



MOMENTO

Revista **DA** Revista

MULHER



QUEM FOI EVA

A SUA VERDADEIRA CRIAÇÃO



CANINDÉ-CEARÁ

www.fefirme.com.br

Caixa Postal 61 - CEP 62700-000

QUEM FOI EVA NA BÍBLIA

Uma das personagens mais importantes da bíblia, sem dúvida é EVA, os motivos são óbvios, ela é conhecida em algumas religiões como MÃE DE TODOS. **O QUE SIGNIFICA O NOME EVA EM HEBRAICO**

A primeira vez que encontramos o nome EVA na bíblia é Gênesis 3:15, vou deixar o versículo em hebraico para vocês conhecerem.

O nome de **Eva em hebraico é CHAVAH**

O nome de Eva em hebraico também pode ser – **Hawwah**, que também pode significar: doador de vida.

QUANTOS FILHOS EVA TEVE

A história de Eva diz que ela teve pelo menos 3 filhos que a bíblia menciona os nomes, são eles: **Abel, Caim e Sete** e outros que a bíblia não menciona os nomes – Gn 5:3.

QUEM FOI EVA NA BÍBLIA – A HISTÓRIA DE EVA

A bíblia não menciona muitos detalhe sobre a **vida de Eva**, desta forma fica um pouco complicado trazer com exatidão a bibliografia desta personagem tão importante. A bíblia menciona que Eva foi a primeira Esposa de Adão e a Primeira Mulher ser criada.

Eva é mencionada pelo menos **duas vezes no antigo testamento** (Gn 3:20; 4:1) e a palavra mais usada para se referir a ela é "mulher".

Após o nascimento de Sete, existem apenas **meras referências sobre ela na Bíblia**. No Novo Testamento ela é citada por Paulo em 2 Coríntios 11:3 e 1 Timóteo 2:13.

Eva foi a primeira pessoa a ser tentada pela serpente, Deus disse para não comer do fruto da árvore do bem e do mal, e Eva acabou sendo enganada pela serpente e comendo deste fruto. Isso fez com que Adão e Eva fossem expulsos do paraíso, isto é – Jardim do Éden.

Esse ato de **desobediência de Eva fez com que o pecado entrasse no mundo**, por causa da desobediência daquele primeiro casal, toda a humanidade foi lançada num estado de rebelião e desobediência contra Deus.

AS CONSEQUÊNCIAS DO PECADO DE EVA E ADÃO

Por causa do pecado de Eva, ela ficou com uma **consequência**, que foi a dor ao dar a luz.

Devido ao pecado de Adão e Eva, ficaram muitas consequências, vou listar algumas:

- A serpente passa a andar sobre seu ventre e se torna a mais maldita dentre todos os animais do campo e feras (Gênesis 3.14);

- À mulher foi multiplicada grandemente a dor do parto (Gênesis 3.16);

- Ao homem foi incumbida a responsabilidade de lavrar a terra para obter alimentos, com dores comerás dela todos os dias, e, no suor do seu rosto, conquistar o alimento (Gênesis 3.17,19);

- O homem dominará a mulher (Gênesis 2:16);

- A terra passou a ser maldita, e produziu espinhos e cardos (Gênesis 3.17,18);

- Adão e Eva são expulsos do Paraíso para lavrar a terra (Gênesis 3.23);

- Querubins e uma espada inflamada foram postos no Oriente do Éden para guardar o caminho da árvore da vida (Gênesis 3.24);

- O pecado entrou no mundo (Romanos 5:12);

- A morte entrou no mundo (Romanos 5:12).

Essas foram algumas das consequências do Pecado de Eva e Adão para a humanidade.

A QUEDA DE EVA E ADÃO

O primeiro casal que habitaram no jardim do Éden foi Eva e Adão e eles foram os **primeiros a cometerem pecado contra o Senhor**, Deus disse para não comer do fruto da árvore da ciência do bem e do mal – Gn 2:17.

E infelizmente, Eva acabou sendo enganada pela serpente e comeu do fruto da árvore.

E, vendo a mulher que aquela árvore era boa parte se comer, e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento, tomou do seu FRUTO, e comeu, e deu também a seu marido, e ele comeu com ela – Gn 3:6.

A EXPULSÃO DE EVA E ADÃO DO PARAÍSO

Logo após Eva e Adão pecarem, eles foram expulsos do paraíso (Jardim do Éden), e Deus colocou querubins como guarda do Éden para não entrarem mais.

E, **havendo lançado fora o homem pôs querubins ao oriente do jardim do Éden e uma espada inflamada que andava ao redor, para guardar o caminho da árvore da Vida.** – Gn 3:24.

Aqui fica algumas características muito importantes que você precisa ENTENDER.

POR QUE DEUS EXPULSO ELES DO JARDIM DO ÉDEN DEPOIS QUE PECARAM

O motivo de Deus ter expulsado eles foi justamente para que eles **NÃO COMESSEM DO FRUTO da ÁRVORE DA VIDA** e não vivessem eternamente, observe o texto:

Então, disse o Senhor Deus: Eis que o homem é como um de nós, sabendo o bem e o mal; ora, pois para que não estenda a sua mão, e tome também da árvore da vida, e coma, e viva **ETERNAMENTE** – Gn: 3:22

DUAS COISAS QUE A MULHER TRAZ PARA VIDA DO HOMEM

Existem pelo **menos duas coisas que a mulher traz para vida do homem** – inclusive Eva trouxe para Adão, são elas:

1 – Vida – A primeira coisa que a mulher traz quando entra na vida de um homem é **VIDA**, pois ela tem capacidade de multiplicar e trazer alegria para casa (que é filhos)

2 – Auxílio – E a segunda coisa que a mulher traz para vida do homem é **AUXÍLIO** – ajuda.

Sem dúvida esses dois itens são de extrema importante para vida do homem, apenas a mulher pode trazer esses dois benefícios.

