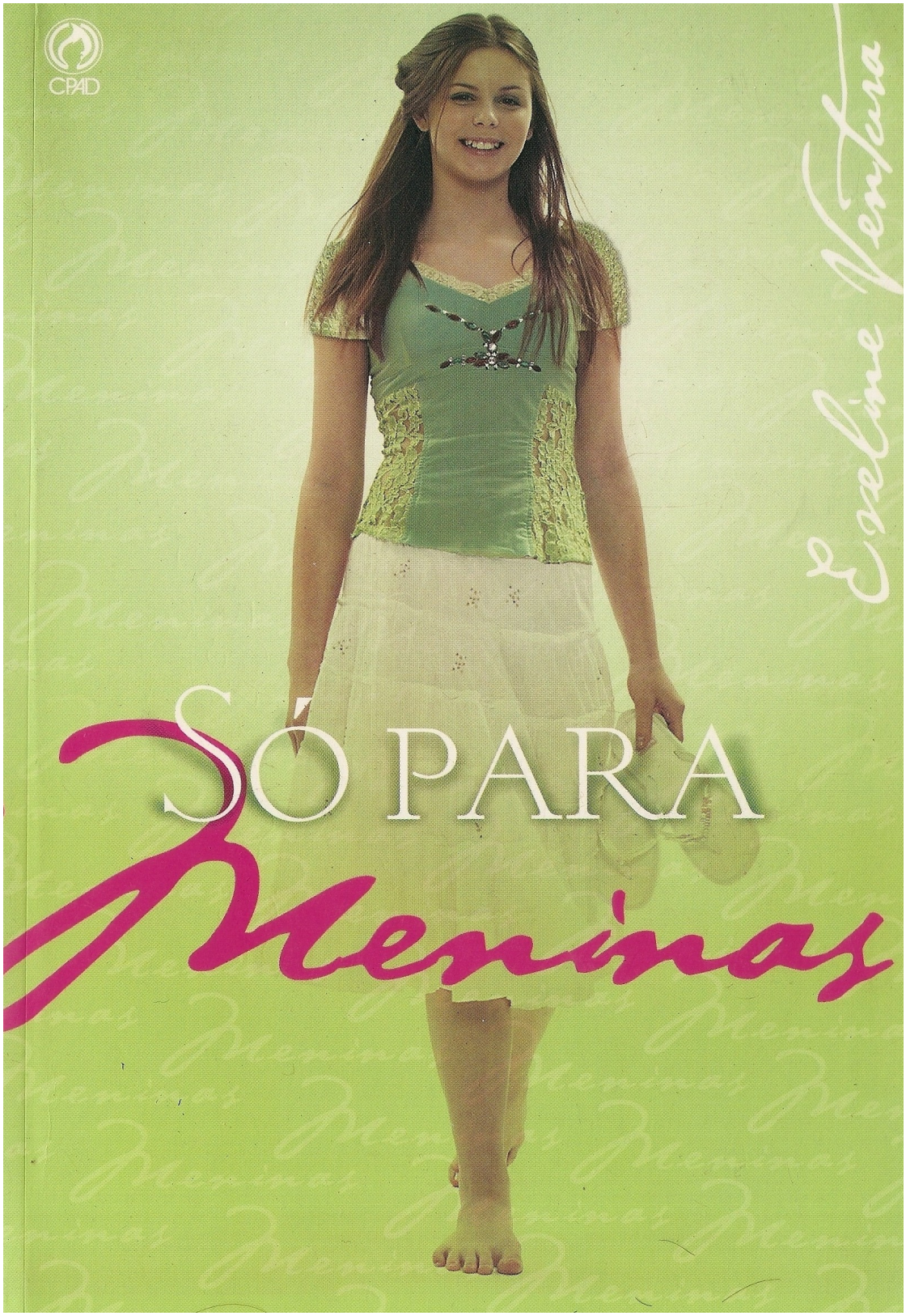

Lançamento:

Gospel Book

http://gospel-book.blogspot.com

Todos os direitos reservados. Copyright © 2007 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembléias de Deus. Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Preparação dos originais e revisão: Ciro Zibordi

Capa e Projeto Gráfico: Rafael Paixão Diagramação: Eduardo Souza

CDD: 248 - Vida Cristã ISBN: 978-85-263-0859-6

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 1995 da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos lançamentos da CPAD, visite nosso site: http://www.cpad.com.br

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-21-7373

Casa Publicadora das Assembléias de Deus

Caixa Postal 331

20001-970, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

5ª Edição 2008

Agradeço...

A meu Mestre Jesus Cristo, por sua infinita misericórdia e graça, que fez em minha vida mais do que pedi ou pensei.

Graças te dou, meu Deus!

A meu pai, por ter despertado em mim — ainda na infância — o interesse pela leitura.

A minha mãe, serva fiel do Senhor, que sempre me ensinou a adorá-lo e amá-lo acima de todas as coisas. Obrigada, mãe, pelos sacrifícios, orações e apoio constante. Só Deus poderá recompensá-la. A meus irmãos Eliab e Eber e cunhadas Ana e

Cláudia, que amo com um amor profundo e sincero, único e especial. Vocês são muito especiais para mim; nunca se esqueçam disso!

Ao editor Ciro Zibordi, autor renomado, pela humildade e respeito com que lidou com meus escritos. Obrigada por ter acreditado nesse projeto! Que Deus o abençoe sempre! Ao designer Rafael Paixão, que fez essa capa tão linda! À psicóloga Sônia Pires Ramos, por ter aceitado prontamente contribuir para elaboração do capítulo 10.

Às amigas Eugenia, Gláucia e Renata — em ordem alfabética para não gerar ciúmes (risos) —, que leram pacientemente cada capítulo e deram sugestões, colaborando de modo especial na preparação desta obra. Também agradeço as amigas Fabiana e Roberta pela colaboração. Meninas, muito obrigada pelas críticas e elogios.

E, finalmente, ao meu príncipe amado: Alessandro, presente de Deus em minha vida! Só você e eu sabemos como chegamos aqui. Amor, minha vitória é sua também. Sem você, eu nada conseguiria. Eu o amo muito e eternamente.

Apresentação

Antes que você reclame que tem um "rapaz" dando palpites num livro só para meninas, vou logo dizendo que escrevi esta apresentação por dois motivos. Primeiro, a autora me pediu, e seria uma indelicadeza de minha parte dizer-lhe "não". Segundo, eu jamais perderia uma oportunidade de me dirigir a um público tão especial.

Em Só para Meninas, a jornalista Eveline Ventura discorre com leveza sobre o mundo das adolescentes. A sua linguagem direta ao narrar como passou por essa fase torna a obra empolgante e fácil de ler. Até as "meninas" um pouco mais "experientes" (e talvez as da terceira idade) vão querer conhecer as suas dicas de moda! E, se isso acontecer, os autores de best-sellers que se cuidem!

Mas não pense que este é um livro de entretenimento ou uma espécie de guia das curiosas. Nada disso! A autora é temente a Deus e tem as Escrituras como a sua principal fonte. Estudiosa e atenta ao que ocorre nessa fase transitória, vale-se de conceitos da psicologia e, sobretudo, dos princípios da Palavra de Deus, ao apresentar os seus valiosos conselhos.

Poucos autores se interessam pelo público adolescente, e alguns, mesmo interessados, não se arriscam a escrever. Por quê? Nessa fase da vida, além do mito de que as meninas não se interessam pela leitura, as condições financeiras (isso sim é uma verdade!) não ajudam. As adolescentes, em geral, só lêem quando recebem livros de presente ou alguém lhes empresta. Comprar um livro? Nem pensar! A última coisa em que pensam, quando têm um dinheirinho, é num livro, não é mesmo?

Por que então alguém escreveria um livro para elas? Porque nunca se deve medir o sucesso de uma obra apenas pela quantidade de exemplares vendidos. Geralmente, os pais, os professores de Escola Dominical ou algum amigo presenteiam uma menina com um livro, e esta — caso goste da obra, é claro! — empresta às suas amigas.

