

# Universo Feminino



## Tecendo Histórias



## Uma mulher, uma agulha e uma missão

Dorcas era uma mulher cristã, que se dedicava a fazer boas obras e dar esmolas. A Bíblia não fala da sua condição social, se era jovem ou idosa, mas fala da grandeza do seu coração. Não diz se tinha marido e filhos, mas fala dos amigos que a amavam e que pranteavam a sua morte. As viúvas que ali estavam chorando, mostravam as roupas que Dorcas, quando em vida, havia costurado para elas. Não era fácil naquela época ser viúva, principalmente, se não tivesse filhos.

Provavelmente Dorcas foi a mulher mais procurada naquela região. A cada viúva que recebia a sua ajuda, trazia mais uma consigo e nenhuma delas saía de sua casa com as mãos vazias. Quantas conversas não

surgiram entre uma costura e outra? Quantos desabafos e choros daquelas mulheres que não tinham mais perspectiva de futuro? Mas, além das costuras, Dorcas dedicava atenção a elas, emprestava os seus ouvidos e lhes oferecia um ombro amigo. Talvez o choro daquelas mulheres não fosse pela perda da "costureira", mas sim pela perda da amiga, da conselheira, da intercessora, do porto seguro onde podiam ancorar quando as águas do mar da vida estavam balançando demais o barco. Deus restituiu a vida de Dorcas, o pranto saiu de cena e a alegria reinou naquela casa.

O que deixaremos como herança? Assim como foi com Dorcas, as pessoas sentirão nossa falta e lamentarão, ou senti-

rão alívio? Apresentarão nossas boas obras, ou estarão com as mãos vazias porque deixamos de ajudar? Lembrando que as boas obras não nos garantem a salvação, porém quem é salvo, as pratica.

Dorcas apenas com agulha e linha costurou roupas para os necessitados, deu testemunho de sua fé, uniu um povo num só propósito e se tornou um milagre para a glória de Deus. O que ela tinha em suas mãos era um objeto muito simples, mas a grandeza do seu coração fez algo extraordinário. E você, o que tem feito para tecer histórias e marcar vidas?

Texto gentilmente cedido pela Dca. Angela Vauthier.

## Reflexões com a Primeira-Dama

## Mulheres transformando o mundo!

*"Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus", Mt 5.17.*

Nas últimas décadas, as mulheres ganharam lugar de destaque no mundo, nas empresas, na direção de grandes corporações e até na liderança e governança de grandes países. Impactaram o mundo na arte, na política, na educação e no mundo dos negócios; suas palavras e ações inspiraram e motivaram milhões de pessoas.



Porém, mesmo com todas essas conquistas, o maior desafio para todos os cristãos, em todos os tempos, inclusive para as mulheres, é o de aplicar em sua vida diária os ensinamentos bíblicos. Nossa preocupação não deve ser somente pregar o Evangelho, mas, principalmente, viver o Evangelho que pregamos com coerência e fidelidade, não nos adaptando aos padrões e interesses seculares.

Em tempos de valorização do papel da

mulher na sociedade, como podemos transformar o mundo? Estas palavras se constituem em um gigantesco desafio para nós mulheres cristãs. Tais palavras devem nos provocar, nos desafiar, nos impulsionar a ações concretas, para que a sociedade seja transformada a partir de cada uma de nós. Isso quer

dizer que precisamos impactar primeiro a nossa família, a nossa rua e o nosso bairro. Dessa forma nosso testemunho ecoará através da nossa cidade e, juntas, alcançaremos nosso país.

Que o nosso maior desejo seja de viver o Evangelho de Jesus nas mais diferentes áreas de nossa vida, somente assim a luz de Cristo brilhará através de nós, e Deus será glorificado em todo o nosso viver. Que se encontre em cada uma de nós o comprometimento em ser sal da terra e luz do mundo.

Bispa Primaz Irene Ferreira

## Compartilhando Delícias



## Lasanha de berinjela à bolonhesa

### Ingredientes

4 berinjelas cruas (fatiadas e com casca)

300 gramas de carne magra moída

1 cebola média (ralada)

1 pct de molho de tomate pronto

300 gramas de muçarela fatiada

Queijo parmesão ralado na hora, a gosto

Salsinha e manjerição para enfeitar (se preferir)

### Preparo:

Faça um bom refogado com a cebola e acrescente a carne moída. Adicione o molho de tomate. Dei-

xe esse molho apurar um pouco seu molho à bolonhesa.

À parte, fatie as berinjelas no sentido de seu comprimento.

Em um refratário, disponha um pouco de molho à bolonhesa sob a primeira camada de berinjela.

Sobreponha à camada com queijo muçarela, e mais um pouco de molho à bolonhesa.

Siga montando a lasanha com essa sequência de camadas, finalizando-a com queijo parmesão ralado.

Leve ao forno para assar por 5 a 8 minutos. Sirva quente.

## Saúde da Mulher

## Lá vem a menopausa



A Menopausa é um evento fisiológico e normal na vida da mulher; ocorre por volta dos 50 anos de idade e é caracterizada pela suspensão definitiva da menstruação. A partir deste momento, os ovários param de produzir os hormônios do ciclo menstrual, estrogênio e progesterona, época da vida denominada de climatério. Seus sintomas são: ondas de calor e sudorese noturna, alteração no padrão do sono, secura vaginal, diminuição da libido e sintomas depressivos (choro fácil, tristeza, desinteresse em fazer determinadas coisas).

O tratamento se divide em medica-

mentosos e comportamentais.

Pacientes na menopausa podem se beneficiar da alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, diminuição de peso, cessação de tabagismo ou abuso de álcool.

Existe o tratamento com a reposição hormonal que consiste na utilização dos hormônios que param de ser produzidos pelos ovários, estrogênio e progesterona. A reposição hormonal traz efeitos colaterais como sangramento vaginal de graus variados, inchaço, cefaleia, alterações do humor e dor na mama. Como pontos positivos a reposição hormonal traz a melhoria

do climatério (ondas de calor), prevenção de problemas relacionados à osteoporose, como fraturas e diminuição do risco de câncer de colorretal. Em contrapartida, a reposição hormonal pode trazer um pequeno risco de se desenvolver câncer de mama; aumento do risco de acidente vascular cerebral, trombose venosa profunda e embolia pulmonar; possibilidade de retorno de sintomas relacionados à endometriose, se a paciente apresentava estas doenças antes da menopausa. Se você já tem 40 anos ou mais, visite seu médico para uma avaliação médica e laboratorial.

Fonte: einstein.br



FELIZ  
Dia da Mulher