

REVISTA DIGITAL DA OITAVA IGREJA
07 DE JANEIRO DE 2024

ALCANÇAR E CUIDAR

**SEJA
SAL E LUZ
DO MUNDO**



SUMÁRIO

03 *PALAVRA DO PASTOR*

ALCANCE ALGO EXPONENCIAL EM 2024

06 *MENSAGEM DE CAPA*

ALCANÇAR E CUIDAR: SEJA SAL E LUZ DO MUNDO

09 *ACONTECE NA OITAVA*

FIQUE POR DENTRO DA NOSSA PROGRAMAÇÃO

11 *MATÉRIA DO MÊS*

OPERAÇÃO CAIXA DE SAPATO

13 *REFLEXÃO*

ORAI SEM CESSAR

15 *CULTURA*

DEVOCIONAL PALAVRAS EM GOTAS

16 *DICAS*

COMO CUIDAR DE SUA SAÚDE NO VERÃO

17 *PENSE NISSO*

BENEFÍCIOS DO RISO PARA A SAÚDE

22 *SAIBA MAIS*

EM FAMÍLIA / OITAVA NO “ZAP ZAP”



“Pedro disse: Se és tu Senhor, manda-me ir ter contigo, por sobre as águas. E ele disse: Vem! E Pedro, descendo do barco, andou sobre as águas e foi ter com Jesus. Reparando, porém, na força do vento, teve medo: e, começando a submergir, gritou: Salva-me, Senhor! E, prontamente, Jesus, estendendo a mão, tomou-o e lhe disse: Homem de pequena fé, porque duvidaste? Subindo ambos ao barco, cessou o vento.” (Mateus 14.28-32)

1. FAÇA GRANDES PEDIDOS EM ORAÇÃO.

“Manda-me ir ter contigo por sobre as águas.” Talvez este tenha sido um alvo estabelecido no impulso. Mas se ele não tivesse falado o que estava em seu coração (andar sobre as águas), não teria realizado aquela proeza. Podemos estabelecer alvos conscientes e alvos de fé. Oremos com fervor. A Palavra de Deus é poderosa. E o Deus realiza grandes coisas em resposta ao clamor da fé.

2. CONFIE FIRMEMENTE NO SENHOR JESUS.

“Jesus disse: Vem! E Pedro, descendo do barco, andou sobre as águas e foi ter com Jesus. Reparando, porém na força do vento, teve medo e começando a submergir, gritou!” Pedro desceu do barco e andou sobre as águas. Os demais ficaram dentro do barco. Só quando ele reparou na força

do vento é que afundou. Para alcançar algo extraordinário é preciso vencer o medo de fracassar, pois o Senhor Jesus tem força para ajudar e sua promessa é poderosa. Há pessoas que estão sempre à espreita para nos criticar e desanimar. Elas preferem a segurança do barco. Para realizar algo extraordinário é preciso ousar fora da caixa. Pensar que Deus pode nos levar ao inédito e impensável até agora. Os que são abafados pelo medo não ousam colocar sua fé nas promessas do Senhor.

3. PENSE GRANDE: SAIA DA ZONA DE CONFORTO E ENTRE NO AMBIENTE DO SOBRENATURAL DE DEUS.

Pedro desceu e andou por sobre as águas após o Senhor Jesus dizer: “Vem”. Se você continuar fazendo as mesmas coisas, só alcançará os mesmos resultados ou ainda menores. **Escute o “vem” de Cristo.** Esse milagre nos revela sua Divindade e seu poder messiânico. Ele é o Deus vivo e verdadeiro. Ele mostrou a Pedro que sua Palavra é poderosa e suas mãos são onipotentes. Deus nos criou para crescermos. Deus deseja nos abençoar. Medite nas Escrituras e você descobrirá o que é a mentalidade do crescimento exponencial. *“Alarga o espaço da tua tenda; estenda-se o toldo de tua habitação, não o impeças; alonga as tuas cordas e firma bem as tuas estacas. Porque transbordarás para a direita e para a esquerda...”* (Is 54.2-3a).

