



51 Anos

**JORNAL**  
M E N S A L ISFD

AGOSTO de 2024

4ª Edição

## Tomando sobretudo o escudo da fé!

Efésius 6:16

### **MENSAGEM DO PASTOR**

#### ***você, tem tropeçado nos próprios pés?***

Não atrapalhe a você mesmo. O que fizeram Adão e Eva no paraíso? Trocaram o paraíso pela vida que você também conhece, que nos obriga a comer o pão com o suor do nosso rosto; a vigiar para que os irmãos não se matem; a envelhecer e ver envelhecer; a depender de nós mesmos para termos fé. O que era comum no paraíso, a fé, passou a ser uma exigência de Deus para os que vivem.

É fácil perceber o que é tropeçar nos próprios pés; abrir mão de um corpo espiritual, para tê-lo prisioneiro numa jaula que nós chamamos de corpo físico, cheio de desejos menores, de convicções baratas, de enganos, a prejudicar aquilo que não vemos, que é a nossa alma em nós; a única realidade que de fato existe, e a única que existirá.

Pode um homem, estando vivo, se sentir morto? Claro! Basta que ele perca o diálogo com a sua alma. Haverá ali um animal, quando muito, racional, mas àquele, feito à imagem de Deus, estará longe, muito longe de ser algo palpável.

Vemos o que é tropeçar nos próprios pés, quando Jacó passa a perna em Esaú. Enganou para ter algo que ele não sabia nem o que era, pois se soubesse, certamente não teria ido pela cabeça de Rebeca. Aliás, quem anda pela cabeça dos outros é piolho. Se Raquel e Lia não tropeçassem nos próprios pés, Raquel não teria vendido o próprio marido por um prato de tâmaras à Lia, sua irmã. Eu comi tâmaras e garanto, não era motivo para isto.

O objeto mesmo é tropeçar nos próprios pés e tripudiar da grandeza de Deus. Não fosse assim, quando saíram da presença de Labão, seu pai, não teria Raquel furtado os ídolos da adoração do seu genitor. Não fosse uma família desestruturada, mentiras e mais mentiras, enganos e mais enganos, se Raquel tivesse fé em Deus, talvez não tivesse morrido quando deu à luz a Benjamim.

Se os irmãos de José não tropeçassem nos próprios pés, porque incomodados com a caçulisse do irmão, certamente não teriam vendido José por vinte moedas e condenado, tanto ao menino quanto ao Pai, a muitos anos de dor e sofrimento. O menino José, em tudo obediente a Deus, tendo inúmeras oportunidades para tropeçar nos próprios pés, disse não. Negou-se a desviar recursos; correu do adultério.

Esses passos são firmes diante de Deus, e mesmo descendo à condição de criminoso, nos porões da cadeia, Deus o elevava a condição de Rei, pois todos os prisioneiros vinham a ele para obter conselhos. Quanto aos irmãos de José, que viviam de mentiras, de enganos e de vaidades, sobreveio a eles seca, fome e miséria. Mas para José, obediente a Deus, que sabia a diferença entre trevas e luz, Deus concedeu-lhe ser governador de todo o Egito.

Um exemplo gritante de tropeçar nas próprias pernas é o de Sansão, que deu as costas a sua fé, a sua crença, e enveredou de cabeça na luxúria e nos prazeres deste mundo. Dalila o condenara à cegueira física e a morte espiritual. Um último apelo de Sansão a Deus permitiu que houvesse uma religação, que os Romanos chamam de religare, e nós chamamos de religião. E Sansão foi religado à Deus e os seus pedidos foram todos acolhidos.

Imaginem irmãos se os apóstolos de Jesus não tropeçassem nos próprios pés; se Judas não O tivesse trocado por trinta moedas, que, como restou demonstrado, ele não as queria, a história da humanidade poderia ter encontrado naquele momento a sua redenção e salvação.

E você, tem tropeçado nos próprios pés? Ou tem sido como José? Como Cristo? Que mesmo com as dificuldades, mantiveram-se fiéis aos seus propósitos de buscar a Deus? Examine-se. Faça prova com você mesmo e observe mentalmente qual nota você se dá, de zero a dez. Se abaixo de cinco, endireite as mãos, fortaleça os joelhos, vista a armadura de Deus e diga solenemente: “a partir de hoje, não serei eu a tropeçar nas minhas próprias pernas, porque eu sei que a palavra de Deus é estrada para os meus pés e farol bem aceso para alumiar meus caminhos”.

