

EDIÇÃO Nº 01 | UCB | JANEIRO 2020

# Mulheres em Missão UCB



+ COMUNHÃO,  
RELACIONAMENTO  
& MISSÃO



# Igreja Adventista do Sétimo Dia®

UNIÃO CENTRAL BRASILEIRA

## EXPEDIENTE

### PRODUÇÃO EXECUTIVA

União Central Brasileira

### REDAÇÃO

Telma Brenha

### SECRETÁRIA

UCB - Daniella Santos Gazola

### REVISÃO

AP - Helenice Souza

APAC - Verli Braun

APL - Marziani Guimarães

APO - Tânia Mara G. Alves

APS - Maria Teresa Araujo

APSe - Erika Menezes

APSo - Elane Kefler

APV - Greice Ferreira

### DIREÇÃO DE ARTE E DIAGRAMAÇÃO

Amanda Bravo

### FOTOS

Shutterstock.com

### ANO

2020

*“As mulheres podem aprender o que é preciso fazer para alcançar outras mulheres. Há mulheres que são especialmente adaptadas para a tarefa de dar estudos bíblicos, e alcançam muito sucesso na apresentação a outros da Palavra de Deus em sua simplicidade. Tornam-se uma grande bênção em alcançar as mães e suas filhas. Esta é uma obra sagrada, e os que nela se empenham devem receber encorajamento”.*

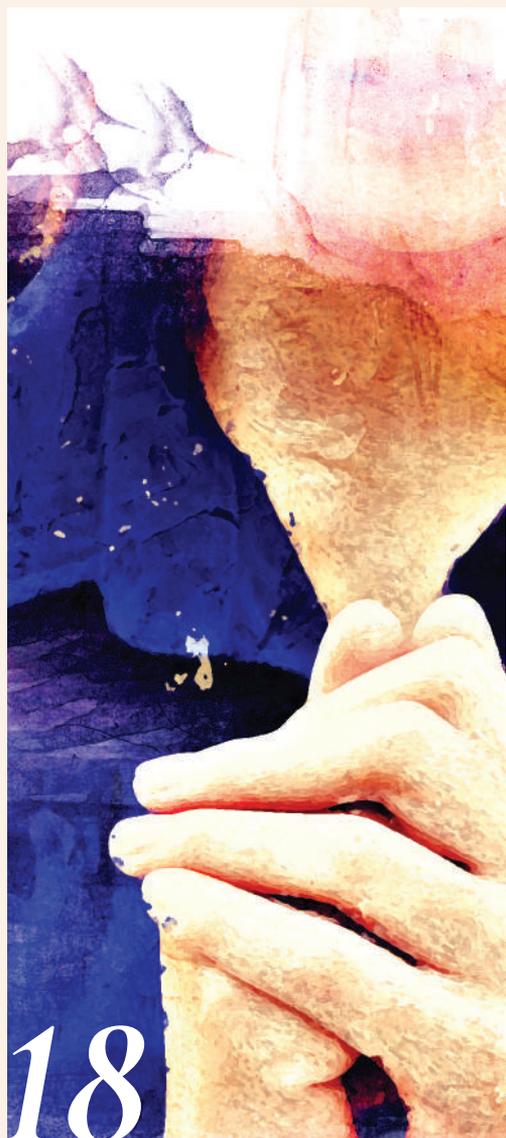
*EGW - Beneficência Social, pg.160*

# 07 ÍNDICE

*Exercendo  
a Liderança*

**13**  
*Chá de  
Lançamento*

**14**  
*Da Raiz  
ao Fruto*



**18**

*Dez dias de Oração,  
Dez horas de Jejum*

*Projeto  
MANÁ*



*A experiência do*  
**SÁBADO**  
**30**

*32 Quebrando o Silêncio*  
*38 Projeto MEL*  
*39 Projeto ESTER*



# QUERIDA AMIGA,

**V**ocê foi a escolhida para liderar o Ministério da Mulher em sua igreja. Que privilégio!

Deus promete ajudá-la, fortalecê-la e sustentá-la com Sua poderosa mão. Ele tem um plano para sua vida e deseja abençoá-la cada vez mais. Inicie seu ministério com **ORAÇÃO**, abra o seu coração a Deus e leve a Ele suas preocupações.

É importante manter o foco, conhecer as metas e objetivos deste Ministério. Esses princípios devem reger suas atividades e ações.

**Siga** os passos de Jesus, **Sirva** as pessoas que necessitam de ajuda e deixe o Espírito Santo agir através de você, para que muitas mulheres sejam **Salvas**. Essa é a forma que uma **MULHER em MISSÃO** escolhe viver.

Incentive e desafie as mulheres a serem discípulas de Jesus e a viverem uma vida de crescimento na **Comunhão**, no **Relacionamento** e na **Missão**.

Que Deus lhe abençoe.  
Com Carinho,

**TELMA BRENHA**  
*Ministério da Mulher UCB*



## MINISTÉRIO DA MULHER UCB

# Mulheres em Missão

COMUNHÃO,  
RELACIONAMENTO  
& MISSÃO

- + *Mulheres em Oração.*
- + *Mulheres estudando a Bíblia.*
- + *Mulheres estudando a Lição da Escola Sabatina.*
- + *Mulheres estudando os livros do Espírito de Profecia.*
- + *Mulheres sendo fiéis nos dízimos e nas ofertas.*

### OBJETIVOS

### ÊNFASES

### COMO MEDIR

C

Mais mulheres estudando a Bíblia e dedicando mais tempo a Oração

Estudo da Bíblia por meio da Lição da Escola Sabatina e Ministério de Oração

Projeto Maná: Cartão da ES; Grupo permanente de Intercessores

R

Mais Mulheres participando ativamente de uma Unidade de Ação integrado a um PG

Levar mais mulheres na liderança de Unidades de Ação e de PG

Cartão de Unidade de Ação

M

Mais mulheres dando estudos bíblicos e levando pessoas ao batismo

Estudos Bíblicos; Evangelismo Público; Classe Bíblica; Duplas Missionárias; Plantio de Igreja.

Relatório Integrado

## PROPÓSITO

Motivar as mulheres a alcançar seu pleno potencial em Cristo, capacitando-as a aprofundar sua vida espiritual, a colocar sua fé em ação ao empregar seus dons no serviço cristão, tornando-se parte significativa na pregação do evangelho.

## MISSÃO

O Ministério da Mulher existe para manter, encorajar, desafiar e capacitar as mulheres em sua caminhada diária como discípulas de Jesus Cristo e como membros da Igreja.

## VISÃO

Ser um ministério que promova o desenvolvimento físico, emocional e espiritual das mulheres, que desenvolva e capacite sua liderança, e que promova relevantes ações no lar, na igreja e na comunidade.

### *Método Evangelizador de Cristo*

*“Unicamente os métodos de Cristo trarão êxito no aproximar-se do povo. O Salvador misturava-Se com os homens como uma pessoa que lhes desejava o bem. Manifestava simpatia por eles, ministrava-lhes às necessidades e granjeava-lhes a confiança. Ordenava então: Segue-Me.”* *Ciência do Bom Viver, p.143*



# Exercendo a **LIDERANÇA**

## 1 – LIDERAR É EXERCER INFLUÊNCIA.

*“Liderar é exercer uma influência que inspire e mova as pessoas à ação, obtendo delas o máximo de cooperação e o mínimo de oposição e um maior resultado”. Walter R. Beach*

## 2 – LIDERANÇA PODE SER DESENVOLVIDA.

*“Esperar que uma pessoa nasça com todas as ferramentas necessárias para liderar não faz sentido, com base no que sabemos sobre a complexidade de grupos e processos sociais. O fato de que a liderança é em sua maior parte desenvolvida é uma boa notícia para aqueles entre nós que estão envolvidos*

*com desenvolvimento de liderança – líderes realmente podem ser desenvolvidos.” Ronald Riggio*

## 3 – TIPOS DE LIDERANÇA E SEUS RESULTADOS.

### • *Liderança por coação:*

Liderança que procura coagir, forçar, obrigar a sua equipe a trabalhar. Uma Líder que não motiva, porém ameaça e amedronta. A ação é forçada e os resultados são mesquinhos.

### • *Liderança autocrática:*

Liderança que procura fazer tudo sozinha e não abre espaço para nin-

guém, não confia em ninguém, e todos devem obediência cega e incontestável. Não valoriza sua equipe, valoriza apenas a si mesmo. Geralmente este tipo de liderança acaba sozinho no seu sistema ditatorial.