4. ESPERE SEMPRE O SOCORRO DA GRAÇA DO SENHOR.

“E começando a submergir, gritou: Salva-me Senhor! prontamente, Jesus, estendendo a mão tomou-o.” Pedro afundou e pediu ajuda ao Senhor Jesus. Mais tarde, ele negou a Cristo. Depois, desistiu da missão (Jo 21), mas foi restaurado, aprendeu com seus erros e tornou-se uma referência de fé. Todo aquele que tenta realizar algo ou tenta algo inédito pode cometer erros ou fracassar. Se você errou, confesse, reconcilie e perdoe-se. Aplique o

bálsamo da bondade em você mesmo. Peça ajuda ao Grande Pastor. Nosso Senhor Jesus acolheu Pedro, tomou-o pela mão. Aprenda com seus erros, considere-os como degraus para a subida na jornada da fé e da vida. **Quando Jesus nos toma pelas mãos podemos seguir adiante.**

5. MANTENHA SEUS OLHOS NO ETERNO.

Pedro tirou os olhos de Jesus, olhou para o vento e acabou afundando. Mas Jesus estendeu a mão e o levantou novamente. **Mesmo quando fracassamos, Jesus está pronto para nos restaurar. Onde mantemos o foco faz a diferença. Olhe para a cruz** para você não temer o diabo. **Olhe para o túmulo vazio para manter viva a sua esperança.** *“...corramos com perseverança... olhando firmemente para o Autor e Consumador da fé, Jesus”* (Hb 12.1-2).

Vamos alcançar do outro lado da rua e do outro lado do mundo os que estão sem Cristo e sem salvação. Toda a igreja deve orar e se envolver para que milhares e, quem sabe, milhões devidas confessem que Jesus Cristo é o Senhor.

Pr. Jeremias Pereira
Pastor Titular





Começamos 2024 e temos como Oitava Igreja uma missão muito clara: alcançar e cuidar. O tema do nosso ano aponta para os dois grandes ministérios da igreja de Cristo: **evangelização e edificação.**

Pregamos o evangelho para os de fora, a fim de que sejam salvos. **Pregamos o evangelho para os de dentro**, a fim de que cresçam na fé do nosso Senhor Jesus Cristo.

É nossa missão alcançar os perdidos em todos os lugares, seja nosso vizinho de rua ou aquele que pertence a uma etnia que habita do outro lado do planeta. Alcançamos à medida que pregamos o evangelho e sustentamos a obra missionária. **É nossa missão também cuidar daqueles que o Senhor nos dá.** Cuidamos, recebendo por batismo e profissão de fé, envolvendo os novos convertidos na vida da igreja e exercendo o discipulado de Jesus, à medida que os ensinamos a Palavra de Deus.

No texto de **Mateus 5.13-16**, Jesus traz uma ilustração muito poderosa sobre a missão da igreja: **os filhos de Deus são sal na terra e luz no mundo.** O que isso significa?

Em primeiro lugar, o Senhor nos chama para sermos distintos pelas características que temos. Sal e luz se distinguem, pois no ambiente em que estão **não são**

manipulados ou adulterados. A luz sempre irá brilhar, o sal sempre irá salgar. São características inatas a eles e, assim somos nós, **nascidos de novo pelo Espírito, Filhos de Deus.**

Em segundo lugar, **o Senhor nos chama a exercer poder de transformação onde estamos.** A presença do sal jamais será ignorada em um prato de comida. Seu sabor é poderoso o suficiente para mudar o paladar. Além de dar sabor, o sal também é utilizado para preservação, e um alimento que for salgado para sua preservação estará necessariamente pronto para durar mais tempo. Assim também a luz, tem o poder de fazer retroceder a escuridão. Mesmo uma pequena vela, em uma casa escura, brilha a ponto de fazer com que sejam identificados aqueles que estão no ambiente. **Sal e luz possuem poder de transformação, e quanto mais contrária forem as características com relação a eles, maior será a percepção de que agora se fazem presentes.**