A QUEDA DO HOMEM



As mulheres da Bíblia

1 Esposa de Abraão(Gênesis 12.11-13)

2 Mãe de João Batista (Lucas 1:6).

3 Filha de Saul (1 Samuel 14:49)

4 Nora de Noemi (Rt cap 1)

5 Esposa de Jacó (Gênesis 29-49)

6 Mae de Salomé (Mateus 14:1-12)

7 Mae de gêmeos (Gn 24:67; 26:8)

8 Roubou os ídolos de seu pai(Gn 31:34)

9 A sogra de Rute (Rt cap. 1)

10 Uma rainha (Ester 2:7)

11 Enganou Sansão (Juízes 16:10)

12 A maria dos 7 demonios (Lucas 8:8_

13 Esposa de Nabal (1 Samuel 25:3_

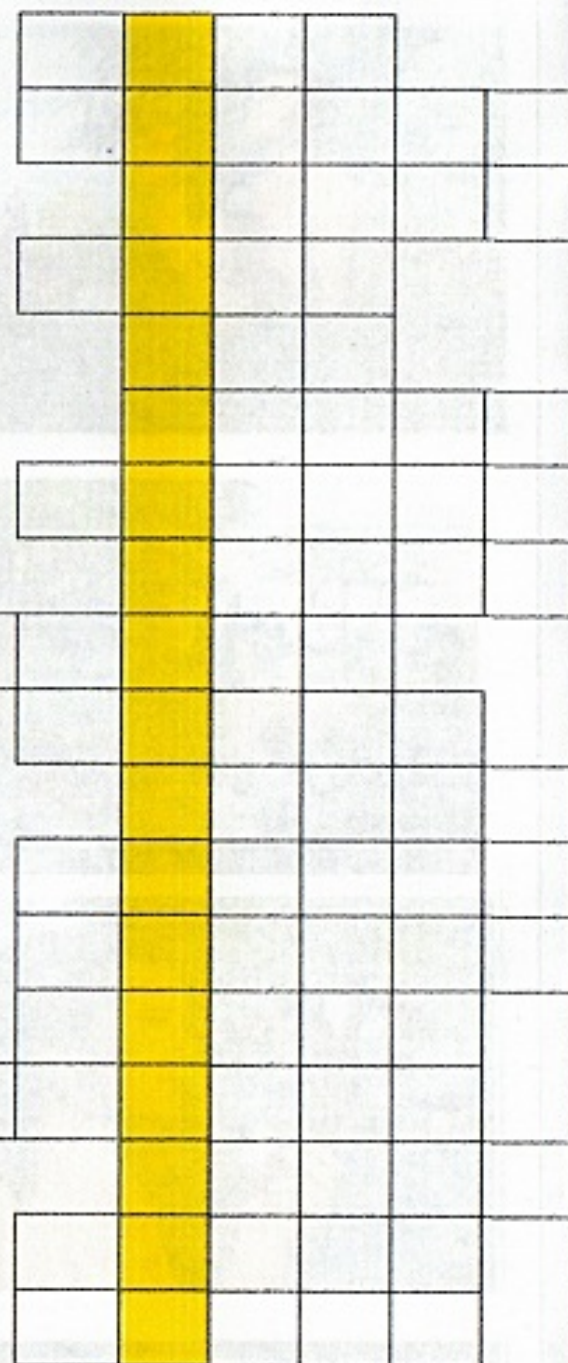
14 Ficou leprosa (Nm 12:10)

15 Uma juíza (Jz 4:4)

16 mulher natural de Tiatira (At 16:14).

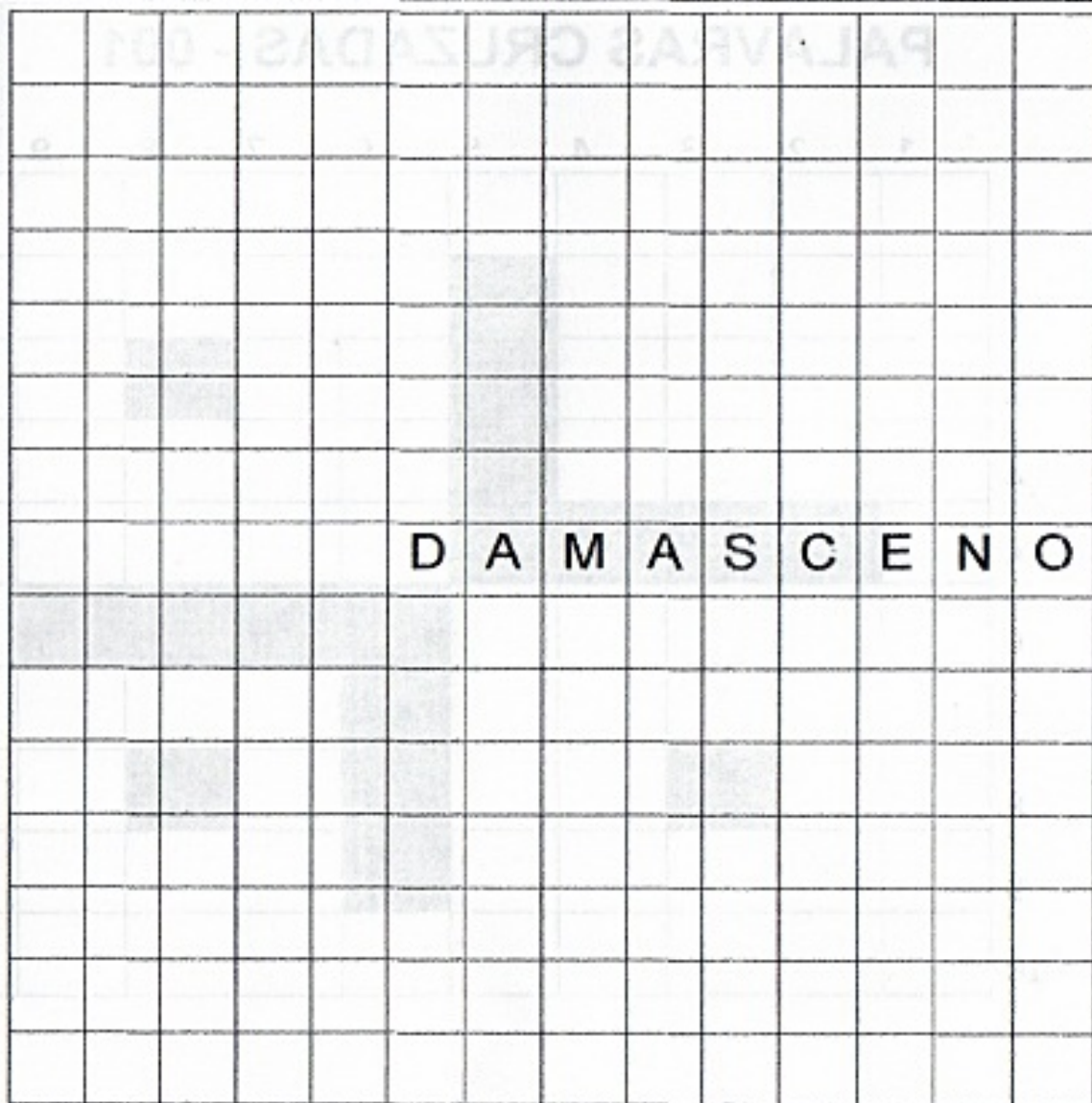
17 serva de Lia (Gênesis 29:24)

