



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

NOSSAS FRENTESS MISIONÁRIAS: Parque Eldorado II e Vila do Ar (Parcerias com Igrejas de Cabo Frio)

AGOSTO-2013

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.

SERVIÇOS

DOMINGO

7:30h - Culto de Oração

8:00h - Escola Bíblica Dominical

9:15h e 19:40h – Celebração

SEGUNDA-FEIRA

19:00h- 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

19:30h – Embaixadores do Rei

QUINTA-FEIRA

09:30h às 12:00h Atendimento pastoral

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)

35 ANOS DE MINISTÉRIO

Culto de Gratidão

Pr. Hudson Galdino da Silva

02 de setembro de 2013

Segunda-feira- 20 horas

MANHÃ COM DEUS

05 a 0 de AGOSTO



7:00h



CELEBRAÇÃO DO 38º ANIVERSÁRIO DA MCA

17 e 18 de agosto

(sábado- 20 horas)

Domingo

(09:15h e 19:40h)

CONJASIB

O mais esperado Congresso de Jovens e Adolescentes da Segunda Igreja Batista em Cabo Frio. Faça a sua inscrição agora ou corre o risco de ficar de fora! Será no Sítio Simpatia em Itaboraí nos dias 23, 24 e 25 de agosto.

PRELETORES

Pr. Flávio Andrade

Psicólogo Marcos André

PARTICIPAÇÃO MUSICAL

Banda da JUBAL

Vai ser demais!

Eu vou e você?

ATIVIDADES

“Servi ao Senhor com Alegria”

01	Quinta	20:00h	Abertura do mês da Juventude Dirigente: Alessandra Garcia- Pregador: Pr. Artur
02	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração - Amália
02	Sexta	20:00h	Culto no Lar: Dejanira/Nelson- R. Abigail dos Santos, 225 - Caiçara Dirigente: Ademildes Pregador: Carlos Eduardo
03	Sábado	16:30h	Curso de LIBRAS – Ministério Mãos que Falam
04	Domingo	09:15h	Celebração : Dirigente: Izabela- Pregador: Carlos Eduardo
04	Domingo	14:00h	Evangelismo: Ministério de Evangelismo
04	Domingo	19:40h	Celebração- Sem. Sérgio Jr. Pregador: Pr. Sérgio
05	Segunda	07:00h	Culto matutino de oração- Eni Xariffe
05	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias- Ministério com famílias
05	Segunda	20:00h	Início dos ensaios da cantata de Natal- Coquetel
06	Terça	07:00h	Culto matutino de oração- Valdeir Lopes
06	Terça	20:00h	Núcleos de comunhão nos Lares (ver escala)
07	Quarta	07:00h	Culto matutino de oração- Lourdes
07	Quarta	20:00h	Organizações, Discipulado e Escola Avançada
08	Quinta	07:00h	Culto matutino de oração- Seminarista Sérgio Nunes
08	Quinta	20:00h	Celebração- Dirigente: Lidiane: Pregador: Pr. Hudson
09	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração- Lucy
09	Sexta	20:00h	Culto no Lar
10	Sábado	20:00h	Noite dos Talentos
11	Domingo	09:15h	Programa Do dia dos Pais- Ministério com crianças e organizações
11	Domingo	14:00h	Evangelismo: Ministério de Evangelismo
11	Domingo	19:40h	Celebração- Dirigente Lidiane- Pregador: Pr. Regis Oliveira
12	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias- Ministério com famílias
13	Terça	20:00h	Núcleos de comunhão nos Lares (ver escala)
14	Quarta	19:30h	Organizações- Discipulado- Escola Avançada
14	Quarta	20:00h	Encontro com os pais das MR
15	Quinta	20:00h	Celebração- Dirigente: Raquel Araújo- Pregador: Pr. Emerson Brasileiro
16	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração – Amália
16	Sexta	20:00h	Culto no Lar
17	Sábado	20:00	ANIVERSÁRIO DA MCA- Preg. Marlene Arca
18	Domingo	09:15h	ANIVERSÁRIO DA MCA- Preg. Selma Maria da Cruz
18	Domingo	14:00h	Evangelismo: Ministério de Evangelismo
18	Domingo	19:40h	ANIVERSÁRIO DA MCA- Preg. Irinéia Pinheiro
19	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias
20	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares (ver escala)
21	Quarta	19:30h	Organizações – Discipulado – Escola Avançada
22	Quinta	20:00h	Celebração : Dirigente Kelly- Pregador: Vanderson
23	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração-
23	Sexta	19:00h	CONJASIB- Saída da Igreja
24	Sábado	Todo o dia	CONJASIB- Pregador: Pr. Flávio Andrade
25	Domingo	09:15h	Celebração - Pr. Emerson Brasileiro
25	Domingo	19:40h	CONJASIB- Preg. Psicólogo Marcos André
26	Segunda	19:00h	Culto de oração pelas famílias
27	Terça	20:00h	Núcleos de Comunhão nos Lares (ver escala)
28	Quarta	19:30h	Organizações – Discipulado – Escola Avançada
29	Quinta	20:00h	Celebração: Dirigente: Maria Eduarda- Pregador: Pr. Rafael Bitencourt
30	Sexta	07:00h	Culto matutino de oração-
30	Sexta	20:00h	Culto no Lar:
31	Sábado	20:00h	Festa de Confraternização (na casa de Alessandra)