Por fim, **o Senhor nos chama e exercermos o poder da influência,** e por influência chamo a capacidade de exercer transformação sem receber o protagonismo na história. O Sal, se estiver na medida errada, seja para mais ou para menos, será notado por quem prova o prato. No entanto, se estiver na proporção certa, não receberá o elogio, mas ressaltará as características e sabores do prato apreciado. Ninguém, ao comer uma boa carne, na medida certa de sal, vai dizer: “que sal maravilhoso!”. Se faltasse sal, poderia dizer: “falta sal”. Mas na quantidade certa, o sal não recebe protagonismo, mas valoriza e eleva as características do prato. Assim também a luz, quando presente torna possível que a decoração e as obras de arte colocadas como enfeites em uma sala sejam apreciadas. Sua ausência certamente seria notada: está escuro! Mas quando se faz presente, não toma a glória para si, mas **serve para que a glória seja dada a outro.**

Somos chamados a transformar o mundo pelo Evangelho do Senhor Jesus, mas sendo apenas servos, que não exercem protagonismo, mas **que glorificam ao verdadeiro Senhor da história, o nosso Salvador Jesus Cristo.**

Alcançar e cuidar. **Que neste ano sejamos usados por Deus como instrumentos para a proclamação do evangelho e edificação da igreja!**

Pr. Israel Abreu

Pastor Auxiliar



Fique por dentro da nossa programação!

Confira alguns dos nossos eventos para o primeiro semestre de 2024:

ACAMPAMENTOS DA JUVENTUDE

Adolescentes e jovens têm um destino especial para o carnaval: os acampamentos! *“A Chama Acesa – e o fogo arderá continuamente no altar”* e *“Impulso”* são os temas dos retiros da READ – nossa rede de adolescentes – e da Oitava Jovem, respectivamente. O feriado de carnaval acontece logo no começo de fevereiro, **entre os dias 09 e 13**. Não perca esses encontros, garanta já a sua vaga!

Inscreva-se para o Acampamento da Oitava Jovem, [clique aqui](#)

Inscreva-se para o Acampamento da READ, [clique aqui](#)

Em abril é a vez das nossas crianças! Um final de semana especial e abençoado espera por elas dos **dias 05 ao 07 de abril**. Com o tema *“Heróis da Bíblia”*, os pequenos aprenderão mais sobre a Palavra de Deus e terão um tempo precioso com seus amiguinhos. Não deixe seu filho de fora, [clique aqui](#) para inscrevê-lo!

ACAMPAKIDS

CURSOS DE ARTESANATO

Procurando um hobby novo para 2024? Achou! A Oitava oferece diversos cursos de artesanato, com aulas para iniciantes e também para os que querem desenvolver um pouco mais suas técnicas. [Clique aqui](#) e confira as informações completas.

O curso **Mulher Única**, oferecido pela Oitava, é **exclusivamente para mulheres**. Aborda temas como: autoestima, valor próprio, originalidade e feminilidade, tudo dentro dos princípios bíblicos! Ao todo, são 15 encontros, e o objetivo é contribuir para que a mulher viva uma vida plena e abundante, tornando-se capaz de causar um impacto positivo em seu lar, família e sociedade. Como? Por meio de sua originalidade e identidade firmadas em Cristo! Ficou interessada? **Já estão abertas as inscrições para o 1º semestre de 2024!** Restam vagas para as turmas com aulas às terças-feiras, [inscreva-se!](#)

CURSOS MULHER ÚNICA

CURSO HOMEM AO MÁXIMO

Temos uma opção para você, **homem**, também! O curso é o **Homem ao Máximo**, em que você aprenderá, em 12 encontros, sobre a identidade e o papel do homem no lar, na igreja e na sociedade. Saiba mais [aqui](#).



A edição de 2023 da Operação Caixa de Sapato começou com uma meta: atender 1.500 crianças, superando o número alcançado no ano passado (1.200). O objetivo não só foi cumprido, como foi superado. Ao todo, 1.613 caixas foram entregues, para a alegria de meninos e meninas da Grande BH e de outros cinco municípios mineiros – Corinto, Piumhi, Dolores do Indaiá, Luz e Novo Oriente.

E para cumprir essa missão, além de seus **colaboradores e voluntários**, a Awiso (Associação Beneficente Wilson de Souza) recebeu doações de brinquedos de funcionários de duas empresas e contou com o apoio de membros da Oitava. Uma novidade neste ano foi a contribuição da turma do Projeto Corte e Costura – também da Awiso –, que produziu, durante três meses, vestidos infantis para compor algumas caixas.



