

PROGRAMAÇÃO SEMANAL	
Domingos	
09h00	EBD - Jovens (3º andar)
09h30	Adultos (Templo)
10h30	Culto
19h	Culto
Terças	
19h30	Culto da família
Quintas	
19h30	Culto

CALENDÁRIO DO MÊS	
1º Domingo	8:00h - Consagração Ministérios Ceia e oferta de alimentos nos 2 cultos
1ª Quinta	19:30h - Ceia e oferta de alimentos
Sábado 09	18:00h - Culto Jovem
Domingo 10	17:00h - Reunião Geração Vida
Domingo 17	17:00h - Reunião do Evangelismo
Sábado 23	13:00h - Visita ao orfanato
Domingo 24	16:30h - Reunião das mulheres e Desperta Débora
Sábado 30	18:00h - Culto de casais

I G R E J A D E
NOVA VIDA
SÃO CRISTÓVÃO

Endereço: **Rua General Argolo, 60 - CEP 20921-393**
São Cristóvão - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: **3890-3867** - Fax: **2585-1227**
Web Site: <http://www.invsc.org.br>
email: invsc@invsc.org.br
Igreja filiada ao Conselho de Ministros das Igrejas de Nova Vida do Brasil

Boletim mensal **Novembro / 2019** **Ano XIX—nº 221**

Medo, Ansiedade e Preocupação... Que Ensina a Bíblia Sobre Isso?

(traduzido e adaptado por Hélio de Menezes Silva, a partir de <https://christiananswers.net/q-eden/anxiety.html>)

“Segundo a Bíblia, não há nada errado em reconhecer realisticamente e tentar lidar com os problemas identificáveis da vida. Ignorar o perigo é enganar a si mesmo e é errado. Mas também é errado, além de prejudicial, ficar imobilizado por preocupações excessivas. Essas preocupações [excessivas] devem ser entregues a Deus em oração, é Ele quem pode nos liberar do medo ou da ansiedade paralisantes e nos libertar para lidar realisticamente com as necessidades e o bem-estar dos outros e de nós mesmos.” (Dr. Gary R. Collins, Christian Counseling, p. 66.)

Algumas sugestões gerais e de senso comum para aqueles sobrecarregados de medo, ansiedade ou preocupação ...

PECADO EM SUA VIDA - Às vezes, medo e ansiedade são o resultado do próprio pecado e culpa. Se você cometeu um pecado ou fez alguma coisa má, seu medo e ansiedade provavelmente são Deus e sua própria consciência tentando chamar sua atenção. Você precisa se arrepender, confessar seu pecado, buscar o perdão de Deus e corrigir as coisas.

SONO - Os seres humanos geralmente precisam de 8 ou 9 horas de sono por dia.. A privação do sono pode aumentar a ansiedade. Descanse o suficiente.. Se você não consegue dormir, pode precisar procurar a ajuda de Deus e, talvez, a de um médico.

SEJA MAIS REALISTA - Muitas pessoas estão preocupadas e ansiosas com eventos que nunca irão realmente acontecer com elas. Relaxe. Concentre-se [apenas] no hoje. Viva a [sua] vida um dia de cada vez.

OUÇA música relaxante, que acalma [e que alimente seu espírito em direção a ser seguidor de Cristo]. Existem boas [espirituais] música cristã disponível que pode ajudá-lo a se concentrar em Deus e deixar para trás seus medos e preocupações. Também pode ajudar a ouvir bons pregadores e professores cristãos.

RECREAÇÃO - Se possível, faça algo de que você goste. É bom ter recreação regularmente. Pausar [de todo tipo de trabalho cansativo]. Tire sua mente de seus medos e preocupações e recreie-se.

CONVERSE com alguém. Não mantenha toda a ansiedade [somente] dentro [de você mesmo]. Pode

ser um grande alívio compartilhar seus medos e preocupações com outra pessoa - um amigo, parente, pastor ou conselheiro. Se o medo e a ansiedade são um problema contínuo em sua vida, programe um horário regular a cada semana para conversar com alguém.

