



PREPARADAS
Vitória PARA -2

*lições da vida
de Noemi*

EXPEDIENTE:

2020, Raquel Lage Fernandes© (organizadora)

Preparadas para a vitória

Copyright© 2020 por Edições Vida Plena

Todos os direitos em língua portuguesa reservados às Edições Vida Plena.

1ª Edição | Fevereiro de 2021

5 000 exemplares

Printed in Brazil

Esta obra contou com o apoio e a direção do Departamento da Mulher da União Sul Brasileira

Supervisão geral: Joel Ramos da Silva

Gerente financeiro: Elson Wittmann Agoeiro

Gerente de redação: Dorval Fagundes

Organização e editoria: Raquel Lage M. Fernandes

Produção textual: Hingrid S. Melo, Isys M. Melo, Ivanete B. Melo, Larissa T. Gessner, Larisse S. Borges, Leuane A. de Souza, Norma Gessner, Raquel Lage

Preparação textual e revisão: Dorval Fagundes

Projeto gráfico e capa: Danilo Rodrigues Conceição

Índice

05 | **Apresentação**

09 | **Como lidar com as adversidades?**
Por Larisse Salas Borges

17 | **Existe alguma receita para lidar com o desafio da mudança?**
Por Larissa T. Gessner

27 | **O ninho ficou vazio... e agora?**
Por Ivanete Batista Melo e Ysis Medeiros Melo

31 | **A sogra nos planos de Deus**
Por Norma Gessner

41 | **É possível superar o luto?**
Por Leuane Amorim de Souza

51 | **Como redescobrir a si mesma**
Por Hingrid Souza Melo

57 | **Como posso me preparar para a vitória?**
Por Raquel Lage



SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher



Apresentação

Apresentação

Apresentação

Se eu perguntasse agora: “Você está preparada para as incertezas do futuro e para os desafios que ainda há de enfrentar? Sente-se ansiosa ou insegura diante do desconhecido?”, o que você responderia?

“*Preparadas para a vitória*” é um projeto de leitura de uma semana de duração, idealizado para ocorrer no mês de março de cada ano. Neste exemplar, você encontrará alento para o coração, ânimo para os projetos de vida e respostas a muitas perguntas.

No capítulo 1, abordamos a adversidade como uma ferramenta para saber lidar com as circunstâncias desfavoráveis da vida. Elas são necessárias e fundamentais porque nos tiram da zona de conforto e nos fazem enfrentar o “novo” como uma possibilidade de crescimento pessoal e espiritual.

No capítulo 2, revelamos os segredos para saber lidar com as mudanças da vida. Talvez você tenha medo de mudanças, mas elas são necessárias, pois nos aproximam mais de Deus e nos fazem desfrutar da paz que Ele dá.

No capítulo 3, destacamos especialmente a “síndrome do ninho vazio” — aquele momento em que os filhos se casam e o “ninho” começa a parecer “grande demais”. É importante conhecer a si mesma, construir um relacionamento com o marido e criar uma blindagem emocional para que os dois, agora “sozinhos”, consigam passar por essa fase de forma tranquila.

No capítulo 4, analisamos os princípios essenciais para estabelecer um bom relacionamento familiar quando os filhos constituem suas famílias e chegam as noras e os genros. Há uma grande “teoria da conspiração” que apresenta esse relacionamento como desastroso. Mas Deus não criou nenhuma relação pessoal para ser assim; muito pelo contrário, Ele é amor e nos fez para sentir e viver esse amor em tudo.

No capítulo 5, compartilhamos dicas valiosas sobre a superação do luto e das mais variadas formas de perda que nos assolam ao longo da vida. Não estamos naturalmente blindadas contra as perdas. Assim, tentamos apresentar suges-

tões para lidar com esse sentimento, que é singular a cada mulher, e ao mesmo tempo viver as promessas de Deus em nossa vida.

No capítulo 6, tratamos da importância de ressignificar as “tragédias” — materiais e sentimentais — e nos permitir fazer escolhas que vão transformar nossa experiência e impactar a de outras pessoas.

No capítulo 7, destacamos as aflições da vida como aliadas do trabalho de Deus em levar à vitória cada mulher que tão somente crê e confia nAquele que tem planos maiores que nossos sonhos. Acredite: a operação de Deus em nós resultará, como deleite, na conquista de Cristo e Seu Reino.

Deus criou você a fim de ser uma mulher preparada para a vitória. Confie no Senhor e creia nEle. Ele a fará vencedora. Ele deseja fazer maravilhas por você, e está sempre à sua direita. Você não precisa passar pelo “vale” sozinha. Deus está ao seu lado e nunca a deixará nem a abandonará (Mateus 28:20). Ele gravou seu nome na palma da própria mão, e isso mostra como você Lhe é preciosa. Deus fará tudo para conservá-la em segurança. Permita que Ele dirija seus passos e cuide de você. Mas essa deve ser uma decisão consciente e de fé. Experimente confiar nEle, apesar dos desafios enfrentados a cada dia. Tenha certeza disto: Deus deseja que toda mulher esteja preparada para a vitória, inclusive você!

— *Raquel Lage*, organizadora



SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher

Cap.

1

Como lidar com as adversidades?

*Por Larisse Salas Borges, formada em Teologia, Comunicação
Institucional, com MBA em Liderança e Coaching*

A palavra “adversidade”, do latim “*adversitas*”, tem por significado infortúnio, desgraça, falta de sorte. Ao iniciar a leitura do livro de Rute, nos primeiros cinco versículos, é possível identificar que essa palavra se aplica bem à realidade vivida por Noemi, sogra da personagem Rute, que dá o próprio nome ao livro.

É interessante notar que “Rute” é um dos dois únicos livros da Bíblia com nomes femininos. Apesar de parecer pequeno, com apenas quatro capítulos e 85 versículos, esse livro encerra benditas lições morais e espirituais, oferecendo preciosas ferramentas para enfrentar as lutas e adversidades da vida, além de ser um tributo divino especial às mulheres, por mostrar que é possível a elas serem mais que vencedoras nas tribulações. Apesar da autoria do livro não estar completamente confirmada, há grandes indícios de que tenha sido escrito por um dos maiores profetas dos tempos antigos, Samuel.

O relato se desenrola no período mais turbulento da história da nação, a época dos Juízes. Foi uma longa era, que durou 350 a 400 anos, começando após a morte de Josué e perdurando até a coroação do rei Saul. Nessa época, a nação estava mergulhada em instabilidade política, opressão econômica, corrupção moral e apostasia religiosa. O último versículo do livro de Juízes nos confirma esse cenário: “Naqueles dias, não havia rei em Israel; cada um fazia o que achava mais reto” (Juízes 21:25).

A história nos mostra que o povo vivia num ciclo que girava em torno de se rebelar contra Deus, sofrer juízos, suplicar perdão, desfrutar da bonança e novamente se rebelar. E foi em meio a esse ciclo que Noemi e sua família viveram.

A Bíblia relata que essa família morava na cidade de Belém, situada no território de Judá. Noemi, o esposo Elimeleque e os dois filhos, Malom e Quiliom, formavam uma família conhecida em Israel, que vivia no conforto do lar, desfrutava de uma vida abastada e possuía muitas terras e



amigos. Pode-se até fazer uma relação com o nome dela, que significa “meu deleite”, pois Noemi se deleitava com uma vida tranquila e plena. Até que... a adversidade bateu à sua porta.

“Houve fome na terra...”. Essa é a expressão utilizada para contar que não somente a família de Noemi enfrentou a crise de escassez de alimentos, mas toda a terra da Palestina. Belém, que traduzida é “casa do pão”, já não tinha pão para os seus habitantes. A cidade, que era um “celeiro”, passou a ser terra de desespero e fome. E tudo isso não foi por acaso. Tratava-se de um juízo de Deus por causa da desobediência de Seus filhos, permitindo que uma grande seca assolasse a região, assim como já havia acontecido nos tempos de Abraão (Gênesis 12:10), Isaque (Gênesis 26:1) e Jacó (Gênesis 46:1-4). E esse juízo nacional, enviado sobre a nação judaica, afetou a história dessa família.

Em meio à escuridão das circunstâncias adversas, essa família saiu do próprio lar em busca de refúgio em terras estrangeiras, em busca de provisão e alimento, e assim partiu para o planalto de Moabe.

Moabe era uma terra abençoada com generoso suprimento de água, solo fértil e vegetação semitropical, e seus habitantes falavam um idioma semelhante ao hebraico, por serem descendentes de Ló. Portanto, Noemi e a família pensavam encontrar ali refúgio por um pouco de tempo, até que pudessem retornar ao próprio lar.

Apesar de parecer uma excelente ideia, empreenderam essa fuga sem consultar a Deus, movidos pelo desespero. Saíram da Terra que Deus lhes havia dado para irem habitar com aquela nação que se tornara idólatra, opressora e inimiga dos israelitas. E o que Noemi não imaginava é que, na busca por refúgio encontraria desamparo; na busca por sobrevivência encontraria a sepultura; na fuga da fome não conseguiria escapar da morte.

Os versículos 3 e 5 do capítulo 1 do livro de Rute nos relatam que a adversidade da fome foi apenas o início das dores de



Noemi. Teve de enfrentar uma prova maior que essa quando a morte chegou à sua casa, arrancando-lhe, sem aviso prévio, a vida do esposo, e, posteriormente, dos dois filhos.

Noemi perdeu tudo: sua terra, seu marido, seus filhos, seus sonhos. Ela se tornou viúva, pobre, sem família e em terra estranha. Para ela, o futuro havia fechado as cortinas. Noemi sofreu as mais profundas e sucessivas adversidades. Ela não apenas perdeu bens materiais, mas as pessoas mais importantes da vida; perdeu não apenas o supérfluo, mas o essencial. E somando-se a todas essas dores, Noemi também enfrentou a adversidade da solidão. Ela estava em terra desconhecida, sem ter alguém a quem recorrer. Estava absolutamente só, sem lar, sem parentes, sem amigos, sem herança, sem perspectivas de uma vida melhor.

Embora tivessem ido morar em terras pagãs, Noemi e sua família haviam se mantido fiéis ao Deus de Israel. Será que isso devia ser prova e garantia suficientes de que Deus a protegeria de adversidades e aflições?! Bom, isso era o que Noemi acreditava, e assim, ao enfrentar todas essas dores, cultivou o pensamento de que Deus estava descarregando amargura e sofrimento em sua vida. É por isso que nos versículos 20 e 21 do capítulo 1, Noemi muda seu nome para “Mara”, que significa “amarga”. Ela passou a olhar a vida com os olhos do pessimismo, e por ver a vida assim, deixou de enxergar que Deus tinha um plano mais elevado e um propósito mais sublime em meio a tragédia.

O decorrer da história de Noemi nos mostra que Deus escreveu o capítulo mais abençoado de sua vida — e um dos mais lindos de toda a Bíblia — a partir do momento em que vivia sua dor mais profunda. O Onipotente ergueu aquela pobre viúva do fundo do poço da solidão e da pobreza, e fez dela a matriarca da esperança em sua terra. Ela foi aquela que entrou na genealogia do rei Davi, e conseqüentemente na genealogia do Messias.