E por falar em novidade, foi posto em todas as caixinhas um exemplar do livro do Novo Testamento, no intuito de levar a Palavra de Deus aos pais e responsáveis pelas crianças. Segundo a coordenadora de projetos da Awiso, **Eliane Scarabelli**, a Operação “foi um sucesso”. “*Nós tínhamos uma meta, que era [entregar] mil e quinhentas caixas, e ela foi superada. E isso, lógico, com o apoio total da Oitava Igreja, incluindo os membros*”, conta.



Eliane fica sem palavras ao tentar descrever quão gratificante é fazer parte dessa iniciativa: “*Sem palavras... é muito legal [...] a alegria de crianças que, muitas vezes, não têm o que ganhar no Natal, porque criança quer brincar, não adianta. Criança quer se divertir, e a gente [poder] passar para elas esse momento de diversão, de alegria, de receber um brinquedinho, de receber a Palavra do Senhor, que é o que a gente tenta também transmitir através da Caixa de Sapato*”.

“*Meu agradecimento a todos aqueles que, de coração, se dispuseram para contribuir de alguma forma.*” (Eliane Scarabelli, coordenadora de projetos da Awiso)





A ordem da Bíblia é clara: *“Antes de tudo, pois, exorto que se use a prática de súplicas, orações, intercessões, ações de graças em favor de todos os homens, em favor dos reis e de todos que se acham investidos de autoridades... para que tenhamos uma vida quieta e sossegada.”* (1 Timóteo 2.1-2)

Será que Deus se preocupa com o que chama de “coisas semelhantemente grandes” da vida? É claro que se preocupa. Se Deus se preocupa com as pequenas coisas da sua vida, por que razão não havia também de se preocupar com as grandes coisas - coisas que afetam toda a humanidade? **Nada - absolutamente nada - está para além da Sua preocupação.** E é por isso que você pode (e deve) orar pelo mundo e seus líderes.

Há algum benefício em orar pelo mundo? Afinal de contas (poderia dizer), ainda temos guerras e problemas econômicos, políticos e sociais que ameaçam engolir-nos. Mas, e quanto pior eles seriam se não orássemos? **Que nunca sejamos culpados de ignorar o nosso mundo e as suas necessidades esquecendo-nos de orar.** A Bíblia lembra-nos para orarmos “sem cessar” (1 Tessalonicenses 5.17).

Se alguma vez foi preciso orar pelo mundo e seus líderes, a hora é agora! É tempo de orarmos especialmente pela nossa nação - e não só no Dia Nacional de Oração, mas todos os dias.

Durante esse tempo que temos vivido, tem sido difícil sentir algo que parece simples: a paz. São tantas guerras, brigas, entre outras circunstâncias que tem nos causado angústia e aflições.

Claro que não podemos nos esconder dessas situações, afinal, o Senhor nos disse que passaríamos por momentos difíceis, mas Ele também nos aconselha em Sua Palavra a termos **bom ânimo** (João 16.33). Por meio de Filipenses 4.7 podemos crer que **em Jesus recebemos a paz que excede todo o entendimento**. Em Romanos 5.1, o apóstolo Paulo afirma que, justificados pela fé, temos paz com Deus, por meio do nosso Senhor Jesus Cristo.

Pb. Denílson Maia
Presbítero





“Escrito por gente da Oitava, para a Oitava”. É assim que o **Pr. Luís Fernando Nacif**, um dos responsáveis pelo Conselho de Ensino Religioso (CER) da nossa igreja, define o **devocional Palavra em Gotas**, lançado em dezembro. A obra traz uma mensagem para cada dia do ano, a fim de levar o leitor à reflexão e ao profundo conhecimento da Palavra de Cristo. **À venda na livraria da Oitava, a publicação foi um sucesso!** Dos 4.032 exemplares desta primeira edição, foram vendidos – até 31 de dezembro – 3.362 (+83%). Muitos membros aproveitaram a promoção (compre 4 e leve 5) para presentear familiares e amigos no Natal.