18 Irmã de Lázaro (João 11:17)



Versículo

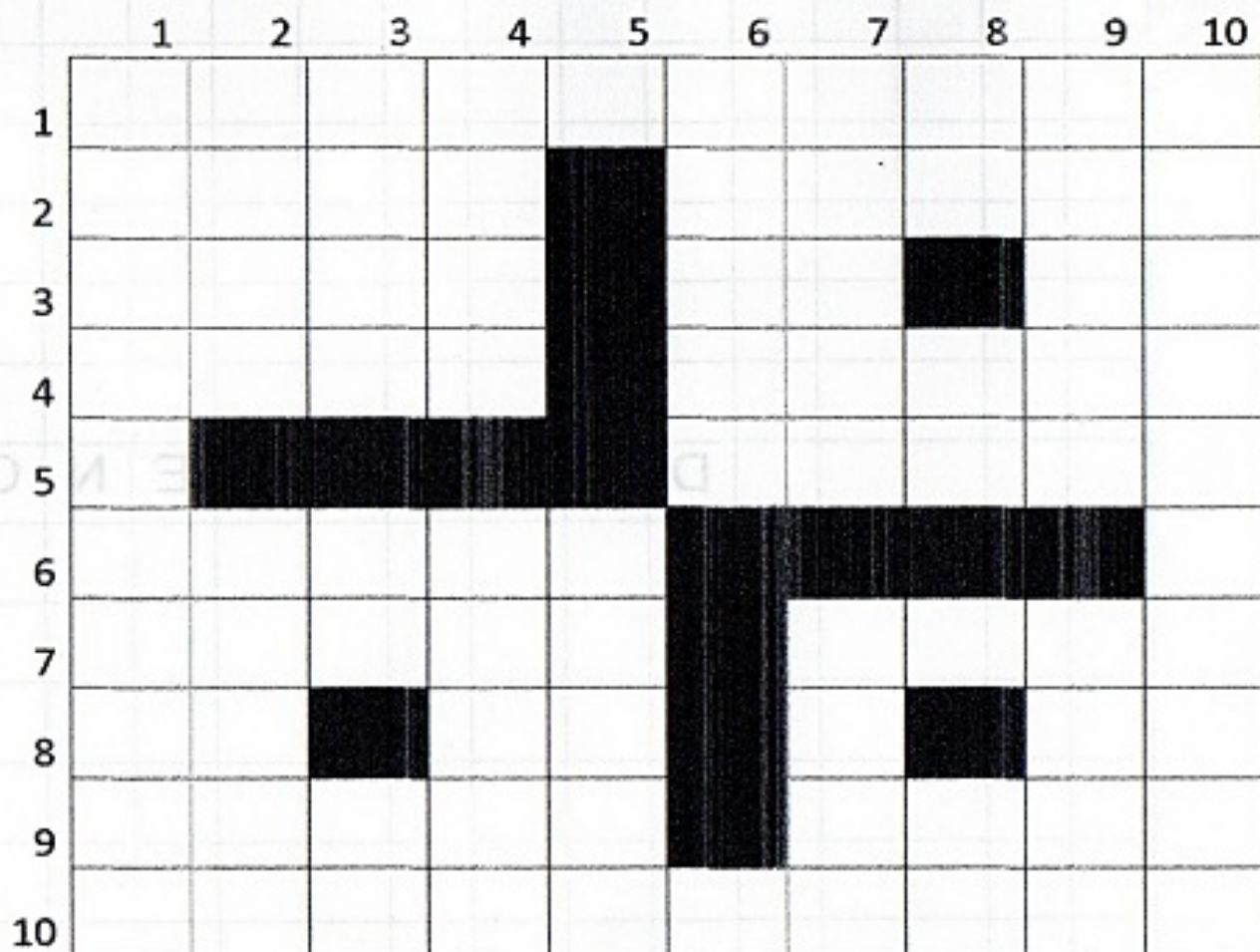
**“No princípio Deus criou os céus e a terra. Era a terra sem forma e vazia; trevas cobriam a face do abismo, e o Espírito de Deus se movia sobre a face das águas.”
Genesis 1:1-2**



Complete o diagrama acima, com as palavras abaixo:

| 3 LETRAS | 4 LETRAS | 5 LETRAS | 6 LETRAS | 7 LETRAS | 8 LETRAS | 9 LETRAS |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| LOT | AGAR | KUZES | NASCER | AFRONTA | | |
| ANA | ESAU | SARAI | ARRÃO | EMERSÃO | PROMESSA | DAMASCENO |
| | ODIO | LENTA | PATROA | ES CRAVA | | |
| | SARA | RESES | ISAQUE | | | |
| | SOLO | ISMAEL | TENDAS | | | |
| | ZELO | ABRÃO | REBECA | | | |
| | | CANAÃ | | | | |

PALAVRAS CRUZADAS - 001



Horizontais: 1 - Que faz justiça (fem); 2 - Utilizar - Daquele modo; 3 - Conhece - supremo Tribunal - Pedra de moinho; 4 - Irmãs da mãe- Apanhar minuciosamente; 5 - Tipo de molusco; 6 - Machucar; 7 - Mata - amiga de Peri; 8 - Coisa inútil - Abrev de horas - Lei Sodomita; 9 - na parte posterior - que tem salinidade; 10 - Que recreia. **Verticais:** 1 - tornar justo; 2 - utilizai - Despacha; 3 - A Rainha que visitou Salomão - Roraima - Registro Central; 4 - Trio - Colocar numa ilha; 5 - Raça em alemão; 6 - Crânio; 7 - Existe - Cerealista Amigos da Terra; 8 - Imposto Social - Consoantes de Tito - Fundo de Investimento; 9 - Colocar rimas - 154 em algarismo romanos; 10 - estado do ser amoral.

CULINÁRIA

Torta-musse de limão

RENDE: 6 PORÇÕES TEMPO: 30MIN + 4H DE GELADEIRA



Ingredientes:

- 2 pacotes de biscoito tipo tortinha de limão (320g)
- 2 latas de leite condensado
- 2 e 1/2 latas de creme de leite
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor

Forre um bowl médio com filme plástico e coloque os biscoitos, um ao lado do outro, cobrindo todo o fundo e lateral. Reserve. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o suco de limão e a gelatina preparada conforme as instruções da embalagem por 1 minuto. Despeje, com cuidado, sobre os biscoitos, cubra e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar. Retire e desenforme sobre um prato. Sirva em seguida.

Leve Adão e Eva ao Paraíso.



Complete a cruzadinha abaixo, lembrando a história da criação de que nos fala o livro do Gênesis:

- P) Segundo o livro do Gênesis, simboliza o mal.
- E) Mãe de todos os homens.
- C) Deus quer nossa...
- A) Deus deu a nossos primeiros pais a graça de participarem da vida divina. A isto chamamos...
- D) Quer dizer "feito de barro".
- O) Pecado que está na origem de todos os pecados da humanidade.

_____ P _____

_____ E _____

_____ C _____

_____ A _____

_____ D _____

_____ O _____

ARTESANATO

Materiais mais usados para fazer artesanato



- **Cola** - A cola é basicamente o elemento que não pode faltar! Afinal, é a responsável por fixar um material a outro. As mais comuns são: cola líquida (branca e/ou isopor) e cola bastão.

- **Tesoura** - Assim como o material que acabamos de falar, a tesoura é outra peça fundamental para fazer artesanato. Com ela podemos aprontar variados tipos de corte e furos. É interessante contar com tesouras de diferentes tamanhos.