AJA, ENTRE EM AÇÃO - Se houver algo prático e sábio que você possa fazer para aliviar o problema ou evitar perigos desnecessários, tome uma atitude [aja]. Não adie. A procrastinação geralmente aumenta seu nível de ansiedade.

EXERCITE-SE - Estudos médicos mostram que o exercício pode ajudar a diminuir a ansiedade. Se você é saudável o suficiente para se exercitar, tente. Caminhadas rápidas regulares, corrida, natação ou outros exercícios podem ser um verdadeiro redutor de estresse.

AJUDA PROFISSIONAL - Existem várias organizações que fornecem ajuda a pessoas com ataques de ansiedade, incluindo o Centro do Centro-Oeste do para Estresse e Ansiedade (stresscenter.com), que fornece ajuda.

Você pode procurar informações e assistência na Web usando palavras-chave como: ansiedade, ataques de pânico, agorafobia, fobias. Você deve encontrar ajuda local consultando seu pastor e [seu] médico. Às vezes, é necessário remédio ou outra ajuda médica.

O que a Palavra de Deus diz sobre medo, ansiedade e preocupação contínuas?

2Ts 2:16-17 16 Ora, que Ele mesmo (o nosso Senhor Jesus Cristo), e Deus (a saber, o nosso Pai) (Aquele nos havendo amado e nos havendo dado uma eterna consolação e boa esperança, em graça), 17 Console os vossos corações e vos firmE em toda a boa palavra e obra. LTT-ComNotas

Sl 34:4 Busquei ao SENHOR, e Ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores. LTT-ComNotas

Fp 4:6-7 6 Acerca de coisa nenhuma ansieis- cuidado;

mas, em todas as coisas, através da oração e através da súplica com expressões de toda a gratidão, sejam as vossas petições feitas conhecer a Deus; 7 E a paz de Deus, a qual está excedendo todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes, em Cristo Jesus. LTT-ComNotas

Conta corrente da Igreja - Bradesco, Ag. 279-8 C/C 125.005-1

Liberdade Religiosa: A Melhor Fala De Trump

O trecho a seguir foi extraído de “Finest Hour of Trump”, publicado no jornal The Stream, 26 de setembro de 2019, citado em Friday Church News Notes, October 4, 2019, de <https://wayoflife.us17.list-manage.com/>

"Isso é muito triste, sob muitos aspectos."

Isso é o presidente falando aos líderes mundiais na primeira cúpula das Nações Unidas a respeito da liberdade religiosa internacional. Ele ficou chocado ao saber que foi o primeiro evento da ONU a ser realizado.

'Os Estados Unidos', explicou ele, 'são baseados no princípio de que nossos direitos não provêm do governo; eles vêm de Deus. Esta verdade imortal é proclamada em nossa Declaração de Independência. (...) Nossos Fundadores entenderam que nenhum direito é mais fundamental para uma sociedade pacífica, próspera e virtuosa do que o direito de cada um poder seguir as suas convicções religiosas.'

Podemos agradecer que um Presidente Americano tenha tido a coragem de dizer isso não apenas aos muitos regimes brutais representados no salão de reuniões da ONU. Mas também para os americanos que acreditam que nossos direitos vêm do governo. Ou a maioria dos eleitores. E quem [são os poucos que ainda] acham que, se perdermos a liberdade religiosa, isso é realmente um grande negócio? Sim, é. A liberdade religiosa é sobre a capacidade de vivermos a [nossa] fé no dia-a-dia. Envolve não apenas ações [feitas] em privado, mas também o publicamente agir e proclamar. Disso fluem [como consequência] os direitos de reunião, de fala e de imprensa, de possuir e

portar armas, e assim por diante. Nosso dever para com nosso Criador supera o dever para com qualquer outra pessoa, incluindo o Estado. Nossa obrigação não é apenas adorá-LO de vez em quando, mas viver e falar como Ele ordena o dia todo, todos os dias.