Você já imaginou se as meninas que gostam de pegar livros emprestados os comprassem? Com certeza, os livros para o público teen apareceriam nas listas dos mais vendidos. Por outro lado, como autor de dois livros para jovens e adolescentes, é-me muito gratificante receber e-mails de leitores (embora poucos deles sejam compradores), bem como ler depoimentos no Orkut de adolescentes que foram, de algum modo, influenciados pela leitura de minhas obras.

Parabenizo, pois, a jovem escritora Eveline Ventura pela iniciativa de escrever às meninas. Desejo que esta obra seja um sucesso de vendas! Mesmo tendo feito uma análise pela qual eu afirmei que os livros para adolescentes não costumam figurar entre os best-sellers, acredito que esta obra tem tudo para ser diferente. Aliás, gostaria de iniciar aqui uma campanha: Se você, menina, gostar deste livro — e tenho certeza de que gostará! —, em vez de emprestá-lo às suas amigas, que tal estimulá-las a comprá-lo?

Ciro Zibordi

Editor de Obras Nacionais

Sumário

AGRADEÇO

APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO

Uma conversa de amigas

CAPÍTULO 1

Socorro! O que há com o meu corpo?

CAPÍTULO 2

Uma outra tpm

CAPÍTULO 3

Que tal conversarmos um pouco sobre FICAR?

CAPÍTULO 4

Mundo fashion

CAPÍTULO 5

Vamos ao shopping?

CAPÍTULO 6

Ah, se eu fosse uma modelo!

CAPÍTULO 7

Cuidando da aparência

CAPÍTULO 8

www.vocenanet.com.br

CAPÍTULO 9

Amiga, nem te conto!

CAPÍTULO 10

E o futuro?

CAPÍTULO 11

A hora da decisão

EPÍLOGO

The end

BIBLIOGRAFIA

Introdução

UMA CONVERSA DE AMIGAS

Olá! A gente ainda não se conhece muito bem, mas isso é só uma questão de minutos ou dias (afinal, não sei quanto tempo você levará para ler o livro). O que posso garantir é que após lê-lo estará bem mais próxima de mim, sabendo muito do que vivi na minha adolescência — que, aliás, não passou há tanto tempo assim, não é?

Bem, meu nome é Eveline, tenho 26 aninhos, sou casada com o Alessandro — um príncipe que Deus me deu! — e, apesar da minha idade, já fiz muita coisa na vida (risos). Ah, sou jornalista, pós-graduada em telejornalismo, além de editora da revista Ensinador Cristão.

Quando comecei a escrever os primeiros capítulos desta obra, relembrei muitas aventuras e histórias dos meus doze a quinze anos e senti novamente o gostinho dessa época...

Recordei das aventuras com as minhas amigas, da primeira menstruação, das mudanças no meu corpo, das poucas, mas irritantes espinhas, das crises com o cabelo, das dúvidas em relação ao futuro, dos malabarismos para "descolar" um dinheirinho extra, das crises e brincadeiras com os meus irmãos, dos aniversários, congressos, festas, que sempre provocavam aquela euforia em torno da famosa pergunta: Com que roupa eu vou?

Ah, também me emocionei, de verdade, ao descrever o dia em que fui batizada com o Espírito Santo — se bem que eu já não era tão adolescente assim quando isso aconteceu —, assim como as experiências que tive com Deus durante os anos incríveis da adolescência. Ai que saudade...

Pra dizer a verdade, não tenho saudade de tudo. Certos "micos" podiam não ter feito parte da minha adolescência, porém não há como voltar atrás, não é mesmo? O máximo que eu posso é tentar partilhar com você as minhas histórias, para que tire algum proveito e, na medida do possível, não cometa os mesmos erros.

A minha motivação, ao escrever Só para Meninas, decorreu do desejo que tinha de compartilhar as minhas histórias e apresentar meios pelos quais as adolescentes possam ultrapassar os "anos incríveis" da melhor maneira possível — sem traumas nem lembranças ruins. Muitas coisas você aprenderá sozinha, contudo pode tirar proveito de quem já viveu a experiência. Que tal?

Espero, sinceramente, que esta obra seja inesquecível para você — Seria pretensão da minha parte? —, e que goste, divulgue e se orgulhe de mostrar às suas amigas, principalmente as não-crentes. Afinal, em um mundo que não se pára de propagar mensagens favoráveis a Indo que vai de encontro ao que aprendemos na Bíblia, este livro enfatiza que é possível sim aproveitar uma das melhores fases da vida permanecendo fiel a Deus, sem se contaminar com os "manjares" que o mundo oferece.

Quer saber como ser realmente feliz nessa fase? Então, espero você no primeiro capítulo. Quem sabe você não se identifica com as histórias e resolve partilhá-las comigo também...

Um abraço!

RS. Não se esqueça de esconder este livro dos meninos, tá bom? Já pensou se eles descobrirem os nossos segredos?!

1

Socorro!

O QUE HÁ COM O MEU CORPO?

Não conheço nenhuma menina que não tenha tido inúmeras dúvidas durante a adolescência. Não é para menos. De unia hora para outra, nossos braços e pernas esticam, pêlos, seios e quadris começam a crescer, além, é claro, de sermos apresentadas à famosa menstruação — companheira que estará ao nosso lado pelas próximas décadas — e às temíveis, terríveis e horrorosas espinhas.

O que torna a situação mais complicada é que são muitas mudanças, e todas ocorrem ao mesmo tempo. Além do corpo, a nossa cabeça começa a mudar também. Passamos a sentir atração pelo sexo oposto; somos despertadas para assuntos como beleza; enfrentamos o desafio de sermos aceitas pelo grupo, de conquistar novas amizades, de ter de lidar com as crises em família, etc. Na maioria das vezes, as meninas se sentem confusas, sem sabei' como lidar com tantas novidades. E, com vergonha de perguntar1 certas coisas a alguém mais velho, mesmo que essa pessoa seja a própria mãe, acabam "trocando os pés pelas mãos", sem saber como agir com as transformações que estão acontecendo.

Por isso, queria começar esse livro falando sobre as mudanças físicas que ocorrem na adolescência. Penso que, se você compreender melhor o que está acontecendo com seu corpo, ficará muito mais fácil "tricotarmos" sobre os outros assuntos.

Se você já está por dentro desse assunto, ótimo! Mesmo assim, não custa nada ler o que escrevi, não é mesmo? Quem sabe você não fica ainda mais expert no tema e pode ajudar nas dúvidas de suas amigas?

A primeira menstruação

Lembro-me como se fosse hoje do dia da minha primeira menstruação. Até parece que conseguimos nos esquecer, não é mesmo? Você não tem noção de como eu ansiava por aquele dia. Apesar de ter apenas onze anos, já me sentia adulta e só faltava a menstruação para carimbar o meu passaporte rumo à adolescência.

Bem, mas vamos ao tal dia. Era feriado. Sete de setembro (Dia da Proclamação da Independência ou, se preferir, o dia em que eu proclamei a minha adolescência). Toda a minha família, alguns amigos de meus pais e os filhos deles estavam numa pizzaria. Senti uma vontade de ir ao toalete. Quando entrei na "casinha" e me preparei para sentar... Surpresa! Quase que nem acreditei. Tive uma vontade de gritar bem alto: "Não sou mais criança! Sou mocinha!"

A partir dali eu não seria mais uma menina. Havia me transformado em uma moça. Ia poder comprar absorvente na farmácia, responder "Não posso; estou morrendo de cólicas", quando minhas amigas me chamassem para brincar; enfim, entraria de uma vez por todas no mundo dos "adultos". Só eu mesmo para pensar assim...

Passada a afobação das primeiras menstruações, já não achava aquilo muito legal. Sentir cólica era péssimo, não poder usar certas roupas — porque estava de "sinal vermelho" — também; e assim por diante. TPM, então, ninguém merece! Enfim, não via muito sentido em ficar menstruada. Tudo bem que a professora já havia explicado que ela era o sinal de que estávamos prontas para gerar um filho. "Mas eu não quero ter filho agora. Por que tenho de passar por isso?", questionava. Imagino que essa pergunta também já deve ter passado por sua mente.