- **Estilete** - Apesar de ter a tesoura, o estilete é uma ferramenta indispensável para cortar materiais específicos. Rendendo cortes bem-acabados.

- **Régua ou fita métrica** - Tanto a régua como a fita métrica aparecem entre os materiais mais usados para serviços manuais. São as ferramentas para tirar medidas. Quando ignoradas, o resultado final não fica nada bonito, com peças tortas e tamanhos desproporcionais.

- **Tipos de tecido** - Ter alguns retalhos e diversos tipos de tecido pode ajudar na hora de fazer artesanato. Pela versatilidade que o material oferece na construção de peças.

- **MDF** - Cada vez mais comum, o [artesanato em MDF](#) traz sua sutileza em caixinhas, objetos decorativos e peças únicas. Comprar MDF diretamente na fábrica é mais vantajoso se tratando de reduzir gastos. papelão e tintas em diversas colorações.

- **Papelão** - Por ser um material bem habitual de se ver em casa, o papelão traz ótimas ideias. Além de contribuir para o desenvolvimento do artesanato, é peça-chave para dar sustentação em algumas estruturas.

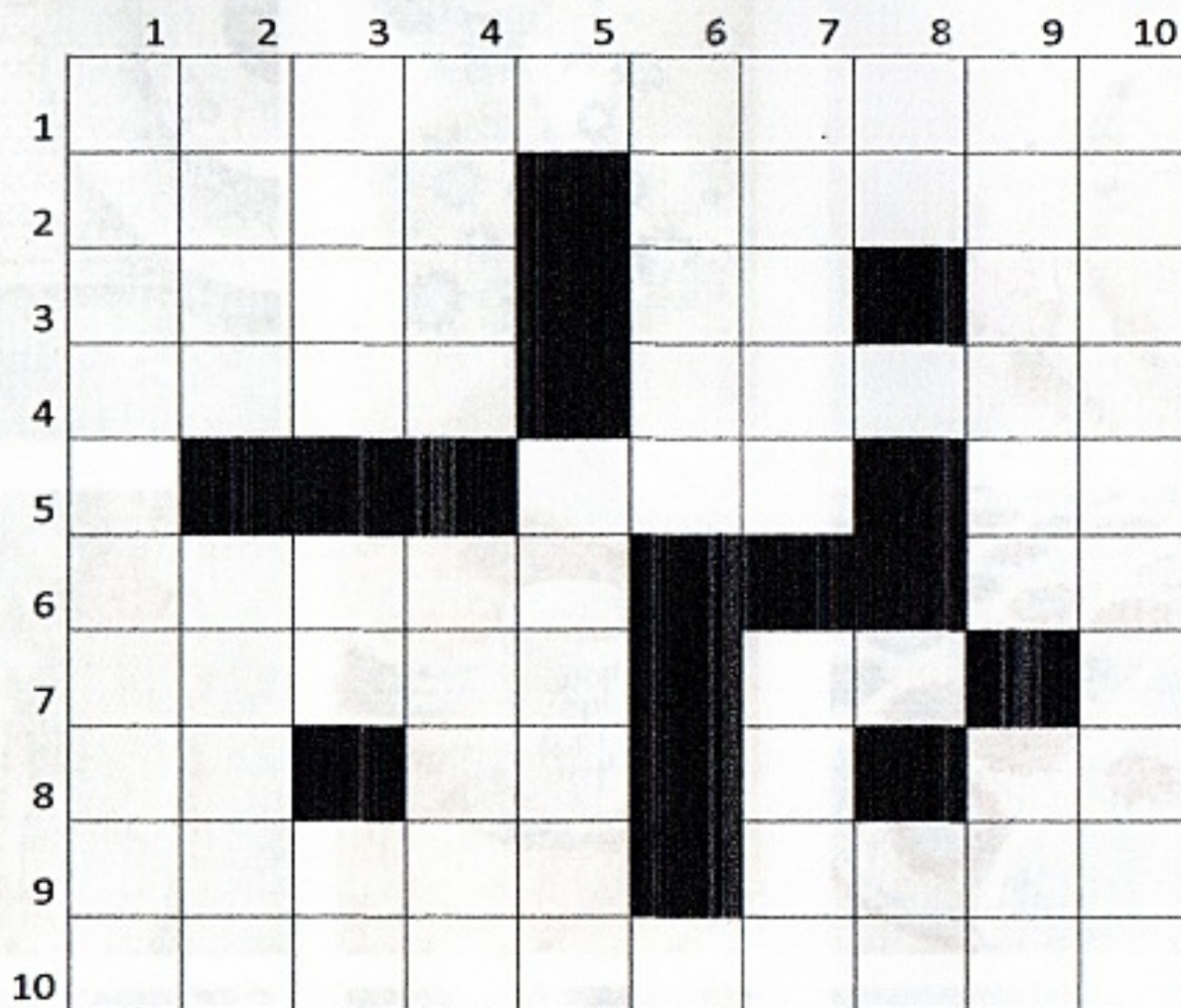
- **Canetas** - As canetinhas esferográficas são ótimas companheiras para práticas artesanais. Muito efetivas para riscar em superfícies claras e escuras. Para isso, é bom contar com a caneta de tinta azul, tinta preta e branca. Ou ainda canetinhas coloridas.

CROCHÊ – ideias



RADIO
CRER
CANINDÉ-CEARÁ
www.fefirme.com.br
Caixa Postal 61 - CEP 62700-000

PALAVRAS CRUZADAS – 002



Horizontais: 1 -Que preside; 2 -que existe em pouca quantidade - Para concluir; 3 - Álcool etílico - Charme - Tempo Perdido; 4 - Jarro - Enganar; 5 - Mastiga; 6 - Comprometido para o casamento - Nota musical; 7 -sairmos- Antes de Cristo; 8 - Oferece - Consoantes de Tito - Siga; 9 - Queimar - Inseticida; 10 - exerce o secretariado (fem).