VALORIZANDO A NOSSA GERAÇÃO

ESCALA SONOTÉCNICA

DIA	PERÍODO	OP.	AUX.	DIA	PERÍODO	OP.	AUX.
01	Quinta-N	Gustavo	Marcos Freitas	17	Sábado - N	Paulo Roberto	Lucas
04	Domingo-M	Lucas Coriolano	Paulo Roberto	18	Domingo-M	Gustavo	Marcos Freitas
04	Domingo-N	Paulo Roberto	Gustavo	18	Domingo-N	Paulo	Vanderson
09	Quinta-N	Lucas Coriolano	Marcos Freitas	22	Quinta - N	Lucas	Marcos Freitas
10	Sábado - N	Paulo	Lucas	25	Domingo-M	Marcos Freitas	Vanderson
11	Domingo-M	Marcos Freitas	Gustavo	25	Domingo-N	Paulo	Lucas
11	Domingo-N	Marcos Freitas	Lucas	29	Quinta-N	Lucas Coriolano	Marcos Freitas
15	Quinta-N	Gustavo	Marcos Freitas				

GRUPO DE APOIO

01	Quinta N	Edilson / Eni	17	Sábado - N	Valdir / Eni
04	Domingo M	Valdir / Marcos Ribeiro	18	Domingo M	João Xariff / João Henrique
04	Domingo N	Arismaldo / Elson	18	Domingo N	Dalton / Elson
08	Quarta N	Moacir	21	Quarta N	Moacir
09	Quinta N	João Henrique / Dalton	22	Quinta N	Edilson / Eni
10	Sábado - N	Valdir / Eni	25	Domingo M	Valdir / Marcos Ribeiro
11	Domingo M	Elson / Edilson	25	Domingo N	Arismaldo / João Xariff
11	Domingo N	Eni / Valdir	28	Quarta N	Moacir
14	Quarta N	Moacir	29	Quinta N	Valdir / Marcos Ribeiro
15	Quinta-N	Marcos Ribeiro / Arismaldo			

RECEPÇÃO

D	PERÍODO	EQUIPE	D	PERÍODO	EQUIPE
01	Quinta - N	Silvio	17	Sábado - N	Ilanna / Lidiane
04	Domingo - M	Ilanna / Lidiane	18	Domingo - M	Edith / Silvio
04	Domingo - N	Edith / Ilanna	18	Domingo-N	Ilanna /Lidiane
09	Quinta - N	Silvio	22	Quinta - N	Edith
10	Sábado - N	Ilanna / Lidiane	25	Domingo - M	Silvio / Ilanna
11	Domingo - M	Edith / Silvio	25	Domingo - N	Lidiane/ Edith
11	Domingo - N	Ilanna/ Lidiane	29	Quinta - N	Silvio
15	Quinta - N	Edith			