Esse relato traz verdades que se aplicam plenamente aos dias atuais. É possível destacar três grandes lições a serem

aprendidas e praticadas por aqueles que têm enfrentado grandes adversidades no caminho da vida.

Primeira lição — a adversidade chega para todos

Neste mundo, todos estão sujeitos a passar por dificuldades, problemas e aflições, sejam na esfera física, emocional ou espiritual. A adversidade pode surgir na forma de pobreza e fome, ou de uma doença terminal, ou até na perda de entes queridos.

Jesus nos avisou sobre isso quando esteve aqui. Em João 16:33, as palavras do Mestre foram: “Eu disse essas coisas para que em Mim vocês tenham paz. *Neste mundo vocês terão aflições*; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.”

A certeza de que todos passam e passarão por adversidades e aflições neste mundo pode ser desesperadora, mas nesse momento é preciso lembrar da grande promessa que Jesus deixou. Ele disse: “Quando passares pelas águas estarei contigo, e quando pelos rios, eles não te submergirão; quando passares pelo fogo, não te queimarás, nem a chama arderá em ti.” Assim como foi descrito em Isaías 43:2, o rei Davi, em Salmos 46:1 complementa essa garantia, dizendo: “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia.”

Portanto, a promessa divina não é sobre livrar o homem das adversidades, mas sobre garantir o mais importante: de que em meio a todas as aflições e turbulências da vida Ele estará presente e será o auxílio certo!

Segunda lição — na adversidade, é preciso escolher entre crescer ou fugir

A família de Noemi não foi a única que enfrentou a angústia da fome em sua terra natal; muito pelo contrário, todo o Israel padecia sob os juízos de Deus. Porém, a diferença foi que em meio a essa circunstância adversa eles escolheram fugir ao invés de permanecer em sua terra e crescer em meio à crise. Noemi e sua família pensaram que a fuga seria



rápida e logo retornariam à própria terra. Buscaram o alívio imediato para a dor; no entanto, encontraram adversidades piores. Assim, a fuga, que era para ser rápida, durou cerca de dez anos.

Em meio às lutas da vida, todas as pessoas têm a oportunidade de escolher entre o crescimento e a fuga. Por inúmeras razões, fugir sempre parecerá mais fácil, mas também é mais perigoso, pois a escolha da fuga é ainda a escolha de não confiar em Deus.

O primeiro passo em direção à vitória é escolher *crescer*. Fazer isso é enfrentar a luta na certeza de que, acima de qualquer circunstância, existe um Deus que tem nas mãos o controle de todas as coisas. É, também, descansar na certeza de que há um Deus que cuida de cada um e sempre sabe o que é melhor para os Seus filhos.

Em Romanos 8:28, diz: “Sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o Seu propósito.” Por isso, é preciso confiar na soberania e nas providências de Deus, pois elas são maiores que as aflições humanas. Deus transforma o caos em calmaria, e desertos em oásis. Ele enxuga as lágrimas, acalma as dores e dirige os passos para a estrada da mais esplêndida vitória.

Terceira lição — é preciso ajustar o foco

No relato da história de Noemi, o sofrimento parece insuportável, as circunstâncias injustas e as perguntas sem respostas. Podemos até imaginar Noemi se perguntando: “Por que, Senhor? Por que me sobrevieram todas essas provações?”

E você, já fez essas perguntas a si mesma alguma vez? Ao passarmos por aflições e dificuldades, é natural questionarmos o porquê de todas as coisas, e nessas horas é preciso aprender a descansar e ajustar o foco, mantendo o olhar nas lições que Deus quer nos ensinar através de cada circunstância.

Na carta do apóstolo Tiago, capítulo 1, versículos 2 a 4, diz: “Meus amados irmãos, considerai motivo de júbilo o fato de passardes por diversas provações. Porquanto sabeis que a prova da vossa fé produz ainda mais perseverança. E a perseverança deve ter plena ação, a fim de que sejais aperfeiçoados e completos, sem que vos falte virtude alguma.”

Deus permite provações a fim de preparar o caráter de cada um de Seus filhos para Seu serviço, para os tornar cidadãos de Seu reino.

Conclusão e apelo

Querida leitora, você tem falhado em confiar em Deus e esperar por Sua providência? Tem escolhido fugir em meio às adversidades ao invés de permanecer e crescer? Não tem ajustado o foco e identificado as lições que Deus quer ensinar? Se essa é sua realidade, não se desespere, pois a providência divina cobre todos os pecados e oferece a cada dia uma nova oportunidade de fazer uma escolha diferente.

Deus, em Sua soberania, transformou aquela história de dor e sofrimento em uma fonte de esperança para o mundo, e Ele pode fazer o mesmo em sua vida.

“Porque sou Eu que conheço os planos que tenho para vocês”, diz o Senhor, “planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro” (Jeremias 29:11).

Que as preciosas lições da vida de Noemi possam impactar você e fortalecer sua confiança no cuidado e nas provisões do Salvador!

Referências bibliográficas

LOPES, Hernandes Dias. *Rute: Uma perfeita história de amor*. São Paulo: Hagnos, 2007.
Comentário Bíblico Adventista. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2012, vol. 2.

A decorative white floral wreath with intricate scrollwork and leaf patterns, framing the central text.

SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher

Cap.

2

*Existe alguma
receita para lidar
com o desafio da
mudança?*

*Por Larissa T. Gessner, Bacharel em Comunicação; Especialista
em Redação Profissional (inglês).*

Você tem medo de mudanças? Como autora do texto, eu não admitiria, mas ao me imaginar sentada ao seu lado lendo este artigo, sou obrigada a aceitar que também sinto medo. Desse modo, não posso e não direi que você não deve se sentir assustada com elas. Até mesmo as melhores mudanças, que temos aguardado ansiosamente por anos, são assustadoras e desconfortáveis. Temos ouvido o tempo todo que devemos “ir além de nossa zona de conforto”, mas quando os desafios estão realmente perante nós, é impossível não nos perguntarmos: “Mas *por que* estou fazendo isso?!”

Contudo, mudanças são necessárias e inevitáveis, e se não aprendermos a lidar com elas de maneira adequada, poderemos enfrentar situações paralisantes. Já passei por várias mudanças em minha vida; e agora, amiga, enquanto você lê este artigo, provavelmente já terei passado por outra grande mudança. Inclusive, enquanto escrevo este texto, estou me preparando para mais esse desafio. O que você vai ler não será uma resposta perfeita ou completa sobre como lidar com mudanças. Por isso, convido você a aprendermos juntas enquanto passo pela fase da preparação.

“Reação” e “Rotinas”

“*Pois nEle vivemos, e nos movemos, e existimos*” (Atos 17:28, Almeida, Revista e Corrigida).

Minha primeira mudança de local de moradia ocorreu quando eu tinha dez dias de idade. Até perdi a conta de quantas vezes me mudei na vida; por isso, quando era adolescente, preferia dizer que minha vida era como a de Moisés nesse aspecto.

A vida de Moisés é dividida em períodos de quarenta anos, e a minha pode ser fragmentada em blocos de cinco anos cada. Passei o primeiro deles no Brasil, o segundo bloco nos Estados Unidos e o terceiro no Canadá, antes de me mudar para o outro lado do país, onde estou passando pelo maior tempo da minha vida morando num único lugar. Até o momento, pouco mais de dez anos.



Gostaria de dizer que aprendi as melhores dicas para lidar com mudanças drásticas, mas não é bem assim. Infelizmente, a vida tem esse hábito irritante de mandar os exames (provas) antes de dar a aula e o material para estudo. Aprendemos por ciclos de tentativas e erros. Eu mesma cometi muitos. Sofri com cada mudança, e por isso decidi que me fecharia e jamais me apegaria aos novos lugares. Não criaria raízes apenas para serem arrancadas mais tarde. Seria mais fácil assim... ou pelo menos pensei que seria.

Mudar-se para outro lugar é algo doloroso. É um sentimento desorientador, desconhecido. Muitas vezes, mesmo contra nossos melhores esforços, acabamos sentindo falta de muita coisa que deixamos para trás. Recusar-se a aproveitar o novo ambiente não evitará a dor, mas a adiará e a prolongará mais e mais.

Se você está prestes a se mudar, não reprima a dor da partida, e dê a si mesma a chance de sentir a emoção da chegada. Não bloqueie as boas lembranças do lugar anterior. Reviva-os, chore, processe-os e guarde-os num cantinho bem feliz da mente. Na nova morada, quando você encontrar algo de que goste, e que será melhor do que as coisas que deixou, aproveite! Alegre-se com isso! Não impeça o processo dessas boas reações.

Mas e se não é você que está se mudando?

Na introdução do artigo, mencionei que uma grande mudança está prestes a acontecer em minha vida. Ao longo desses 25 anos de peregrinações, algo é constante e está sempre presente em cada nova jornada. Toda mudança tem ocorrido em família. Toda vez que havia novos desafios a enfrentar, nós os enfrentávamos como família. Sempre que havia uma nova igreja para conhecer, pertences pessoais para embalar e organizar posteriormente na nova casa, meus pais, meu irmão e eu fazíamos tudo juntos. Se não existissem novas amizades, tudo bem, pois tínhamos um ao outro. Quando me casei, em 2016, eles me ajudaram a embalar meu quarto

e colocá-lo no carro, e em seguida auxiliaram a mim e a meu marido a organizar o novo apartamento, a dez minutos de distância da casa deles.

Em setembro de 2019, meu pai foi eleito presidente da Conferência Geral. Isso significa que ele tem de se mudar para a sede mundial na Virgínia, EUA, que fica a milhares de quilômetros de distância, do outro lado do continente. Não estarei lá para conhecer uma nova igreja ao lado da minha mãe, e ela não estará aqui para me ajudar a embalar e organizar minhas coisas quando eu e meu marido nos mudarmos para nossa nova casa.

E se você é que vai ficar?

A vida não para a fim de esperar você se ajustar aos desafios que ela apresenta. Mesmo que isso pareça cruel, ao mesmo tempo pode servir como grande bênção. Tenha em mente a capacidade de manter ou estabelecer uma rotina.

Minha família se reúne para o pôr do sol e o jantar todas as sextas-feiras à noite. Ainda que jantares presenciais não sejam mais possíveis após a mudança, cada dia apresentará uma oportunidade para chamadas de vídeo a fim de conversarmos uns com os outros. Hoje, peço opinião à minha mãe sobre sapatos novos e ligo para meu pai pedindo para ele me ajudar dizendo se o preço de uma promoção no supermercado vale ou não a pena. Nada disso precisa mudar. Na verdade, morar perto significa que considero garantida a presença deles. Viver longe pode nos ajudar a separar tempo de qualidade a fim de aprofundar o diálogo e as relações familiares.

Concentrar-se em adaptar experiências em conjunto, estabelecendo formas de manter contato e criar planos para o futuro ajuda a desenvolver uma perspectiva positiva, que é crucial para as relações, especialmente entre aqueles que vivem separados por longa distância.