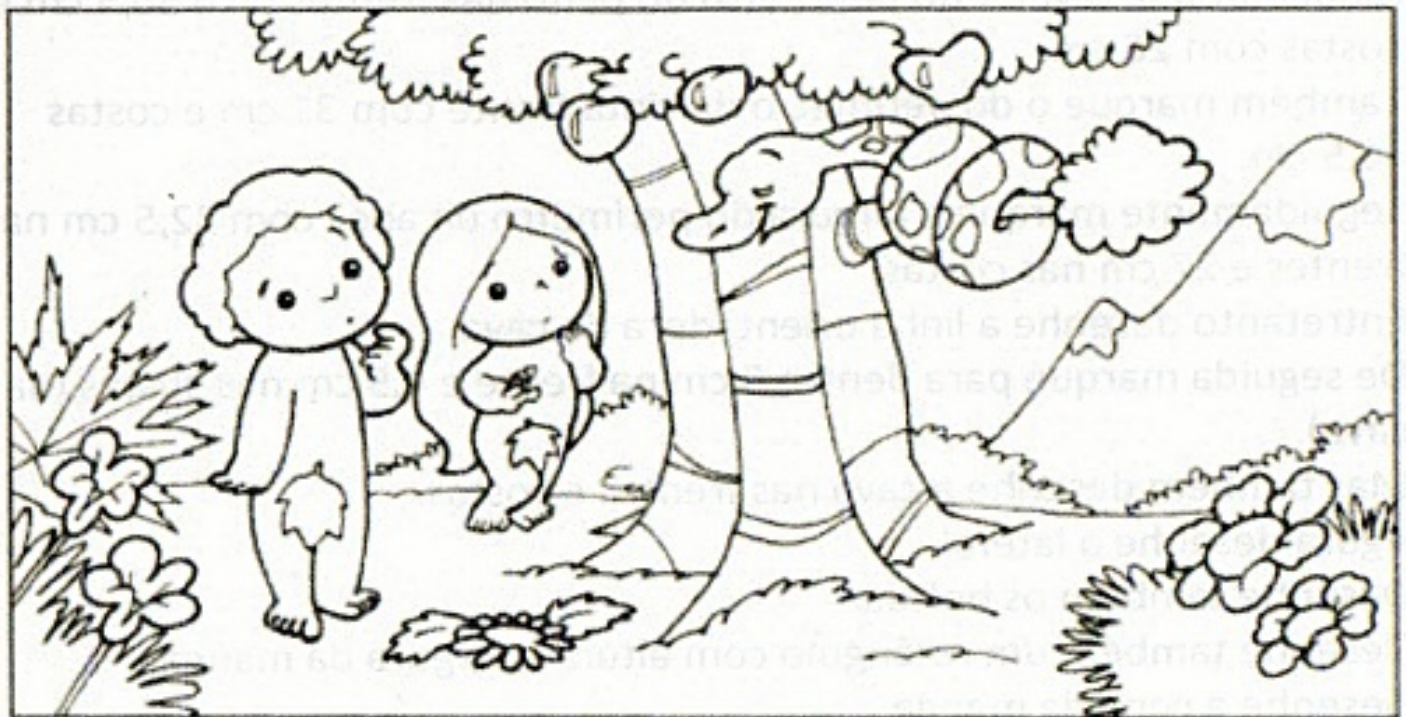
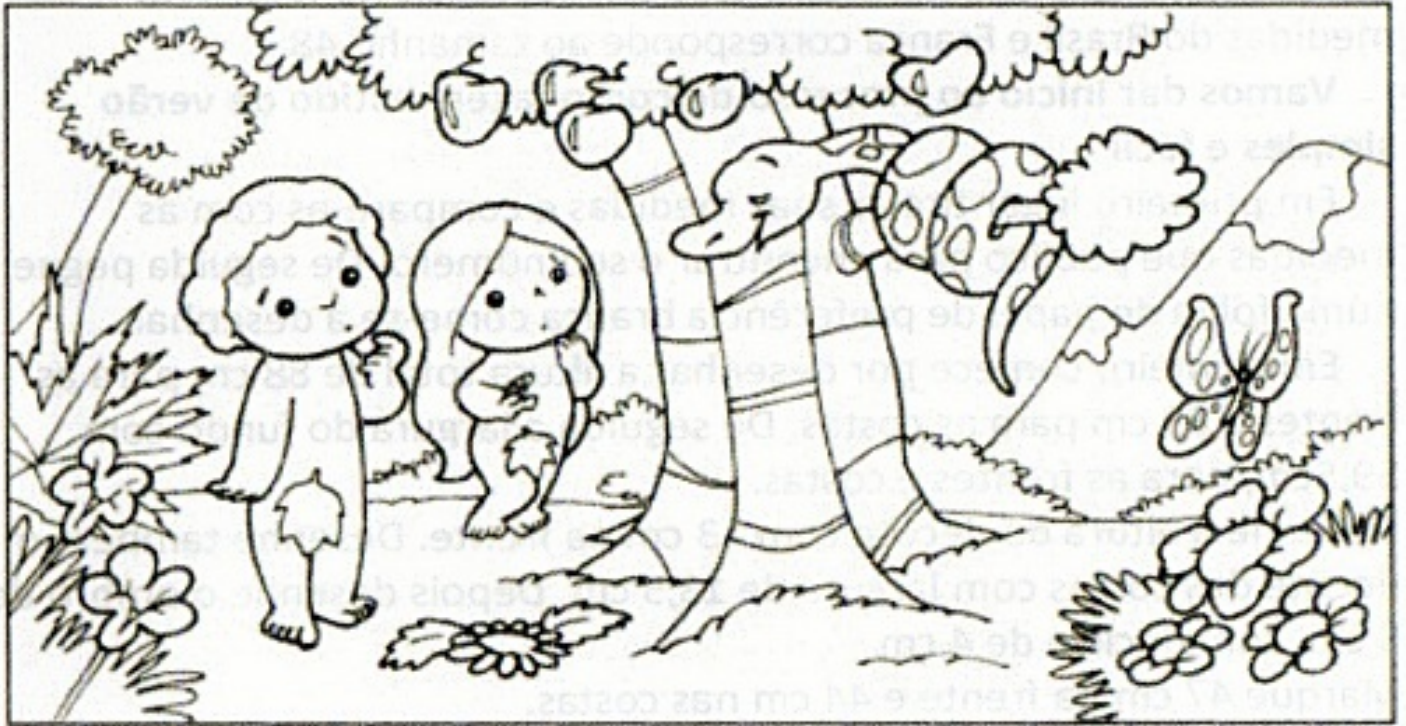
Verticais: 1 - Preparadas; 2 - Ratazana - Doido. 3 - Aquelas - Imposto Marítimo - Era Cristã; 4 - Chão - Sufragar; 5 - Demonstre; 6 - reclino. 7 - espaço intermediário - funesta; 8 - Nota Falsa - Atmosfera; 9 - Forma carinhosa e familiar de tia (pl) - Sete em alg. romano; 10 - Tarefa realizada.

ATIVIDADES:

O PRIMEIRO PECADO

Ache os cinco erros

"No começo Deus criou o céu e a terra" - Gênesis 1:1.



Como Fazer Vestido de Verão Simples e Fácil

Com a chegada do tempo quente vou ensinar *como fazer vestido de verão simples e fácil*. As festas e as noites exigem roupas adequadas ao momento.

Importante perceber que a ilustração do molde não inclui valor de costura. Portanto o valor de costura tem que ser acrescentado. Este modelo corresponde ao tamanho 46 em Portugal. Na tabela de medidas do Brasil e França corresponde ao tamanho 48.

Vamos dar início ao processo de como fazer vestido de verão simples e fácil

Em primeiro lugar tire as suas medidas e compare-as com às medidas que publico para encontrar o seu número. De seguida pegue numa folha de papel de preferência branca come-se a desenhar.

Em primeiro comece por desenhar a altura total de 88 cm para as frentes e 85 cm para as costas. De seguida a largura do fundo com 59,5cm, para as frentes e costas.