Se nosso dever principal não é para Deus, então para o que é isso? Para o governo? Esse é um pensamento aterrorizante. Em nosso país, um número crescente de americanos foi penalizado por se recusar a renunciar à sua fé.

Considere Baronelle Stutzman, uma avó cristã idosa que administra uma floricultura na zona rural do estado de Washington. Vários anos atrás, ela [polidamente] se recusou a criar arranjos florais para celebrar o casamento de dois homens. Desde então, o estado de Washington e a ACLU a levaram a tribunal várias vezes. A Aliança Defendendo a Liberdade pediu agora à Suprema Corte que julgue seu caso.

Este é apenas um exemplo entre muitos. Fazedores de bolos [de festas] e farmacêuticos, professores e xerifes, e até enfermeiras, todos têm sido atacados porque não dobraram os joelhos ao Baal de uma cultura hostil.

Felizmente, ao contrário de seu antecessor, Trump defendeu fortemente a liberdade religiosa dentro do país.”

ANIVERSARIANTES DO MÊS

01 Kassia Costa Pinto	BODAS
01 Mauricio Fortunato	
03 Marco De Melo	12 Cristiane & André
04 Paulo Brito	15 Alessandra & André
05 Rosana Soares Cruz	18 Daniela & Bruno
05 Samuel Carvalho	23 Kátia & Paulo
06 Wesley Oliveira	
07 Cleonice Loureiro	
07 Jorgete Crispin	
07 Ligia De Queiroz	
07 Maxwell Agostinho	
10 Lucineide Oliveira	
13 Felipe Alencar	
13 Maria Eduarda M. Nascimento	
14 Carlos Santos	
16 Elizangela Bilac	
19 Christiani Sant'anna	
25 Marcelo Oliveira	
26 Sirena Moura	
27 Janise Nascimento	
27 Jorge Santos Júnior	
28 Marselle Cardozo	
29 Emilyn Sales	

EBD ADULTOS

Nossa Escola Bíblica Dominical se reúne aos **domingos às 09:30h** para estudar e debater os ensinamentos bíblicos. Estudo atual:

Revista EBD

Se deseja se batizar, participe da turma de Batizando. Os Batismos são sempre no último domingo de cada mês e a turma de batizando começa no primeiro domingo. Para inscrever-se, procure o **Pr. Mauricio**.

EBD Jovens e Adolescentes

A Escola Bíblica Especial para **Jovens** acontece aos domingos a partir das 9:30h na sala da juventude no 3º andar.

Para **Adolescentes**, às 10:30h, na mesma sala, inicia-se a aula.

Ambas utilizam uma linguagem moderna, adequada à faixa etária e incentivam o debate.

FRASE DO MÊS

"Confie em Deus como se tudo dependesse dEle, e trabalhe como se tudo dependesse de você."

Bob Jones

Continuação da primeira página

1Pe 5:6-7 6 Sede, pois, tornados humildados debaixo da poderosa mão de Deus, a fim de que Ele vos exalte no devido tempo, 7 Toda a vossa ansiedade havendo vos lançado sobre Ele, "porque nEle está- o- cuidar concernente a vós."

LTT-ComNotas

Sl 55:22-23 22 Lança sobre o SENHOR aquilo , e *Ele* te dará o sustento; nunca permitirá que o justo seja abalado. 23 Mas Tu, ó Deus, os farás descer ao poço da perdição; homens de sangue e de fraude não viverão metade dos seus dias; mas eu em Ti confiarei. LTT-ComNotas

Pv 12:25 A ansiedade no coração do homem o faz encurvar, mas

uma boa palavra o alegra. LTT-ComNotas

Lc 12:22-26 22 E disse Ele aos Seus discípulos: "Por causa disso, vos digo: não ansieis- com- cuidados- sobre a vossa vida, sobre o que comais; nem pelo corpo, sobre o que vistais. 23 A vida mais é do que a comida, e o corpo mais é do que a roupa- exterior.