MINISTÉRIO MÃOS QUE FALAM

DIA	PERÍODO	EQUIPE		DIA	PERÍODO	EQUIPE	
01	Quinta N	Rebeca	Isabella	17	Sábado - N	Samira	Karina
04	Domingo M	Milena	Rebeca	18	Domingo M	Isabella	Irene
04	Domingo N	Samira	Karina	18	Domingo- N	Milena	Rebeca
09	Quinta N	Milena	Rebeca	22	Quinta - N	Isabella	Samira
10	Sábado - N	Samira	Karina	25	Domingo M	Rebeca	Milena
11	Domingo M	Isabella	Samira	25	Domingo- N	Isabella	Rebeca
11	Domingo N	Milena	Isabella	29	Quinta N	Milena	Rebeca
15	Quinta N	Isabela	Rebeca				

MINISTÉRIO COM CRIANÇAS

	CULTO INFANTIL 4 A 10		MATERNAL 1 A 3	
	DIRIGENE	MENSAGEM	DIRIGENTE	AUXILIAR
4	MABILA	REBECA	RAFAELLA	REBECA
11	PEROLA	ISABELLA	LIDIANE	SAMIRA
18	CHRISTIANE	SAMIRA	PÉROLA	VALÉRIA
25	CAROL	IRINEIA	CÁTIA	MILENA

	CULTO INFANTIL 4 A 10		MATERNAL 1 A 3	
	DIRIGENE	MENSAGEM	DIRIGENTE	AUXILIAR
4	MARIANE	KELLY	FABIANA	SAMIRA
11	MILENA	KARINA	CÁTIA	REBECA
18	CHRISTIANE	RAQUEL	LIDIANE	ISABELLA
25	SHIRLEY	MARIZETE	RAFAELLA	IVANA

NÚCLEOS DE COMUNHÃO NOS LARES

MOACIR	MARINETE
06- Vanda- R. Suíça, 330 - Caiçara 13 - Cesar-R. Dácio Pereria de Souza 177-Caiçara 20 - Adriano- Malibu 27 - Marciane-R. Suíça, 396 - Caiçara	06-Valdeir-R. Portugal, 20 - Caiçara 13 - Dionir-R. Exp Pátria, 617 - São Cristóvão 20 - Elson-R. Noruega, 76 - Caiçara 27-Agaly-R. Roberto Silveira, 865 - Caiçara
ASSUNÇÃO	ALESSANDRA
06- Amélia - R. Alm. Tamandaré, 406 - Guarani 13 - Marcia - R. Visconde Ouro Preto, 190 - Guarani 20 - Hercília - R. Gov. Valadares, 760 - Guarani 27-Janete - R. Alm. Tamandaré, 406 - Guarani	Os Núcleos de Comunhão dos jovens e adolescentes acontecerão na casa de Alessandra. Rua Índia, 825.

ESCALA DAS MÚSICAS

	01 QUINTA	04 DOMINGO	08 QUINTA	11 DOMINGO	15 QUINTA	17 SÁBADO	18 DOMINGO	22 QUINTA	25 DOMINGO	29 QUINTA
INSP M	BANDA PHILOUS E TEATRO NEGRO	Jefferson	Isabela	Dia dos Pais		-	Sharon	Lorena	Lourdes	TEATRO
INSP N		Raquel		MãosqueFalam		CoroFeminino	CONJASIB			
LIDER		Sharon	Dijiane	Sharon		Karina	Sharon	Dijiane		Vinicius
BACK		Karina	Kelly	Marianne		Kelly	Carol	Isabela		Carol
BACK		Fabiana	Maria D.	Christiane		Fabiana	Mábila			Orjana
BACK		Jefferson		Luan		Vinicius	Vanderson			
TECLADO		Vinicius		Pérola		Pérola	Pérola			
BATERIA		Vitor X.	Vitor X.	Vinicius	Vitor X.	Vitor	Vinicius	Vitor X.		Vitor X.
BAIXO		S. Junior	Vinicius	Alex	Vinicius	S. Junior	Alex	Vinicius		Vinicius
GUITARRA		Jonatas	-	Elissandro	-	Jonatas	Elissandro	-		-
VIOLÃO	Elissandro	Mateus	Vanderson	Mateus	Luan	Luan	Mateus		Mateus	
REGENCIA	Vinicius		Heles		Irene	Irene				
PIANO	Lourdes		Lourdes		Lourdes	Lourdes				