Desenhe a altura do decote com 13 cm na frente. Desenhe também o decote das costas com largura de 13,5 cm. Depois desenhe o ombro de 6 cm, com declive de 4 cm.

Marque 47 cm na frente e 44 cm nas costas.

Ainda marque o valor do perímetro do peito nas frentes com 30,5 cm e costas com 26 cm.

Também marque o do perímetro da cinta frente com 31 cm e costas 36,5 cm.

Seguidamente marque a largura do perímetro da anca com 32,5 cm nas frentes e 27 cm nas costas.

Entretanto desenhe a linha orientadora de cava.

De seguida marque para dentro 5 cm na frente e 4,5 cm nas costas (na cava).

Mas também desenhe a cava nas frentes e costas.

Agora desenhe a lateral.

Desenhe também os bolsos.

Desenhe também um retângulo com altura e largura da manga.

Desenhe a copa da manga.

Desenhe as laterais da manga.

Costura de vestido passo a passo

Em primeiro costure os bolsos na frente do vestido.

Entretanto costure os ombros e junte as frentes com as costas.

De seguida costura a fita em viés à volta do decote. Vire para dentro e pesponte o decote.

Em seguida costure as mangas.

Costure as laterais.

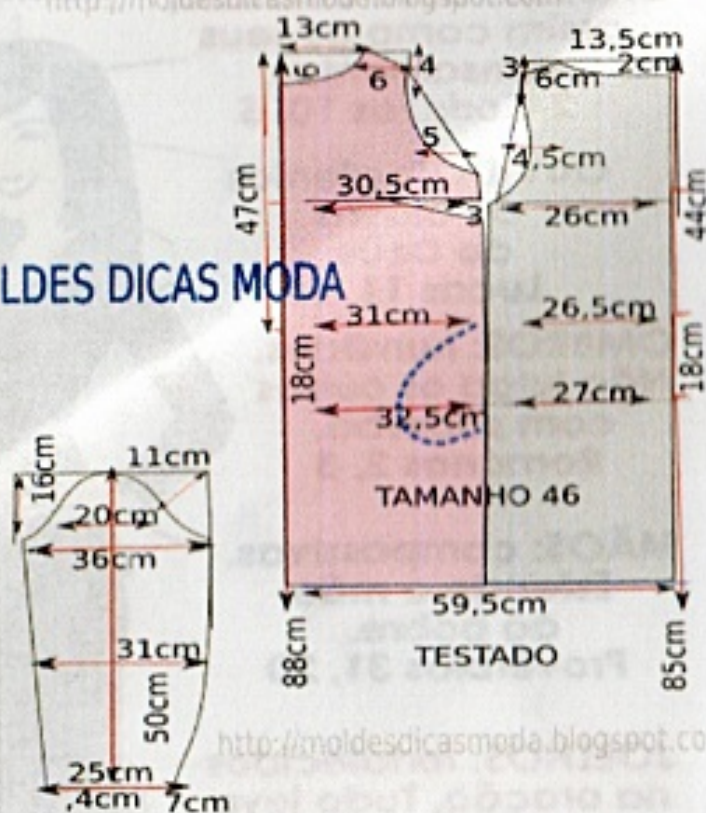
Costura a bainha das mangas.

Costure também a bainha do fundo do vestido.

Por fim passe a ferro.



MOLDES DICAS MODA



Vestido De Verão Simples

Este modelo fica bem com tecido ou tela em chifon, seda, malha, sable, organza e cetim. Além disso todos os tecidos que tenham bom caimento são adequados para fazer este modelo de vestido. Para confeccionar este vestido de verão simples, são necessários 2 metro de tecido. Acrescente 5% de folga (por exemplo em 1 metro acrescenta 5 cm de folga). São necessárias uma ou duas alturas de tecido conforme a largura da peça. Este vestido tem grau de dificuldade baixo.

As medidas de uma bela mulher

Padrão de beleza: Cristo (Efésios 4,13)

MENTE: se esforça para agradar
a Deus e não ao mundo.

Romanos 12, 2

CABELO: bem cuidado,
assim como os seus
pensamentos.
2 Coríntios 10, 5

OUVIDOS: atentos
à Palavra
de Deus.
Lucas 11, 28

OMBROS: humildes.
Não julga os outros
com soberba.
Romanos 2, 3

MÃOS: compassivas.
Estende a mão
ao pobre.
Provérbios 31, 20

JOELHOS: fortalecidos
na oração. Tudo leva
a Deus em ação
de graças.
Filipenses 4, 6

PÉS: exercitados.
Leva o Evangelho
aos outros.
Romanos 10, 15

OLHOS: brilhantes
e fixos em Jesus.
Hebreus 12, 2

BOCA: fala
com sabedoria
e prudência.
Provérbios 31, 26

CORAÇÃO: puro,
para não pecar
contra Deus.
Salmo 119, 11

QUADRIS: fortes,
para suportar
os demais e
oferecer ajuda.
Colossenses 3, 13



CULINÁRIA

Doce de morango com suspiro

RENDE: 6 PORÇÕES TEMPO: 40MIN + 1H DE GELADEIRA



Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 2 xícaras (chá) de morangos inteiros
- 2 xícaras (chá) de suspiros

Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a manteiga e o chocolate, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Desligue, misture o creme de leite e deixe esfriar. Em um refratário, intercale camadas de morango, de suspiro e de brigadeiro, terminando em suspiro e morango. Leve à geladeira por 1 hora. Sirva em seguida.

Dica: se desejar, substitua os morangos por uvas sem sementes.

COLUNA – Mulher de Deus

Uma mulher que teme a Deus é uma bênção para os seus amigos e família. Deus criou as mulheres para serem amadas e respeitadas e não para serem tratadas como se fossem inferiores.

Homens e mulheres são diferentes, mas ambos têm funções importantíssimas na sociedade, na igreja e na família. Uma mulher segundo o coração de Deus certamente fará a diferença no mundo que está à sua volta.

Seja temente a Deus, seja feminina, seja forte, seja conselheira e amiga, seja submissa, seja uma mulher segundo a Palavra de Deus!

A mulher exemplar é a coroa do seu marido, mas a de comportamento vergonhoso é como câncer em seus ossos.

[Provérbios 12:4](#)

A mulher bondosa conquista o respeito, mas os homens cruéis só conquistam riquezas. **[Provérbios 11:16](#)**

Casas e riquezas herdam-se dos pais, mas a esposa prudente vem do Senhor. **[Provérbios 19:14](#)**

A mulher sábia edifica a sua casa, mas com as próprias mãos a insensata derruba a sua. **[Provérbios 14:1](#)**

Agora, minha filha, não tenha medo; farei por você tudo o que me pedir. Todos os meus concidadãos sabem que você é mulher virtuosa. **[Rute 3:11](#)**

Melhor é viver no deserto do que com uma mulher briguenta e amargurada. **[Provérbios 21:19](#)**

No Senhor, todavia, a mulher não é independente do homem nem o homem independente da mulher. **[1 Coríntios 11:11](#)**

TIPOS DE HIGIENE

Todos devem estabelecer hábitos básicos de higiene - seja alimentar, mental ou corporal

1. Higiene corporal

Quando se fala em higiene corporal, o objetivo é destacar cuidados - desde os mais simples aos mais complexos - que visam a saúde do corpo

- Tomar banho diariamente;
- [Escovar os dentes](#) e lavar as mãos com frequência;
- Ter uma boa alimentação e beber bastante água;
- Criar uma rotina de exercícios físicos.