Para muitas meninas, como eu, a primeira menstruação também é um acontecimento esperado com muita expectativa, pois marca o fim de uma era e o início de outra. A partir desse acontecimento, é dada a largada para inúmeras mudanças no corpo, no cabelo, na pele, etc, o que, com certeza, deixará você meio assustada...

Calma! Vamos por partes. O que muita gente — mesmo acreditando que sabe tudo sobre o assunto — não sabe é o que, de fato, significa a menstruação e como ela acontece.

O que acontece?

Todos os meses, o corpo da mulher se prepara para ter um filho. Um óvulo amadurece, sai do ovário e é capturado pela tuba uterina, também conhecida como trompa de falópio. (Dica: se você procurar em qualquer livro de ciências, vai encontrar uma ilustração do aparelho reprodutor feminino; olhando a imagem, fica bem mais fácil identificar todo esse caminho do óvulo).

Quando o óvulo é fertilizado pelo espermatozóide, forma-se o embrião, que se fixará no útero, onde se desenvolverá e se transformará no feto (um bebezinho pequenininho, lindinho). Se não ocorrer a fecundação, o endométrio (camada mais interna do útero) descamará e será eliminado, juntamente com o óvulo, por meio da menstruação. Entendeu?

O fluxo menstrual sai pela vagina, em forma de sangramento, que pode ser em jatos ou em coágulos. A quantidade desse fluxo varia; em média, a mulher perde cerca de setenta mililitros de fluxo na menstruação. Parece muito, mas não é. Equivale a uma xícara de chá. A duração da menstruação também pode variar. Para algumas mulheres ela é bem curtinha, de dois a três dias. Para outras, pode chegar a sete dias.

Em média, a primeira menstruação acontece entre os onze e quinze anos. Mas pode ocorrer antes (por volta dos nove) ou um pouco depois (aos dezesseis). Você só deve começar a se preocupar se chegar aos dezesseis anos e ainda não tiver ficado menstruada. Caso isso aconteça, procure um ginecologista e informe o fato.

A menstruação também provoca algumas mudanças no comportamento. Até você se familiarizar com ela e com o fluxo, é melhor não ser pega desprevenida. Procure sempre andar com absorventes na bolsa — mesmo depois da primeira experiência. Assim, em uma "emergência" não passará por apuros. Quem nunca ouviu falar de alguma menina que passou aperto nos dias de menstruação? Só de pensar, dá arrepios! Tenho uma amiga que ficou menstruada ao sair com um grupo de amigos. O pior é que nesse grupo havia alguns rapazes que ela nem conhecia direito. Foi um desses (ai, que vergonha!) que a socorreu. Ela estava na lanchonete e nem percebeu que o "sinal vermelho" havia chegado.

Quando se levantou para ir embora, um dos rapazes ofereceu a jaqueta para que ela amarrasse na cintura. Não entendendo nada, agradeceu, porém disse que não precisava. O rapaz insistiu, dizendo que era melhor aceitar... e só então a garota percebeu que a "tragédia" já havia acontecido. Amarrou o casaco na cintura e sumiu! Já imaginou a vergonha que passou? Por isso, é bom estar prevenida. No primeiro sinal, corra para o banheiro e resolva a situação antes que se agrave.

Outra coisa importante a ser destacada é que, ao longo dos anos, algumas pessoas criaram mitos em torno desse assunto, os quais se espalharam e têm sido aceitos como verdade até aos dias atuais. Mitos como o de que uma menina menstruada não pode lavar o cabelo, praticar esportes, fazer bolo — porque fica "borrachudo" e não cresce (vê se pode!) — ou até mesmo tocar em flores, senão elas morrem... Isso tudo é um absurdo! A menstruação não é uma doença; pelo contrário, é um sinal de saúde. Não caia nessas conversas. Aja normalmente durante os dias "vermelhos" do mês, mas não exagere...

Conheço uma menina que resolveu agir de modo tão normal e se esquecer de que estava menstruada, que, ao ser convidada para participar de um passeio com o grupo de adolescentes da igreja dela, comentou com as amigas que estava "naqueles dias"... E mais: disse que, apesar disso, queria muito entrar na piscina. O grupo, formado por meninas inexperientes, aconselhou a menina a entrar na água dizendo que o cloro estancaria o sangue!

Já sabe o que aconteceu, não é? A menina saiu da água, tomou banho, vestiu a roupa (para piorar, uma saia branca!) e foi embora "feliz e contente" por achar que havia feito a descoberta do ano! Ela, como a minha amiga, não percebeu que algo estava sujando sua saia. Levantou para descer do ônibus, no centro da cidade, e foi desfilando com a maior bandeira vermelha nas costas. Moral da história: não acredite em tudo que lhe falam!

Temíveis e terríveis cólicas

Sentir cólica é muito enjoativo. Você está bem, mas, de repente, começa a vir aquela dorzinha fina que vai aumentando, aumentando, apertando sua barriga (na verdade, o útero) de uma forma tão intensa que você tem "vontade de morrer". Menos, menos... Vamos dizer... Vontade de que a dor pare. Junto com essa dor terrível, que costuma

aparecer algumas horas antes da menstruação descer, às vezes aparece também outros sintomas como náuseas, dor nas costas, vertigem, vômitos, diarréia, queda de pressão, etc. Isso tudo só faz com que a situação fique mais complicada.

Uma receitinha ensinada pelas nossas avós e muito utilizada até aos dias de hoje, serve, em alguns casos, para aliviar a dor. Trata-se da compressa de água morna em cima da região dolorida, conhecida como baixo-ventre. Deitar numa cama, de barriga para cima, com a compressa, é o suficiente para muitas meninas. Porém, para muitas outras, essa técnica não é eficaz.

E, agora? Não tem jeito? Calma! Tenho uma notícia boa. Existe tratamento para amenizar e, em alguns casos, até eliminar as cólicas e demais sintomas desconfortáveis da menstruação. Se você sofre com elas, já está passando da hora de procurar um ginecologista e buscar tratamento. Ele saberá indicar o que é ideal para o seu caso. Mas lembre-se: o médico é uma pessoa especializada. Jamais siga conselhos e se automedique. Isso é muito sério e pode trazer conseqüências ainda mais graves para você. Fique esperta!

Por que sentimos dor? A explicação é muito simples. O útero é um músculo, e para que o endométrio seja eliminado pela menstruação (Lembra do processo que contei mais em cima?), ele se contrai. São essas contrações que fazem com que sintamos cólicas. E como uma coisa está ligada a outra, quem já teve filho, diz que as contrações momentos antes do parto são muito parecidas com as cólicas, mas com um detalhezinho: numa intensidade muito maior. Ui! É bom se preparar...

TPM, o que é isso?

Já ouvi tantas definições para a famosa Tensão Pré-menstrual (TPM) que perdi as contas. Uma coisa é certa. Ela é responsável por tirar muita menina do sério. Quem nunca sentiu os "efeitos" desse período? De repente, tudo é motivo para brigar, chorar, se entristecer, ficar magoada... Os meninos insistem em dizer que tudo não passa de "charminho", mas não é bem assim. Médicos especialistas já pesquisaram a fundo o ~;assunto e descobriram (pasmem!) mais de 150 sintomas característicos da TPM. Entre os mais conhecidos estão a famosa irritabilidade, depressão, tristeza, mau humor, choro sem motivo, etc. Acho que todas nós conhecemos muito bem eles, não é mesmo?

Se você é uma das felizardas que não sente nada nesse período, parabéns! Mas, se você é como a maioria das meninas que "penam" nessa época, é bom procurar o ginecologista. Existem alguns tratamentos para amenizar esses sintomas e fazer com que você passe por esses dias livre, leve e sem chorôrô!

Meu primeiro sutiã

O crescimento dos seios também é um dos itens do "pacote adolescência". O responsável, ou melhor, os responsáveis por esse "fenômeno" são mais uma vez os famosos hormônios. A produção intensa deles é que faz surgir nas meninas o broto mamário, pequenas saliências que ficam sob os mamilos. Ele é o prenúncio de que um

seio está nascendo. O broto pode aparecer muito cedo em alguma garotas (por volta dos 9 anos) ou bem mais tarde em outras (aos 13). Na média, entre os 10 e 12.