Se você está lidando com uma mudança de residência agora, é importante não sufocar a tristeza nem a alegria,

mesmo quando isso machuca. Resgate a estrutura e estabeleça rotinas para seu novo normal.

Reflexão e comprometimento

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu” (Eclesiastes 3:1).

Na infância, eu era fascinada pelo número 18. Tinha certeza de que era uma idade mágica, quando eu finalmente poderia desfrutar dos privilégios da vida adulta, mas com os benefícios da juventude. Seria perfeito.

Os 18 vieram e se foram antes que eu pudesse sentir que os havia aproveitado totalmente. Acontece que os privilégios da idade adulta vêm com um preço de menos minutos a cada hora e menos horas a cada dia. As estações do ano vêm e vão, e com elas as fases da vida.

Existem algumas fases que controlamos e comemoramos — formatura, casamento, o nascimento de um filho. E, mesmo assim, é possível perder de vista o propósito envolvido nessas mudanças de fase e querer voltar no tempo, ao conforto das velhas rotinas. Nessas situações, é importante lembrar nosso motivo e em seguida nos comprometermos com ele.

Quando me casei, senti falta de morar com meus pais. Sentia saudades da família e da época em que meus deveres se concentravam basicamente em mim: concluir as *minhas* tarefas domésticas, o *meu* dever de casa, pagar *minhas* despesas. Em vez de continuar focada nas coisas da minha vida antiga, que perdi, aprendi a me concentrar no que havia ganhado, e fiquei empolgada. Agora, havia um espaço para chamar de meu, um melhor amigo com quem compartilhar minha vida, um novo caminho para desbravar. Resumindo, eu me comprometi.

Mas há outras fases que não podemos controlar — talvez o nascimento de um filho, a mudança da condição de filha para cuidadora da mãe, e o envelhecimento.

Primeiro, essas situações nos fazem refletir, e depois nos fazem reconhecer que a maior parte da vida está fora do nosso



controle. Nossa única esperança é confiar nos planos que Deus fez para nós. Eis aí uma chance para praticar a fé e encontrar paz em Sua promessa: *“Porque Eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais”* (Jeremias 29:11).

Reavaliação e oportunidade

“Então, enquanto temos tempo, façamos o bem a todos” (Gálatas 6:10).

Em meu dicionário pessoal, mudança significa *oportunidade*. Amiga, se você está passando por uma mudança de carreira ou de emprego agora, deixe-me compartilhar um pouco de entusiasmo, porque estou muito animada por você!

Mudanças no trabalho apresentam oportunidades para reavaliação.

Quando eu era criança, meu pai costumava aparar as pontas do meu cabelo quando era necessário. Depois de adulta, resolvi procurar alguém para tratá-lo mais adequadamente. Um dia, enquanto voltava da universidade, resolvi entrar no “Salão da Shalu” e me tornei cliente. Mais de quatro anos depois, em 2020, o salão fechou durante o *lockdown* da Covid-19. Quando reabriu lentamente, as máscaras e o atendimento com hora marcada eram obrigatórios. Quando cheguei para pôr em dia o “cabelo da pandemia”, perguntei à Shalu como iam os negócios.

Você pode achar que ela se queixou das restrições, mas Shalu estava empolgada. Disse-me que há algum tempo vinha pensando em mudar o negócio para “somente com hora marcada”, mas não sabia como divulgar a mudança para as clientes. Agora, as coisas se alinharam exatamente como desejava. Usou a mudança provocada pela pandemia para retomar o controle sobre os negócios e horários.

As mudanças podem ser providenciais.

Recentemente, mudei de emprego e estou aprendendo muito mais sobre mim mesma e sobre a vida, e o modo exato como quero vivê-la. O trabalho de todos nós ocupa



a maior parte das horas do dia; assim, mudanças nessa área acabam refletindo em nossa vida pessoal também.

Pare! Reavalie! O seu trabalho está ajudando você a se tornar a pessoa que deseja ser nesta vida?

Será que essa mudança não é uma oportunidade para você apresentar um testemunho melhor no ambiente de trabalho? Talvez em um dia particularmente estressante no antigo emprego, você tenha feito ou dito algo que não deveria. Talvez a roupa que vestia não refletisse tão bem suas crenças. Encare essa mudança como uma oportunidade dada por Deus para fazer sua luz brilhar um pouco mais com a ajuda dEle e para Sua glória.

Como Noemi processou as mudanças e tragédias?

“E era o nome [...] de sua mulher, Noemi [...]” (Rute 1:2).

Quando a fome que assolava Israel destruiu a rotina e a vida de Noemi, a resposta de sua família foi fugir e buscar uma nova vida noutro ambiente com melhores perspectivas de vida, onde a terra era naturalmente abençoada com muita água, solo fértil e abundante vegetação. Os moabitas falavam uma língua muito parecida com o hebraico. E foi aquele lugar que a família escolheu para dar início a um novo futuro.

Houve falta de fé da parte de Noemi e sua família no momento em que se mudaram para Moabe. Porém, não temos condições de entender todos os motivos que os levaram a tomar aquela decisão. Naquela época, comida e água eram preocupações básicas — algo que deixou de nos incomodar tanto há várias décadas, desde que ocorreu a famosa *revolução verde* (ou *terceira revolução agrícola*).¹ Embora a mudança de Noemi e da família tenha demonstrado fraqueza, a Bíblia é cheia de relatos que evidenciam o poder de Deus para transformar as falhas dos homens em grandes vitórias. Deus tem um propósito em todas as coisas que acontecem na vida de Seus filhos e filhas (Romanos 8:28), usando até nossos erros como instrumentos de ensino e crescimento.

No entanto, quando a vida de Noemi foi destruída mais uma vez pela morte de seus familiares mais próximos, ela decidiu se mudar novamente. Porém, agora ela retornaria ao antigo lar, em Belém.

Enquanto viajava ao lado de Rute, ela refletia sobre os eventos que tinham acontecido desde que os passos cansados dela e da família os haviam levado na direção oposta. A viagem foi longa e cansativa, e repleta de memórias vivas de uma época em que sua vida era cheia de realizações. Quanto mais se aproximava do passado, mais tinha certeza de que não se identificava com o próprio nome, cujo significado é regozijo e abundância. O Senhor havia lidado amargamente com ela, e desejava que seu novo nome refletisse isso.

Curiosamente, a Bíblia continua usando o nome de Noemi para se referir a ela, como se renunciasse que Deus ainda trabalharia em sua vida. Sua nova moradia contribuiu para que visse o que havia ganhado em meio à perda — uma nora fiel e amorosa. Seu coração, seus braços, sua vida e sua família estariam cheios mais uma vez. Era preciso apenas confiar.

Um dos maiores indicativos do relacionamento íntimo de Noemi com Deus, apesar de seu desânimo, é que ela reconheceu a oportunidade de viver para alegrar a outros. Em vez de se revolver na lama da autopiedade — e se alguém tinha motivos para fazer isso, certamente era ela —, Noemi tirou os olhos de si e se importou com Rute, torcendo pela felicidade daquela que havia sido sua nora. Ao confiar no plano de Deus e viver para os outros, sua vida se tornou novamente cheia de significado, e ela deixou sua marca na história.

Conclusão

Seja qual for a mudança pela qual esteja passando agora, oro para que ela aproxime você de nosso Pai Celestial. Quero que você dê a si mesma a chance de visualizar as possibilidades e de se entusiasmar com as oportunidades. Espero que você não se esqueça do “porquê”, do motivo por trás das mudanças que você escolheu aceitar, e permita que elas a



estimulem e incentivem. Também desejo de todo o coração que você se lembre de colocar nas mãos de Deus as mudanças que não escolheu ou que estavam fora de controle, e desfrute da paz que só Ele pode dar.

Referências bibliográficas

1. *A revolução verde ou terceira revolução agrícola*, é o conjunto de iniciativas de investimento de tecnologia de pesquisa ocorridas entre 1950 e o final dos anos 1960, que aumentaram a produção de vegetais em todo o mundo, começando de forma mais marcante no final dos anos 1960. Adotaram-se novas tecnologias, incluindo variedades de alto rendimento de cereais, especialmente trigo e arroz. Um líder importante desse movimento foi Norman Borlaug, o "Pai da Revolução Verde", que recebeu o Prêmio Nobel da Paz em 1970. Considera-se que ele salvou mais de um bilhão de pessoas da fome. A abordagem básica previa o desenvolvimento de variedades de grãos de cereais de alto rendimento, expansão da infraestrutura de irrigação, modernização das técnicas de manejo, distribuição de sementes híbridas e fertilizantes sintéticos nitrogenados aos agricultores. Fonte: Traduzido e adaptado de GAUD, William S. *The Green Revolution: Accomplishments and Apprehensions*. AgBioWorld. Publicação original: 8 de março de 1968. Republicado em 8 de agosto de 2011. Disponível em: <<https://bit.ly/3km8O0t>>. Acessado em 12 nov. 2020.



SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher

Cap.

3

*O ninho ficou
vazio... e agora?*

*Por Ivanete Batista Melo (Líder do Departamento Infantojuvenil da
União Norte Brasileira) e Isys Medeiros Melo (Estudante de Direito)*

O livro de Rute nos ensina lições únicas, enquanto mulheres e esposas, pois conta a história de uma jovem decidida que, por suas qualidades, conquistou um lugar todo especial no livro mais conhecido do mundo (a Bíblia) e no livro dos Céus. Mas não é sobre ela que vamos meditar hoje, e sim, a respeito da sogra dela: uma personagem secundária, que também nos ensina muito sobre a vida no lar.

O livro não descreve detalhes sobre Noemi. Apenas conta que fugiu de uma situação difícil, de Belém de Judá, ao lado do esposo e dos dois filhos, para uma terra estrangeira. Lá, criaram raízes. Certamente, o esposo arrumou um emprego, os filhos cresceram e criaram laços de amizade, e logo estabeleceram os próprios planos para o futuro. A Palavra diz que se casaram naquela terra diferente e formaram, cada um, uma nova família. Imagine como ficou o coração de Noemi ao ver os dois filhos escolhendo esposas num lugar com cultura e estilo de vida muito diversos daqueles com os quais estava habituada. Podemos viajar até a história e pensar que, como uma mãe cuidadosa que era, deve ter aconselhado os filhos e orado por eles e com eles diante de uma decisão tão importante.

A princípio, quando nos casamos, o lar é bem pequeno em número, mas gigante em amor. As atenções e planos do casal se limitam apenas aos dois. Quando os filhos nascem, parte dessa atenção se volta para eles, que precisam de cuidado e afeto não só nos primeiros anos de vida, mas por muito tempo. Nesse processo, a mãe tem um papel fundamental, além de um natural apego aos filhos, mesmo quando crescem. E é aí que vem o desafio: quando crescem, precisam tomar o próprio rumo: casarem-se, formarem-se, sair de casa para colportar em cidades distantes, e diversas outras possibilidades que diferem da vida tranquila do lar materno. Nesse percurso, enfrentarão desafios e devem estar preparados para eles.

