniores	Farinha / Salsicha Lata
Adolescentes	Fubá / Sabonete
Crianças	Sal

DEUS AMA QUEM DÁ COM ALEGRIA

VOCE É MUITO BEM VINDO À NOSSA IGREJA. SUA PRESENÇA NOS ALEGRA. VENHA SEMPRE. AQUI É UM LUGAR DE COMUNHÃO, ORAÇÃO, ENSINO E ADORAÇÃO A DEUS.

ESTUDO PRÉVIO DAS LIÇÕES

01, 02, 03 e 04 do 2º trimestre de 2012, no dia 25 de março, domingo às 18:00h com o Pastor Emerson Brasileiro. O assunto será sobre Família, de autoria do Pr. Josué Ebenézer Soares da Igreja Batista do Prado

Seja aluno da Escola Bíblica Dominical ! Domingos- 8:00h

POSSE DO PR. FRANCISCO MAIA JR.

Deixa o ministério da IB do Porto do Carro e assume a Igreja Batista em Parque Eldorado no dia 01 de março, quinta-feira, às 19:30h

PASTOR PREGA FORA

O pastor Hudson estará pregando no dia 10 de março, sábado, às 19:30h na posse do Pr. Augusto Carvalho na Igreja Batista central de Iguaba.

FESTA DAS NAÇÕES

No dia 31 de março, sábado, com início às 19:00h, teremos aqui na Igreja a Festa das Nações, com comida típica, informações gerais sobre os campos missionários. Vale a pena programar e participar!

CONEXÃO MISSIONÁRIA

Dias 02 e 03 de março na Igreja Batista do Braga mais um Conexão Missionário. Realização da Junta de Missões Mundiais e da ABLF

PRELETORES:

Fabiano Araújo e Patrícia Araújo
Diogo Carvalho e Daniele
Marcos Queiroz e Karina

OFICINAS:

Minha Vocação, Missionário Amigo e Evangelismo Criativo.

02 – Sexta-feira às 19:30h

03 – Sábado às 9:00h

SERVÍ AO SENHOR COM ALEGRIA

PROGRAMA DE ORAÇÃO

Queremos informar a todos que a Igreja oferece a seguinte programação de oração.

Oração pelas famílias

Segunda-feira (todas) – 19:00h

Culto de oração

Quinta-feira- 20:00h

Manhãs com Deus

Sexta-feira (todas)-07:00h

Oração pelo Resgate

Sexta-feira (todas)-19:00h

Sexta-feira(última do mês)20:00h

Intercessão Dominical

Domingos (todos)- 07:30h

Todas as primeiras semanas do mês temos cultos matutinos às 7:00h



ORAI SEM CESSAR

PLANO DE ADOÇÃO

Estamos convidando a você que ama e investe em Missões para investir também em Missões Urbanas adotando o Projeto Resgate. Temos compromissos com aqueles que procuram e precisam de tratamento de recuperação de vícios. Temos visitas à casa de recuperação. Temos o programa madrugada com Deus com alimentos e roupas para moradores de rua e o Programa Uma razão para cantar. Entregue mensalmente um valor especificado, dizendo ser Adoção Resgate. Vamos avançar?

Então participe orando e contribuindo.

PROJETO SAL

O Projeto SAL, que é o Seminário de Aperfeiçoamento de Líderes é um programa que visa aprimorar a liderança da Igreja. Durante um ano, com aulas às segundas e quartas você aprende a ser um melhor líder. O SAL recomeça no dia 19 de março, segunda-feira às 19:30h.

RETIRO FOI SÓ BENÇÃO!

Muita alegria, comunhão, lazer, descanso, oração, celebração, social, estudo da Palavra. Mais de 100 pessoas estiveram participando. Se você estiver interessado no Retiro 2013 faça a sua inscrição até o dia 31 de maio na secretaria da Igreja. Valor da Pré Inscrição R\$ 50,00



PASTORAL

"Não se desvie para os seus caminhos o teu coração, e não andes perdido nas suas veredas" Provérbios 7:25

Ninguém está livre, é claro das insinuações e tentações, gerando desejos pecaminosos. O pecado está presente na vida de todos e quer prevalecer. Fomos livres da condenação do pecado. O pecado não tem mais poder de condenar aquele que está coberto pela Graça restauradora e salvadora de Jesus. Mas ainda não estamos livres da presença do pecado. Isto não significa que teremos que deixar que ele domine e prevaleça. Para isto, é preciso que se exercite o domínio próprio, que é negar a si mesmo, não deixando que o desejo da carne predomine. O pecado pode ser insinuante, atrativo e convidativo, mas pode ser vencido à medida que se exercita o domínio, mas quando deixamos à solta os desejos da carne, é claro que se caminha para a destruição.