Depois dele, as glândulas mamárias começam a se desenvolver e vão dando forma e tamanho aos seios. O tamanho que eles vão ficar depende de alguns fatores. Mas você pode ter uma idéia dando uma olhada na sua própria família. Se sua mãe, tia, primas têm seios grandes, você terá grandes chances de herdar essa característica.

Independentemente do tamanho de seus seios, aqui vai uma dica.- Procure sempre ter cuidado com a postura. Às vezes, certas meninas acham que têm os seios muito grandes e passam a andar encurvadas, o que além de fazerem parecer maiores do que são, pode provocar lesões na coluna. E, com certeza, não é isso que você quer.

Uma boa postura, além de evitar problemas de saúde, garante um corpo mais esbelto. É verdade! Experimente ficar de pé, ereta, com os ombros retos e a cabeça erguida (não é empinada, hein!). Você fica mais alongada (com isso ganha alguns centímetros), aparenta estar mais magra e "diminui" o tamanho dos seios (se eles forem grandes). Um truque fácil e saudável, não acha?

Uma coisa boa dessa fase é poder escolher o seu primeiro sutiã. Eu sei que nem sempre tios e tias nos dão essa oportunidade. No primeiro sinal, quando os seios estão bem pequenos, já vem eles com aquele "seutião" embrulhado para presente, geralmente acompanhado daqueles comentários desnecessários: "Tá ficando mocinha, hein?" Porém, se você conseguiu se antecipar a eles, vá com alguém mais velho, de preferência sua mãe, a uma loja especializada e experimente modelos bonitos e confortáveis.

Ei, mas nada de escolher modelos rendados ou de tecidos sintéticos, hein! Na sua idade, o que conta é o conforto. Use e abuse dos sutiãs feitos em tecidos naturais, como o algodão. São mais confortáveis e higiênicos. Falaremos um pouco mais sobre lingerie no capítulo Mundo fashion.

Essas espinhas...

Pensou que acabou? Na-na-ni-na-não. No período da adolescência também somos apresentadas às horrorosas espinhas. De uma hora para outra, sem marcar dia na sua agenda (muitas vezes justamente naquele dia importantíssimo em que você tem uma festa para ir ou algum outro programa especial), elas surgem deixando seu rosto florido de carocinhos vermelhos (que depois se tornarão amarelos). Antes de sonhar em juntar seus dois dedinhos, mirar em uma delas e começar a espremê-las, preste atenção nas dicas para passar por essa fase sem ficar marcada para sempre.

Acne é um problema dermatológico que aparece normalmente na adolescência por ser esse um período em que os hormônios estão em ebulição. Eles fazem com que as glândulas sebáceas presentes na pele aumentem a produção, o que favorece o aparecimento dos cravos. A diferença entre cravo e espinha é simples. O primeiro, também conhecido por comedão, é resultado do acúmulo de sebo no folículo polissebáceo e não apresenta processo inflamatório. Pode ser aberto (os pretos) ou

fechado (os brancos). Já a espinha, segue as mesmas características do comedão, porém, com processo inflamatório (com ou sem pus) e a "vítima" também pode sentir dor no local.

Acnes possuem quatro graus:

• 1° Grau: simples. Alguns cravos no rosto e espinhas em pouco número.

• 2° Grau: um pouco mais complicado. Cravos em maior número e poucas espinhas.

• 3º Grau: mais sério. Apresenta mais espinhas do que cravos, e elas podem ser doloridas.

• 4º Grau: o mais sério dos quatro; traz ao rosto espinhas em grande quantidade. Nesse estágio, as espinhas nascem umas por cima das outras, além de aparecerem manchas rosadas na pele.

Eis a solução!

Acho que o melhor seria começar dizendo o que NÃO fazer. Vamos lá!

• Antes de mais nada, não preciso repetir que espremer espinhas é uma "furada". Você não resolve o problema, pode agravá-lo e ainda ficar com marcas para sempre. Essa é uma regra básica!

• Não copie receita médica de amiga. Se ela procurou um dermatologista, e ele indicou algum medicamento é porque sabe que o remédio não trará problemas para ela. Seu organismo é diferente do de sua amiga. Portanto, o que é bom para ela pode não ser bom para você e ainda trazer conseqüências graves à sua saúde. Fique esperta!

• Não aplique receitas "milagrosas" na pele, tipo pasta de dente (arght!). A situação pode piorar.

• Não faça limpeza de pele com qualquer pessoa. Ou melhor, não permita que qualquer pessoa mexa em seu rosto. Procure uma esteticista confiável. Se a pessoa for despreparada e manipular sua pele de forma inadequada, você pode sair da clínica muito pior do que entrou. Até porque, em certos estágios da acne, a limpeza de pele não é recomendada. Só um especialista pode indicar o melhor a fazer no seu caso.

• Evite pegar sol por períodos prolongados. No início, parece que faz com que as espinhas "sequem", mas logo em seguida, o efeito se inverte. Ele passa a estimular as glândulas sebáceas e aí, você já viu, né? As espinhas irão se multiplicar!

Agora, vamos às dicas para resolver ou amenizar os efeitos causados pela acne.

• Procure um dermatologista. Ele irá indicar o melhor tratamento para o seu caso. Se for preciso, até receitará algum medicamento. Mas, lembre-se: ele é uma pessoa gabaritada para isso.

• Use sabonete adstringente duas ou três vezes ao dia. Só tome cuidado para não ultrapassar essa freqüência. Se você ficar lavando o rosto muitas vezes, a sensação de limpeza vai se tornar momentânea. E como se as glândulas sebáceas percebessem que você está "roubando" o óleo da pele e passassem a produzir mais.

• Redobre a atenção com sua alimentação. O consumo de certos alimentos pode aumentar a oleosidade da pele. Não custa tentar. Evite o excesso de frituras, chocolates, doces e amendoins, e invista em alimentos que melhorem a aparência da pele. Como as frutas, os legumes, o leite e seus derivados, os alimentos integrais e a água.

• Se você tem algum compromisso e quer esconder a(s) bendita(s), use corretivos secativos. São produtos que disfarçam a espinha enquanto tratam dela.

• Evite lavar o rosto com água quente, pois isso aumenta a oleosidade. Prefira lavá-lo com água morna ou fria.

Por fim, mantenha a calma. Lembre-se de que a adolescência é uma fase que logo irá passar. Tente aproveitar o lado bom desse período. Curta as descobertas e transformações do seu corpo. Logo, logo, isso passará e o que ficará na memória, além das marcas das espinhas (se você insistir em espremê-las), serão as lembranças dessa fase.

Agora que você já está mais familiarizada com as mudanças que estão ocorrendo no seu corpo, acho que a gente pode começar a falar sobre outros assuntos...

Respire fuuuuundo... e vire a página!

2

UMA OUTRA **Tpm**

Falamos há pouco sobre a famosa TPM (Tensão Pré-menstrual). Poucas são as felizardas que nunca foram apresentadas a essa tal. Como já vimos, a TPM provoca alguns sintomas nada agradáveis. Só para citar alguns: estresse, choro sem motivo aparente, irritabilidade, agressividade, nervosismo e etc. E uma fase em que ficamos tão sensíveis que basta uma palavrinha errada para o mundo vir abaixo, não é mesmo?

Pois bem. Existe um outro tema que provoca sensações muito parecidas como a de uma Tensão Pré-menstrual. Trata-se da Tensão Pai, Mãe e Irmãos (TPMI). Em certas casas, a convivência entre esses seres é um verdadeiro barril de pólvora, pronto para explodir a qualquer momento. Se você se encaixa nessa situação, não se desespere: você não é a única! Tenho certeza que irá se identificar com algumas histórias desse capítulo e irá aprender a lidar melhor com a situação.

Esses meus irmãos...