A partida dos filhos é um evento naturalmente difícil, pois afastar-se de alguém a quem amamos e com quem estamos habituados diariamente não é confortável. Mas os sentimentos de ausência podem ser amenizados com cuidados



que podem e devem ser tomados mesmo quando os filhos são pequenos. O contrário disso é o que conhecemos por “síndrome do ninho vazio”, uma avalanche de emoções caracterizadas por sentimentos negativos de perda, ausência, podendo até mesmo evoluir para um quadro depressivo após a saída dos filhos. Esse evento se manifesta muitas vezes quando a mãe, em especial, dedica toda a força e identidade apenas ao cuidado dos filhos e não investe tempo para o autoconhecimento. Para evitar isso, é preciso exercitar o conhecimento de si: “Quem é você?” “Do que gosta?” “Qual sua atividade favorita?” “Qual a viagem dos seus sonhos?” Quando se associa a criação dos filhos ao autoconhecimento e autorrealização, há um sutil preparo para a partida deles, pois após a saída dos filhos, a mãe poderá desenvolver atividades para si mesma e o esposo. Dessa forma, ao saírem de casa, a mãe poderá ocupar-se com outras atividades sem sofrer mais que a inevitável saudade. Sobre isso, a palavra inspirada afirma que “se as mães fossem a Cristo mais frequentemente e nEle confiassem mais plenamente, seu fardo seria mais leve, e elas encontrariam descanso para a alma.” — *O lar adventista*, p. 205.

Além disso, é importante ter sempre em mente que os filhos são “a herança do Senhor”, e por isso devem ser devolvidos quando forem solicitados pelo próprio Deus. As mães devem prepará-los para viverem a própria vida e conscientizá-los de que suas vidas pertencem ao Senhor. Em casa, deve ela manter-se em oração pelos filhos, sem superproteção e intromissão, mas com conselhos amorosos no momento certo. Agora, são responsáveis pelo próprio lar, cônjuge e filhos.

Após a saída dos filhos, e com a nova rotina, que envolverá mais tempo e atenção a si e ao esposo, certamente haverá uma melhora na relação entre os dois. O casal poderá retomar cuidados deixados de lado após a vinda dos filhos. O marido certamente ficará mais feliz ao recordar os tempos do início da vida a dois. Ainda nesse sentido, é de extrema importância que a mãe se dedique ao esposo como no início



do casamento — amando, cuidando e procurando atividades que ocupem a mente de ambos. Uma mente desocupada pode produzir pensamentos obsessivos, mas uma mente sadia e ativa frutificará e será uma bênção no lar e na igreja. Além disso, o relacionamento com Deus pode ser aprimorado. As orações pelos filhos devem ser intensificadas, e, ao lançar sobre Deus as ansiedades e temores pela ausência dos filhos no lar e na vida para além da vista, seu coração amoroso se tranquilizará, pois Deus é o Autor e Mantenedor da fé, e pode, sem sombra de dúvida, cuidar daqueles que, não importa a idade, serão para sempre os pequeninos, pois “o compassivo Redentor está vigiando sobre vocês com amor e simpatia, pronto para ouvir suas orações e dar-lhes a assistência necessária. Ele conhece o fardo de todo coração materno, sendo, para elas, o melhor Amigo em toda emergência. Seus braços eternos sustentam a mãe fiel e temente a Deus. [...] Ele é o melhor Amigo da mulher hoje, e está pronto para ajudá-la nas suas relações da vida.” — *The Signs of the Times*, 9 de setembro de 1886.

Noemi não apenas aconselhou os filhos com respeito às decisões deles, mas, sendo decisões sadias, as aceitou como se também fossem escolhas dela, tal como pode ser confirmado pela relação dela com as noras. Suas virtudes não param por aí, pois mesmo após a perda do esposo e dos filhos, demonstrou fé ao decidir retornar à própria cidade de origem e recomeçar a vida com novos planos e propósitos. Apesar da tristeza que sentia, e por ter mudado seu nome por causa disso, não deixou que a própria vida se acabasse, mas foi uma bênção para a própria nora.

Que toda mulher tome a Palavra de Deus como exemplo para a própria vida e guarde no coração a esperança de que o Pai celeste deseja cuidar de nós e nos ajudar em qualquer situação. Ele é suficiente para nós, e Sua infinita graça pode preencher qualquer vazio. E, não se esqueça: “*A mulher virtuosa edifica o seu lar, mas a insensata o destrói com as próprias mãos*” (Provérbios 14:1).

Cap.

A

*A sogra nos
planos de Deus*

*Por Norma Gessner, Licenciada em Letras e
pós-graduanda em Produção Textual*



Ao estabelecer a instituição do casamento, e consequentemente a família, Deus nos presenteou com a mais bela de Suas criações. Seu propósito era que o lar fosse um pedacinho do Céu aqui na Terra; um lugar de paz, um refúgio para se proteger e aguardar a tempestade passar. O círculo familiar básico é composto pelo casal (Gênesis 2:24) e pelos filhos (Gênesis 1:28), para viverem em harmonia e cumprirem o propósito de Deus (Colossenses 3:18-21).

No círculo familiar ampliado convivemos com outros familiares que, de igual maneira, são queridos e respeitados. Nossos pais, tios e avós, como pessoas de mais idade e experiência, os quais, com nossos filhos, sobrinhos e netos formam essa grande família. Mas existem alguns que se tornam família pela força do casamento: cunhados, sogro e sogra. E aqui vamos nos deter para identificar *a sogra* dentro do plano de Deus.

Quando falamos em sogra, logo nos vêm à mente ditos engraçados ou irônicos. Em geral, a relação entre sogra e nora está sempre envolvida em conflito. Por outro lado, a convivência entre sogra e genro parece ser mais fácil. São inúmeros os sentimentos desencadeados em virtude da relação sogra-nora. Presume-se que seja pelo fato de a mãe-sogra abrigar no coração o sentimento de que seu filho está sendo “roubado” dela. Ela não aceita que o menino precioso não será mais só seu. *“Portanto, deixará o homem o seu pai e a sua mãe e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma só carne”* (Gênesis 2:24).

A Bíblia não fala que o filho deve abandonar a mãe; ele sempre deve todo amor e respeito que ela merece, mas outra mulher também fará parte da sua vida. Cada uma tem o seu lugar na vida do filho-esposo, e não devem competir, pois exercem papéis diferentes. Deus não Se agrada ao ver essa rivalidade, mas almeja a felicidade da família. Sogra e nora devem buscar viver uma relação harmoniosa e cheia do Espírito de Deus. Não só de sentimentos ruins se faz a relação sogra-nora; há sogras que são verdadeiras mães. Elas não



sentem que perderam um filho (ou filha), mas que ganharam uma filha (ou filho).

A sogra como exemplo de mulher cristã

“Disse, porém, Rute: Não me instes para que te deixe e me afaste de ti; porque, aonde quer que tu fores, irei eu e, onde quer que pousares à noite, ali pousarei eu; o teu povo é o meu povo, o teu Deus é o meu Deus” (Rute 1:16).

Noemi se prepara para sair de Moabe. Não quer que suas noras façam o sacrifício de acompanhá-la à sua terra natal. Movida pelo amor desinteressado, insiste com elas para que voltem às suas famílias e estabeleçam novos lares. Não quer que dediquem a vida para cuidar da sogra, como era costume na época. Noemi era consciente de que sua saúde se debilitava e que logo enfrentaria as enfermidades decorrentes da idade. Ela acreditava que Deus proveria suas necessidades, mas não queria ser um peso para as noras. Aqui está o segredo da beleza do caráter de Noemi. Apesar de estar com o coração dilacerado, não pensou somente em si; suas noras também sofriam, eram jovens e tinham uma vida toda pela frente. Insistiu com elas: *“Ide, voltai cada uma à casa de sua mãe; e o Senhor use convosco de benevolência, como usastes com os falecidos e comigo”* (Rute 1:8). Orfa voltou à casa paterna, mas Rute se apegou à sogra. Ela percebeu que o exemplo de Noemi a tornara uma mulher de fé.

“Rute não conseguia suportar a ideia de se separar de alguém cuja beleza de caráter havia inspirado sua alma com nobres ideais e lhe dado uma razão pela qual acreditava valer a pena viver – mesmo se nunca mais tivesse seu próprio lar. Feliz é a sogra que conquista suas noras, em vez de afastá-las. Toda sogra pode se beneficiar ao estudar o caráter de Noemi e refletir sobre ele.” — *Comentário Bíblico Adventista*, p. 454.

O exemplo da sogra influencia a nora

Rute não fora criada em um lar cristão. Era moabita, e seus costumes eram bem diferentes dos da família de seu marido,



nascido num lar que adorava o Deus verdadeiro. Mesmo após a morte do marido, Noemi manteve a fé, e é provável que tenha se angustiado quando viu os filhos se casarem com moças pagãs. Pelo que sabemos do caráter de Noemi, podemos afirmar que ela usou de bondade para com as noras, fazendo com que conhecessem o verdadeiro Deus. Rute aprendeu sobre o misericordioso Deus de Israel, que governa com amor, de modo muito diferente do deus que ela conhecia. Ela se apegou sabiamente a Noemi em um período de perda e tristeza. A sogra mostrou o caminho do Céu à nora através da própria vida. “O único conhecimento do verdadeiro Deus que Rute possuía era o que ela havia testemunhado na vida de Noemi.” — *Idem*.

Convertida pelo exemplo da sogra

“Onde quer que morreres, morrerei eu e ali serei sepultada; me faça assim o Senhor e outro tanto, se outra coisa *que não seja a morte me separar de ti*” (Rute 1:17).

O amor de Rute para com sua sogra era forte e leal. Apenas a mão da morte poderia separá-las. Ela estava decidida a deixar para trás tudo o que conhecia a fim de acompanhar a mulher que a ensinou a amar o único Deus verdadeiro.

Vamos pensar por um instante. Será que eu e você conseguiríamos fazer com que o amor de Deus fluísse para outras pessoas, mesmo sem palavras? Será que as pessoas teriam vontade de seguir a Jesus por contemplarem nosso comportamento? Os outros veem Jesus em nós?

O mundo está envolto na escuridão. O amor anda escasso. É fácil falar de amor, mas vivê-lo de forma plena, como Deus quer que vivamos, é difícil, se tentarmos sozinhos. Se não temos o amor que tudo suporta, devemos pedir, pois o Senhor nos dá conforme Sua grande bondade.

Rute decidiu se refugiar sob as asas do Deus Todo-Poderoso, como um passarinho se refugia sob as asas da mãe. Ela contava com uma mulher de fé para ajudá-la a superar o que estivesse à sua frente. As duas sabiam que teriam de enfrentar grandes lutas, mas confiavam que Deus estaria com elas.



A influência da vida de Noemi sobre Rute fez com que desejasse servir ao Deus de sua sogra.

“A missão do lar estende-se para além do círculo de seus membros. O lar cristão deve ser uma lição prática que ponha em relevo a excelência dos princípios verdadeiros da vida. Semelhante exemplo será no mundo uma força para o bem. Muito mais poderosa que qualquer sermão pregado é a influência de um verdadeiro lar, no coração e na vida.” — *A ciência do bom viver*, edição condensada, p. 150.