2. Higiene mental

Além de tomar todos os cuidados necessários com a saúde do corpo, é importante estabelecer alguns hábitos voltados para o bem-estar mental e emocional.

Leve em conta:

- Dormir no tempo adequado;
- Fazer meditação;
- Montar quebra-cabeças e diferentes jogos;
- [Escutar música diariamente](#);
- Fazer desenhos ou pinturas;
- Passar um bom tempo com amigos e familiares.

3. Higiene pessoal

[A higiene pessoal](#), para quem não sabe, propõe uma ideia mais ampla de seguir hábitos que visam a saúde total do indivíduo. Por ser mais abrangente - e simbolizar o autocuidado de forma mais geral -, essa linha envolve tanto cuidados com o corpo (como tomar banho, escovar os dentes, fazer exercício físico e se alimentar bem) quanto com a mente (ter boas noites de sono, socializar com a família, amigos etc.). Seguir esse tipo de higiene garante um estilo de vida mais feliz e equilibrado, pode apostar!

4. Higiene alimentar

A higiene alimentar propõe regras básicas que devem ser levadas em conta especialmente na cozinha.

5. Higiene ambiental

Manter a casa sempre limpa e organizada -

PALAVRAS CRUZADAS - 003

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | ■ | ■ | | | |
| 3 | | | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | |
| 4 | | | | | | ■ | | | | |
| 5 | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 6 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |

Horizontais: 1 - O que não se pode pagar (pl); 2 - O resto do caldo - Azedo; 3 - Décima sexta letra do alfabeto grego - Organização Trabalhista - Seguir; 4 - Rezara - Adorar; 5 - Curas; 6 - Peça de tecido para cabeça. - 7 - Usada na pescaria - contrastei; 8 - Caminhe - Graceja - Anda Não; 9 - Sujeiras - Pancadaria (Portugal); 10 - Aqueles que moram num imóvel alugado. **Verticais:** 1 - Algo sem solução; 2 - Destino - Recipiente de plástico; 3 - Utensilio de construção - Atmosfera - Antes de Cristo; 4 - Ama demais - Goma resinada; 5 - Felinas; 6 - Missiva; 7 - Cova extensa - Amolar. 8 - Era Cristã - Membro inferior - Dois em alg. romanos; 9 - Seguiria - Um dos planetas do sistema solar; 10 - Aqueles que importunam

A Saúde da Mulher

Você sabia que os cuidados com a saúde da mulher só foram inseridos nas políticas nacionais de saúde nas décadas iniciais do século XX? Antes disso, a temática ficou restrita quase que exclusivamente às questões relacionadas à gestação e aos partos.

Mas, em meados dos anos 1950, outras medidas começaram a ganhar nova proporção, como o combate à desnutrição e os cuidados com o planejamento familiar. Ao final da década de 1970, a assistência materno-infantil cresceu bastante, com atenção aos cuidados ao período anterior à concepção do bebê e bem-estar da mãe.

Nos anos posteriores, foram adotadas novas diretrizes para grupos vulneráveis e atendimento a outras exigências, como sobre os direitos sexuais e reprodutivos. Atualmente existem planos e instruções claras para o rastreamento de diversas doenças (como o câncer de mama ou o câncer do colo do útero), além de boas práticas para dar liberdade de escolha e autonomia sobre o próprio corpo.

Os 7 principais cuidados para a saúde da mulher

Cada mulher tem necessidades específicas quanto à atenção com a saúde e o bem-estar. No entanto, algumas recomendações gerais são importantes para melhorar a qualidade de vida e aumentar a segurança. Na sequência, confira quais são 7 cuidados especiais referentes à saúde da mulher.

1. Tenha uma alimentação saudável

Embora seja uma recomendação universal, a alimentação saudável é parte fundamental da saúde feminina. Como as mulheres têm maior tendência para acumular gordura em certas partes do corpo, o cuidado com o cardápio diário faz a diferença para controlar níveis relevantes — como os números referentes ao colesterol. Não se trata de fazer dietas restritivas e, sim, de garantir uma nutrição adequada.

Continuação – Saúde da Mulher

2. Pratique atividades físicas

Também é importante cuidar do seu bem-estar físico. Por isso, praticar atividades e exercícios é uma excelente medida. Não é preciso viver na academia, mas a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é praticar 30 minutos diários de atividade moderada, por 5 vezes na semana. Dessa maneira, você foge do sedentarismo e deixa o corpo mais saudável.

3. Realize exames periodicamente

Fazer um check-up é indispensável para diagnosticar doenças de forma precoce e receber as orientações corretas. Ao menos uma vez por ano, é preciso realizar exames importantes, como a mamografia ou o papanicolau. A frequência pode ser menor, dependendo da idade, do histórico familiar e de outros fatores de risco. Converse com o profissional!

4. Visite o médico com frequência

As visitas ao médico especializado na saúde da mulher não devem acontecer apenas para a realização de exames. Se notar qualquer sintoma ou desconforto, é preciso procurar um especialista para receber o diagnóstico e o tratamento adequados. Também é importante conversar com especialistas para definir métodos de contracepção ou tirar dúvidas sobre o próprio corpo, por exemplo.

5. Dê atenção à saúde mental

A saúde da mulher não é representada apenas pela parte física. Também é necessário cuidar da saúde mental, especialmente diante de problemas psicológicos. Quadros como depressão, ansiedade e estresse têm que ser tratados corretamente para garantir bem-estar no cotidiano.

6. Cuide da higiene íntima

Dar atenção à sua região íntima é indispensável para evitar infecções comuns, como a candidíase. É crucial usar apenas produtos recomendados para a área (e pelo médico), além de evitar uma limpeza agressiva. Também é importante ter cuidado com alguns hábitos, como não usar roupas muito apertadas, não ficar com a roupa íntima ou biquíni molhado um longo tempo e não compartilhar certos objetos pessoais.

7. Previna-se contra doenças

Para mulheres com vida sexual ativa, é essencial eger corretamente métodos de prevenção de doenças e de contracepção. O uso de preservativo ainda é o método mais eficaz para prevenir infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Também é indispensável ter atenção aos relacionamentos e fazer testes frequentes quanto a essas doenças.

A importância de conhecer o próprio corpo

Uma parte essencial para cuidar da saúde da mulher é conhecer o próprio corpo. Dar atenção para si, com um cuidado especial, faz toda a diferença para ter mais bem-estar e resultados melhores.