Se você tem irmão, há de concordar que às vezes eles são muito chatos, implicantes, irritantes, estressantes, dominadores, mandões, insensíveis e etc. E quando você é a única menina da casa, então? Meu Deus! Parece que resolvem tomar o lugar do pai e querem de qualquer jeito mandar em você! Ai, que coisa chata!

Se entramos um pouquinho na Internet para checar os scraps no Orkut ou verificar os e-mails, como é difícil! O irmão decide que já ficamos tempo demais (cinco minutos!) e que é chegada a vez dele. Resolvemos, então, ligar para nossa melhor amiga para saber das novidades... Bem, o mocinho (que de mocinho não tem nada) manda desocuparmos a linha porque a namorada dele vai ligar, e o telefone tem de estar liberado. Viu?! Você pode ficar sem falar com a sua amiga ou namorado... Mas com ele? Imagina... Ai, meu Deus, para que serve mesmo irmão, hein?!

Tenho de concordar que muitas vezes tenho vontade de "sumir" com eles da minha frente. Parece que eles fazem questão de nos tirar do sério, não é mesmo? Sei muito bem do que estou falando. Já senti na pele (literalmente) as marcas dessa relação tão conturbada entre irmãos. Tenho duas peças raras dessas e ainda por cima sou a única menina, e a mais nova. Já viu como sofri, não é?

A relação entre irmãos sempre — desde que me entendo por gente — foi marcada por muitas confusões e desentendimentos. Não conheço ninguém que nunca brigou com os irmãos, e pelos mais variados motivos. Também não é nada fácil conviver com pessoas tão diferentes debaixo do mesmo teto, tendo de dividir quarto, banheiro, sofá, telefone, computador, brinquedos e... roupas e sapatos, muitas vezes. É um verdadeiro caldeirão!

Lembro-me até hoje de brigas históricas com meus irmãos... Na verdade, brigava mais com o mais velho, Eliab, pelos mesmos motivos citados acima. Ou você acha que eu não me inspirei nas minhas próprias experiências para descrever as mais comuns brigas entre irmãos? Eliab era o dominador. Uhm! Como isso me irritava!

Hoje, consigo até rir dessas lembranças, mas, na época, era briga na certa. Descobri que muitas amigas minhas (pobrezinhas) também "padeceram" na mão dos seus irmãos pelos mesmos problemas citados. Isso é uma síndrome que ataca não só os irmãos mais velhos, mas principalmente os do sexo masculino (a ciência deveria estudar esses casos...).

Devaneios à parte, voltando a minha história, briguei muitas vezes com meu irmão mais velho. Eber, o irmão do meio, era o meu escudo. Bastava o negócio esquentar para eu gritar: "Ebeeeeeeeerrrrr, o Eliab está me batendo!" Pronto! Eis que ele aparecia como um super-herói para me defender das garras do vilão! Separava a briga e dava "aquele" sermão:

— Eliab, não se bate em mulher — repreendia Eber. — Mas também dizia a mim:

— Eveline, você também não pode ficar irritando ele! Isso era muito engraçado!

Tá, tá bom, admito: ter irmão tem lá as suas vantagens. Eu sei que você pode estar pensando em quais são elas. Tudo bem. Sei que hoje você pode pensar que a única vantagem em ter irmão é poder dizer para alguém que a perturba na escola que vai ter que se ver com o seu irmão, como se a pessoa se sentisse ameaçada pelo garotinho franzino que tem na sua casa. No entanto, depois que os anos vão passando e as brigas diminuindo, você se dá conta de que não consegue viver sem ter por perto aquelas "pessoinhas" com quem você tanto brigava...

É quando "a ficha cai", e você percebe como eles são especiais para você; como a sua vida não teria tido a mesma graça se eles não tivessem crescido ao seu lado; como não teria vivido metade das histórias que viveu se eles não existissem; como eles foram tão importantes para que você se tornasse quem se tornou; e, por fim, como Deus foi tão bom por ter lhe dado companheiros de verdade para compartilhar suas alegrias, choros, emoções, etc.

Hoje, reconheço que meus irmãos foram e são ultra-especiais para mim. Defendo-os com "unhas e dentes", torço pelo sucesso profissional deles, oro por suas famílias e agradeço muito a Deus por suas vidas. Porque sei que, independente das circunstâncias, eles sempre estarão do meu lado, nos momentos mais importantes da minha vida. Afinal, amigo pode sair da sua vida, namoro pode terminar, mas família é para sempre! E, como diz uma propaganda famosa, isso não tem preço.

Irmãos famosos

A Bíblia fala de algumas histórias envolvendo irmãos. Temos vários exemplos. Logo no início, vemos a história da Caim e Abel, que muitos já conhecem. A Bíblia relata que

por causa da inveja, Caim deixou seu coração se encher de ira contra seu irmão e o matou (Gn 4.8).

Ainda em Gênesis, encontramos a história dos gêmeos Esaú e Jacó, filhos de Isaque e Rebeca, que ainda no ventre já brigavam (Gn 25-22). O interessante é que a Bíblia apresenta as características de cada um. Diz que Esaú era mais envolvido com a caça, que trabalhava no campo, e que Jacó, um sujeito mais simples, habitava em tendas (v. 27).

A Bíblia ressalta que Esaú era mais chegado de Isaque, enquanto Jacó, mais próximo de Rebeca. E, por causa de um prato de guisado, Esaú cedeu ao pedido do irmão e lhe vendeu sua primogenitura (era uma bênção de Deus dada ao primeiro filho, o primogênito; o filho mais velho levava a maior parte da herança do pai).

Podemos tirar algumas lições dessa história. Uma parte que me chama a atenção é sobre as diferenças entre irmãos. Quando a Bíblia cita as características de Esaú e Jacó ela está simplesmente reafirmando que mesmo sendo gêmeos, ambos tinham personalidades e aspectos físicos diferentes.

Pois é. Uma coisa tão simples, não é mesmo? Mas que parece não entrar na cabeça de certas pessoas. Não podemos lutar contra isso. Cada um de nós, mesmo saídos de uma mesma barriga, tem suas próprias características, defeitos, qualidades etc. Não existem irmãos iguais, perfeitos.

Mesmo quando são gêmeos. As diferenças existem para somar e para serem administradas. Às vezes, um é mais carinhoso, o outro, mais durão. Em outros casos, um é mais organizado, o outro, mais bagunçado. Um, mais esforçado, o outro, mais acomodado. E por aí vai. Já imaginou se todo o mundo fosse feito de pessoas perfeitas? Aí não seria um mundo, seria um "céu"!

Aprenda, pois, a respeitar as diferenças existentes entre você e seus irmãos. Tire proveito delas e busque viver em paz. Eu sei que isso não é tão simples assim. Você vai ter que aprender a ceder, a abrir mão de algo que lhe interessa em prol do outro, a contar até 10 antes de estourar, a falar baixo, etc. Mas, em troca de seu esforço, sua casa ficará cada vez mais harmoniosa, sem em nada lembrar um território de guerra. Você está disposta a fazer a sua parte?

Bem-me-quer, mal-me-quer

Um outro trecho da história desses gêmeos que me chama a atenção é quando a Bíblia relata que Isaque amava a Esaú e Rebeca, Jacó. Isso é muito triste, mas infelizmente, ainda acontece nos nossos dias. Alguns pais mostram-se mais atenciosos a determinados filhos, desprezando os demais. Isso é um erro que eles certamente terão que responder diante de Deus.

Porém, se você se encontra nessa situação de filho preterido de sua mãe ou seu pai, não deixe que o sentimento de inferioridade venha sobre você. Não permita que o Inimigo

encontre brechas em sua vida para semear sentimentos como inveja, ciúme, mágoa e tristeza em seu coração. Perdoe seus pais por esse tipo de atitude. Um dia, mais cedo ou mais tarde, eles vão perceber que não agiram de forma correta com você. E não esqueça: Acima de nossos pais, nós temos um Pai que nos ama, nos compreende, nos aceita, nos ajuda em todos os momentos e, principalmente, nunca vai nos abandonar. "Porque, se meu pai e minha mãe me desampararem, o Senhor me acolherá" (SI 27.10).