“Nós estamos com um lançamento precioso para a Oitava Igreja: o devocional Palavra em Gotas, que foi escrito por gente da Oitava, para a Oitava Igreja! São mensagens diárias para cada dia do ano; uma reflexão para você crescer no conhecimento do Senhor e na sua vida cristã; [...] para você poder também presentear [outras] pessoas, e a gente poder, como comunidade, crescer na fé”, comenta o Pr. Luís.

Por enquanto, não há previsão para uma nova tiragem. Mas, devido ao sucesso nas vendas, isso não deve demorar a acontecer. **A dica é que você vá à livraria da Oitava, localizada no 1º andar, e garanta já o seu exemplar!** Se preferir, dê uma ligada antes na secretaria, no 31-3449-8600, e verifique a disponibilidade do devocional. Lembrando que a promoção (compre 4 e leve 5) continua valendo. *“Não fique sem essa obra na sua cabeceira, para você caminhar junto em família, ler esses textos de uma forma intensa para você crescer mais e mais”,* finaliza o Pastor.

Como cuidar
de sua saúde
no verão



O verão chegou e com ele toda sua alegria, mas também seus perigos. Vivemos num país tropical, portanto precisamos estar atentos quanto aos perigos que essa época do ano pode oferecer, como insolação, desidratação e queimaduras. Por isso, **devemos nos cuidar, tomando algumas precauções:**

Sempre saia de casa usando filtro solar fator 30 (no mínimo). As áreas mais expostas ao sol devem receber proteção dobrada e retoque do protetor;

Hidrate-se bastante: a ingestão de pelo menos 2 litros de água ou líquidos por dia irão te manter hidratado, com energia e longe daquelas dores de cabeça que aparecem quando ficamos muito tempo sem tomar água;

Proteja-se do sol com sombrinhas, guarda-sol, roupas de proteção solares, chapéus, bonés, óculos de sol, dentre outros acessórios que permitem a proteção direta ao sol;

Alimente-se com pratos leves e refrescantes. A ingestão de comidas pesadas e de difícil digestão te torna mais cansado e indisposto para as demais atividades;

Evite exposição solar direta prolongada: sempre que tiver oportunidade, esteja ao abrigo do sol;

Quando estiver muito quente e sentir sede, não ingira grandes quantidades de água ou líquido de uma só vez (mais de 1,5 litro por exemplo) para não causar hiponatremia, o que pode te levar para internação hospitalar e até a morte.

Dra. Karoline Peixoto
*Mastologista e Presidente do
Ministério Monte Sinai*





Quando foi a última vez que você deu uma boa risada? Não apenas uma pequena risada ou um “haha” controlado e adequado ao telefone, mas uma gargalhada total, tensa, indutora de bufos e que segue suspiros?

A Bíblia nos diz, e agora a ciência confirma isso, que *“O coração alegre é bom remédio para o corpo, mas a tristeza na alma acaba com a saúde do homem.”* (Provérbios 17.22 NAA). Salomão oferece bons conselhos médicos neste versículo.

A atitude de uma pessoa afeta sua visão da vida e até mesmo de sua saúde. Se ele estiver alegre, as circunstâncias negativas não o desequilibrarão nem o levarão ao desespero. Ao longo dos séculos, a medicina tornou-se cada vez mais consciente da influência que a felicidade de uma pessoa tem na sua saúde geral.

A fonte definitiva de alegria é encontrada no relacionamento com Cristo (Provérbios 10:28; João 15:11). O crente pode regozijar-se no Senhor, como Paulo fez mesmo quando era prisioneiro em Roma. Desde a sua prisão, ele exortou os crentes filipenses a se alegrarem no Senhor (Filipenses 3:1; 4:4). **Em vez de olhar para as circunstâncias, um crente alegre olha para o Senhor e se regozija Nele.**

Em contraste, ser abatido mentalmente leva aos sintomas físicos de depressão grave. **Quem não olha para Deus e para a sua bondade fiel fica sem alegria e perde a esperança.** Ele desenvolve o que Salomão chama de “espírito abatido”. Um espírito esmagado produz problemas de saúde; talvez hipertensão, úlceras, falta de energia, doenças cardíacas ou mal-estar geral.

O apóstolo **Tiago** defendeu **um espírito resiliente mesmo diante de provas.** Ele escreve em Tiago 1:2: “*Meus irmãos, tende por motivo de toda alegria o passardes por várias provas,*”.