ANIVERSARIANTES

1/8	Lurdes Modesto Coriolano	12/8	Victor Luzia de Souza
1/8	Olga Jaria Rosa Gonçalves	13/8	Maurício César de Oliveira
3/8	Maria da Conceição Dolores dos Santos	16/8	Daniel Aniceto de Oliveira
4/8	Assunção Farias Rosa	18/8	Ivana Cristina Pacheco Pinto
5/8	Domingas Ferreira	20/8	Alex Silveira Monteiro
5/8	Vitor Rosa de Araújo	20/8	Marcos Antonio Santos Ribeiro
12/8	Amanda Silva de Carvalho Araujo	21/8	Cátia Pereira Trindade Farias
12/8	Flavio Nogueira Pessanha	25/8	Roseli Rosa de Araujo
12/8	Judite Miranda	27/8	Marciane Montes Xariffe Freitas

AGENDA DE ORAÇÃO

1. Vida espiritual da Igreja	8. Nossa cidade, Brasil e autoridades
2. Ministério Pastoral e demais	09. Novos crentes e discipulado
3. Mês da Juventude	10. Programa de aniversário da MCA
4. Famílias da Igreja	11. Enfermos
5. Conversão dos amigos e familiares	12. Frentes Missionária Vila do Ar e Parque Eldorado II
6. Cristolândias no Brasil	13. Projeto GADE
7. Botsuana e Tenda da Esperança	14. Seminário e seminaristas

CAMINHO DE ESPERANÇA
Rádio Excelência/Boas Novas
Todos os dias- 10:30h

CONGRESSO DOS EMBAIXADORES FOI BENÇÃO

Com aproximadamente 400 congressistas entre Embaixadores e Líderes foi realizado mais um Congresso dos ER litorâneos no Sítio do Sossego. Nossa Igreja esteja representada com 7.

ASSEMBLÉIA DA CONVENÇÃO BATISTA FLUMINENSE

Foi realizada na cidade de São Francisco de Itabapoana a 105ª Assembléia de nossa Convenção com a presença de centenas de mensageiras e muitas Igrejas representadas. Vários pregadores abordaram assuntos relacionados ao tema anual e muita música. O destaque foi o Curso de treinamento oferecido com várias oficinas.

**DESLIGUE O CELULAR
E SE LIGUE NA
ADORAÇÃO**

CRISTOLÂNDIA EM SÃO GONÇALO

Foi inaugurado no dia 08 de junho o Centro de Formação Cristã em Alcântara em parceria com a PIB de Alcântara que cedeu o seu Acampamento. Foi uma linda festa com a presença de muitas Igrejas de São Gonçalo. Estiveram presentes o Pr. Hudson, Irene, Lourdes, Vanderson e Lucas. Os coordenadores são Rafael e Joice.