Uma outra história bíblica muito conhecida é a de José. Na nossa linguagem, ele era o que podemos chamar de "queridinho do papai". Jacó não disfarçava o carinho especial que tinha por José, que era o filho de sua velhice. Isso causava muita inveja nos outros irmãos. Certo dia, eles decidiram acabar com José e o venderam por vinte moedas de prata.

Depois disso, José passou por alguns apuros, leve que fugir da mulher de Potifar, capitão da guarda e seu patrão, e foi lançado na prisão. Mas a Bíblia diz que "O Senhor estava com José" (Gn 39-2). E quando Deus está conosco nada pode nos abater.

Os anos se passaram e José, aquele mesmo que havia sido vendido por apenas 20 moedinhas, tornou-se governador do Egito. Um grande período de fome atingiu as regiões vizinhas. Só no Egito havia mantimento. Muitas famílias viajavam para lá em busca de comida. A família de José também viajou e mesmo depois de tudo que fizeram contra ele, José não deixou que a ira tivesse lugar em seu coração. Entregou-lhes comida, preparou-lhes um jantar e revelou sua verdadeira identidade.

Muitos poderiam ter agido de forma diferente. "Agora é minha vez! Vou deixá-los passando fome para se arrependerem do que fizeram", seria um pensamento natural dos que não servem a Deus. Mas não era o caso de José. A Bíblia conta que ele disse aos seus irmãos: "Agora, pois, não vos entristeçais, nem vos pese aos vossos olhos por me haverdes vendido para cá; porque, para conservação da vida, Deus me enviou diante da vossa face" (Gn 45-5). Imagina o choque que aqueles irmãos tiveram?

Mesmo depois de tudo o que eles fizeram, José não tinha ódio nem mágoa deles! Pelo contrário, suas atitudes mostravam que ele tinha muito amor ainda por sua família. Que bela lição! Deus abençoou grandemente José porque conhecia seu coração e sabia que ele amava sua família. Se alguém da sua casa fez algo contra você que a magoou muito, lembre-se de José. Ele perdoou e, por isso, Deus o honrou. Pode ter sido sua mãe que lhe disse algo que lhe machucou ou o seu pai. Não importa. Não deixe que isso cresça em seu coração.

Perdoe, livre-se dessa mágoa e siga sua vida em paz, sabendo que Deus se agradará de sua posição e a recompensará. "Se alguém disser: Eu amo a Deus, e odiar a seu irmão, é mentiroso, pois aquele que não ama a seu irmão, a quem vê, não pode amar a Deus, a quem não vê" (1 Jo 4.20).

Os líderes da casa

Eu ainda não sou mãe, mas tenho o sonho de ser. Às vezes, me pego imaginando correndo num gramado com meu filhinho, brincando com ele, contando histórias para ele dormir, dando banho, levando-o na pracinha etc. Fico pensando como vai ser no dia que ele me disser pela primeira vez. - "Mamãe, eu te amo!". Ai, meu Deus! Só de imaginar fico toda emocionada. É, como algumas amigas minhas dizem, acho que o mosquitinho maternal me mordeu e meus dias estão contados!

Se a gente analisar bem, acho que toda mulher que sonha em ser mãe deve ter pensamentos parecidos. Quando estão grávidas, então, esses pensamentos são multiplicados por quinhentos; e é um tal de alisar barriga e falar de bebê, que quem não é muito chegado não consegue entender! Mas, mãe é assim mesmo. Quando descobre que uma vida está sendo gerada dentro de si, sentimentos de proteção, amor, cuidado e carinho nascem dentro dela, automaticamente.

Durante a espera do nascimento, é feita toda uma preparação. Roupinhas, berço, sapatinhos, cobertores e uma série de brinquedinhos são adquiridos para o bebê que está vindo. Quando o dia "D" chega, é só emoção. Sentimentos de pura felicidade se misturam às lágrimas. Daí para a frente, a vida dos pais estará diretamente ligada aos filhos. Todo o esforço será em prol do bem-estar deles.

Trabalhar dobrado ou sair do emprego (no caso de algumas mulheres) serão atitudes que terão sempre em mente o conforto da prole. Já imaginou tudo isso? De você não poder decidir mais as coisas só por sua própria vontade? De ter que cuidar, alimentar, sustentar, educar uma ou mais vidas? É uma responsabilidade enorme.

Realmente colocar uma criança no mundo requer muita responsabilidade e muita renúncia também. Você tem de abrir mão de várias coisas em favor dos filhos. Para pais e mães, a recompensa que esperam de seus filhos é o amor e, com ele, seus derivados como o respeito, a obediência, a atenção, a compreensão etc. Parece simples e barato não é mesmo?

Uma pessoa sustenta você na barriga por nove meses (em média), engorda, fica inchada, cansada, faz toda uma preparação para te receber, te dá comida, estudo, roupa e, acima de tudo, carinho e amor, e você tem que retribuir apenas com amor, respeito e obediência? Pois é. Porém, infelizmente, muitos filhos não querem dar nem essa pequenina (para o filho, mas grandiosa para os pais) parte. Tratam seus pais de forma grosseira, sem amor e respeito. São desobedientes, respondões. Em troca de tudo o que receberam de seus pais retribuem com desgosto, tristeza e ingratidão.

Quando estou diante de filhos desse tipo, fico extremamente triste, às vezes, até meio irritada. Não que tenha sido uma filha perfeita (imagina!), mas desde cedo aprendi que o sucesso de uma pessoa está diretamente ligado à forma como ela trata seus pais. A Bíblia nos ensina que devemos honrar pai e mãe, para que os nossos dias se prolonguem na terra (Ef 6.1-3). Esse texto é muito direto. Ele não diz que é para você honrar seu pai

ou sua mãe só se eles forem legais, não tiverem nenhum defeito ou te derem tudo o que você pedir.

A Palavra ensina a honrá-los em todos os momentos e, ainda, nos promete que se assim agirmos, viveremos muito tempo sobre a terra. Mesmo que sua mãe seja uma pessoa cheia de defeitos, isso não te dá o direito de desonrá-la, sabia? "Ela fala isso porque não tem o pai que eu tenho", você pode estar pensando. E mais uma vez tenho que dizer que está completamente enganada. Meu pai também não é perfeito. Tem muitos defeitos. Por muitas vezes não aceitei certas atitudes dele, mas nunca perdi de vista que precisava honrá-lo sempre, mesmo estando errado.

Não estou dizendo que você tem de ser conivente com as atitudes de seus pais se elas não forem corretas. De forma alguma. O que estou dizendo é que mesmo que eles estejam agindo errado, você não pode ignorá-los ou desrespeitá-los. É isso que nos ensina a Palavra de Deus! "Mas é muito difícil!" Eu sei, mas não é impossível. Peça ajuda ao Senhor. Abra seu coração para Ele, diga que quer seguir o que ordena a Bíblia, mas que sozinha não conseguirá. Tenho certeza de que Ele lhe ajudará.

"E se o meu povo, que se chama pelo meu nome, se humilhar, e orar, e buscar a minha face, e se converter de seus maus caminhos, então, eu ouvirei dos céus, e perdoarei os seus pecados e sararei a sua terra" (2 Cr 7-14).

10 dicas para ter um relacionamento feliz com seus pais

1) Ame-os — com todo seu coração, com gestos, com palavras. Fale que os ama, que são especiais para você. Qual pai ou mãe não gosta de ouvir isso de seus filhos?

2) Respeite-os — isso está diretamente ligado ao temor a Deus. De forma alguma, altere a voz quando estiver falando com eles, muito menos xingue ou seja debochada. Tenha sempre a consciência de que eles são autoridades constituídas por Deus no seu lar. E se você ama a Deus, deve procurar obedecer a sua Palavra que diz para honrarmos nossos pais.

3) Honre-os — com sua postura, com seu comportamento e com suas palavras. Para que as pessoas ao lhe verem tenha sempre uma boa referência de seus pais.