Se José, lá no calabouço, com todas as condições desfavoráveis, conseguiu, pense: “Eu também conseguirei e verei com os meus olhos as bênçãos de Deus sobre a minha vida”.

**Forte abraço,**

**Pr. Orlando Júnior.**

**Mensagem extraída do Jornal ISFD, 05 de Março de 2015 – 8ª Edição**



## AGRADECIMENTOS

Quero deixar aqui minha imensa gratidão pelas orações que recebi no culto passado da igreja e dos pastores. Hoje estive com o obstetra para o resultado do novo exame e graças a Deus está tudo certo. O vírus tornou-se nada diante de Deus e seguimos com uma gestação abençoada. Louvado seja o nome do Senhor que cuida de nós desde o ventre.

**Cristiane Araújo**



### **Pr. Orlando com a reflexão sobre os milagre realizado por Deus em nosso meio**

O que fazemos!? Ou melhor o que permitimos que se faça com a gente e resvalando na Santa Igreja de Deus?!

Já cansei de explicar que não há maior pecador do que eu... Contudo devo afirmar que o zelo pela Casa de Deus me devorará; nunca se sinta confortável, ou considere pecar contra o Espírito Santo e o Seu Corpo Santo, que são os fiéis e os ministérios como algo sem a máxima importância.

A ISFD é mesmo uma arma de Deus neste mundo de trevas!

Paulo reconhecendo isto escreveu no seu tempo e, no meu tempo, reproduzo: “Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve e corramos com perseverança a corrida proposta para nós,”

Hebreus 12:1

Aí eu pergunto: você que está ouvindo e vendo estas coisas vai acordar como Golias ou Davi?! A turma quer o Poder de um Daniel, entrementes quer tê-lo sem abrir mão de ser uma Dalila, não quer orar como Daniel, gosta dos prazeres e manjares da Babilônia, e fica em desfavor de Sadraque, Mesaque e Abedenego enquanto os leões rugem sem parar e a fornalha tem suas labaredas subindo aos céus!

### **DEVEMOS LEMBRAR QUE OS OLHOS DO SENHOR ESTÃO ATENTOS PARA ESTE LUGAR!**

Amemos uns aos outros!

Sem sabermos, muitos estão fatigados e precisando de Jesus para aliviar seus infortúnios! É hora de sermos O Cristo para quem mais precisa: o outro!

## Dicas de Saúde e Alimentação que impactam no bem-estar profissional e pessoal

### Economia Doméstica



#### Dicas para uma alimentação equilibrada

O equilíbrio da alimentação é o segredo do bem-estar e emagrecimento seguro. Não adianta apostar em dietas restritivas ou de curto prazo; elas não são capazes de promover resultados duradouros, e podem levar ao famoso “efeito rebote” que, em muitos casos, são responsáveis por compulsões alimentares. Sim, é isso mesmo quando retiramos, de forma radical, uma série de alimentos da nossa rotina, em especial aqueles que nos dão prazer, criamos uma mentalidade punitiva. Assim, é natural que, depois de semanas ou meses de contenção, acabemos por ceder às tentações. Isso nos faz comer muito mais do que deveríamos e, claro, gera uma sensação de culpa e mal-estar e o ciclo recomeça. A melhor forma de emagrecer, acredite, é por meio do equilíbrio da alimentação; a escolha daquilo que compõe o nosso prato, a frequência de ingestão de determinados alimentos e, até mesmo os temperos que utilizamos fazem toda a diferença.

É possível montar um prato com alimentos que promovam saciedade, nutrição e com sabor? Sim, inserir saladas verdes, grãos e sementes são boas opções e podem ser acompanhados por sal rosa, azeite extra virgem e vinagre balsâmico (saborosos, podem ser o diferencial de qualquer prato!).

As proteínas magras são ótimas, bem como os alimentos integrais. Prefira sempre as versões integrais que, além de conterem mais fibras, promovem saciedade, favorecem o emagrecimento e previnem doenças.

E uma vez por semana, permita-se! Se você gosta de um doce específico, coma um pedaço e fique tranquilo. Não pense que isso atrapalha a sua dieta ou o seu emagrecimento.