### • *Liderança Democrática:*

Liderança que ouve e dá atenção às suas lideradas, envolvendo-as nas tomadas de decisões, fazendo com que todas participem das mesmas. Os resultados deste tipo de liderança são excelentes.





### • *Liderança Liberal (Laissez-faire):*

Esta expressão é de origem francesa e significa “deixa fazer”. Este tipo de liderança tem como lema a seguinte frase: “Deixa como está para ver como é que fica”. Geralmente fica pior.

Ao conhecermos estes três tipos, mesmo que possuam características diferentes, podemos concluir que a líder, dependendo da situação, acaba assumindo um ou outro tipo de liderança, sem, necessariamente, deixar sua essência e perfil principal.

## 4 – COMO TER SUCESSO EM SUA LIDERANÇA:

### • **CONHEÇA A SI E COMECE A MUDAR VOCÊ!**

A líder precisa conquistar um maior equilíbrio entre sua vida pessoal e de sua missão, realizar um melhor planejamento de vida e definir um plano diário para alcançar o objetivo final, sempre com o foco nas prioridades essenciais.

### • **DESENVOLVA SEU TRABALHO COM A MAIOR DEDICAÇÃO POSSÍVEL.**

Não basta ter uma boa ideia de um projeto ou cumprir suas responsabilidades achando que fez o seu dever. A líder deve ser empreendedora, amar o que faz, e vestir a camisa do ministério que serve, para alcançar os melhores resultados.

### • **CORRA EM BUSCA DO CONHECIMENTO.**

Você deve investir em você, crie um diferencial e saiba aproveitá-lo, invista em sua capacitação. O conhecimento é a única coisa que ninguém toma de você.

### • **TENHA POSTURA.**

Quem é, ou deseja ser uma líder, deve estar sempre atento as características essenciais como atitude, discrição, coragem, responsabilidade, organização, mas acima de tudo ter uma postura ética e humilde. A líder deve ser empática.

### • **DÊ SEMPRE FEEDBACK.**

A líder deve usar a criatividade, melhorar a comunicação entre as pessoas, compartilhar visão e valores, treinar com paciência e persistência. Nenhum liderado pode ser encarado como caso perdido. O feedback, sem demagogias, deve ser buscado pela líder e passado para as lideradas.

---

## CONCLUSÃO

Nicholas Butler diz que no mundo há três tipos básicos de pessoas:

- As que não sabem o que está acontecendo.
- As que observam o que está acontecendo.
- As que fazem com que as coisas aconteçam.

Que tipo de líder você quer ser?



# Rede do Discipulado



- 01. Diretora do MM da DSA .....▶ Diretoras do MM das Uniões
- 02. Diretora do MM da União .....▶ Diretoras do MM das Associações
- 03. Diretora do MM da Associação/Missão .....▶ Líderes Distritais
- 04. Líder Distrital .....▶ Diretoras do MM das Igrejas Locais
- 05. Diretora do MM da Igreja Local .....▶ Mulheres da Igreja
- 06. Mulher da Igreja .....▶ Escolher 5 pessoas para Discipular (família ou interessados)



## *Cada Mulher* **DISCIPULANDO** *outra Mulher!*

**A**o observar a maneira como Jesus discipulava, algo fica imediatamente claro: A abordagem do Mestre era simples e sem complicações. Esse é o primeiro elemento fundamental que as mulheres precisam

considerar ao assumirem o discipulado como estilo de vida. Quando complicamos as coisas tendemos a nos distanciar daquilo que Jesus planejou e executou. Confira, a seguir, uma síntese do processo discipulador do Senhor:

- Cristo despertou o **interesse** das pessoas para Seus ensinamentos.
- Cristo ensinou e ajudou as pessoas a **viver** Seus ensinamentos.
- Cristo ensinou e ajudou as pessoas a **partilhar** Seus ensinamentos.
- Cristo ajudou as pessoas a **discipular** outros.

*Envolva muitas outras  
mulheres para salvar +!*





# FORMANDO SUA EQUIPE

*de trabalho*

**DIRETORA DO  
MINISTÉRIO  
DA MULHER**

É a responsável pelo Departamento do Ministério da Mulher, e faz parte da comissão da Igreja.

**DIRETORA  
ASSOCIADA**

Apoia e auxilia a Diretora do MM nas ações planejadas para o ano vigente. Está sempre bem informada a respeito dos trabalhos em andamento.

**SECRETÁRIA**

Apoia a diretora nas ações do MM e ajuda tanto na busca quanto no preparo de materiais a serem usados.

## MONTE SUA EQUIPE

**DIRETORA DO MM:**

---

**DIRETORA ASSOCIADA:**

---

**SECRETÁRIA:**

---



# Chá de lançamento

do programa  
anual do MM



## COMO ORGANIZAR?

- ◆ Faça um convite bem bonito informando o local e o horário.
- ◆ Caso a sua igreja não tenha recursos para realizar esse chá, solicite que cada mulher traga um tipo de bolo, torta, suco, etc...
- ◆ Faça uma bonita ornamentação.
- ◆ Prepare uma simpática equipe de recepção.
- ◆ Verifique com antecedência todos os equipamentos necessários: som, vídeo projetor, computador, microfone, tela de projeção, etc...

## Sequência do Programa

- Boas-Vindas
- Oração
- Música especial
- Mensagem da Bíblia de 15 minutos.
- Apresentação do Programa e Projetos do MM para 2020.
- As líderes dos Projetos devem dar oportunidade para as mulheres participarem dos projetos que tenham a ver com cada uma.
- Momento do chá.
- Agradecimento pela presença.
- Cântico e oração final.



Dw

NOSSO FOCO

COMUNHÃO,  
RELACIONAMENTO  
E MISSÃO.



Pai

ao

Fruto

“**E**u sou a videira; vocês são os ramos. Se alguém permanecer em mim e eu nele, esse dará muito fruto; pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma... Meu pai é glorificado pelo fato de vocês darem muito fruto; e assim serão meus discípulos”. João 15:5,7

O método que Jesus usou para ensinar é simples, objetivo e claro. Através da lição da Videira e dos Ramos aprendemos como podemos desenvolver a Comunhão, o Relacionamento, a Missão, e o Discipulado de forma sólida e produtiva.





RAIZ = *Comunhão*

Quando através da leitura da Bíblia, da oração e do estudo da Lição da Escola Sabatina colocamos Deus como o Primeiro em nossa vida, estamos desenvolvendo raízes profundas e sólidas em nossa Comunhão.

*“Quanto mais profunda a raiz,  
mais frutos serão produzidos.”*

TRONCO = *Relacionamento*

Através do amor e atenção demonstrados às pessoas, proporcionamos um ambiente feliz e acolhedor, que despertará nelas o interesse de conhecerem a Jesus.

O Tronco liga a Raiz aos Frutos, assim sendo, o Relacionamento fará a diferença para colhermos os frutos desejados.

FRUTOS = *Missão*

Os frutos são os resultados da qualidade da Comunhão e do Relacionamento que desenvolvemos. Para termos frutos saudáveis e que se transformem em outros frutos é preciso ter uma raiz sólida e profunda.

*“Fortalecendo a  
raiz, teremos  
excelente colheita.”*



#MULHERESEMISSÃO SP



+COMUNHÃO



**DEZ DIAS DE  
ORAÇÃO, DEZ  
HORAS DE JEJUM**  
*Primeiro Deus na vida pessoal e familiar.*

**TEMA: RESGATADOS**

*06/02/2020 à 15/02/2020*



## OBJETIVOS

- Realizar os 10 dias de Oração em parceria com a Secretaria, Mordomia e Mipes.
- Promover os 10 dias de Oração dando ênfase ao resgate das pessoas que não estão mais indo à igreja.
- Despertar nos membros da igreja o desejo de envolverem-se na missão convidando as pessoas afastadas da igreja para retornarem.

## METAS

- Promover os 10 Dias de Oração com muita antecedência em cada igreja.
- Com apoio da secretaria de cada igreja, fazer um levantamento de todos os ex adventistas, que foram removidos.
- Preparar uma lista com todos esses nomes e entregar às famílias da igreja que ficarão responsáveis para visitá-las. Entregar uma cópia para o grupo do Ministério de Oração para iniciar o grande movimento de oração em favor dessas pessoas.
- Envolver todas as famílias da igreja e incentivar o resgate de 1 pessoa afastada e 5 amigos não adventistas.