Uma sogra segundo o coração de Deus

Somos o bom cheiro de Deus. Nosso objetivo aqui nesta Terra é mostrar o amor dEle às pessoas; apontá-LO a todos que nos rodeiam.

A amizade de Noemi e Rute é uma prova de que sogra e nora podem ser verdadeiras amigas. Não é porque o mundo estereotipou o papel da sogra, que nós devemos segui-lo. A sogra segundo o coração de Deus vive para abençoar, para unir, e não para ser uma pessoa desagradável, que vive disputando o amor do filho com a nora (ou da filha com o genro). A história de Noemi e Rute nos ensina que uma amizade segundo o coração de Deus se fortifica, mesmo diante das dificuldades da vida.

“O amor deve residir no coração. O cristão verdadeiro tira seus motivos de ação do profundo amor pelo Mestre. Do amor a Cristo brota o interesse abnegado por seus irmãos. O amor comunica a quem o possui graça, propriedade e elegância de porte. Ilumina-lhe a fisionomia e educa-lhe a voz; refina e eleva todo o ser.” — *A ciência do bom viver*, edição condensada, p. 218.

Sogra e genro

Além de Noemi, que deixou um legado de bênçãos, podemos falar também do belo exemplo de Loide. Ela morava com a filha, e podemos afirmar que era uma boa cristã. A presença de Loide, com sua fé genuína em Deus, influenciou

a vida da filha, Eunice, e do neto, Timóteo. A Bíblia não menciona se o genro se converteu, mas em um lar em que a presença de Deus era sentida, com certeza o genro também era abençoado. Sua fé não era só de aparência (2 Timóteo 1:5).

Às vezes, a fé não suporta críticas, um olhar “atravessado”, e num momento de tensão “afunda” nas águas escuras da falsidade. Como o genro que não pertence à família de Deus, ou que ainda está aprendendo do Seu amor, vai olhar para essa suposta cristã? Que exemplo ela vai transmitir? O salmista Davi escreveu: “*Sejam agradáveis as palavras da minha boca...*” (Salmos 19:14). Nem sempre é necessário dizer com palavras, pois o exemplo fala mais alto. Paulo, escrevendo a Timóteo, aconselha: “*Sê o exemplo dos fiéis, na palavra, no trato, no amor, no espírito, na fé, na pureza*” (1 Timóteo 4:12).

Na Bíblia, temos o relato da cura da sogra de Pedro. Segundo alguns estudiosos, provavelmente ela morava com a filha e o genro. Jesus foi informado de que a sogra de Seu amigo estava enferma. Ele se aproximou da doente e a tomou pela mão. No mesmo instante, a mulher ficou curada; levantou-se e imediatamente começou a servi-los.

“A sogra deve agir com sabedoria. Ela precisa entender que os filhos não são dela, que no ciclo natural da vida, os filhos crescem e vão embora. Ela deve ver a nora ou o genro como aquela pessoa que seu filho (ou filha) ama e escolheu para se casar e respeitar isto.” — *Como a Bíblia retrata a sogra*, de Elizabete Bifano.

A sogra prudente abençoa

Nos tempos bíblicos, o lugar da sogra na casa era de bênção e serviço. Se a sogra precisar morar com os filhos casados, deve ser aquela pessoa que une e abençoa. Não deve se intrometer na vida do casal, a menos que a sua ajuda seja solicitada. Se tem vida independente, não deve fazer da casa dos filhos a extensão da sua, na qual pode ir à hora que quiser e “meter a colher” em qualquer assunto. Como já foi mencionado, tudo é possível, *desde que seja solicitada*.



Pode ser difícil para a sogra cortar o cordão umbilical, mas isso é necessário para o bem dela e a felicidade dos filhos. Estabelecer limites não é quebra de mandamento (Êxodo 20:12), mas é fazer com que conflitos sejam evitados. O mandamento para honrar os pais não é anulado quando os filhos se casam; o respeito e amor devem persistir pela eternidade.

A boa sogra (parafraseando), “do bom tesouro do coração, tira coisas boas. Por quê? Porque Cristo é uma presença permanente na alma.” — *Mente, caráter e personalidade*, vol. 2, p. 577.

A sogra que sabe se calar

“Lembra-vos de que por vossas palavras sereis justificados, e por vossas palavras sereis condenados. A língua precisa de freio. As palavras que falais são semente semeada, a qual produz, fruto bom ou fruto mau. Agora é vosso tempo de semear.” — *Idem*.

“A menos que controlemos nossas palavras e nosso gênio, somos escravos de Satanás. Achamo-nos sujeitos a ele. Ele nos leva cativos. Todas as palavras de altercação, palavras desagradáveis, impacientes, irritadas, são uma oferta feita a sua satânica majestade. E é uma custosa oferta, mais custosa do que qualquer sacrifício que possamos fazer a Deus; pois ela destrói a paz e a felicidade de famílias inteiras, destrói a saúde, e é afinal causa de perder-se uma vida eterna de felicidade.” — *Ibidem*, p. 583.

Se Deus pede que controlemos nossas palavras, é para o nosso bem. Podemos ser felizes aqui e ainda alcançarmos a vida eterna junto com nossa família. Antes de falar palavras que magoam, pare e pense se Jesus agiria assim. “Homens e mulheres podem atingir o ideal de Deus a seu respeito, se tomarem a Cristo como seu ajudador. [...] Sua providência pode unir corações com laços de origem celestial. O amor não será mera troca de suaves e lisonjeiras palavras. O tear do Céu tece com trama e urdidura mais fina, porém mais

firme, do que se pode tecer nos teares da Terra. O resultado não é um tecido débil, mas sim capaz de resistir a fadigas e provas. Coração unir-se-á a coração nos áureos vínculos de um amor que é perdurável.” — *A ciência do bom viver*, edição condensada, p. 156.

“Cultivai o hábito de falar bem do próximo. Detende-vos sobre as boas qualidades daqueles com quem estais associados, e olhai o menos possível para seus erros e fraquezas.” — *Ibidem*, p. 219.

Pensamentos aprovados por Deus

“Necessitamos ter um constante sentimento do poder enobrecedor dos pensamentos puros. É nos bons pensamentos que reside a única segurança para cada alma. [...] A faculdade de autocontrole desenvolve-se pelo exercício. O que a princípio parecia difícil torna-se fácil pela repetição constante, até que os retos pensamentos e ações acabam por ser habituais. Se quisermos, podemos afastar-nos de tudo o que é baixo e inferior, e elevar-nos para uma alta norma; podemos ser respeitados pelos homens e amados por Deus.” — *Idem*.

Conclusão

Eu acho bem curioso o termo usado para *sogra* em inglês: *mother-in-law*. Numa tradução livre, poderia ser “mãe pela lei”. A mesma regra é usada para a nora: *daughter-in-law*, que seria “filha pela lei”. Quando somos obrigados a conviver com pessoas por força da lei, sem dúvida, o relacionamento pode se deteriorar a ponto de se tornar insuportável. Ao seguirmos as orientações da Palavra de Deus, analisando os exemplos apresentados, a convivência no círculo familiar ampliado pode ser tão agradável que a sogra seria uma *mother-in-love*, “mãe por amor”, e a nora, *daughter-in-love*, ou seja, “filha por amor”. O genro, por sua vez, não seria filho pela lei, mas filho por amor. E o plano de Deus estaria cumprido.

- Preparadas para a Vitória -



Meu sincero desejo é que o Senhor nos ajude a colocar em prática Sua palavra, e que esse assunto tão delicado (sogra-nora, sogra-genro) possa ser o mais harmonioso possível. Que Deus continue nos abençoando. Amém.



SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher

Cap.

5

*É possível
superar o luto?*

*Por Leuane Amorim de Souza, psicóloga especializada Psicologia Clínica,
Psicologia Organizacional e mestranda em Neuropsicologia.*

Desde que o pecado passou a existir na Terra, a dor e a perda se tornaram coadjuvantes de nossa existência, podendo ocorrer a qualquer momento e de diversas formas, como por exemplo a perda de um ente querido (marido ou filhos), perdas e mudanças no corpo (idade, puerpério,¹ climatério² e menopausa). A esse processo de vivenciar e elaborar a perda, damos o nome de “luto”.

Durante esta semana de oração, estamos relembando alguns aspectos da vida de Noemi. Uma mulher cujo nome significa alegria, felicidade e prazer; mas cuja vida foi permeada por perdas que resultaram em *lutos*. Vimos através do relato bíblico que muita aprendizagem pode ser alcançada, pois apesar de trazerem dor, as perdas estão intrinsecamente ligadas à construção de nossa história. Não estamos blindadas contra elas! Noemi as vivenciou na própria terra natal, Belém de Judá, ao lado do esposo Elimeleque, e dos filhos Malom e Quiliom.

O que realmente é o “luto”?

O *luto* é um mecanismo previsto quando ocorre uma perda significativa. A experiência de vivê-lo é singular; cada um vive a dor a seu modo. O *luto* é como o amor — uma experiência viva. É um fator inerente ao lugar e à cultura. O *luto* não é doença, mas uma reação natural à perda, e, dentre as reações, tem os sentimentos de tristeza, dor, medo, saudade e revolta. Às vezes também traz alívio, quando se trata, por exemplo, de uma perda que é subsequente a um sofrimento muito longo por parte da pessoa que se foi, o que pode levar o enlutado a se sentir culpado pelo sentimento de alívio.

Os sentimentos que envolvem o *luto* são um tanto conturbados, o que leva a pessoa a achar que está com depressão; porém, o processo da depressão não se associa ao de *luto*.

Lidando com a perda do cônjuge em decorrência da morte

Imaginemos a situação: inesperadamente, você se encontra sem o seu companheiro de vida. Tudo parece ter desmo-



ronado, e a dor é imensurável, insuportável. Mas esse quadro, psicologicamente falando, está dentro da normalidade de nossa existência, uma vez que é um processo sofrido e que desvitaliza nossas energias. Segue-se agora uma nova perspectiva de vida, podendo dar à mulher a ideia de que não mais assumirá o papel de esposa, já que o cônjuge faleceu. Às vezes, existem queixas de dores, alteração do sono, descuido ou excesso na alimentação, profundo saudosismo, no qual, por breves momentos imagina-se que a vida do cônjuge retornou e que é sentida bem de perto. A viuvez obriga a mulher a enfrentar uma transição em que a principal tarefa é se reconstruir; mas, como fazer isso? Seguem algumas dicas:

Cuide-se. Faça exercícios regularmente, coma alimentos saudáveis e durma o suficiente.

.....

Converse: Aproprie-se desse artifício com amigos, pois eles também podem estar sofrendo e terão a chance de compartilhar suas memórias e contribuir com a elaboração do *luto*.

.....

Tente não fazer grandes mudanças imediatamente. Não é apropriado tomar decisões importantes precipitadamente, como mudar de casa ou mudar de emprego.

.....

Não tenha medo de procurar ajuda profissional. Caso perceba que não está conseguindo lidar com esse processo de forma razoável, é hora de procurar um profissional, impedindo assim o desencadeamento de morbidades e comorbidades.