Ao manter o equilíbrio da alimentação e uma rotina de exercícios durante os demais dias, não terá nenhum problema.

**Kelly Gessyana Magalhães**

**CRED 128**

### Odontologia

#### \* 5 mitos sobre clareamento dental \*

1) Não pode ingerir alimentos e bebidas corantes, como café, durante o clareamento;

\* Estudos científicos recentes apontam que o consumo de alimentos corantes



não interfere diretamente no resultado do clareamento. Pode tomar seu cafezinho tranquilo \*

2) Sempre ocorre sensibilidade durante o clareamento;

\* A sensibilidade ao frio pode aumentar, mas atualmente, os géis utilizados nos tratamentos possuem agentes que minimizam essa sensibilidade, trazendo conforto durante todo o tratamento. \*

3) Qualquer pessoa pode fazer clareamento;

\* Gestantes, menores de 15 anos, pacientes com periodontite e os alérgicos aos componentes da fórmula são contraindicados a fazer clareamento. \*

4) O clareamento enfraquece os dentes;

\* O clareamento não afeta a estrutura dos dentes, o produto não é abrasivo. \*

5) Carvão, cúrcuma, cremes dentais, gomas de mascar, enxaguantes bucais e fitas clareadoras clareiam os dentes.

\* Clinicamente explicando, esses produtos não penetram na estrutura dental por não possuírem agentes em concentração suficiente, além disso, produtos como carvão são abrasivos dentais, não clareiam os dentes e, conforme estudos, podem ser prejudiciais para a estrutura dental. \*

**Dra. Ana Vitória Araújo de Amorim Medeiros**

**Cirurgiã Dentista**

**CRO -CE 10504**

## Fonoaudiologia

### Dicas para uma boa leitura

Quando vamos ler em voz alta e em público temos, por vezes, um pequeno nervosismo, insegurança. Isso se deve por falta de treino, e quero aqui dar algumas dicas para uma leitura eficaz, onde a mensagem será transmitida e interpretada com sucesso:

1- leia todo o texto antes, num lugar reservado, afim de ter propriedade e segurança sobre o conteúdo a ser explanado;

2- após a primeira leitura, destaque as palavras que considera serem importantes no texto e que serão enfatizadas na leitura;

3- marque com um / as possíveis pausas no texto. É muito importante que sejam respeitadas todas as pontuações para uma boa interpretação textual (vírgulas, pontos finais, exclamações, etc.);

4- leia em voz alta diante do espelho e analise sua postura corporal, enfatizando as palavras que foram destacadas e as pausas necessárias, fazendo um pequeno ensaio;

5- respire fundo alguma vez antes de iniciar a leitura;

6- pratique alguns exercícios de articulação para que a pronúncia saia adequadamente (que serão trazidos na nossa próxima matéria).



**Boa leitura!**

**Lilian Santos**

**Fonoaudióloga**

## PROMESSAS DE DEUS PARA VOCÊ

1. Portanto, confessem os seus pecados uns aos outros e orem uns pelos outros, para que vocês sejam curados. Muito pode, por sua eficácia, a súplica do justo. **Tiago 5:16**
2. Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. **Filipenses 4:6**
3. Se vocês, apesar de serem maus, sabem dar boas coisas aos seus filhos, quanto mais o Pai de vocês, que está nos céus, dará coisas boas aos que lhe pedirem! **Mateus 7:11**
4. Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós, **Eféios 3:20**
5. Se vocês permanecerem em mim, e as minhas palavras permanecerem em vocês, pedirão o que quiserem, e será concedido. **João 15:7**
6. Bendito seja o Senhor, pois ouviu as minhas súplicas. **Salmos 28:6**
7. Ouve, nosso Deus, as orações e as súplicas do teu servo. Por amor de ti, Senhor, olha com bondade para o teu santuário abandonado. **Daniel 9:17**

## NOSSA AGENDA

### FINAL DE SEMANA SANTO

#### Quarta-Feira

Café com Fé às 20h

#### Quinta-Feira

Culto de Milagres às 19h

#### Sexta-Feira

Vigília às 20:00h

#### Domingo de Manhã

Culto Temático às 09:30h

## AVISOS ISFD

### ENCONTRO QUINZENAIS NA ISFD

Já fez a sua inscrição para o nosso próximo encontro?