ESCOLA BÍBLICA DOMINICAL

**Venha fazer parte da mais
importante Escola do Mundo.
Aqui estudamos a Bíblia, a
Palavra de Deus!
Todos os domingos-08:00h**

APRENDENDO SOBRE COMUNICAÇÃO

1. Não diga “**membra**” quando se referir a uma pessoa do sexo feminino e sim membro. Ex. Salomé é membro da Igreja.
2. Não diga na oração: “**eu te oro ó Deus**”. Nós não oramos Deus porque ele não precisa de oração.
3. Não diga “**vem de encontro**” quando se referir a uma coisa boa somente quando se referir uma coisa contrária, ou chocar com algo.
4. Não diga “**Primeira ou Segunda**” Reis, Crônicas ou Samuel ao referir-se aos livros da Bíblia. Dida sempre Primeiro ou Segundo porque se referem a livros.
5. Não diga “**muitas das vezes**” quando não especificou anteriormente a quantidade.
Ex. Ontem estive sete vezes em seu trabalho... e muitas das vezes que passei por lá...
Muitas das vezes eu penso em trabalhar com vendas(Errado). Diga: Muitas vezes eu penso...
6. Não diga “**pra mim fazer**” e sim pra eu fazer.
7. Etc é uma expressão latina que significa e as outras coisas. Não diga: Tenho um apartamento com sala, quarto e etc. Correto: **Tenho um apartamento com sala, quarto, etc.** Não use o e antes de etc.
8. Nunca diga “**menas**” e sim menos.
9. Não diga “**seje**” ou “**esteje**” e sim seja ou esteja.
10. Não diga “**tampe o nariz por causa do cheiro**” diga tapei...

ANVISA APROVA VACINA CONTRA HPV PARA MULHERES DE TODAS AS IDADES NO BRASIL

Do UOL, em São Paulo - 28/06/2013

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) acaba de aprovar a indicação da vacina *Papilomavírus humano* 16 e 18 (recombinante) para meninas a partir de 9 anos, sem limite de idade. A medida estende a indicação da vacina para prevenir o *Papilomavirus humano*, anteriormente permitida para mulheres de 10 a 25 anos, a mulheres acima dos 25, possibilitando que estas tenham acesso à imunização contra o HPV com objetivo de prevenir o câncer de colo do útero.

Com a mudança, basta que a paciente leve um pedido de seu médico em laboratórios da rede privada para ser vacinada. Já pela rede pública, há poucas cidades no país que disponibilizam a medicação.

A Anvisa frisa que a medida só vale para a vacina produzida pela GlaxoSmithKline, já que a solicitação da ampliação da idade partiu deste laboratório.

Cervarix, nome pelo qual é conhecida internacionalmente a vacina, oferece 93,2% de eficácia na proteção contra as lesões pré-cancerosas no colo do útero, pois imuniza contra os tipos de HPV 16 e 18, mas também oferece proteção ampliada contra outros tipos como 31 e 45, os principais causadores do câncer do colo do útero.

"Esta medida é extremamente relevante, pois permite à mulher, independente da idade que ela tenha a oportunidade de se prevenir contra o segundo tipo de câncer mais prevalente em mulheres no país e um dos poucos que efetivamente pode ser evitado", afirma o gerente médico para vacinas da GSK, Otávio Cintra.

A Anvisa frisa que a medida só vale para a vacina produzida pela GlaxoSmithKline, já que a solicitação da ampliação da idade partiu deste laboratório.

Cervarix, nome pelo qual é conhecida internacionalmente a vacina, oferece 93,2% de eficácia na proteção contra as lesões pré-cancerosas no colo do útero, pois imuniza contra os tipos de HPV 16 e 18, mas também oferece proteção ampliada contra outros tipos como 31 e 45, os principais causadores do câncer do colo do útero. "Esta medida é extremamente relevante, pois permite à mulher, independente da idade que ela tenha a oportunidade de se prevenir contra o segundo tipo de câncer mais prevalente em mulheres no país e um dos poucos que efetivamente pode ser evitado", afirma o gerente médico para vacinas da GSK, Otávio Cintra. Estudos recentes demonstram que, além de 100% de eficácia contra os HPVs 16 e 18, a vacina oferece proteção adicional, específica, contra infecções persistentes causadas pelo HPV 45 e 31, que são os tipos mais comuns do vírus causadores de câncer do colo do útero no mundo.