4) Obedeça-os — em tudo e sempre. Eu sei que é uma "barra" quando o pai, de última hora, decide que não vai deixar você ir ao aniversário de sua amiga. Já passei por situações semelhantes.

Nossa vontade é de enfrentar todo mundo e fazer o que a gente quer, não é mesmo? Mas do que vai adiantar agir assim quando a gente sabe que Deus não aprova esse tipo de atitude. A Bíblia diz que a rebeldia é como o pecado de feitiçaria (1 Sm 15.23).

Respire fundo, tente conversar, expor seu ponto de vista com respeito e sabedoria. Se mesmo assim, a opinião dele ou deles não mudar(em), não saia correndo para o quarto com a cara emburrada batendo todas as portas que encontrar pelo caminho. Perder a

"festa" pode ser ruim, mas fique certa de que Deus irá lhe recompensar mais na frente por ter tido uma atitude de obediência. "Filhos, em tudo obedecei a vossos pais, pois fazê-lo é grato diante do Senhor" (Cl 3.20).

Infelizmente, um caminho que muitas adolescentes buscam para conseguir a aprovação dos pais é a mentira. Como sabem que eles não irão concordar com determinado pedido, inventam histórias para convencê-los. Foi o que fez a jovem Liana Friedenbach, de 16 anos, em outubro de 2003. Para poder viajar com o namorado sozinha, ela mentiu aos pais dizendo que iria viajar com amigas para praia. Embarcou com Felipe Caffé, 19 anos, seu namorado havia dois meses, para acampar durante o final de semana em um sítio da Grande São Paulo.

O casal foi surpreendido no local em que acampava por um grupo de marginais. Eles mataram Felipe com um tiro na nuca e, após estuprarem Liana, a assassinaram à facadas. O caso ganhou repercussão nacional. E deixou uma lição muito forte sobre o perigo da mentira. Na época, o pai de Liana fez um apelo aos jovens: "Antes de contar uma mentirinha boba, pensem nos seus pais. Não tenham eles como inimigos, mas como amigos, que é o que eles são".

A Bíblia nos ordena a não praticarmos a mentira. Ela diz que os mentirosos ficarão de fora do Reino de Deus (Ap 22.15) e também deixa claro quem é o pai da mentira: "Quando ele [o diabo] profere mentira, fala do que lhe é próprio, porque é mentiroso e pai da mentira" (Jo 8.44). Não perca sua salvação, nem a confiança de seus pais por usar desse artifício. O preço a ser pago por esse tipo de atitude é muito alto. No caso de Liana, foi a vida. No seu, pode ser a salvação, o que é muito pior.

5) Valorize-os — parece que isso não tem muita importância, mas não é bem assim. Falar bem de seus pais para as pessoas, principalmente na frente deles, faz com que eles fiquem felizes e orgulhosos. Uma dica é sempre que possível, quando estiver com suas amigas, soltar frases como: "Ah, nada se compara ao bolo de chocolate que minha faz. Não conheço nada que chegue aos pés dele", ou "Você precisa ver como minha mãe dirige muito bem" (ei, só se for verdade, tá?). Do seu pai, vale um "Meu pai sabe tudo de internet". Ou: "Pode deixar! Com certeza, meu pai vai saber resolver isso". Tenho certeza de que eles ficarão realizados em saber que estão sendo valorizados por você.

6) Dê carinho — beijos e abraços não só para serem dados quando se é criança. A gente tem a péssima mania de achar que ficar beijando pai e mãe na frente dos outros é "pagar mico". Deixe os outros para lá. É tão bom receber e dar carinho, não é mesmo? Então porque não demonstrar isso para quem tanto amamos? Corra até eles agora mesmo! Não perca mais tempo!

7) Perdoe-os— às vezes, pelos mais diversos motivos, nossos pais agem de uma forma que nos magoam. Pode ser pelo jeito de falar conosco, pelo tratamento diferenciado em relação a um outro irmão, pela falta de carinho etc. Em alguns casos, pais fazem verdadeiras maldades com determinados filhos. Maltratam e ferem com palavras e gestos os filhos, expondo-os a situações humilhantes na frente de outras pessoas, não

dão a mínima demonstração de afeto a eles, etc. Espero, de verdade, que essa não seja sua situação.

O que eu tenho a lhe dizer é: seja o que for que seu pai ou sua mãe tenham feito que tenha lhe machucado profundamente, é chegada a hora de perdoá-los. Deus tem coisas grandes e maravilhosas para realizar em sua vida. Porém, muitas vezes, sentimentos como a mágoa, o rancor e o ódio nos impedem de desfrutar das bênçãos que o Senhor tem para nos dar.

Faça uma oração a Deus. Abra seu coração para Ele. Conte-lhe tudo que vem amargurando-a ao longo dos anos e peça para que Ele limpe seu coração, para ajudar-lhe a perdoar aos que lhe fizeram algum mal. Peça forças e graça para procurar seus pais. Com certeza, o Senhor não a abandonará. Depois disso, procure-os e conte tudo que seu coração sentia (agora, após a oração, ele estará livre). E complemente dizendo que os perdoa apesar de tudo. Abrace-os e, se possível, façam uma oração juntos. Será um momento inesquecível na vida de vocês, em que o Inimigo mais uma vez será derrotado!

8) Ajude-os — tem muito filho que acha que não tem nenhuma obrigação em casa além de estudar e arrumar a cama (quando arrumam!). Tornam-se verdadeiros imperadores do lar. Acostumam-se a ter tudo fácil nas mãos e vão crescendo sem dar muito valor ao esforço dos pais. Quando os problemas financeiros não batem à porta, esse tipo de comportamento, mesmo inadequado, não afeta muito a estrutura do lar. Porém, quando o contrário acontece e as pessoas têm que se unir para arcar com as despesas da casa, é chegada a hora de abandonar o pijama e se mostrar pronta a ajudar.

Muitas vezes, os pais se apertam de todas as formas mas não aceitam que os filhos comecem a trabalhar cedo. Se esse é seu caso, ter que ficar em casa mesmo em tempos de dificuldades por uma postura de seu pai ou mãe, tudo bem. Mas isso não quer dizer que vai ficar acomodada. Procure verificar que tipos de atitude pode tomar para dar sua parcela de contribuição para o lar. Diminuir o tempo no telefone, Internet ou chuveiro poderão fazer diferença no final do mês.

Outra coisa: Passar a controlar gastos com passagens de ônibus, lanches e compras. Por falar em compras, então, é hora de dar um tempo nelas. Nada de tênis novo ou camiseta "da moda". Não é justo com o momento em que seus pais estão enfrentando. Por fim, uma coisa que machuca muito aos pais é não ter condições de dar o que um filho pede. Isso é unanimidade. Então, por menor que seja o sacrifício, saiba que seus pais não estão felizes em terem que te privar de certos confortos.

Portanto, não piore a situação com murmurações. "Ai, mais que coisa! Até isso eu também vou ter que cortar?" ou "Ah, mãe, me dá mais um dinheiro. Isso aqui não dá nem para ura refrigerante". Faça sua parte: ore, economize e não murmure. Mostre aos seus pais que é madura suficiente para passar por momentos de adversidades. Lembre-se de Jó e tenha a certeza de que Deus lhe dará a vitória. Mas sem reclamações, hein?!

9) Seja amiga deles — muitas vezes nos decepcionamos com certos "amigos". Na hora em que mais precisamos, eles somem. Que tal experimentar ser amiga de seus pais? Eles são as pessoas que mais querem vê-la feliz. Você pode achar que é esquisito ser amiga do pai ou da mãe, mas eu lhe garanto que não é. Comece compartilhando coisas simples, do dia-a-dia. Eles irão se sentir felizes em ver que você deseja se aproximar mais deles. Só tome cuidado para não misturar as coisas. Antes de amigos, eles sempre serão seus pais. Portanto, nada de perder o respeito, combinadas?