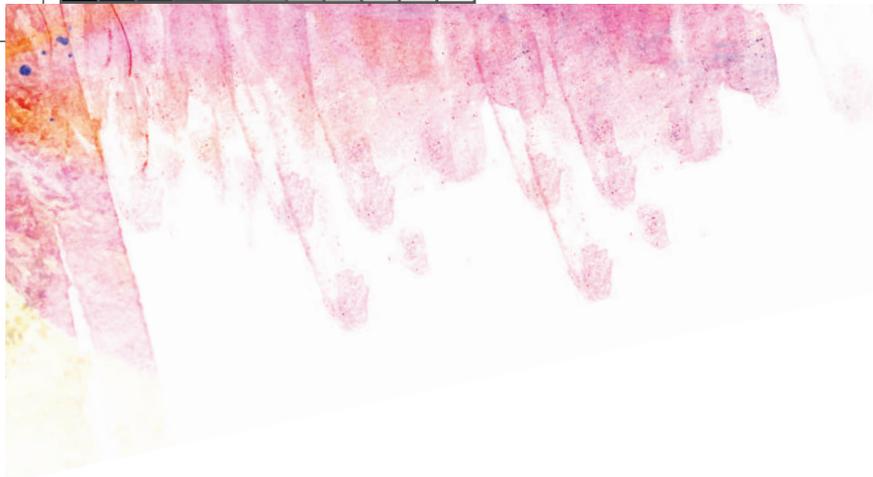
## TEMAS DURANTE OS 10 DIAS

01. A Necessidade do Resgate.
02. Ilustrando o Resgate.
03. A Efetivação do Resgate na Pessoa de Jesus.
04. Passos para ser Resgatado por Deus.
05. Resgatando os que não sabem que estão perdidos.
06. Resgatando os que não sabem voltar para Deus.
07. Resgatando os que querem voltar para Deus.
08. Resgatando os de dentro da Igreja.
09. Resgatando os que estão em pecado.
10. O Resgate Final.

## COMO FAZER

**01.** Nos dez dias que antecedem o início dessa celebração, os membros deverão orar pedindo as bênçãos de Deus para que os objetivos sejam alcançados.

**02.** Durante os dez dias de oração, a igreja realizará cultos de reavivamento com o tema RESGATADOS. Esses temas prepararão os membros para a grande missão de resgate das pessoas que se afastaram de Jesus e da igreja.



**03.** Durante os 10 Dias de Oração serão enviados dez vídeos pelas redes sociais. Esses vídeos estarão disponíveis através do QR Code na Revista dos dez dias.

**04.** O MM em parceria com secretaria, mordomia e MIPES, deverá planejar e coordenar o programa das 10 horas de jejum e oração que acontecerá no dia 08/02/2020.

**Sugestão de Programa:**

- 10 Horas de Jejum e Oração;
- Culto Divino - Sermão: A Efetivação do Resgate na Pessoa de Jejus;
- Visitação aos afastados no período da tarde, convidando-os para o Reencontro no dia 15/02. (Cada família fica responsável por visitar uma família de afastados).
- Encerramento do programa na igreja, com Santa Ceia. (Incluir 2 ou 3 testemunhos da tarde de visitaçào.)

**05.** A programação do Reencontro acontecerá no último sábado dos 10 dias (15/02) e está sob a responsabilidade da secretaria, mas deverá ter todo o apoio do MM e dos demais departamentos.

**06.** Para este Reencontro, os membros da igreja trarão as famílias que estão sendo resgatadas para uma programação especial e um almoço com os amigos que poderá ser na própria igreja ou nas casas de quem está convidando.

**07.** É ideal que neste programa realize o batismo de um ex-adventista. O restante da colheita, resultado deste programa, deverá acontecer durante os meses seguintes até a Semana Santa.



*Nos últimos 16 anos (2003-2018), afastaram-se da igreja por inúmeros motivos, 2.531.747 membros.*

*Oremos por essas pessoas que saíram dos caminhos do Senhor.*

**QUANDO FAREMOS**

**27/01/2020**

Início do período de oração individual e pelos 10 Dias de Oração

**06/02/2020**

Início dos 10 Dias de Oração.

**08/02/2020**

Dez horas de Jejum e Oração.

**15/02/2020**

Programa do Projeto Reencontro.

# QUARTAS DE PODER

TEMA: *O Santuário do Lar*



## OBJETIVOS

- Fortalecer os cultos de quarta-feira, aumentando o número de participantes, e proporcionando às mulheres uma oportunidade para desenvolverem seus dons e talentos, através da pregação da Palavra, da apresentação do louvor cantado ou tocado.
- Aumentar o conhecimento bíblico e desenvolver o espírito de gratidão e de testemunho.
- Cada mulher ser uma bênção em seu lar, entregando-se nas mãos do Sumo Sacerdote Jesus, deixando que Ele habite no Santuário do seu lar.

## META

Ajudar as mulheres aprenderem lições de salvação em favor de suas famílias por meio do plano de salvação através do santuário.

## COMO FAZER

01. Consiga com antecedência mulheres para pregar.
02. Divulgue cada culto das "Quartas de Poder" anunciando o tema que será pregado.
03. Consiga testemunhos para serem apresentados.
04. Organize algo especial para esses cultos. (Chá após o término do culto, uma mensagem escrita sobre oração, etc..)

## QUANDO FAREMOS

De janeiro a dezembro.  
1 quarta-feira por mês.

# PROJETO MANÁ

## OBJETIVO

O projeto Maná está baseado na experiência do povo de Israel no deserto, quando foi alimentado por Deus (Êxodo 16:16-21), e tem como objetivo levar cada mulher a comprar e estudar a lição da Escola Sabatina.

## METAS

01. Cada mulher estudando a lição da Escola Sabatina diariamente.
02. Cada mulher participando de uma Classe da Escola Sabatina.

## QUANDO FAREMOS

De Janeiro a Dezembro



# REAVIVADOS POR SUA PALAVRA

## OBJETIVO

Divulgar e ajudar as mulheres na sistematização na leitura diária da Bíblia, desenvolvendo nelas o gosto pelo conhecimento da Palavra de Deus.

## META

Ler um capítulo da Bíblia todos os dias.

## QUANDO FAREMOS

De Janeiro a Dezembro

## COMO FAZER

Baixar o aplicativo RPSP (Reavivados por Sua Palavra) disponíveis nos sistemas Android e IOS. Nesse aplicativo a Igreja disponibiliza não apenas o capítulo do dia, como também diversos comentários interessantes sobre a leitura do dia. Esses capítulos também são disponibilizados através das redes sociais por muitas pessoas.

# SEMPRE EM ORAÇÃO

## OBJETIVOS

- Ter mais pessoas participando do Ministério da Oração Intercessora nas igrejas. Incluir também as novas gerações.
- Ter um ministério de Oração ativo em busca do poder do Espírito Santo.
- Desenvolver um ministério permanente antes e depois dos 10 Dias de Oração.
- Promover um grande movimento de "Oração Intercessora" envolvendo todos os membros da igreja por 100.000 Batismos na UCB em 2020.
- Incentivar as líderes do MM a realizarem o movimento de oração durante todos os meses do ano.
- Ter mais famílias desenvolvendo o ministério de oração em seus lares, com seus filhos.
- Tornar o ministério "Sempre em Oração" ativo em cada igreja/ Distrito.

## META

Ter um grupo de Oração Intercessora em cada igreja.

## COMO FAZER

01. Escolher uma coordenadora para o Ministério de Oração da igreja.
02. Ter um planejamento de todas as atividades que serão realizadas nos encontros semanais.
03. Organizar um grupo de oração com reuniões semanais em cada igreja, com horários flexíveis de acordo com a programação estabelecida pela igreja.
04. Usar o material Sempre em oração em cada reunião de oração.
05. Desenvolver um ministério contínuo de oração pelas pessoas que são registradas a cada semana pelo Ministério da Igreja Acolhedora.
06. Promover o Retiro Espiritual Individual- REI

## QUANDO FAREMOS

De janeiro a dezembro.



# MOMENTOS COM DEUS

## OBJETIVO

Incentivar as mulheres a realizarem diariamente o estudo da Bíblia e do Espírito de Profecia.

## METAS

- Compartilhe diariamente com uma amiga o texto escolhido e as impressões que ele provocou em sua vida.
- Publicá-lo em suas redes sociais ( facebook, Twitter)

## COMO FAZER

01. Ler 1 capítulo da Bíblia por dia, de preferência acompanhando o projeto Reavivados por Sua Palavra.
02. Escrever em um caderno o verso bíblico que mais chamou sua atenção e tentar decorá-lo ao longo do dia.
03. Escreva o que entendeu do texto bíblico.
04. Escreva como você pode aplicar o texto para sua vida prática e perceba o que Deus quer falar ao seu coração.