24 Considerai os corvos: porque eles não semeiam nem ceifam; para os quais não há despesa nem celeiro; e Deus os alimenta. Quanto muito mais valeis *vós* do que as aves?

25 E qual de entre vós, ansiando- com- cuidados, pode acrescentar à sua estatura um côvado ?

26 Se, pois, nem ainda as coisas mínimas podeis fazer, por que a respeito das outras ansiais- com- cuidado? LTT-ComNotas

Mt 6:25-34 25 Por causa disso vos digo: Não ansieis vós com cuidados quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Porventura não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que a roupa- exterior? 26 Olhai para as aves do ar, que elas não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam para dentro de celeiros; contudo, o vosso Pai, Aquele que é celestial, as alimenta. Porventura não tendes *vós* muito mais valor do que elas? 27 E qual homem proveniente- de- entre vós, porque está ansiando com cuidados, pode acrescentar um só côvado à sua estatura? 28 E, quanto à roupa- exterior, por que ansiais vós com cuidados? Considerai os lírios do campo, como eles crescem: não laboram- penosamente, nem fiam; 29 Digo-vos, porém, que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, foi vestido como um deles. 30 E se, à erva do campo (que hoje existe e amanhã para dentro do forno é lançada) Deus assim veste, não vestirá muito mais a vós outros, ó vós de pequena fé? 31 Que não, pois, ansieis vós com cuidados, dizendo: 'Que comeremos?' ou 'Que beberemos?' ou 'Com que nos vestiremos?' 32 (Porque todas estas coisas os gentios procuram.) Porque bem sabe o vosso Pai, Aquele que é celestial, que necessitais destas coisas todas; 33 Buscai, porém, primeiramente, o reinar de Deus, e a retidão dEle; e estas coisas todas vos serão acrescentadas. 34 Que não, pois, ansieis vós com cuidados pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã ansiará com cuidados pelas suas próprias coisas. Bastante ao cada dia é o seu próprio mal. LTT-ComNotas

Sl 42:5 Por que estás abatida, ó minha alma, e por que estás inquieta dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda O louvarei, pela salvação que há diante de Sua face. LTT-ComNotas

Pv 3:5-8 5 Confia no SENHOR de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento. 6 Reconhece-O em todos os teus caminhos, e Ele endireitará as tuas veredas. 7 Não sejas sábio a teus próprios olhos; teme ao SENHOR e aparta-te do mal. 8 Isto será saúde para o teu umbigo, e medula para os teus ossos. LTT-ComNotas

Rm 8:26-28 26 Da mesma maneira, porém, também o Espírito em- junção- ajuda nas nossas fraquezas. Porque aquilo pelo que havemos de orar, segundo é necessário, não temos sabido; mas Ele mesmo, o Espírito, intercede para- benefício- e- em- lugar- de nós, com gemidos inexprimíveis. 27 E Aquele examinando os corações tem sabido qual é a mente de o Espírito, porquanto , segundo a vontade de Deus, Ele intercede para- benefício- e- em- lugar- dos santos,. 28 Bem temos sabido, porém, que, para aqueles que estão amando a Deus, todas as coisas co- operam- juntamente para o bem, para aqueles que estão sendo chamados- convidados segundo o propósito dEle. LTT-ComNotas

Fp 4:19 E o meu Deus suprirá todas as vossas necessidades segundo a riqueza dEle

em glória, dentro de Cristo Jesus. LTT-ComNotas

Fp 4:13 Para todas as coisas tenho a força em o Cristo, que me está fortalecendo. LTT-ComNotas