Essa proteção ampliada possibilita 93% de proteção contra as lesões associadas a este tipo de câncer. Os HPVs tipos 16, 18, 31 e 45 juntos são responsáveis por aproximadamente 90% dos casos de câncer do colo do útero em todo o mundo.

“Eu vos escrevi jovens porque sois fortes...”

É muito comum pensar numa Juventude que dá trabalho, uma juventude perturbadora, etc. Alguns vêm a juventude como sinônimo de problemas e dificuldades. É preciso reverter esta compreensão e atitude. Assim como João o apóstolo, creio numa juventude forte, vibrante, cheia de capacidade e disposta. Creio na juventude e no seu potencial. Creio numa juventude comprometida, dinâmica criativa, cheia de energia física mas também com muita disposição espiritual. Creio numa juventude que é transparente. João, o apóstolo dá a dica.

Juventude que tem compromisso com a Palavra. **“ Porque a palavra de Deus está em vós ”**. Sim esta é uma juventude forte. A Palavra de Deus fortalece, dá vida, conforto, ânimo e vigor. A palavra de Deus promove a santificação da mente, da alma e do coração. Faz nascer atitudes diferentes e vida comprometida com Deus em todo tempo. A Palavra de Deus faz nascer fé nos corações e ao mesmo tempo ela fortalece a fé. A palavra está em vós, diz o apóstolo. É muito mais do que saber da existência dela. É mais do que ler a Bíblia. É mais do que verbalizar a Palavra. Está em vós é uma expressão que denota que a Palavra vive dentro de nós. Faz parte de nossa

vida. Temos interiorizado-a. Mais do que letras.

Juventude que experimenta vitória sobre o inimigo. João diz **“ Já vencestes o maligno ”** Paulo diz também que nós **“ somos mais que vencedores ”**. Esta vitória está alicerçada na Bendita Graça do Senhor Jesus. O sangue de Jesus na cruz nos dá esta vitória. Jovem vencedor é jovem que vive na cruz de Cristo. Paulo diz que as obras da carne precisam ser mortificadas na cruz de Cristo. Jovem vitorioso tem sua vida em Cristo. Essa vitória pode ser vivida no aspecto temporal mas é claro no seu aspecto transcendental. Nada pode nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus.

Queridos jovens, neste mês de agosto, o mês da Juventude, quero desejar que todos experimentem as mais ricas e preciosas bênçãos do Senhor e que cada um possa se empenhar o máximo, fazendo o melhor para o Senhor Deus. Seja, hoje, amanhã e sempre, um jovem comprometido com Deus. Seja um jovem que saiba fazer a diferença neste mundo. Viva a sua juventude de tal maneira que percebam que você é um jovem que sabe muito bem onde se encontra e para onde vai.

QUEM NÃO TIRA FÉRIAS PODE TER DEPRESSÃO E OUTROS MALES

Do UOL - São Paulo - 28/06/2013

Sair de férias contribui para reduzir a pressão arterial, aliviar o estresse, melhorar o sono e, de certa forma, rejuvenescer o corpo, benefícios que são estendidos por vários meses

Seria muito bom que todas as pessoas tirassem férias, defendem os especialistas. E isso sob todos os aspectos: profissional, pessoal, social e, especialmente, do ponto de vista da saúde e do bem-estar.

"A pressão no ambiente de trabalho só faz aumentar, com metas cada vez mais difíceis de atingir. Quer dizer, o profissional tem que se dedicar quase integralmente e isso gera cansaço, fadiga, estresse. Tirar férias significa um momento de pausa no meio de toda essa demanda", salienta a psicóloga Fernanda Mion, master em programação neurolinguística com formação em hipnose e psicoterapia breve individual e em grupo.

Com ela concorda Antonio Luiz de Vasconcellos Macedo, médico cirurgião do Hospital Israelita Albert Einstein, presidente do Núcleo de Robótica da Associação Paulista de Medicina. "Cada pessoa tem um tempo necessário para repor suas condições de calma, concentração e foco. Isso é essencial em várias profissões, como no caso de cirurgiões que realizam operações complexas que exigem precisão máxima. Então, para a saúde do próprio indivíduo e também para seu bom desempenho no trabalho, parar de vez em quando é fundamental."