## QUANDO FAREMOS

De Janeiro a Dezembro



## RETIRO ESPIRITUAL DE 1 DIA (REI)

## OBJETIVO

Renovar a vida espiritual e o crescimento da fé , reconhecendo o Espírito Santo como Deus e ter a certeza que Ele se comunica conosco.

## META

Cada mulher terá a oportunidade de viver um dia especial na Presença do Espírito Santo.

## COMO FAZER

01. Consiga alguém para falar no momento dos seminários. Que será na abertura e outro no encerramento.
02. Organize um cardápio simples.
03. Faça as inscrições.
04. Oriente as mulheres a levarem esteiras, almofadas, ou edredom para sentarem no chão durante o Retiro.
05. Cada mulher deverá levar a sua Bíblia e uma caneta.

## QUANDO FAREMOS

Na data que for viável para sua igreja.

# + MULHERES DEVOLVENDO O DÍZIMO

*“Foi-me mostrado que o anjo relator faz um registro fiel de toda oferta feita a Deus, e posta no tesouro, bem como dos resultados finais dos meios assim doados... Os abnegados, consagrados que devolvem a Deus o que Lhe pertence, como Ele requer, serão recompensados segundo as suas obras.” Conselho Sobre Mordomia p.120*

## **POR QUÊ DEVOLVER O DÍZIMO?**

Esse ato é uma conotação de reconhecimento de que Deus é o Criador e dono do universo. Além disso existe uma “bênção”, ou seja, Deus nos abençoa ao separarmos o dízimo dEle, depois disso há outra bênção: esse recurso é usado para a pregação do evangelho, nós sentimos alegria por sermos honestos, finalmente nós crescemos em confiança de que Deus cuidará de nossa vida.

## **COMO DEVOLVER O DÍZIMO?**

Devolvemos o dízimo separando 10% de nossas entradas. Depois o levamos à “casa do tesouro”, a qual é representada hoje pela igreja e se estende até a Associação onde é feita a contabilidade e são mantidos os obreiros. Pode ser encaminhado o dízimo entregando-o em um

envelope ou encaminhado por meio do aplicativo 7me. O comprovante de transferência ou envio pode ser colocado em um envelope e entregue na hora do culto, acompanhado de uma oração.

## **QUANDO DEVOLVER O DÍZIMO?**

Se temos um benefício separamos o dízimo. O cálculo deve ser feito individualmente, pois cada um dará contas da sua mordomia a Deus. Uma pessoa não pode calcular o dízimo de outra pessoa. Isso é uma questão de consciência. É recomendável não acumular, mas devolver o dízimo em ordem de prioridade. Ao recebermos o salário, primeiro separamos a parte da adoração e depois os demais compromissos da vida. PRIMEIRO DEUS.



+ *Mulheres Lendo o Espírito de Profecia*

*O livro escolhido para a leitura de 2020 é*

**O LAR ADVENTISTA.**

+ *Mulheres Lendo a Meditação do MM*

+ *Mulheres adquirindo a meditação Matinal escrita por mulheres brasileiras.*

+ *Mulheres recebendo ajuda para estudarem nas Universidades Adventistas, através da Meditação da Mulher.*

+ *Mulheres compartilhando suas experiências por meio de textos, que serão enviados para o MM da Associação Geral.*



#MULHERESEMMISSÃO

**+RELACIONAMENTO**

# PEQUENOS GRUPOS ENTRE AMIGAS

## OBJETIVO

Formar um grupo de mulheres que se reúnem semanalmente ou quinzenalmente, sob a coordenação de uma líder. O grupo deve ser formado com objetivos relacionais, espirituais e evangelísticos.

## META

Cada mulher adventista convidando uma amiga não adventista.

## QUANDO FAZER

De Março a Novembro

## COMO FAZER

01. Escolher uma casa que seja mais central e de melhor acesso para todas as mulheres.
02. Definir um modelo de reunião. (Louvor, oração, testemunhos, compartilhar experiências, estudo da Bíblia).
03. A reunião não deve ter mais do que uma hora e meia de duração.
04. O horário da reunião pode ser definido por cada grupo, podendo ser durante o dia, a noite, no final de semana, etc...
05. Deve ser definido um guia de estudo para o grupo, podendo ser uma série de estudos que abordam o relacionamento familiar, educação de filhos, saúde, conhecimento da Bíblia, etc...
06. Ao ser definido o tema, escolher pessoas bem preparadas para apresentar e promover a discussão entre as mulheres.
07. Ao final de cada encontro pode ser servido um pequeno lanche de confraternização.

# DIA DO VIZINHO

## OBJETIVO

Se aproximar dos vizinhos da igreja ou do seu bairro e começar um relacionamento intencional com eles.

## META

Convidar o máximo de vizinhos possível, de acordo com a capacidade de assentos da igreja, para um programa musical (Cantor, orquestra, banda, coral de crianças, coral jovem, etc...) ou uma boa palestra sobre família.

## QUANDO FAZER

Definir a data com os participantes.

## COMO FAZER

01. Prepare um convite bem acolhedor com o dia e horário do encontro.
02. Ao visitar a pessoa, entregue o convite juntamente com alguma coisa especial (um bolo, um livro, um CD, etc...) que deve estar embalado de forma simples, mas atrativa.
03. Quem estiver fazendo a visita deve demonstrar atenção, simpatia e amor ao falar.
04. A visita não deve ser longa, e não é necessário entrar na casa, a não ser que a pessoa insista para que entre.
05. Nessa visita não deve ser mencionado nenhum tipo de assunto doutrinário que gere polêmica ou discussão. A visita tem que ser amistosa e cordial. Caso entre na casa, pode-se concluir a visita com uma oração, se eles permitirem.
06. Faça parceria com todos os departamentos da igreja, envolvendo-os nesse projeto.

# BEM-VINDA À FAMÍLIA DE DEUS

## OBJETIVO

Receber com amor cada mulher que foi batizada em sua igreja.

## META

Cada mulher batizada deve ser apoiada e incentivada no seu desenvolvimento espiritual e social na comunidade da igreja.

## COMO FAREMOS

01. No dia do batismo cada mulher batizada receberá um pequeno manual intitulado: "Bem Vinda à Família de Deus".
02. Encontrar uma mulher adventista que adote espiritualmente a mulher que foi batizada, ajudando-a no seu crescimento espiritual até que ela se torne madura espiritualmente e comece a ajudar outras mulheres.
03. Envolver cada mulher que foi batizada nos projetos e ações do Ministério da Mulher.

## QUANDO FAREMOS

De Janeiro a Dezembro



# VIVA MAIS MULHER

## OBJETIVO

Apoiar e ajudar as mulheres em seu desenvolvimento físico, social e emocional.

## METAS

- 1- Envolver o máximo de mulheres no projeto.
- 2- Cada mulher adventista convidar uma amiga para fazer parte do projeto.

## QUANDO FAREMOS

De Março a Novembro.

## COMO FAREMOS

01. Escolher uma líder para realizar o projeto.
02. Abordar diferentes temas em forma de palestras (8 remédios naturais; psicológicos, emocionais, sociais), aulas práticas, dinâmicas e exercícios físicos aplicados por profissionais e pessoas da área da saúde.
03. Em cada encontro deve-se ler uma página do livro "A Ciência do bom Viver" e fazer uma breve discussão em grupo.
04. Fazer uma avaliação física com um profissional de educação física, ou fisioterapeuta, com aferimento de pressão arterial, altura, peso e circunferência abdominal.



05. Realizar caminhada, aula de pilates, ginástica etc.
06. Realizar uma aula de culinária vegetariana com degustação dos alimentos.
07. Realizar uma jornada de 40 dias para emagrecer. (Ver projeto em anexo).
08. Organizar uma escola de futebol feminino.
09. Organizar um projeto sobre saúde mental com um profissional da área.
10. Momentos para tirar dúvidas.
11. O evento deverá ser realizado em lugares compatíveis ao tipo de atividade.

## SUGESTÕES DE FUNCIONAMENTO DO PROJETO

01. Atendimento na Igreja.
02. Grupos de discussão (formato terapia de grupo).
03. Palestras e dinâmicas.
04. Grupos de apoio a segmentos de risco sociais.
05. Iniciativas online também podem ser desenvolvidas.