É preciso que cada um reconheça a existência do pecado como um inimigo mau e impetuoso que não pode ser visto sem forças. Não se pode subestimar o pecado. É preciso reconhecê-lo como real. Há muita gente achando que o pecado é como "ursinho de pelúcia", mas na verdade é uma fera terrível e destruidora. Brincar

com a mentira, com a maledicência, com a desonestidade, imoralidade, lascívia, inveja, dissensões, prostituição, impureza, idolatria, feitiçaria, inimizades, contendas, ciúmes, iras, orgias e coisas semelhantes é o mesmo que entrar numa jaula com um animal selvagem e destruidor. Parece que alguns não se dão conta deste perigo e continuam brincando com coisas sérias e de consequências mais desastrosas.

Vencer o pecado, não pode ser exercício da intelectualidade, da cultura, etc. É obra do Espírito Santo, mediante a Palavra de Deus em nós.

Uma advertência que o texto nos dá é esta que não andemos direcionados para o caminho do nosso próprio coração. Sabe por quê? Porque o coração do homem muitas vezes pode ser enganoso. Dividido. Cheio de amargura e dor. E se assim procedermos nossa conduta e vida será pautada por um coração incerto. Há pessoas que dizem. O importante é o que eu penso sobre este ou aquele assunto, ou atitude. Na verdade o importante é o que Deus diz a respeito de nossas atitudes e daquilo que pensamos.

Hudson Galdino da Silva

NOTÍCIAS ECLESIÁSTICAS

DESAFIOS MISSIONÁRIOS

A Junta de Missões Mundiais da CBB foi criada para coordenar e realizar os ideais missionários das igrejas da CBB fora das fronteiras do nosso país. E essa atuação consiste na ampliação do trabalho missionário entre os povos não alcançados, no reforço e na consolidação da obra missionária nos países onde já há missionários batistas brasileiros, no despertamento e preparo de vocacionados para missões, no desenvolvimento de projetos evangelísticos e sociais e de muitas outras ações que contribuem para o avanço missionário no mundo. Nas últimas décadas, a JMM tem adotado estratégias para alcançar países fechados à pregação do Evangelho, especialmente na chamada Janela 10/40.

O plano de expansão missionária desenvolvido por Missões Mundiais prevê a conversão de pessoas pelo Evangelho de Jesus Cristo e a consequente contribuição para a melhoria da qualidade de vida local, a abertura de frentes pioneiras, o treinamento de líderes, a execução de projetos especiais, o treinamento de obreiros da terra e a fundação de novas igrejas. Para tanto, Missões Mundiais possui um plano de metas, que regula e norteia o avanço missionário dos batistas brasileiros no mundo. Algumas das metas da JMM para 2012 são: 5.000 igrejas participantes da oferta do Dia Especial; 6.800 novos intercessores; 100 novos missionários; 7 novos campos; 100 novos projetos; 85 igrejas plantadas, entre outras.

Fonte: Site da JMM

QUADRO DE MISSIONÁRIOS- JMM

Missionários por campo	Quantidade
América Latina	231
Europa	161
África Ocidental e Sul	83
Norte da África, Ásia e Oriente Médio	83

África – 14 países

África do Sul, Angola, Botsuana, Burkina Fasso, Cabo Verde, Gâmbia, Guiné-Bissau, Guiné, Guiné Equatorial, Mali, Moçambique, Níger, São Tomé e Príncipe, Senegal.

Américas – 11 países

Bolívia, Canadá, Chile, Colômbia, Cuba, Equador, Haiti, Paraguai, Peru, República Dominicana e Uruguai.

Norte da África, Ásia e Oriente Médio – 17 países

Europa – 20 países

Albânia, Armênia, Azerbaijão, Bielo-Rússia, Cazaquistão, Espanha, Estônia, Geórgia, Itália, Letônia, Lituânia, Moldávia, Polônia, Portugal, Romênia, Rússia, Tadjiquistão, Turcomenistão, Ucrânia, Uzbequistão.

São 612 missionários atuando em 64 países.

Fonte: Site da JMM

NOTÍCIAS DO SENEGAL

O missionário José Ricardo Nascimento Santos anuncia Cristo, a paz que liberta, em Mbour, Senegal, onde a obra do Senhor é um desafio constante, com lutas e vitórias. José Ricardo conta que, após os batismos no final do ano, “a luta se desencadeou com um dos novos irmãos”. O recém-batizado, F.T., recebeu a punição de ser excluído da família. O missionário explica que a família tem um valor muito grande nas culturas africanas e que, pertencer a um clã é ter o privilégio de existir e participar da sociedade. “Todo tipo de pressão foi feito: não ter onde morar, ser proibido de falar com amigos do vilarejo, ser um estranho na própria comunidade”, relata o missionário acerca de F.T. “Recentemente, um tio de F.T. o levou a outra cidade e pediu-lhe que renunciasse a Jesus, e quando F.T. disse que não abandonaria o Senhor, o tio o deixou nessa cidade, sem recursos, sem amigos, para que retornasse a pé caminhando longos quilômetros”, relata José Ricardo. Pela graça de Deus, F.T. continua firme, participando das atividades da igreja e testemunhando sua fé em Jesus Cristo. A igreja o tem apoiado integralmente e pedido sempre a Deus sabedoria no cuidar das ovelhas. O missionário diz que a unidade do PEPE (programa socioeducativo promovido pela JMM) em Mbour tem sido uma ótima experiência para a igreja. “As atividades têm funcionado bem e a participação vem sendo efetiva. A missionária Ana Paula Lourenço ficou responsável pelo apoio espiritual das crianças, contar histórias bíblicas, cânticos e atividades religiosas que proporcionem uma mudança na vida dessas crianças e suas famílias”, diz José Ricardo. O missionário finaliza pedindo oração pela igreja de Mbour, pelas atividades do PEPE e pela abertura de um projeto de saúde em um bairro da cidade. “Em tudo louvamos ao Senhor da seara, que tem levantado pessoas para nos sustentar em oração e adoção”. **Fonte: Site da JMM**