Ficar de olho no organismo permite identificar sinais que devem receber a atenção de um médico — por menores que sejam. Se você controla sua menstruação e sabe que ela está atrasada de uma forma atípica, pode marcar uma consulta com o ginecologista para ver se está tudo bem.

Com o autoexame de mama, por exemplo, é possível identificar algum carocinho ou protuberância entre uma mamografia e outra. Avaliar sintomas diversos, como dores de cabeça, mudanças de humor ou flutuações no peso, é igualmente importante. Tudo isso permite que você busque ajuda de forma antecipada. Se houver alguma doença, o diagnóstico será precoce e as chances de cura serão maiores.

Inclusive, isso também é positivo do ponto de vista da sexualidade. Explorar seu corpo é o melhor modo a encontrar satisfação completa e, assim, ter uma vida sexual totalmente saudável.

Quer ficar por dentro de muitas outras dicas e recomendações para a sua rotina? Leia periodicamente nossa revista **MOMENTOS DA MULHER**

A MULHER E O FUTEBOL



No Brasil, o país do futebol, encontrar mulheres jogando bola nas ruas não é algo tão comum como se espera. A prática ainda é pouco valorizada e amplamente associada ao homem. O cenário vem mudando ao longo do tempo, embora ainda sejam muitos os relatos de brasileiras que contam que, para jogar futebol, sempre tiveram que estar entre homens. O que você acha do futebol feminino?



CANINDÉ-CEARÁ

www.fefirme.com.br

Caixa Postal 61 - CEP 62700-000

DESCUBRA – LIVROS DA BIBLIA

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Evangelho do touro | | | | | | | | |
| 2 | significa "lahveh ajuda" | | | | | | | | |
| 3 | Livro da segunda Lei | | | | | | | | |
| 4 | Livro que fala de uma rainha | | | | | | | | |
| 5 | Evangelho da água | | | | | | | | |
| 6 | Livro do censo | | | | | | | | |
| 7 | Livro da cova dos leões | | | | | | | | |
| 8 | aquele que ajuda a carregar o fardo | | | | | | | | |
| 9 | significa "abraço" | | | | | | | | |
| 10 | Monarcas, soberanos | | | | | | | | |
| 11 | significa "abraço" | | | | | | | | |
| 12 | signifique "mensageiro de YHWH" | | | | | | | | |
| 13 | Amigo e companheiro de Paulo | | | | | | | | |
| 14 | Evangelho Anjo ou homem com asas: | | | | | | | | |

RÁDIO



ACRERO

CANINDÉ-CEARÁ

www.fefirme.com.br

Caixa Postal 61 - CEP 62700-000

História de dois cavalos

Na estrada de minha casa, há um pasto. Dois cavalos vivem lá. De longe, parecem cavalos como os outros cavalos, mas, quando se olha bem, percebe-se que um deles é cego. Contudo, o dono não se desfez dele e arrumou-lhe um amigo – um cavalo mais jovem. Isso já é de se admirar.

Se você ficar observando, ouvirá um sino. Procurando de onde vem o som, você verá que há um pequeno sino no pescoço do cavalo menor. Assim, o cavalo cego sabe onde está seu companheiro e vai até ele. Ambos passam os dias comendo e no final do dia o cavalo cego segue o companheiro até o estábulo. E você percebe que o cavalo com o sino está sempre olhando se o outro o acompanha e, às vezes, pára para que o outro possa alcançá-lo. E o cavalo cego guia-se pelo som do sino, confiante que o outro o está levando para o caminho certo.

Como o dono desses dois cavalos, Deus não se desfaz de nós só porque não somos perfeitos, ou porque temos problemas ou desafios. Ele cuida de nós e faz com que outras pessoas venham em nosso auxílio quando precisamos.

Algumas vezes somos o cavalo cego guiado pelo som do sino daqueles que Deus coloca em nossas vidas. Outras vezes, somos o cavalo que guia, ajudando outros a encontrar seu caminho.

E assim são os bons amigos. Você não precisa vê-los, mas eles estão lá. Por favor, ouça o meu sino. Eu também ouvirei o seu.

Viva de maneira simples,

Ame generosamente,

Cuide com devoção,

Fale com bondade....

E confie, deixando o resto para Deus...

PROPAGANDA GRATUITA

**PASSATEMPOS
BIBLICOS**

Ligue (85) 3343 0460


Adryótica
ZELANDO POR SUA VISÃO
CANINDÉ-CEARÁ

**Aurileide
MODAS**

A MODA A SEU ALCANCE

AURILEIDE CASTELO
(85) 9 8816.8036

Rua Romeu Martins, 29 - Centro de Canindé-Ceará

RADIO
CRERER

CANINDÉ-CEARÁ
www.fefirme.com.br

Cx Postal 61 - CEP 62700-000



Pousada Aeroporto

Rodovia BR-343, nº 4289,
Parnaíba-Pi,

CEP 64208-335 - Brasil

O melhor é o atendimento

NÚMEROS ÚNICOS

Como jogar: **NÚMEROS ÚNICOS** é um jogo de raciocínio e lógica. O objetivo do jogo é completar todos os quadrados utilizando números de 1 a 9. Para completá-los basta seguir a seguinte regra: Não podem haver números repetidos nas linhas horizontais e verticais, assim como nos quadrados delimitados por linhas em **negrito**.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | | | 7 | | | | |
| 6 | | | 1 | 9 | 5 | | | |
| | 9 | 8 | | | | | 6 | |
| 8 | | | | 6 | | | | 3 |
| 4 | | | 8 | | 3 | | | 1 |
| 7 | | | | 2 | | | | 6 |
| | 6 | | | | | 2 | 8 | |
| | | | 4 | 1 | 9 | | | 5 |
| | | | | 8 | | | 7 | 9 |

PROBLEMA

Substituir as casas em branco por algarismos e efectuar as operações de modo a obter nas linhas horizontais e verticais os resultados indicados.

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|----|
| 2 | x | | + | | =7 |
| + | | + | | x | |
| | - | | x | | =3 |
| x | | x | | + | |
| | + | | x | | =6 |
| =4 | | =8 | | =5 | |

MULHER DE DEUS

Mulher de Deus é aquela que teve seu nome mudado de Sarai para Sara, porque a escolha do Senhor muda o nosso nome e nos faz bem-aventuradas.

Mulher de Deus é aquela que por sua súplica, oração e fé alcança a graça de gerar filhos para obediência, filhos que são escolhidos e separados para uma grande obra, assim como foi Sara que gerou Isaque, Rebeca que gerou Jacó, Raquel que gerou José, Ana que gerou Samuel, Rute que gerou Obede, Eunice que gerou Timóteo, e tantas outras que no decorrer dos anos e séculos têm a responsabilidade e a bênção de gerar homens e mulheres para a glória do Reino de Deus.



**IGREJA MISSIONÁRIA
CRISTO VIVE**

Rua Simão Barbosa, 1845

62700-000 Canindé-Ce

Fone (85) 9 8796 6192