## VIVA MAIS MULHER

### *Uma jornada de 40 dias para adquirir hábitos saudáveis e emagrecer*

Segundo a Organização Mundial da Saúde, um em cada oito adultos no mundo é obeso. A obesidade é um caso de saúde pública, no entanto, vários profissionais apontam a dieta equilibrada e a atividade física como tratamento natural na perda de peso. E dos oito remédios naturais que Deus nos ensinou para ter melhor qualidade de vida, podemos destacar dois: o exercício físico regular e a alimentação saudável.

Estudos revelam que as mulheres são mais motivadas quando tentam emagrecer e praticar exercícios de forma coletiva. Por isso, essa jornada de 40 dias tem o objetivo de motivar mulheres para que, juntas, criem mudanças no estilo de vida por meio da prática de atividade física e alimentação saudável, fatores essenciais para ajudar na redução de peso.

O sedentarismo, ou seja, a falta de atividade física, pode levar uma pessoa à obesidade, ao diabetes e outras doenças que matam. Por isso, o corpo não pode ficar parado. E não tem outro segredo: é preciso fazer exercício físico. Tanto o exercício aeróbico como o anaeróbico são importantes. O exercício, além de melhorar o condicionamento físico, melhora a função cardiovascular, acelera o metabolismo (o que facilita a perda de peso), potencializa os hormônios da alegria e melhora a produção de insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas e que tem como função metabolizar a glicose (açúcar no sangue) para a produção de energia.

A proposta do projeto é a adoção de hábitos saudáveis e não a eliminação de muitos quilos em poucos dias. Para isso, você precisa fazer uma re-

educação alimentar e atividade física regular. O foco não é o emagrecimento, este será a consequência da sua dedicação. Nosso principal motivador é viver melhor, com mais qualidade de vida, por isso reafirmamos a adoção de hábitos saudáveis para que isso ocorra.

Lembre-se de que não existem dietas mágicas nem segredos para emagrecer com saúde. Existe o processo de mudança de hábitos saudáveis que sejam permanentes.

Caso você não seja atleta, não há nenhuma recomendação especial quanto ao que comer por causa da atividade física. As orientações gerais são:

- Não altere necessariamente a quantidade ingerida, e sim, a qualidade, ou seja, não faça restrições calóricas para que não haja efeito rebote.
- Invista em alimentos crus (frutas, verduras e legumes). Consuma-os em abundância. Coma quatro frutas por dia, 100% do prato de salada (crua), e somente após inicie com os cozidos.
- Evite os refinados: arroz e farinha de trigo (massas, pães, bolos, salgados etc.). Diminua a variedade deles, veja qual deles é melhor para você excluir (senão todos) e substitua pelas versões integrais (que sejam caseiras e artesanais, jamais industrializadas, como no caso dos pães).
- Evite doces e açúcar. Imponha quantidade mínima por dia, por semana ou por mês, de acordo com suas necessidades e nível de dependência.
- Evite produtos alimentícios ultraprocessados (industrializados), tudo aquilo que vem embalado, seja em latinha, pacotinho etc. Planeje uma quantidade e/ou um limite de ingestão diária, semanal ou mensal.
- Evite ou exclua frituras. Caso tenha dificuldade em excluir, planeje incluir frituras uma vez a cada 15 dias, por exemplo.
- Diminua a quantidade de óleo no preparo dos alimentos. Cerca de um litro de óleo deve durar no mínimo um mês para uma família de quatro pessoas. Escolha apenas uma das preparações para o uso do óleo e em pouca quantidade. Faça preparações, como arroz e feijão, sem óleo. Cozinhe os mesmos diretamente com os temperos naturais.
- Não beba líquidos com as refeições.
- Tome 35ml de água para cada quilo por dia (se você pesa 60 quilos, por exemplo, é recomendável consumir dois litros e 100 ml de água diariamente – 60x35ml). Beba água nos intervalos das refeições, 30 minutos antes e duas horas depois.
- Faça uso de sucos verdes em jejum e antes de dormir. Aí vai uma receita de exemplo: 1 folha verde, 1 fruta, 1 legume, 1 tempero (couve/maçã/cenoura/limão respectivamente). Bata tudo com água no liquidificador. Coe e sirva-se.
- Jamais belisque entre as refeições. Coma em intervalos de cinco horas entre as refeições e faça, de preferência, três refeições por dia.
- Vá dormir somente após três ou quatro horas após a última refeição.
- Durma cedo. Dormir tarde aumenta a eficiência em estocar gordura corporal e deixa o metabolismo lento.
- Mastigue lentamente e só faça a ingestão após perceber que o alimento está totalmente triturado. Isso também favorece a perda de peso.
- Conecte-se e respeite seus circuitos internos de fome e principalmente de saciedade. Desaprenda o comer até ficar “cheia” e reaprenda a parar quando estiver satisfeita.

*As dicas acima são da nutricionista Kelly Ribeiro (@kelly\_nutry - CRN 16843)*

## **Objetivos da Jornada de 40 dias:**

- Incentivar a adoção de hábitos saudáveis.
- Promover a atividade física no processo de emagrecimento.
- Gerenciar um programa de alimentação para 40 dias.
- Formar hábitos para alimentação saudável e exercícios físicos regulares.
- Caminhar no mínimo 40 minutos 5 dias por semana.

# A EXPERIÊNCIA DO SÁBADO

## APRESENTAÇÃO

Mais que um mobiliário doméstico que serve para compor a sala de jantar, por exemplo, a mesa é um espaço importante para estreitar relacionamentos familiares, tornando-os mais profundos e significativos. Atualmente, porém, a escassez do tempo, consequência do ritmo social acelerado e do excesso de compromissos, tem contribuído para que este espaço seja cada vez menos ocupado e/ou que a qualidade da comunicação e das relações ao seu redor sejam negligenciadas.

Por estes motivos, entre tantos outros, a proposta deste projeto é contribuir para que as famílias da igreja repensem seus hábitos relacionais em torno da mesa de refeições e, mais especificamente, que desenvolvam (ou mantenham) o costume de torná-la uma aprazível experiência no dia mais especial da semana: o sábado.

O dia do Senhor deve ser um tempo de valor, prazer e felicidade familiar e, certamente, o preparo da mesa para recebê-lo e desfrutá-lo pode ser um ponto alto neste dia de adoração. Sábado, mesa posta e família reunida... elementos preciosos para usufruirmos plenamente a bênção do descanso semanal estabelecido pelo Criador. Vamos? O sábado chegou e a mesa está posta.

## OBJETIVO

Proporcionar às famílias a oportunidade de desenvolverem o hábito de preparar a mesa de alimentação aos sábados de forma diferenciada dos demais dias da semana, considerando sua importância para a união do lar.



## COMO FAZER?

Pensar na mesa do sábado durante toda a semana, para organizá-la com antecedência. Não precisa ter nada luxuoso ou caro, mas pode ser uma mesa atraente, de bom gosto e com criatividade.

01. Ter um arranjo diferente para este dia (flores, folhagens, frutas...).
02. Se possível, separar os pratos, copos, talheres, guardanapos e demais utensílios de uso diário daqueles utilizados no sábado.
03. Ter sousplat(s) ou jogos americanos de diversas cores e estampas para ornamentação da mesa.
04. Preparar sempre um cardápio simples, mas especial, para a alimentação sabática.

05. Preparar um cartãozinho de "Feliz Sábado" e colocar ao lado de cada prato à mesa.

06. Pedir antecipadamente que alguém da família prepare um testemunho especial para contar à mesa aos sábados (fazer um rodízio e incluir todos/as).

07. Utilizar uma caixinha de promessas quando todos estiverem à mesa.

08. Realizar um momento de gratidão à mesa.

09. Convidar amigos, vizinhos, ex adventistas demais pessoas da família para estarem à mesa vez por outra.

10. Orar e cantar de mãos dadas ao redor da mesa.

# PROJETO: 1 HORA DESCONECTADO

## OBJETIVO

Ressaltar os benefícios de se desconectar do smartpho-  
ne e das tecnologias e se conectar com Deus, familiares,  
amigos, bem como consigo mesmo.

## META

Fazer um plano com a igreja, onde a finalidade é estar  
uma hora no dia sem o celular ou outras tecnologias di-  
gitais.

## BENEFÍCIOS AO SE DESCONECTAR:

- Diminui a possibilidade de desenvolver estresse e  
depressão oriunda do excesso de uso de tecnologia  
digital;
- A criatividade melhora;
- Melhora a vida social;
- Amplia o prazer na leitura de um bom livro;
- Mais concentração;
- Melhora o relacionamento com os filhos, os familia-  
res e os amigos;
- Mais concentração e atenção nas pessoas ao redor;
- Mais atenção ao dirigir;
- Mais tempo para relacionamento com Deus;
- Menos tempo olhando para a vida do outro, etc.