2Co 11:23-12:10 23 Serviçais de o Cristo são eles (como que estando fora de mim falo)? Ainda mais o sou *eu*: em fatigantes- laborar, muito mais; em açoites, além de medida; em aprisionamentos, muito mais; em mortes, muitas vezes. 24 Sob os judeus: cinco vezes, quarenta açoites menos um recebi; 25 Três vezes fui açoitado com varas; e uma vez fui morto- por- apedrejamento. Três vezes sofri naufrágio (uma noite e um dia dentro do abismo tenho passado). 26 Em viagens, muitas vezes; em perigos de cheias- de- rios, em perigos de salteadores, em perigos provenientes- de- dentro- daqueles da minha própria nação, em perigos provenientes- de- dentro- dos gentios, em perigos na cidade, em perigos no deserto, em perigos no mar, em perigos entre os falsos irmãos; 27 Em fatigante- laborar e dor- de- labor; em vigílias, muitas vezes; em fome e sede; em jejuns, muitas vezes; e em frio e nudez. 28 Além das coisas exteriores (a opressão que está sobre mim diariamente), tenho o cuidado por todas as assembleias. 29 Quem enfraquece, e eu também não enfraqueço? Quem é feito tropeçar e eu não sou inflamado de indignação? 30 Se gloriar-me é necessário, nas coisas concernentes à minha fraqueza me gloriarei. 31 Deus (a saber, o Pai de o nosso Senhor Jesus Cristo) (o Qual está sendo bendito para todos os séculos) tem sabido que não estou- mentindo. 32 Em Damasco, o governante- de- entre- e- sobre- a- etnia sob o rei Aretas guardava- com- sentinelas- nos- portões a cidade dos damascenos, querendo me prender. 33 Mas, através de uma janela, em um cesto- de- cordas, fui descido através da muralha; e assim escapei- para- fora das mãos dele. 12:1 Sem dúvida, gloriar-me não me é proveitoso. porque passarei às visões e revelações de o Senhor. 12:2 Tenho conhecido um homem em o Cristo, antes de catorze anos atrás (se no corpo, não tenho podido dizer, ou, se fora do corpo, não tenho podido dizer: Deus o tem sabido), havendo este tal varão sido arrebatado- para- cima, até ao terceiro céu. 12:3 E tenho sabido o tal homem (se no corpo, ou se fora do corpo, não tenho podido dizer; Deus o tem sabido) 12:4 Que foi arrebatado- para- cima, para dentro do Paraíso, e ali ouviu palavras inefáveis , as quais não estão sendo lícitas ao homem as falar. 12:5 Concernente a este tal homem eu me gloriarei; mas, concernente a mim mesmo não me gloriarei, exceto nas minhas fraquezas. 12:6 Porque, se quisser eu gloriar-me, não serei néscio, porque a verdade direi; abstenho-me, porém, disto, para que não algum homem, quanto a mim, pense acima do que ele vê em mim ou acima de algo que ele está- ouvindo proveniente- de- dentro- de- mim. 12:7 E (a fim de que, pela excelência das revelações, não seja eu super- exaltado) me foi dado um espinho na carne, a saber, um mensageiro de Satanás, a fim de que me esbofeteie, a fim de que eu não seja eu super- exaltado. 12:8 A respeito disto, três vezes a o Senhor roguei a fim de que isto se desviasse para- longe- de- mim, 12:9 E Ele me tem dito: "Basta a ti a Minha graça, porque o Meu poder é, na tua fraqueza, aperfeiçoado." Alegrissimamente, pois, muito mais me gloriarei nas minhas fraquezas, a fim de que o poder de o Cristo sobrestabeça- tabernáculo sobre mim. 12:10 Por causa disso, considero- haver- benefício nas enfermidades, em injúrias, em necessidades, em perseguições, em angústias por causa de o Cristo. Porque quando quer que eu esteja fraco, então sou forte. LTT-ComNotas

Hb 13:6 De maneira a, ousadamente- confiando, dizermos nós: "O Senhor é o meu ajudador, e não temerei. Que me fará o homem?" LTT-ComNotas

Sl 131:3 3) Espere Israel no SENHOR, desde agora e para sempre. LTT-ComNotas