Não perca mais tempo, e garanta a sua vaga, e do amigo que você está evangelizando!

**Domingo dia 08.09.24**

## JORNAL ISFD

### Quer deixar uma mensagem no Jornal ISFD?

Envie sua colaboração, crítica ou sugestão para:

Helena Medeiros /Secretária Executiva - Edição

Preferencialmente, envie seu agradecimento.

## ANIVERSÁRIOS



### RETIROS NA PORCIÚNCULA 2024

Reserve sua vaga!  
29/11 a 01.12.2024

**Pra. Aldenora**  
**(85)99961-5518**

## Folha Mostarda

Os benefícios das folhas de mostarda para a saúde incluem fornecer ao corpo antioxidantes, desintoxicar o corpo, controlar os níveis de colesterol, fornecer ao corpo as fibras necessárias e fonte de fitonutrientes. Outros benefícios incluem suporte ao sistema imunológico, tratamento da psoríase, tratamento da menopausa, tratamento de distúrbios respiratórios, fornecimento de nutrição e vitamina K necessária ao corpo.

### 11 Benefícios Das Folhas de Mostarda à Saúde

1. Antioxidantes
2. Desintoxicação
3. Controle de colesterol
4. Rica em fibras
5. Fitoquímicos
6. Imunidade
7. Tratamento da psoríase
8. Tratamento da menopausa
9. Distúrbios respiratórios
10. Nutrição
11. Vitamina K



As folhas de mostarda são excelentes para o corpo. A combinação de vitaminas e minerais é necessária para prevenir doenças e manter elevada a imunidade do corpo.

Leia mais sobre o conteúdo na página:

<https://www.sadestar.com.br/2020/08/11-beneficios-das-folhas-de-mostarda.html>



e  
f  
i

Plantei as sementes da mostarda na jardineira da minha casa e estou colhendo as folhas quase que diariamente. Brotam como uma olha de alface. As folhas mais velhas são mais ardozas. É um ingrediente na minha salada verde e tenho tido bons resultados.  
Helena Medeiros

**Pronta para a colheita**

# HAVER x A VER

(Ter, possuir, existir)

(Ter relação)

**EXEMPLO:**

Não pode haver guerra.

Sua resposta teve tudo a ver com o tema.

**PASSATEMPO**

## MILAGRES DA NATUREZA NO VELHO TESTAMENTO

- 1- GÊNESIS 19:25 - UMA MULHER VIRA UMA ESTÁTUA DE SAL.
- 2- ÊXODO 3:2 - O FOGO QUEIMAVA E A SARÇA NÃO SE CONSUMIA.
- 3- ÊXODO 4: 3 E 4 - O CAJADO DE MOISÉS VIROU UMA COBRA.
- 4- ÊXODO 16:4 - CAIU MANÁ DO CÉU E ALIMENTOU O POVO NO DESERTO
- 5- ÊXODO 17:6 - SAIU ÁGUA DA ROCHA.
- 6- JOSUÉ 10:13 - O SOL E A LUA PARARAM NO CÉU PARA O POVO DE ISRAEL GANHAR UMA BATALHA.
- 7- I REIS 18:38 - CAIU FOGO DO CÉU EM RESPOSTA A UMA ORAÇÃO.
- 8- II REIS 6:6 - PROFETA FAZ O FERRO DE UM MACHADO FLUTUAR SOBRE AS ÁGUAS.
- 9- II REIS 20:11 - A SOMBRA DO SOL VOLTA A SUA CAMINHADA PARA CONFIRMAR A CURA DE UM REI.
- 10- JONAS:17 E 2:10 - UM GRANDE PEIXE ENGOLE UM PROFETA E DEPOIS DE TRÊS DIAS O DEVOLVE EM TERRA COM VIDA.

P	E	I	X	E	J	H	M	F	M
A	S	D	C	Y	L	A	A	N	A
Ç	O	K	V	U	O	R	N	S	C
E	L	J	W	N	M	D	Á	H	H
S	C	O	B	R	A	S	L	A	A
T	K	Á	G	U	A	N	B	U	D
Á	N	D	S	A	R	Ç	A	L	O
T	J	F	O	G	O	S	A	U	J
U	V	B	L	L	Q	O	N	A	A
A	Z	H	F	S	O	M	B	R	A