## QUANDO FAZER

Data escolhida pela líder do MM

## COMO FAZER

01. Cada líder levará o projeto para que a igreja  
participe.
02. Para a divulgação e conscientização, o plano é  
realizar uma caminhada levando banners, car-  
tazes, faixas, etc.
03. Promover palestras sobre o uso excessivo do  
celular e seus prejuízos, sobre a importância  
do tempo passado com os amigos e familiares  
e, acima de tudo, sobre a importância do estudo  
da Bíblia.
04. Sugerir encontros para compartilhar testemu-  
nhos, tanto negativos sobre os malefícios do  
uso excessivo das tecnologias digitais, como  
positivos sobre os benefícios que o projeto  
tem proporcionado.
05. Propor um incentivo: Premiar aqueles que  
conseguirem ficar sem o celular e as tecnolo-  
gias digitais por uma hora a cada dia durante  
um mês.
06. Orientar as pessoas que elas deverão usar  
essa hora em que estão desconectados para  
se dedicarem para o estudo da Bíblia e oração.

# OFICINAS CRIATIVAS

## OBJETIVOS

Dar a oportunidade para as mu-  
lheres desenvolverem atividades  
que possam aumentar a sua ren-  
da familiar e a sua autoestima,  
além de ser um meio de evan-  
gelizar, atendendo comunidades  
carentes, amigas e vizinhas da  
igreja, abrindo assim, uma porta  
de acesso à nossa igreja.

## META

- Ensinar artesanato, pinturas, crochê, tricô, culinária, etc...
- Evangelizar antes das aulas, fazendo uma pequena reflexão bíblica.

## COMO FAZER

Através de uma pesquisa, descubra quais os tipos de atividades que as  
mulheres gostariam de aprender. Encontre professores para as diferen-  
tes oficinas, estabeleça a data, horário, local e faça o convite para as  
mulheres da igreja e também da comunidade



# quebrando o silêncio®

## TEMA: *FEMINICÍDIO*

### OBJETIVOS

Alertar e conscientizar sobre a problemática do abuso e violência; Orientar a Igreja e a comunidade a fim de saber como ajudar os que sofrem e evitar o aumento de novas vítimas.

### METAS

- Criar ações anuais e não somente no 4o Sábado de Agosto.
- Realizar o projeto com objetivos evangelísticos.
- Cadastrar profissionais de cada igreja que estejam dispostos a trabalhar e atender pessoas que estão passando pelo problema.
- Realizar programa de conscientização nas igrejas e nas comunidades.
- Seminários e fóruns nas igrejas e comunidades.
- Caminhadas.
- Escola de Pais.
- Apresentar o projeto do QS e temática que será abordado para os Órgãos Públicos, Delegacia da Mulher, etc.

### COMO FAZER

01. Organize com antecedência a programação que será realizada.
02. Envolve toda a igreja no projeto.
03. Faça uma forte divulgação nos meios de comunicação da cidade ou bairro. Utilize o diretor de comunicação da sua Igreja ou o Departamental de Comunicação de sua Associação.
04. Envolve o Clube de Desbravadores e Aventureiros no projeto com sua fanfarra. Isso dará notoriedade junto às pessoas.
05. Divulgue o site [www.quebrandoosilencio.org](http://www.quebrandoosilencio.org) e os números telefônicos de ajuda para as vítimas.
06. Divulgue o Disque 100.



#MULHERESEMISSÃO

# + MISSÃO



# CHÁ EVANGELÍSTICO

## OBJETIVOS

01. Desenvolver nas mulheres um espírito de missão.
02. Fortalecer amizades, quebrar preconceitos e despertar interessados para estudarem a Bíblia.

## METAS

- Abrir uma nova Classe Bíblica após cada Chá.
- Cada mulher adventista, levar uma ou mais convidadas não adventistas.
- Desafiar as mulheres adventistas a convidarem os esposos não adventistas, ou mulheres solteiras adventistas a convidarem seus amigos não adventistas.

## COMO FAZER

### *Trabalhar em equipes*

- Líder, vice e secretária.
- Equipe de Louvor
- Equipe de Oração – estarão orando, todos os dias, durante 30 dias de preparativos antes do Chá, para a ação do Espírito Santo.
- Equipe de Recepção
- Equipe de Instrutores Bíblicos pós Chá – pessoas que podem visitar e dar estudos bíblicos
- Equipe de Decoração – escolher cores e decoração
- Equipe de Alimentação – cardápio, preparo e organização

### *Reunião de Planejamento*

Fazer uma reunião com todas as equipes para fechar os detalhes.

### *Escolher palestrante*

Que seja uma pessoa afinada com os princípios bíblicos, eloquente e também escolhida com oração. Não se esqueça de que o Chá não é um culto formal da igreja e sim um evento evangelístico para aproximar as pessoas umas das outras e principalmente de Cristo.

### *Escolher data, local e horário*

Evitar de marcar o Chá em feriados ou épocas de festas religiosas. Não realizar o Chá no ambiente da Igreja. Escolher um espaço confortável para acomodar cada participante, para que ninguém fique de pé.

Não seria próprio realizar o Chá num sábado, pois demanda muito trabalho e agitação, comprometendo a sua santidade.

### *Convites*

É o cartão postal do evento. Faça um planejamento de todos os gastos, pois se for necessário vender os convites, que seja um valor real e que as despesas fiquem bem transparentes. É importante que a convidada não pague nada. Inclua um convite para as autoridades e mulheres influentes do município.

### *Tempo Sugerido de preparo para o Chá – 5 semanas*

Utilizando o kit de Cartões Amiga Secreta de Oração:

- 1ª Semana - Entrega do Convite 1
- 2ª Semana - Entrega do Convite 2
- 3ª Semana - Entrega do Convite 3
- 4ª Semana - Entrega do Convite 4
- 5ª Semana - Realização do Chá e entrega do cartão de registro da amiga secreta.

### *Cardápio*

- É interessante levar em conta a estação do ano para não servir alimentos e bebidas gelados no inverno, nem quentes no verão.
- Optar sempre por sucos naturais e saudáveis. Evitar refrigerantes e outras bebidas gasosas.
- Calcular corretamente a quantidade de alimentos conforme a quantidade de participantes, evitando desorganização.
- Pedir a confirmação de presença com antecedência.
- Evitar servir alimentos com carne animal.

### *Programa*

- Mantenha a pontualidade no horário que foi colocado no Convite.
- Não deve ultrapassar duas horas e trinta minutos, sendo uma hora e vinte minutos para o programa e o restante para o lanche.
- A parte espiritual deve fechar o programa.
- Duas orações devem ser feitas no programa. Uma no início, outra no final.
- Encerrar oferecendo estudo bíblico ou as convidando para participar de uma classe bíblica.

# PROJETO REENCONTRO

## OBJETIVO

Alcançar pessoas que deixaram de frequentar à igreja e hoje estão longe dos caminhos do Senhor Jesus através do rebatismo.

## META

Cada mulher buscando uma pessoa afastada para Cristo.

## QUANDO FAREMOS

De janeiro a dezembro.

## SUGESTÕES

Organize os nomes das Duplas missionárias que estão visitando os afastados, e faça reuniões periódicas de oração e treinamento especificamente solicitando ajuda dos líderes locais para este grande projeto missionário.

## COMO FAZER

01. Captar junto a secretaria da igreja local os nomes de pessoas que deixaram a igreja.
02. Distribuir os nomes e endereços para as duplas missionárias para visitaç o, oração, estudos da Bíblia e atendimento as necessidades.
03. Distribuir o cartão de oração intercessora para que os membros da igreja orem cada dia.
04. Participar do Projeto Reencontro levando pessoas ao rebatismo nos Dez dias de Oração.
05. Ajudar na reintegração destes membros nas atividades da igreja.
06. Participar durante o ano de todas as iniciativas para resgatar pessoas para Cristo. (Dez Dias de Oração, Semana Santa, Fim de Semana do Projeto Reencontro, Evangelismo de Colheita, Caravanas, Projeto Roup o da F e e outras iniciativas missionárias para buscar aqueles que deixaram a igreja).



# IMPACTO ESPERANÇA

## OBJETIVO

O Impacto Esperança é um programa que incentiva a leitura e prov e a distribuição anual em massa de livros pelas igrejas locais, nos bairros próximos ou distantes da igreja, nos parques e praças, semáforos, shoppings, estações de trem e metrô, pontos de ônibus, rodoviárias, aeroportos, etc...