Um coração alegre difunde sua influência pelo corpo e preserva seu vigor e saúde, ou tende a restaurá-los onde estão perdidos; mas um espírito quebrantado esmaga a estrutura do corpo, enfraquece seus poderes, faz o flash murchar e apodrecer e queima os ossos como uma lareira.

O renomado neurocirurgião Dr. Avery Jackson compartilhou como pesquisas recentes* provam que o riso, em conjunto com exercícios, irá reparar seu corpo muito além de qualquer coisa que você possa fazer naturalmente. O Dr. Jackson escreve que “*Deus construiu mecanismos para curar nossos corpos terrestres imperfeitos. O riso é um deles.*”

A boa notícia é que você pode tomar a decisão de rir todos os dias e, ao fazê-lo, você obterá esses **cinco benefícios surpreendentes do riso para a saúde do seu espírito, alma e corpo.** São eles:

1. O RISO AUMENTA O FLUXO SANGUÍNEO

O Dr. Jackson afirma que o riso melhora o fluxo sanguíneo, o que por sua vez reduz os hormônios do estresse, reduz a pressão arterial e ativa o sistema imunológico. É por isso que em Provérbios 17:22 está escrito: “*Um coração alegre faz bem, como remédio*”.

Isto é fundamental porque, de acordo com ele, o fluxo sanguíneo deficiente é a causa raiz de muitas doenças. Aumenta a inflamação, que o Dr. Don Colbert confirma ser a causa raiz de todas as principais doenças.

2. O RISO REDUZ A DOR

Embora o alívio da dor seja muitas vezes necessário, Deus tem sua própria receita para a dor: **o exercício** – que atua como um analgésico natural – **e risos.** Ambos funcionam da mesma forma que um analgésico prescrito ou vendido sem receita, na forma como afetam quimicamente os receptores celulares do cérebro e do corpo. Esse é o incrível desígnio de Deus!

De acordo com o Dr. Jackson, **Deus criou um hormônio natural, a dopamina, para aliviar a dor.** Podemos aumentar nossos níveis de dopamina através de exercícios e do riso, e reduzir a dor naturalmente. Um artigo no *New England Medical Journal* descobriu que **10 minutos de risada abdominal aliviam a dor por até duas horas!**

3. O RISO PREVINE DOENÇAS

Os benefícios do riso não se limitam à simples redução da dor – **uma boa risada também pode prevenir doenças!** Você tem uma missão nesta terra e manter uma boa saúde faz parte do plano de Deus para sua vida. Uma maneira de conseguir isso? Encontre o que há de engraçado na vida!

A pesquisa descobriu que o riso pode melhorar sua saúde e prevenir doenças ao:

1. REDUZINDO A PRESSÃO ARTERIAL

2. LIBERANDO A TENSÃO MUSCULAR

3. AUMENTO DOS HORMÔNIOS DO BEM-ESTAR (DOPAMINA, ENDORFINAS)

4. DIMINUINDO OS HORMÔNIOS DO ESTRESSE

5. FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

6. QUEIMAR CALORIAS

7. DANDO UMA SENSAÇÃO GERAL DE BEM-ESTAR

Além disso, descobriu-se que o riso reduz tumores, aumenta a eficácia dos tratamentos contra o câncer e prolonga a vida dos pacientes com câncer.

4. O RISO MELHORA A SAÚDE EMOCIONAL

Embora o riso seja eficaz na prevenção de doenças, também reduz o estresse, que é um fator importante entre as causas das enfermidades. A pesquisa descobriu que a saúde emocional está fortemente ligada à saúde física porque, como explica o Dr. Jackson, *“as questões emocionais afetam a forma como vemos o mundo, o que, por sua vez, terá impacto nos nossos corpos e emoções”*.

A única maneira de renovar todas as coisas e alcançar a saúde emocional é por meio do Senhor Jesus Cristo. Sua alegria é a nossa força, e ela, junto com os outros frutos do Espírito, nos é transmitida quando nascemos de novo.