NOTÍCIAS SECULARES

BEBÊS QUE COMEM COM A MÃO SÃO MAIS PROPENSOS A TER PESO SAUDÁVEL

Os bebês que escolhem a sua comida com as mãos são mais propensos a comer de forma saudável e a manter um peso ideal do que os bebês alimentados na boca com colher, mostra um estudo publicado pelo *British Medical Journal*.

A pesquisa, realizada com 155 crianças entre 20 meses e seis anos e meio, foi baseada em um questionário preenchido pelos pais.

Noventa e dois bebês se alimentaram com o método batizado de "baby led weaning" (bebê desmamado), que consiste em deixar a criança comer sozinha pequenos pedaços de alimentos sólidos. Os outros 63 foram alimentados com o método tradicional: alimentos amassados e dados na colher.

Os pesquisadores da Escola de Psicologia da Universidade de Nottingham (Reino Unido) mostraram que os carboidratos, como pão e massa, são os favoritos dos bebês que se alimentam com as mãos, enquanto os de colher preferem alimentos doces. Mesmo que os pais ofereçam com mais frequência carboidratos, frutas e legumes e proteínas.

De acordo com os pesquisadores, os carboidratos na forma sólida podem sensibilizar as crianças para a textura dos alimentos, sensação que é perdida na forma de purê. Os carboidratos também são mais fáceis de mastigar do que outros alimentos sólidos, como a carne, afirmaram.

Além disso, mais crianças com sobrepeso ou obesidade entre as observadas se alimentavam com a colher (8 crianças obesas). No grupo dos que se alimentavam sozinhos, apenas uma criança era obesa. Essa diferença não foi explicada pelo peso de nascimento, pelo peso dos pais ou por fatores socioeconômicos, segundo os pesquisadores. "Nosso estudo sugere que o método de deixar o bebê escolher sua comida com as mãos tem um impacto positivo na preferência das crianças por alimentos mais saudáveis, como os carboidratos", afirmaram os autores do estudo. "Isto tem implicações no combate contra o aumento da obesidade nas sociedades contemporâneas", acrescentaram.

Fonte: Site da UOL

INGERIR UMA LARANJA REDUZ RISCO DE AVC EM MULHERES

As flavononas, nutrientes encontrados em laranjas e outras frutas cítricas, parecem reduzir o risco de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI) em mulheres adultas. Esta é a constatação de pesquisadores da Universidade de East Anglia (Norwich, Inglaterra), após analisarem informações nutricionais de aproximadamente 70 mil mulheres do Nurses Health Study (estudo de saúde das enfermeiras). Este estudo acompanhou estas mulheres por um período médio de 14 anos.

O AVCI é causado pela obstrução das artérias cerebrais, sendo uma das principais causas de morte em nosso país. As mulheres com os níveis mais altos de flavononas em sua dieta apresentaram uma redução do risco relativo de um AVCI na ordem de 19%, quando comparadas com as mulheres que ingeriram menores quantidades de flavononas. O benefício preventivo das frutas cítricas em relação ao AVCI não parece relacionar-se com a presença da vitamina C.

A maioria das flavononas consumidas pelas mulheres do estudo foram provenientes de laranjas ou suco de laranja (63%), no entanto, comer a fruta inteira provavelmente seja a melhor maneira de aumentar o consumo de flavononas. "Devido ao maior teor de flavononas das frutas cítricas, e também, o teor de açúcar dos sucos de frutas comerciais, recomendamos um aumento preferencial da ingestão das frutas cítricas", disse o Dr. Aedín Cassid, pesquisador principal do estudo.

As flavononas são um dos seis tipos de flavonoides, os quais conferem inúmeros benefícios nutricionais e preventivos. Após a análise dos relatórios dietéticos fornecidos pelas participantes do estudo a cada quatro anos, os pesquisadores observaram grandes variações na ingestão de flavonoides: 97 até 761 mg por dia, em média. O chá foi o maior contribuinte para os níveis de flavonoides, seguido das maçãs, laranjas ou suco de laranja. Diferentemente das flavononas, a ingestão total de flavonoides não associou-se a uma redução do risco de AVCI. Fonte: Journal of the American Heart Association.

Fonte: Site da UOL