O corpo é o primeiro a reclamar

Importante: a pessoa que não se permite esta parada necessária provavelmente está vivendo com estresse elevado, o que faz com que a glândula suprarrenal libere hormônios, como adrenalina e cortisol, na corrente sanguínea.

"Tais substâncias podem prejudicar o organismo como um todo, originando sintomas como queda de imunidade, alteração do sono, mudança do apetite, elevação da pressão sanguínea, diabetes, problemas vasculares e cardíacos, tontura e depressão, entre outros sinais", adverte Cynthia Boscovich, psicóloga clínica pela Universidade de São Marcos (SP), psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise Winnicottiana (SBPW).

E tem mais: um profissional que não descansa é, em geral, um indivíduo ansioso e inseguro. "As consequências para sua saúde são óbvias: desgastes físicos e mentais, além do risco de doenças", considera Antonio Macedo, acrescentando que, além de parar, é recomendável realizar atividade física regular e seguir uma dieta balanceada.

"Tudo isso é importante para a saúde e também para o bom desempenho no trabalho. Na pausa, o indivíduo se aprimora do ponto de vista profissional e desenvolve a habilidade de limpar o cérebro de todos os pensamentos parasitas que o impedem de agir de forma focada e concentrada."

Atuação no trabalho melhora

SUGESTÃO DE LEITURA

CORAÇÃO ARDENTE, Uma Chamada à santificação Pessoal- Autor Sammy Tippit, Tradução de Eduardo Vieira Machado. JUERP, 121 p

O Autor é considerado um avivalista batista contemporâneo. Tem pregado em todas as partes do mundo. Fundou o Ministério O Amor de Deus em Ação, ministério Evangélico Internacional. Tem pastoreado também Igrejas nos Estados Unidos e na Alemanha. Coração Ardente é o seu quinto livro.

O autor de forma muito agradável trata do assunto santificação pessoal falando de suas experiências como pregador e palestrante. o autor aborda o tema muito bem vinculado à oração. É dele a frase, página 53 quando diz: "É muito fácil tornarmo-nos tão envolvidos na obra do Senhor a ponto de perdermos de vista o Senhor da Obra". O livro é dividido em 12 capítulos, destaco os seguintes: Visão para o Despertamento e Obstáculos ao Despertamento.

Vale a pena ler esse livro devocional, rico nos pensamentos e experiências. Como toda leitura é preciso ler, refletir, reter o bom.

VALORIZANDO A NOSSA GERAÇÃO

PROGRAMA DE ORAÇÃO

Queremos informar a todos que a Igreja oferece a seguinte

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

Intercessão Dominical

Domingos (todos) - 07:30h

Domingos (todos) - 18:30h



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

RESULTADO DAS PALAVRAS CRUZADAS DE JULHO

1. Alegria 2. Enos 3. Inveja, 4. Eva, 5. Enoque, 6. Arão, 7. Sabedoria, 8. Barrabás, 9. Marcos, 10. Simeão, 11. Poder

1	J									
2		U								
3		V								
4		E								
5		N								
6		T								
7		U								
8		D								
9		E								

PALAVRA CRUZADA

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 01. Vaidade | 06. Pátio do tabernáculo |
| 02. Um dos doze filhos de Jacó | 07. Jesus foi injuriado |
| 03. Caminho | 08. Exortar |
| 04. Olhar | 09. Em Cristo obtivemos junto ao Pai |
| 05. Precisa nascer de novo | |

PRESENTES PARA A IGREJA

A Igreja recebeu de presente por ocasião de seu aniversário um lindo e especial bebedouro. Agradecemos a família Dalton, Alessandra e Samira por este gesto bonito nessa doação

**OBRIGADO POR SUA PRSENCÇA EM NOSSOS CULTOS.
VENHA SEMPRE!**