.....

Lembre-se de que os filhos também estão sofrendo. Você poderá até achar que seu relacionamento com os filhos e suas relações entre si se alteraram. Nesse momento, faz-se necessária a comunicação aberta e honesta.



Luto leva tempo. Comumente, o processo de *luto* apresenta oscilações emocionais por um tempo.

Considere a adoção de um animal de estimação. Os animais de estimação são de grande valor nesse período, pois oferecem um importante apoio emocional.

Chore. O choro é uma resposta natural do ser humano diante da morte. Até mesmo Jesus chorou por ocasião do falecimento de seu grande amigo Lázaro. Nosso Salvador ficou profundamente impressionado pela dor do *luto* sentida por Marta e Maria. Precisamos chorar quando afetados pela saudade e pelas boas lembranças.

Acima de tudo, aproxime-se ainda mais de Deus. Ele vai confortar seu coração, consolar sua alma e fortalecer seu espírito! Orar, falar com os outros acerca da sua fé, ler a Bíblia e ouvir músicas edificantes também proporcionam conforto.

Aprendendo a conviver com a perda de um filho (ou filha)

Um filho não é apenas uma extensão biológica dos pais, mas também psicológica, pois houve uma vinculação materna em que afeto, cuidado, proteção e pertencimento foram dispensados àquele ser. Por isso, a sensação de que uma parte de si foi tirada é real. Essa dor é para sempre. O amor materno é o tipo de sentimento que só entende quem já o vivenciou. A intensidade e extensão desse sentimento não podem ser comparadas com as de qualquer outro. Por isso, o *luto* pela perda de um filho costuma ser muito mais complexo e difícil de superar.

Mesmo mães que não tenham passado por essa situação são muito categóricas ao afirmar que não há dor maior que a de perder um filho. A ordem natural das coisas é que os pais partam antes dos filhos. Esse é o curso esperado do ciclo vital — os mais velhos morrendo ou devendo morrer



antes dos mais novos. Esse é o fator que causa tanta revolta e incompreensão quando os filhos são tomados dos braços dos pais, seja lá qual for a causa.

O importante agora é aprender a lidar com o sofrimento e a dor provenientes desse tipo de perda, haja visto que a vida precisa seguir adiante. Em primeiro lugar, cabe dizer que não existem estratégias que sirvam para todos no momento de enfrentar o *luto* pela perda de um filho. No entanto, devemos estar conscientes de que não precisamos enfrentar tudo isso mergulhadas em solidão. A consistência do núcleo familiar é que vai manter unido e ajudar no processo de elaboração e aprendizado que o *luto* ocasiona.

Procurando atribuir sentido a essa perda e seguir vivendo com a dor, ainda que intensa, mas resignificando a alegria de viver, seguem algumas sugestões:

✓ Só você sabe o que essa perda significou para si; portanto, respeite-a;

✓ Permita-se entender o seu tempo e seus limites no enfrentamento e adaptação a essa perda, pois você lentamente se organizará diante da dor.

Essa dor é para sempre? De certa forma, sim, mesmo porque um vínculo materno é legitimamente único, e para sempre o será, não importando o tempo.

O que acontece é que a ferida aberta cicatriza aos poucos, mas nunca sarará, ainda que usemos um lenitivo. Mesmo vivenciando a dor por muito tempo, aos poucos você irá perceber que a vida passa a ter sentido novamente, pois começará a se divertir, a trabalhar, a criar projetos engavetados há tempos; enfim, a vida, de sombria que era, recebe um matiz radiante. Essa experiência fará você rever uma série de valores, conceitos e comportamentos outrora adormecidos.

Querida mãe, a vida é uma caixinha de surpresas! Nossos filhos são como pérolas preciosas no estojo de Deus.



Ninguém melhor do que Ele, que nos ofertou a vida, para saber do que necessitamos. É bem verdade que ao longo do caminho podemos nos encontrar sozinhas, mas tenhamos a certeza de que fomos carregadas nos braços de amor dEle aqui nesta Terra, nos momentos mais difíceis. A dor, o pesar, a lágrima, a perda e até mesmo a morte são figuras de um misto de sofrimentos. Mas Jesus foi enfático ao dizer que enxugará de nossos olhos toda lágrima, não havendo mais morte, nem tristeza, nem choro, nem dor, pois as antigas coisas já passaram. Precisamos nos apoiar nas promessas bíblicas, que são agentes de conforto e esperança no processo de *luto*.

**O corpo se transforma:
como lidar com o *luto* dessas mudanças?**

Idade — Quem nunca sentiu vontade de que aquele momento tão gostoso durasse para sempre? Da mesma forma, esse desejo também pode se revelar em relação à idade. Nessa situação, uma das causas seria o processo de mudanças físicas, pois o corpo muda! Aprender a lidar com isso e aceitar as transformações nos deixa mais resilientes.

A melhor forma de aceitar esse processo é através do autoconhecimento, ou seja, ao ter pleno domínio de si mesma em pensamentos, desejos, esperanças, frustrações, crenças etc. Esse conceito nos permite traçar um planejamento pessoal, fazendo com que tenhamos oportunidade de interpretar melhor quem somos, e, principalmente, aonde queremos chegar.

Assim, teremos um foco maior e também uma real certeza do propósito de estarmos aqui. Conhecer-se melhor auxilia na percepção das emoções, controle dos pensamentos e sentimentos. Esse equilíbrio emocional proporciona o bem-estar mental, corroborando para que tenhamos respostas conscientes diante das contingências da vida. A autoaceitação é fator preponderante para que aceitemos que o tempo não estaciona, e que passaremos por perdas e mudanças em nosso corpo ao longo da vida. O resultado dessa aceitação



é um processo de elaboração saudável das transformações que enfrentaremos.

Descrever em oração as realidades mais íntimas da alma e da mente, tais como pensamentos, sentimentos, angústias, anseios e gratidão, nos fortalece e auxilia na compreensão de quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

Puerpério ou pós-parto — Trata-se de uma fase muito especial, e ao mesmo tempo, delicada, na vida de uma mulher. Os principais *lutos* no puerpério são: perda do bebê idealizado na gestação ou até mesmo antes dela, em comparação com o bebê real, que é um ser estranho à família; a perda da condição de filha para se tornar mãe; da mãe, para se tornar avó, e assim por diante, já que todos assumem papéis novos quando uma criança nasce; as situações de trabalho, nas quais se podia focar horas e horas nas funções, inclusive fazer horas extras, sem preocupações com filhos; os eventos sociais, que precisarão ser reduzidos ou cortados por algum período até que o bebê esteja em condições de frequentá-los; o patrimônio financeiro, que geralmente sofre grandes alterações após o nascimento de um bebê; e a privacidade do casal. São muitas perdas, que podem gerar grande tristeza e sofrimento psíquico. Por conta dessas transformações, é normal e natural que exista um *luto* pós-parto.

Para minimizar as preocupações e *lutos* e viver essa fase da melhor maneira possível, seguem algumas dicas do que pode ser feito.

1. Mesmo que não consiga dormir, descanse;
2. Não descuide da alimentação e mantenha-se hidratada;
3. Divida as tarefas com o parceiro;
4. Aceite ajuda de pessoas próximas;
5. Converse com outras mães;
6. Estabeleça horários para as visitas.

No pós-parto, pode ocorrer também o chamado *baby blues* ou até uma depressão pós-parto. O primeiro é marcado por



melancolia, tristeza e bruscas alterações de humor, que duram cerca de duas semanas, sendo passageiro, e se dissipa naturalmente sem precisar de um tratamento específico. Aproximadamente 50 a 80% das mulheres podem vivenciá-lo!

Já a depressão pós-parto pode persistir até o segundo ano de vida da criança, e atingir em torno de 10 a 15% das mulheres. Alguns dos sintomas são irritabilidade, falta de energia e motivação, choro frequente, desinteresse sexual, transtornos alimentares e do sono, sensação de incapacidade diante de novas situações, entre outros, que iniciam geralmente entre a quarta e a oitava semana após o parto. Nesse caso, é preciso buscar ajuda profissional, e quanto mais cedo, melhor.

Climatério e menopausa — O climatério é uma etapa especial do ciclo de vida natural da mulher, que integra a menopausa. Essa fase de transição está associada a mudanças que podem influenciar a saúde e a qualidade de vida da mulher; as necessidades de adaptações bio-psico-socio-culturais e espirituais devem ser consideradas nesta etapa da vida, que apresenta características semelhantes a outras etapas do ciclo de vida da mulher.

É de vital importância que toda mulher que passa pelo processo de *luto* nessa fase promova a própria autoestima para que possa alcançar atitudes positivas. É uma nova etapa de vida que pode ser preenchida com mais vitalidade e experiência. Dedique mais tempo a si mesma. Não espere até que sinta vontade de fazer alguma coisa, mas faça! Descortine diante de si um novo horizonte de possibilidades variadas, que somente você saberá qual (ou quais) usar, quando usar, e como usar. Aproprie-se da imaginação, criatividade e espiritualidade, apoiando-se naquele que a criou, idealizou e fortalece. Pratique atividades físicas, principalmente exercícios aeróbicos e de fortalecimento da musculatura; exercite o cérebro com jogos de raciocínio e palavras cruzadas, que auxiliam na redução do risco de perda de memória durante a pós-menopausa.



Aprenda a ter bons hábitos de sono. Você sabia que a falta de sono pode contribuir para a confusão mental e baixa libido?

Diante de tudo que foi exposto, o *luto* é, sim, um processo doloroso e recorrente na humanidade. Tem suas facetas e apresenta características peculiares, mas também pode ser remediável. O próprio Deus permitiu que Seu Filho Unigênito descesse a esta Terra de pecado e morresse pela raça caída. Quantas famílias são golpeadas pela morte, deixando um rastro de dor, sofrimento, saudade e pranto! Mas a boa-nova é a certeza de que temos um Deus que não nos deixa permanecer na sombra do túmulo, mas ergue nossa cabeça e nos abençoa com a coloração de uma nova vida. É preciso que creiamos que nEle está a vida, e no momento certo seremos agraciadas com aquele encontro que há tanto aguardávamos.

Para toda mãe, em especial a que perdeu um filho, a esperança deve ser a mola-mestra que não se desvanece, mas nos fortalece. Como dizia o pensador, “a fé sobe por escadas que o amor construiu e olha pelas janelas que a esperança abriu.” “Embora a nossa vereda possa conduzir através das águas profundas, e provas e tristezas podem afligir repetidamente, vem-nos, todavia, a certeza que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus.” — *Mensagens escolhidas*, vol. 2, p. 257.

Mantenhamos nossa fé na eternidade, aguardando novos Céus e nova Terra, mas com a certeza do apóstolo: “*Eu sei em quem tenho crido, e estou certo que é poderoso pra guardar o meu tesouro até aquele dia*” (2 Timóteo 1:12).

Referências bibliográficas

1. **Puerpério:** Período que decorre desde o parto até que os órgãos genitais e o estado geral da mulher voltem às condições anteriores à gestação; pós-parto.
2. **Climatério:** Período que precede o término da vida reprodutiva da mulher, marcado por alterações somáticas e psíquicas e que se encerra na menopausa.



SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher

Cap.

6

*Como redescobrir
a si mesma*

Por Hingrid Souza Melo, nutricionista

Acredito que muitas de nós já ouviram a seguinte frase de efeito: “A vida é um constante recomeço”. Às vezes, precisamos voltar aonde começamos para ter uma nova oportunidade. E buscar um novo ciclo leva à descoberta de versões nossas que talvez nunca tínhamos imaginado existir. Para obter sucesso numa nova jornada, é importante saber ressignificar os fracassos vividos e transformá-los em experiências que podem impactar a vida de outras pessoas.

Quando algo ruim acontece, você tem três escolhas: (1) *deixar isso definir você*, (2) *deixar isso destruir você* ou (3) *permitir que isso a torne mais forte*. Noemi viveu essa terceira opção de experiência. Ela nem sempre reagia corretamente aos momentos de aflição. Apesar de reconhecer o agir de Deus na própria vida, nem sempre o aceitou corretamente, como na ocasião em que disse ter saído de Belém “com mãos cheias”. Na verdade, tinha sido o vazio da fome que impulsionou ela e a família a deixarem a terra natal. Agora se encontra sem marido, sem filhos, sem dinheiro. Parece que tudo se foi.

As perdas nos desestruturam emocionalmente, e Noemi passou por perdas emocionais e financeiras significativas. Ficou desamparada economicamente e devastada emocionalmente, pois disse às noras: “Não me chamem mais de Noemi, mas de Mara.” Mara significa “amarga”. As perdas amargam nossa alma e nos fazem adoecer. Mas, Noemi toma uma atitude que muda os rumos de sua vida: decide voltar à terra natal em busca de um recomeço. Precisamos ter humildade para voltar atrás, se preciso for.

Rute se apega a Noemi e elas chegam a Belém durante a colheita da cevada, causando muita surpresa. As mulheres da cidade exclamaram: “Será que é a Noemi?”, como se não a reconhecessem. Ela reconhece a própria triste situação e novamente demonstra sua miséria: “Não me chamem de ‘agradável’ (Noemi), mas me chame de ‘amarga’ (Mara)”.

Ela não tenta fingir que está tudo bem, que a vida está sob controle. As perdas eram reais, e a vida tinha se mostrado muito amarga. Também não tenta explicar o porquê, mas admite os fatos usando a própria convicção sobre a soberania de



Deus. “... O Todo-Poderoso tornou minha vida muito amarga! De mãos cheias eu parti; mas de mãos vazias o Senhor me trouxe de volta. Por que me chamam Noemi? O Senhor colocou-Se contra mim! O Todo-Poderoso me trouxe desgraça” (Rute 1:20 e 21). Ela continuou sua analogia acusando Deus de trazê-la de volta vazia, e, de fato, ela havia perdido o marido e os filhos; porém, em seu lugar Deus lhe havia dado Rute, uma nora dedicada. Ao concentrar-se no aspecto negativo, Noemi tornou-se tão amarga a ponto de não conseguir enxergar bem os planos positivos que Deus estava realizando.

É nos momentos sombrios e desacreditados de nosso viver que Deus revela a luz da Providência divina em nossas vidas. Muitas vezes, fazer escolhas e tomar decisões não é fácil, principalmente em tempos difíceis, mas é necessário. Precisamos juntar nossos cacos e tentar dar o primeiro passo. Ela poderia ter ficado onde havia se acostumado à dor, ao pó, à cinza. Diante da tragédia, Noemi teve que tomar uma decisão, e havia apenas duas opções: (1) ir a Belém e lutar pela sobrevivência ou (2) padecer de fome em Moabe. Infelizmente, muitos se acostumam a viver nas cinzas.

Sabemos que mudar é difícil, e faz parte de todo recomeço. Quantas opções você tem? Não importa o número de opções, o importante é que você precisa se decidir. Deixar tudo como está, ficar no mesmo lugar ou retornar? Às vezes, nos acostumamos a determinadas condições adversas por medo de retornar, de começar novamente. Nessas horas, sempre vêm à mente perguntas do tipo: “Mas e se não der certo?”, “E se tudo piorar?”, “E se eu não tiver força suficiente?” Sim! essas incertezas são comuns no processo de mudança, mas por mais difícil que seja, tome uma atitude; levante-se firme em Deus. Busque ao Pai, não desista da vida, dos seus sonhos, pois sua história, como a de Noemi e de Rute, ainda não chegou ao fim.

Após tomar a decisão de sair do estado de fome e miséria, e já em sua terra natal, Noemi começa a ter esperança de dias melhores. Apesar de seu caminho trágico, ela foi capaz de usar da astúcia quando uma pequena luz apareceu diante da escuridão da própria existência. Os anos avançados não



permitted Noemi to work with her own hands to earn her own bread, to find for herself a husband and to have children again. She saw in Ruth, her daughter-in-law, the hand of the beneficent God. Noemi is an example of how, supported by God, we can be capable of finding a way out and of seeing in others the divine providence, especially when we live through tragic situations of life.

When Ruth enters the fields of Boaz, Noemi is glad, she sees an opportunity, and her first attitude is to bless her twice! She perceives the good character of Boaz and advises Ruth on how to behave. Later, Noemi demonstrates once more that she desires the best for her daughter-in-law: *“Certo dia, Noemi, sua sogra, lhe disse: ‘Minha filha, tenho que procurar um lar seguro para sua felicidade’”* (Rute 3:1) And from then on, Noemi advises her daughter-in-law in a very wise way about what to do. She shows patience, waiting for the right time to act, being proactive and even audacious. She tells Ruth: *“Boaz, aquele com cujas servas você esteve, é nosso parente próximo. Esta noite ele limpará cevada na eira. Lave-se, perfume-se, vista sua melhor roupa e desça para a eira. Mas não deixe que ele perceba você até que tenha comido e bebido”* (Rute 3:2 e 3).

In this way, God operated a great growth in the life of Noemi, who had left Bethlehem of Judah for not expecting or trusting in the providence of the Lord, but now, exercising faith, she begins to adopt positive attitudes, seeing brighter days ahead. Noemi, in her wisdom, helped Ruth to adapt to the new environment, and instructed her about the appropriate behavior, planning the contact between Ruth and Boaz. By the providential care of God, Boaz agreed to play the role of the redeemer determined by Jewish law, buying a property for Noemi and taking Ruth as his wife. The blessings of God over their home brought a son to Ruth — Obed —, who was an ancestor of King David and of Jesus Christ.

The circumstances had changed! The hardness and the emptiness were replaced by a happy, renewed and full life in family. Now, the question arises:



Será que ela teria tido essa segunda chance se tivesse deixado que a adversidade transformasse o seu caráter agradável no de uma pessoa amarga? Será que Rute teria obedecido à sogra e seguido seus conselhos? Será que Boaz teria se encantado com Rute e admirado o relacionamento das duas? Mesmo tendo mudado o próprio nome para Mara (amarga), ela foi uma mulher *agradável* (Noemi) porque resistiu com coragem à tendência de se tornar amarga. Foi capaz de suportar a vida com todas as perdas. Foi “agradável” quando teve firmeza para escolher o certo, abençoando as pessoas ao seu redor. Ela foi capaz de enxergar o melhor nos outros, sem negar seu próprio sofrimento. Ela foi “agradável”, pois tomou como base a providência do Senhor (Rute 1:6). No nome do Senhor, ela podia abençoar os outros porque Ele é a fonte de todo bem. Era possível voltar para casa, ainda que vazia, porque o Senhor havia providenciado comida para o povo, e ela fazia parte desse povo. Podia orientar e ajudar os outros mesmo quando o seu cesto estava vazio, porque esperava no Senhor para enchê-lo novamente.

Quando o Senhor a abençoa, ela recebe o filho de Rute e passa a cuidar dele, muito consciente de que a criança era um dom do Senhor para encher de vida e cor os seus dias. As adversidades enfrentadas por Noemi e sua experiência com Deus a prepararam para esse desfecho vitorioso. Esse mesmo Deus que operou na vida de Rute e de Noemi no passado deseja tirar toda amargura do seu ser. Hoje, você pode não entender os planos de Deus para sua vida. Hoje, as providências divinas podem parecer carrancudas e assustadoras. Mas, no andar de cima, na sala de controle do universo, as coisas estão meticulosamente planejadas e determinadas. E Deus as levará a cabo para o seu bem, para a glória do próprio nome. Hoje, seus problemas podem parecer intrincados, difíceis, e você pode pensar em dizer: “Não tem jeito!”, mas olhe à perspectiva da eternidade e entenda que Deus quer transformar sua vida em algo extraordinário. Dê o primeiro passo. Decida ser uma mulher vitoriosa, e Ele lhe dará forças para recomeçar sempre que for necessário.

A soft, monochromatic photograph of a woman with long, wavy hair, her eyes closed and a gentle smile on her face as she inhales the fragrance of a large rose. The scene is set in a garden with many other roses and green leaves, creating a peaceful and serene atmosphere. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the petals and the woman's hair.

SEMANA DE ORAÇÃO
DA Mulher



Cap.

7

*Como posso
me preparar
para a vitória?*

*Por Raquel Lage, assistente social e líder do
Departamento da Mulher da União Sul Brasileira*

O que é vitória? Segundo a Wikipédia, “é o ato, ou efeito, de sair-se vencedor”. Será que é fácil ser uma vencedora? Em quais momentos da vida você não quis vencer? O oposto de vencer é *perder*. Por mais dificuldades que o termo possa sugerir, a realidade é que *perder* é necessário e também faz parte do preparo para a vitória. São os momentos de “perda” que fazem você crescer, que a deixam mais forte para o instante em que perceberá que a vitória vai muito além da linha traçada para os objetivos da sua vida.

Convido você agora a traçar mentalmente uma espécie de linha imaginária do tempo, baseada nos detalhes que descobrimos sobre a experiência de vida de Noemi. Vamos pensar em um “antes” e um “depois” da vitória dessa mulher forte e muito corajosa, que passou pelo “vale da sombra da morte”, mas confiou em Deus, trilhou caminhos difíceis, enfrentou momentos de angústia e sofrimento para, com muita fé e confiança, agarrar-se às mãos do seu Deus, dAquele que não falha em cumprir Suas promessas, e tornou-se vitoriosa.

Sonhos e fatalidades

Pense no “antes” da linha do tempo imaginária da vida dela. Como a maioria das moças na sua idade, Noemi sonhava com o futuro lar após o casamento. Sonhava com uma casinha, com o cantinho de cada móvel, com os tapetes que trariam conforto aos pés após um dia cansativo e de muito trabalho; sonhava com os cuidados em manter tudo limpinho, cheiroso e organizado; sonhava com a decoração, com o alegre colorido das flores no vaso em cima da mesa e no canto da sala. Sonhava em ter filhos e compartilhar os primeiros anos de vida das crianças junto com os parentes e o povo dela, construindo vínculos familiares e de fé.