5. O RISO FORTALECE O SEU ESPÍRITO

A pesquisa do Dr. Avery Jackson sobre o riso, bem como a revelação de Kenneth Hagin sobre rir do diabo, inspirou Kenneth Copeland a ensinar aos outros **a importância do riso no fortalecimento do espírito.**

Em Neemias 8:10 está escrito que a alegria do Senhor é a nossa força – espírito, alma e corpo. Dr. Jackson acrescenta: *“Há uma unção que vem da alegria que fortalece você quando não há força”*.

Rir cheio de alegria no Espírito traz um tremendo benefício espiritual. Quando você ri, você desafia a capacidade do diabo de trazer tristeza, medo ou desespero para sua vida. Você ri da falta de autoridade dele. Em vez de temer o futuro, você *“rirá dos dias que virão”* (Provérbios 31:25). Jackson diz: *“A melhor fonte de riso é a alegria transbordante que vem de um relacionamento íntimo com Jesus Cristo”*.

A melhor parte? O riso é gratuito, fácil, divertido e sem efeitos colaterais. Siga o conselho da Bíblia e gaste tempo desenvolvendo um coração alegre. Encontre coisas que te façam rir e inclua-as em sua vida cotidiana.

*Para ter acesso à pesquisa, click no link <https://blog.kcm.org/5-surprising-health-benefits-of-laughter-for-your-spirit-soul-and-body/>

Pr. Roberto Santos
Pastor Auxiliar





Você se lembra do “Em Família”? No podcast, lançado entre 2020 e 2021, nosso pastor e psicanalista **Roberto Santos** abordava diversos assuntos familiares, tais como relacionamento entre marido e mulher, entre pais e filhos, como também sobre identidade e papéis de gênero. Um conteúdo muito rico e que ajuda a fortalecer as relações. Por isso, não podíamos deixar esse programa parado. Vem aí, uma nova leva de episódios que auxiliarão você a edificar um novo lar!

Agora, o programa está de cara nova e em um formato todo repaginado. **Iury Guerhardt**, novo pastor do Ministério de Família, está à frente dessa próxima etapa do podcast que, além de ser disponibilizado nas principais plataformas de áudio, contará também com o vídeo, para que **você possa assisti-lo em nosso canal no YouTube, OitavaTV.**

Acompanhe o programa semanalmente, seja você casado ou não, com filhos ou sem, solteiro, viúvo ou divorciado: o Em Família é para todos!

O lançamento está previsto para fevereiro, portanto, fique ligado em nossas redes sociais, que divulgaremos mais informações nas próximas semanas. **Temos certeza de que será uma bênção para você e sua família!**



Desde novembro, os membros da Oitava passaram a ter uma nova fonte de informações além dos já tradicionais perfis nas redes sociais. É o **canal do WhatsApp**, que vem se popularizando entre os usuários do aplicativo de troca de mensagens. Basta abrir seu Whats, clicar em ‘Atualizações’, e pronto: aparecerá na sua tela uma série de perfis; ao clicar em um deles e apertar o botão “Seguir”, você passa a receber mensagens diárias publicadas por aquele perfil.

No caso do nosso canal, para receber nossas mensagens você precisará **ler o QR Code abaixo e, em seguida, clicar em “Seguir”**. Feito isso, sempre que for em “Atualizações” será possível visualizar e acessar o **perfil da Oitava**. Lá, publicamos notícias, comunicados, revistas, boletins, programações e muito mais! Lembrando que não se trata de um grupo de WhatsApp, portanto, você só verá as mensagens quando clicar em “Atualizações”. Isso significa que o seguidor não receberá conteúdos indesejados.

Até o dia 31 de dezembro, já tínhamos mais de 170 seguidores, uma mostra de que **vale muito a pena juntar-se a esse grupo e receber o que preparamos especialmente para os membros da Oitava**, como destaca o Presbítero e Head de Comunicação, **Wellington Rodrigues**: *“O canal é muito importante principalmente para você se informar. O motivo de sua criação foi para que tivéssemos uma maior interatividade. Além disso, o WhatsApp é acessível a*

*praticamente toda população; um outro ponto é o fato de **todas as informações ficarem centradas em um local de fácil acesso**. Então, é muito importante sua entrada e seu engajamento”.*

Não fique de fora. Escaneie o QR Code, junte-se ao nosso canal e fique por dentro de tudo o que acontece na Oitava!