## META

Envolvimento total do Ministério da Mulher no projeto, envolvendo todas as mulheres de todas as faixas etárias.

## COMO FAZER

01. Definir um território para o Ministério da Mulher realizar o impacto.
02. Dividir as quadras e ruas por duplas.
03. Oferecer as mulheres orientação quanto à maneira de realizar o contato com as pessoas.
04. Definir antecipadamente quantos livros serão entregues na região e quantos livros serão distribuídos por cada pessoa.
05. Carimbar todos os livros com endereço da igreja local e oferecer um número de WhatsApp para futuros contatos com aqueles que desejarem entrar em contato com a igreja.

## QUANDO FAREMOS

31 de Maio



# OUTUBRO ROSA

## OBJETIVO

Alertar as mulheres e a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e mais recentemente sobre o câncer do colo do útero.

## METAS

- Conscientizar as mulheres da igreja e da comunidade a realizarem preventivamente, uma vez ao ano os exames.
- Incentivar as mulheres a participarem do projeto “Fios de Alegria” (descrito a seguir).

## COMO FAZER

01. Realizar na igreja e na comunidade palestras sobre o tema.
02. Promover fóruns para debater o assunto com profissionais da área.
03. Realizar uma caminhada no bairro, usando camiseta branca com lenço rosa no pescoço e lacinho na camiseta, para chamar a atenção da população para o problema.
04. Realizar uma ação em praça pública ou parque, distribuindo materiais informativos e realizando uma feira de saúde.
05. Faça visitas aos hospitais de câncer, levando o livro “O Poder da Esperança”.
06. Pinte lenços e doe para mulheres com câncer.
07. Faça lacinhos rosa e distribua para todas as mulheres da igreja.

## QUANDO FAZER

Durante o mês de Outubro.



# FIOS DE ALEGRIA

## OBJETIVO

Cortar de forma voluntária diversos tipos de cabelos para confeccionar perucas.

## METAS

- Ter um número representativo de mulheres participando do corte de cabelo, para doarem as mexas, a fim de serem confeccionadas perucas para mulheres com câncer.
- Convidar as vizinhas da igreja para participarem do projeto.

## COMO FAZER

01. Encontrar cabelereiros voluntários para fazerem os cortes de cabelos.
02. Organizar uma recepção no local em que os cabelos serão cortados.
03. Entregar um número por ordem de chegada.
04. Convidar um grupo musical para cantar ou tocar enquanto os cabelos estão sendo cortados.
05. Convidar profissionais da área da saúde para dar orientações e esclarecimentos.
06. Aferir pressão arterial.
07. Entregar a todos os doadores não adventistas o livro missionário do ano.
08. Entregar as mexas para os hospitais e ONGs que tratam e cuidam desse assunto. [www.rapunzelsolidaria.org.br/como-doar/](http://www.rapunzelsolidaria.org.br/como-doar/)

## QUANDO FAZER

Durante todo o ano e intensificar as ações no mês de Outubro.

# PROJETO MEL

## OBJETIVO

- Envolver todas as mulheres na Pregação do Evangelho, auxiliando-as a entender, que são cooperadoras de Deus.
- Despertar nas mulheres a percepção do seu potencial, para que compreendam a sua responsabilidade no cumprimento da sua missão.
- Motivar a perderem os seus medos, superar limites e desenvolverem suas habilidades.

## META

Levar pelo menos uma pessoa para Jesus durante o ano.

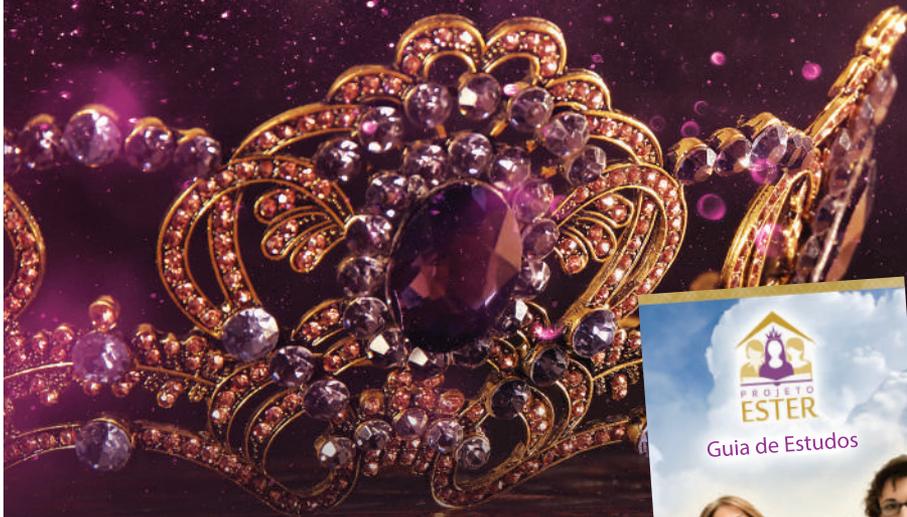
## COMO FAZER

01. Participar do lançamento do Projeto no seu distrito e/ou evento do seu campo;
02. Participar das Capacitações para que cada mulher entenda o chamando de Deus para sua vida, conhecendo as ações que poderá se envolver, utilizando seus talentos e dons;
03. Participar da Investidura do lenço e arganel, que representam o compromisso de Deus em lhe dar a cobertura do Espírito Santo para fazer a sua obra; e o arganel que é o seu compromisso com Ele de utilizar seus dons para cumprir a sua missão;
04. Lembrar diariamente que você é uma representante de Cristo, vivendo como Ele viveu, em Comunhão, Relacionamento e Missão (CRM).

## QUANDO FAZER

De Janeiro a Dezembro





# PROJETO ESTER

## E.S.T.E.R

Evangelizando  
Semanalmente e  
Testemunhando  
Em minha  
Residência

### O QUE É

É um projeto que visa reunir amigas, vizinhas e familiares não adventistas para estudo da Bíblia, através da história da rainha Ester em 12 temas.

### OBJETIVO

Formar um grupo com amigas, vizinhas e familiares não adventistas que se reúnam semanalmente para estudos do livro de Ester em capítulos (1 a 10).

### META

Cada mulher adventista abrindo seu lar para estudar a bíblia com suas convidadas.

### QUANDO FAZER

De Março a Novembro

### COMO FAZER

01. Convide vizinhas, amigas e familiares para participarem do projeto Ester em seu lar;
02. Estabeleça o dia e horário da reunião, de acordo com a viabilidade de suas convidadas. Pode ser durante o dia, à noite, no final de semana, etc.;
03. Defina um modelo de reunião: louvor, oração, testemunhos, compartilhar experiências, estudo da Bíblia e oração final.
04. Programe para que a reunião não ultrapasse mais que uma hora e meia de duração;
05. Utilize o guia de estudos do Projeto Ester passo a passo;
06. Estude um tema em cada reunião, seguindo a sequência do guia de estudos;
07. Promova, após o término dos estudos, uma formatura para a entrega dos certificados de conclusão do curso bíblico;
08. Procure os materiais e certificados com o departamento MM de sua Associação.

*Obs: Para dar continuidade ao grupo, após o término dos 12 temas do Projeto Ester, utilize o Kit Saiba +.*



# SMMA

## *Sábado Missionário da Mulher Adventista*

**TEMA: LEVANTE-SE E RESPLANDEÇA**

### **OBJETIVO**

Celebrar as ações realizadas durante o semestre e a conquista de mulheres para Jesus.

### **META**

Neste sábado, batizar 2 pessoas fruto do trabalho das mulheres.

### **QUANDO FAZER**

Dia 6 de Junho

### **COMO FAZER**

#### *Sábado pela Manhã*

- Preparar com antecedência a programação do SMMA.
- Elaborar algo para dar na recepção neste dia, combinar com o Ministério da Recepção.
- Verificar com antecedência quem irá pregar.
- Apresente um testemunho do trabalho das mulheres.
- Realizar o batismo no horário do culto.