Noemi tinha o mesmo sonho de muitas de nós. Mas Deus reservava para ela um futuro inimaginável aos próprios olhos; entretanto, tudo dependeria da sua fé; sim, da sua confiança nAquele que “conhece o fim desde o princípio” (Isaías 46:10).



A Bíblia expõe, em ordem cronológica, os acontecimentos mais marcantes da história dela, porém não enumera todos os anos em que aconteceram as maiores adversidades na vida dessa mulher. Ela se casou com Elimeleque, um jovem fiel a Deus e muito trabalhador. Teve dois filhos, e eles a realizaram como mãe. Podemos entender, entretanto, que suas maiores perdas – emocionais e financeiras – aconteceram num curto período de dez anos. Ela viveu tempos felizes juntamente com o esposo e os dois filhos, Malom e Quiliom, apesar de ter de viver nas terras de Moabe por causa da fome que assolava Belém, sua terra natal. Sim, Noemi era feliz, e certamente era agradecida ao Senhor por tê-los colocado em uma terra onde havia possibilidade de se sustentarem. O seu nome, Noemi, que significava “agradável” ou “amável”, fazia sentido nos momentos felizes que viveu. Era feliz com os dois filhos e as duas noras. Tinha uma linda família, era uma pessoa agradável, amorosa, uma verdadeira mulher segundo o coração de Deus.

Mas a Bíblia nos diz que Elimeleque, seu marido, morreu, ficando ela com os dois filhos, que se casaram com *“mulheres moabitas; e era o nome de uma Orfa, e o da outra Rute. Depois de terem morado lá por quase dez anos, morreram também Malom e Quiliom, e Noemi ficou sozinha, sem os seus dois filhos e sem o seu marido”* (Rute 1:4).

Apesar de ter perdido o marido, Noemi tinha paz no coração, pois confiava que o Senhor sempre tinha o melhor para aqueles que O amavam. Mas nem de longe podia imaginar os planos que o Senhor tinha para a sua vida. Ela jamais imaginou que o plano perfeito de Deus não estava de acordo com os próprios planos, mas sabia, assim como eu e você sabemos, que *“todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o Seu propósito”* (Romanos 8:28).

O quadro que tomou conta da sua vida era trágico. As circunstâncias que a rodeavam eram terríveis. Mas diante dessas fatalidades, como você já viu no capítulo anterior, Noemi não desistiu e enfrentou sentimentos de tristeza,



chorou muito, lamentou, sentiu muita dor, mas não se entregou às emoções destrutivas e negativas. Pelo contrário, aqui entra o “depois” na nossa linha do tempo imaginária.

Um recomeço

Pensar em desistir não era uma opção para essa mulher; ou seja, ela não se entregou à situação. A Bíblia diz que nesse momento ela toma uma decisão: *“Então, se dispôs ela com as suas noras e voltou da terra de Moabe, porquanto, nesta, ouviu que o Senhor Se lembrara do Seu povo, dando-lhe pão”* (Rute 1:6).

Deus não desampara nenhum dos Seus filhos. Rute, nora de Noemi, que deixou a família e a própria terra, e adotou a cultura e a religião de Noemi e do seu povo, foi levantada por Deus para ajudá-la. Noemi não tinha materialmente nada a oferecer a Rute, mas Rute se tornou sua aliada fiel. E agora, o plano do Senhor ia mudar a sua vida, pois não se sentia desamparada.

Como costumamos reagir quando nos deparamos com situações dessa natureza — perda de um filho, doença grave, perda de emprego, problemas no relacionamento? Muitas vezes nos surpreendemos agindo de um modo que não agrada a Deus. Se não estivermos em comunhão constante com o Senhor, nos alimentando diariamente da Sua Palavra, firmando nossa fé em Cristo, certamente faremos perguntas tais como “Deus realmente me ama?”, “Será que Ele está vendo o meu sofrimento?”, “Por que está acontecendo tudo isso comigo?”

Certa vez, a escritora americana Ellen White escreveu a uma pessoa que lhe pediu um conselho:

“Você me pergunta o motivo por que tem acordado no meio da noite e se sentido envolto pela escuridão? Com frequência, também me sinto da mesma forma; porém, esses sentimentos desanimadores não querem dizer que Deus abandonou a você ou a mim. [...] Sentimentos sombrios não significam que as promessas de Deus perderam o efeito.



“Você olha para os próprios sentimentos, e como sua perspectiva não é totalmente clara, começa a puxar cada vez mais para junto de si o manto de opressão que lhe envolve a alma. Você tem olhado para dentro de si e pensado que Deus o está abandonando. É preciso olhar para Cristo. [...]

“Ao entrar em comunhão com nosso Salvador, penetramos na região da paz. [...] Devemos exercitar a fé constantemente e confiar em Deus sejam quais forem os sentimentos. [...] Devemos ter bom ânimo, sabendo que Cristo venceu o mundo. Teremos sofrimentos no mundo, mas paz em Jesus Cristo. Meu irmão, pare de olhar para dentro de si e contemple a Jesus, que é seu único ajudador.” — *Carta 26*, 1895.

Querida leitora, o plano de Deus para a nossa vida é perfeito. Nem nossos pensamentos, nem tampouco nossos olhos, conseguem alcançar o que vem depois de toda a tempestade que se abate sobre nossa vida. O Senhor tem permitido o sofrimento porque é isso que, muitas vezes, nos aproxima de Deus, que nos leva a ler e estudar mais Sua Palavra, que nos faz depender mais dEle, dos nossos irmãos, e, por fim, nos encoraja a perseverar a cada dia mais na fé.

Tendo em vista que para tudo há um propósito debaixo do Sol, a partir dessas mudanças em nossa vida podemos ver claramente que o Senhor está nos ensinando a ser mais assíduas a permanecer em Sua presença, dedicando tempo à leitura da Sua Palavra, pois é nela que encontramos as ferramentas para o nosso crescimento espiritual. Também podemos ajudar outras pessoas com o conforto que recebemos das experiências no sofrimento. Além disso, aprendemos a colocar sobre o altar de Deus nossas preocupações, necessidades e agradecimentos.

O Senhor já tinha um plano perfeito para aquela mulher de fé. Ele sabia que seu marido morreria, que os filhos também morreriam, e que ela precisaria de uma pessoa que a amasse e cuidasse, trazendo não apenas o alimento para casa, mas também o cuidado e carinho necessários para o seu sustento e conforto até o fim dos seus dias. As mesmas



mãos que estavam agindo sob a vida dessas duas mulheres estão fazendo o mesmo por você, pois *“a mão do Senhor não está encolhida, para que não possa salvar; nem tapado o Seu ouvido, para não poder ouvir”* (Isaías 59:1).

Dentre as mulheres moabitas, o Senhor escolheu para ser nora de Noemi aquela que decidiu acompanhá-la aonde quisesse ir; que decidiu pousar onde quisesse pousar; que decidiu não apenas ser, mas fazer parte do seu povo; que decidiu aceitar o mesmo Deus; que decidiu morrer onde ela morresse; que decidiu ser sepultada onde ela fosse sepultada; que decidiu trilhar, acreditar e confiar sem saber se o Senhor lhes daria a vitória. Ela não conhecia a própria fé, mas conhecia a fé de Noemi, cujo testemunho era suficiente para confiar no poder de Deus. Rute foi escolhida pelo Senhor, foi um presente de Deus para Noemi, pois possuía um amor maior do que o amor de muitos filhos.

Muitas vezes, Deus coloca diante de nós mulheres que são verdadeiras “Rutes”, e a bondosa misericórdia do Senhor é derramada em nossa vida por meio delas. Devemos procurar também ser uma “Rute” na vida das pessoas que precisam de nós. Sejamos um instrumento usado por Deus para transmitir o Seu amor e misericórdia.

Ao chegar a Judá com Rute, Noemi, ainda imersa em sofrimento, em busca de um futuro incerto, pediu às pessoas que a chamassem de “Mara”, que quer dizer “amarga”. Mas o plano perfeito de Deus começou a surgir mais claramente. A esperança tomou o lugar da tristeza, o tempo de fome foi agora substituído pela cevada que a própria Rute colhia nos campos de Boaz, o homem com quem futuramente se casaria. Noemi muito se alegrou com esse novo lar, especialmente porque pôde colocar em seus braços, já cansados, o pequeno Obede, filho de Rute e Boaz. A Bíblia nos diz que *“... Noemi pôs o menino no colo, e passou a cuidar dele. As mulheres da vizinhança celebraram o seu nome e disseram: ‘Noemi tem um filho!’ e lhe deram o nome de Obede. Este foi o pai de Jessé, pai de Davi”* (Rute 4:16 e 17).

Preparada para a vitória

“A Palavra de Deus é como um jardim cheio de flores lindas e perfumadas. Minha irmã, você não quer colher as flores, as rosas, os lírios e os botões de Suas promessas? Descanse no amor dEle. Nenhuma língua pode expressar nem qualquer mente finita compreender a grandeza e riqueza de Suas promessas, feitas para almas tão fracas e trêmulas como você.” — *Carta 36, 1900.*

Devemos sempre ser gratas ao Senhor e confiar nas inúmeras promessas que existem na Sua Palavra. Vejamos algumas delas:

“Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘que vamos beber?’ ou ‘que vamos vestir?’ Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas” (Mateus 6:31 e 32).

“Tu, que me fizeste passar muitas e duras tribulações, restaurarás a minha vida, e das profundezas da terra de novo me farás subir” (Salmos 71:20).

“Vou compensá-los pelos anos de colheitas que os gafanhotos destruíram: o gafanhoto peregrino, o gafanhoto devastador, o gafanhoto devorador e o gafanhoto cortador, o Meu grande exército que enviei contra vocês. Vocês comerão até ficarem satisfeitos, e louvarão o nome do Senhor, o seu Deus, que fez maravilhas em favor de vocês; nunca mais o Meu povo será humilhado. Então vocês saberão que Eu estou no meio de Israel. Eu sou o Senhor, o seu Deus, e não há nenhum outro; nunca mais o Meu povo será humilhado” (Joel 2:25-27).

Deus jamais deixará o inimigo sair vencedor das batalhas enfrentadas por uma mulher que se entrega a Deus, que acredita no Seu poder e confia nas Suas promessas, pois Àquele que “levou os pecados do mundo inteiro, gosta que a alma débil e perturbada vá ter com Ele e confie em Sua Pessoa. Busque a Deus com singela fé, dizendo: ‘Eu creio; ajuda-me na minha falta de fé.’” — *Mensagens escolhidas, vol. 3, p. 325.*



Deus diz em Sua Palavra que as aflições deste mundo não podem ser comparadas com a glória que há de ser revelada em nós.

Querida mulher, agradeça a Deus por tê-la feito com a capacidade de criar relacionamentos maravilhosos, que certamente serão bênçãos para a sua vida. Dê atenção à mulher que Deus quer que você seja — leal, amorosa, que saiba ouvir mais do que falar — e ajude a mulher que está precisando do seu apoio, das suas orações. A vitória será uma realidade se tão somente você crer e confiar toda a sua vida nAquele que derramou o Seu precioso sangue para fazer de você uma mulher preparada para a vitória.