#### *Sábado à Tarde*

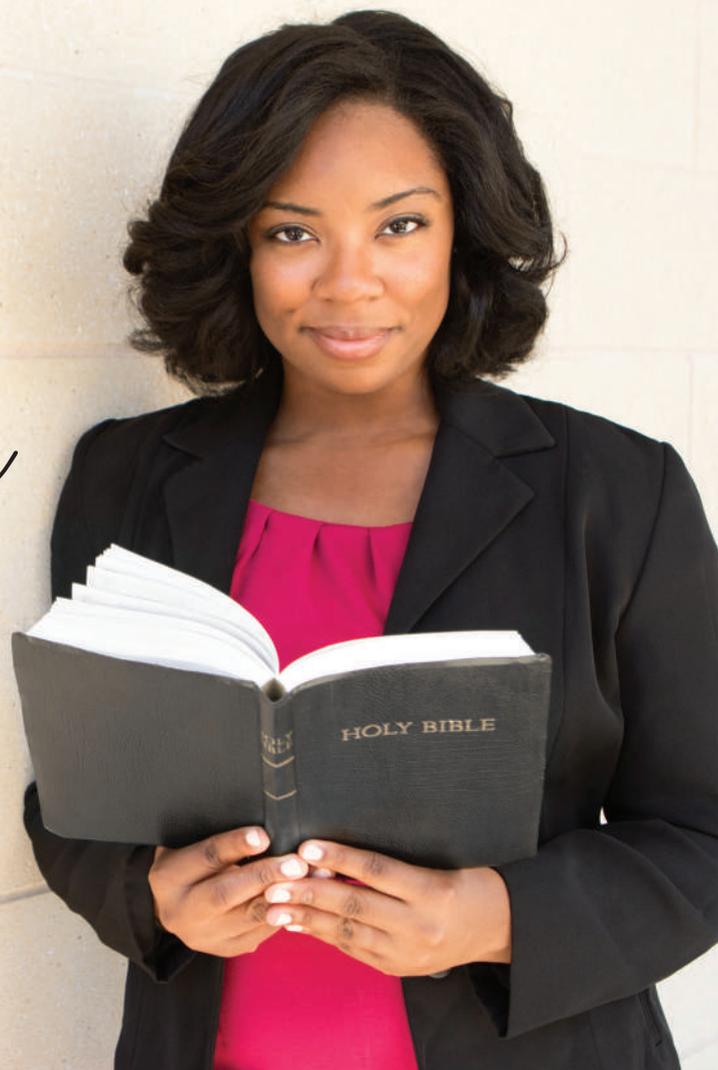
- Preparar uma ação missionária com todos os membros da igreja, (visitar um hospital, uma creche, um asilo e as mulheres que estão recebendo estudos bíblicos).
- Dependendo do tamanho da igreja, pode dividir os membros em grupos e cada um visita uma instituição e as mulheres que estão estudando a Bíblia.
- Durante a visita, pode cantar hinos, contar história bíblicas e entregar o Livro da Esperança.
- Dessa forma teremos um verdadeiro sábado Missionário na igreja.

PROJETO

# Amigas da Bíblia

## “SAIBA + ELAS”

*“Amigas que Amam, Ministram, Intercedem, são Generosas, Ajudam e Servem”.*



*“As mulheres podem aprender o que é preciso fazer para alcançar outras mulheres. Há mulheres que são especialmente adaptadas para a tarefa de dar estudos bíblicos, e alcançam muito sucesso na apresentação a outros da Palavra de Deus em sua simplicidade. Tornam-se uma grande bênção em alcançar as mães e suas filhas. Esta é uma obra sagrada, e os que nela se empenham devem receber encorajamento”. BS, pg.160*

### OBJETIVO

Cada mulher da Igreja sendo uma discipula de Jesus Cristo, compartilhando amizade e dividindo esperança com a “Bíblia Missionária e o Guia de Estudo bíblico Saiba +”. “...perseveravam na doutrina dos apóstolos e na comunhão, no partir do pão e nas orações”. Atos 2:42



SER DISCÍPULO,  
FAZER DISCÍPULOS



## DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

**01.** Convidar as mulheres para um encontro de capacitação missionária para uso do Kit Saiba +

**02.** Desafiar as mulheres a orarem durante 10 dias no mínimo por 3 amigas que não são adventistas.

**03.** Após os 10 dias de intercessão entrar em contato com a(s) amiga(s), dizendo que orou por ela.

**04.** Uma semana depois ir até a residência da(s) amiga(s), e deixar na caixa de correspondência uma mensagem pessoal ou um livro com uma dedicatória. Nesse dia não deve haver contato pessoal, apenas deve ser deixado na caixa de correspondência ou na portaria do prédio o envelope com uma mensagem ou um livro inspirador.

**05.** Uma semana depois ligar para ela(s) convidando-a(s) para um encontro em algum lugar para tomarem um chá ou comerem um lanche. Esse encontro não deve ser em casa, mas em um lugar neutro.

**06.** Na data marcada ir ao encontro com um presentinho para a(s) amiga(s). Pode ser um vaso de flor, um livro ou alguma lembrança que marque o encontro. Durante o encontro dizer a amiga que Deus tocou em seu coração para orar durante 10 dias por ela e sua família e que está muito feliz pela amizade. Após isso, fazer um convite para ela para estudar com você a Bíblia. Isso poderá ser feito individualmente, numa classe de estudos bíblicos, num pequeno grupo, etc...

**07.** Convidá-la para um Jantar especial preparado para ela.

**08.** Convidá-la para o Estudo Bíblico com o Kit Saiba +, levando o estudo de forma sistemática e progressivamente até o final e pela graça de Deus até o batismo.

**09.** Durante o estudo apresentar novas amigas cristãs, buscando integrá-la(s) ao convívio da Igreja. Se possível envolvê-la em algum projeto social do Ministério da Mulher de sua Igreja.

Música

# Mulheres em Missão

1

Quantos desafios temos na rotina  
Há trabalho demais a fazer  
Tantos são os dias em que somos consumidas  
O cansaço parece vencer

2

Mas a força vem do Senhor  
A coragem encontro no seu amor  
Me coloco inteiramente à disposição  
E aceito de Deus a missão

*refrão*

*Para seguir vamos dar nossas mãos  
Para servir abro o meu coração  
É nosso lema do pecado resgatar  
Vamos unidas, somos mulheres em missão!*

3

Quero estar munida na batalha dessa vida  
Quero ser uma serva fiel  
Preciso ler Bíblia, orar com as amigas  
Quero vê-las comigo no céu

4

E a força vem do Senhor  
A coragem encontro no seu amor  
Me coloco inteiramente à disposição  
E aceito de Deus a missão



# MULHERES EM MISSÃO

Joyce Carnassale  
Arr: Felipe Arco

ESTROFE

VOCAL

8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21

©2019

## MULHERES EM MISSÃO - VOCAL

REFRÃO

22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

ESTROFE

33  
34-36  
37  
38  
39  
40

41

41 42 43

ci - so ler a Bi - bli - a o rar com as - a - mi - gas - Que-ro vê-las co-mi - go no céu

44

44 45 46 47

E a for - ça vem do Se - nhor a co - ra - gem em - con - tro no Seu

48

48 49 50

a - mor Me co - lo - in - tei - ra - men - te à dis - po - si - ção e a -

REFRÃO

51

51 52 53 54

cei - to de Deus a mis - são. *f* Pa - ra se - guir va - mos dar - nos - sas mãos

55

55 56 57 58

Pa - ra ser - vir a - bro meu co - ra - ção É nos - so le - ma do pe - ca - do res - ga - tar

59

59 60 61

Va - mos u - ni - das, so - mos mu - lhe - res em mis - são

REFRÃO

62

62 63 64 65

Pa - ra se - guir va - mos dar - nos - sas mãos Pa - ra ser - vir a - bro meu co - ra - ção

66

66 67 68

*ff* É nos - so le - ma do pe - ca - do res - ga - tar Va - mos u - ni - das, so - mos mu -

69

69 70 71

lhe - res em mis - são Va - mos u - ni - das, so - mos mu -

72

72 73 74

lhe - res em mis - são





# *Datas Especiais*

## ANOTE NA AGENDA:

- 06-15 de Fevereiro • 10 Dias de Oração e 10 Horas de Jejum
- 08 de Março • Dia Internacional da Mulher
- 04 de Abril • Semana Santa
- 31 de Maio • Impacto Esperança
- 06 de Junho • Sábado Missionário da Mulher Adventista
- 22 de Agosto • Quebrando o Silêncio
- Setembro • Batismo da Primavera
- Outubro • Outubro Rosa
- 21-28 de Novembro • Evangelismo de Colheita

*“Orai sem cessar”  
(1 Tessalonicenses 5:17),  
isto é, estar sempre em  
espírito de oração e então  
ficar sempre de prontidão  
para a vinda do Senhor.*

*Ellen G. White*

Testemunhos para a Igreja, v. 5, p. 235



**Igreja Adventista  
do Sétimo Dia®**

UNIÃO CENTRAL BRASILEIRA