10) Ore por eles — é tão bom podermos ter uma família. Já imaginou quantas pessoas queriam ter conhecido o pai ou a mãe e não tiveram essa oportunidade? Pois é. Com todos os defeitos que eles possam ter, se você convive com seus pais, pode-se dizer que é uma privilegiada. Então, não esqueça de agradecer a Deus por esse presente maravilhoso que recebeu. Sempre que dobrar seus joelhos lembre-se de interceder por seus pais. Peça ao Senhor todas as coisas boas que você não pode dar à eles: sabedoria, graça, unção, saúde, paz, alegria etc.

Você hoje pode não visualizar como sua família é importante para você, mas quando se tornar adulta e tiver que encarar os desafios na sua trajetória, verá que eles estarão sempre por perto para te ajudar. Por isso, não permita que a adolescência prejudique o relacionamento entre vocês. Use as experiências vividas nessa fase ao seu favor. Mais na frente você verá que valeu a pena. Uma família feliz, unida e abençoada por Deus é tudo de bom!

No próximo capítulo, vamos entrar mais na intimidade e falar das emoções, suspiros e surpresas que envolvem o primeiro amor. Suspirou só de pensar? Então, vire a página e embarque comigo nessa história. O amor está no ar!

3

Que tal

CONVERSARMOS UM POUCO SOBRE **FICAR?**

As adolescentes do mundo falam muito em beijo... Na escola, você parece ser a única que nem sabe o que é isso. E, quando as colegas não-crentes descobrem que nunca beijou, pronto! Sua vida passa a ser um tormento. Por quê? Porque elas não acham normal você ainda não ter beijado nenhum menino e não perdem a oportunidade de rir disso. Entretanto, a menina salva em Cristo Jesus não deve ter o pensamento e o comportamento que vigoram no mundo.

Diferentemente dos rapazes (quer dizer, da maioria deles), que uma semana depois de terem beijado pela primeira vez (uma semana é muito para alguns) já não se lembram de nada, as meninas costumam se lembrar disso pelo resto da vida — eu, embora acredite que esteja bem longe do resto da vida, me lembro muito bem de como tudo aconteceu.

Mas (sempre há um "mas", não é mesmo?), para você, que é uma menina crente, que procura fazer as coisas conforme ensina a Bíblia, o namoro deve estar diretamente ligado a um compromisso sério. A Palavra de Deus em nenhum momento nos ensina a sair por aí beijando qualquer um, como acontece no mundo. Isso é pecado!

Sei que você pode estar dizendo: "Com nenhuma das minhas amigas da escola foi assim. Elas beijam quando querem". Porém, não se esqueça: você não é desse mundo e está aqui para fazer a diferença, para ser o sal da terra (Mt 5.13).

Mas, o que é ser sal na terra? É não se comportar como todo mundo; é não fazer as coisas que "todas" as meninas fazem, só porque elas fazem; é dar bom testemunho; é mostrar a todos que não é mais uma. Portanto, você deve ter um compromisso com Deus, temê-lo, fazer a vontade dEle e cuidar do seu corpo como um verdadeiro templo do Espírito Santo (1 Co 6.19,20).

Não se atreva!

Recentemente, a revista Atrevida publicou uma reportagem que chamou muito a minha atenção. A matéria já mostrava "de cara" como o conceito de compromisso e relacionamento (defendidos pela Bíblia) estão perdendo seu valor para as jovens do mundo. Mesmo assim, apesar de a mídia propagar o "ficar" como uma excelente alternativa para as adolescentes, a matéria deixa claro que esse tipo de "relacionamento" geralmente faz a maioria das meninas sofrerem, uma vez que elas têm a tendência de criar vínculos com alguém com quem trocam carinho.

Toda a nossa estrutura, incluindo as nossas emoções, foi criada por Deus para que os nossos sentimentos sejam compartilhados e satisfeitos pelo sexo oposto, no casamento. É por isso que a maioria das meninas (e você com certeza conhece um "monte" delas assim) não reage "friamente" a um segundo encontro com um garoto. É difícil para elas saírem por aí beijando quem aparecer sem que haja uma expectativa de um futuro compromisso. Isso vai contra a sua natureza.

Mesmo assim, a mídia, teimosa e irresponsavelmente, insiste em fazer apologia ao "ficar". A matéria que citei acima é um exemplo. Ela dá uma série de dicas para que a menina "fique" sem criar expectativa em relação ao garoto. No caso das meninas que levam um fora após a "ficada", a revista tem a receita: "É melhor fazer a fila andar". Um verdadeiro absurdo!

Todos esses ensinamentos do mundo são contrários ao que Deus quer para a sua vida. Se o conceito de "ficar" tivesse a aprovação de Deus, você não acha que provavelmente Ele teria colocado uma meia dúzia de homens no mundo, além de Adão, para que Eva "experimentasse" cada um até decidir a quem iria namorar?

Pense no futuro **aqui**

Uma das principais características das adolescentes que não procuram conhecer a vontade de Deus é a inconseqüência. Muitas, quando estão nessa fase, acreditam que as suas atitudes não trarão conseqüências no futuro. Mais tarde, "quebram a cara" e colhem os frutos de seus atos (Gl 6.7,8). Nunca caia no erro de achar que as suas atitudes não terão repercussão no futuro. Não há como fugir disso.

Mesmo o "ficar", que você achava (com o verbo no passado mesmo, porque creio em Deus que a sua opinião mudou após ter lido parte deste capítulo) uma coisa boba, comum, não tenha dúvida de que terá as suas conseqüências no futuro.

Certa vez, o psicólogo e pastor Jamiel Lopes foi convidado para ministrar uma palestra a um grupo de adolescentes de uma determinada igreja. Antes de começar, distribuiu duas laranjas (uma com a casca, e a outra, sem) para os adolescentes. No final, chamou um rapaz e uma moça a frente e perguntou-lhes: "Qual das laranjas vocês escolheriam?" Ambos, coincidentemente, escolheram a com casca. Por quê? Porque a outra já havia passado pelas mãos de todos...

Quem busca um compromisso sério rejeita pessoas que já estejam bastante "passadas". Tenho certeza de que você não quer experimentar o gosto amargo da rejeição. Ademais, a Bíblia diz que temos a obrigação de cuidar do nosso corpo, que é propriedade do Senhor (1 Ts 5.23). Temos de deixar a "casa" bem limpinha e cheirosa para que o Espírito Santo se sinta à vontade e goste de morar nela.

Se começarmos a trazer sujeira — coisas que não agradam a Deus — para dentro de nossa casa (corpo), o Espírito Santo vai embora. E isso é muito grave. Não vale a pena, nem de longe, trocar a presença dEle por uma "ficada". Eu sei que fazer isso não é fácil,

que nós falhamos, que não somos perfeitas... Eu sei. Mas também sei que quando a gente quer, a gente consegue. Força, menina!

Ah, tá achando que o papo ficou chato? Desculpe-me, mas eu não poderia deixar passar essa oportunidade de tocar nesse assunto com você. Muitas meninas crentes estão se esquecendo de ler a Bíblia e procurando o caminho mais fácil, de se deixar levar pela corrente. E quem escolhe ser uma cristã de verdade — autêntica, e não hipócrita — tem de se posicionar.

Quando você é uma crente de verdade, tem de ser em todas as áreas da vida: na rua, na escola, com as amigas e no namoro também. Não dá para você dizer: "Ah, Deus, até aqui o Senhor vai, tá? Mas esse negócio de namorar é comigo só". Deus quer participar de TODA a sua vida, não apenas de uma parte.

Posicione-se. Mostre ao mundo quem você é. Seja autêntica! Deus gosta de quem é corajoso e não tem vergonha de mostrar que pensa diferente. Faça resplandecer a luz que há em você para as outras pessoas (Mt 5.16).

Cuide-se

Sair beijando um e outro por aí, para algumas meninas (como as da matéria que citei), pode ser legal e não ter nada a ver, mas além de pecarem contra Deus (o que é mais grave!), pegarem uma "fama" nada agradável, correndo o risco de serem rejeitadas mais tarde, muitas estão sujeitas a contraírem doenças...

É isso mesmo! Segundo os especialistas, o beijo pode transmitir algumas doenças. E não são poucas, não. Quer saber quais são? Então, tome nota.

Cárie. Você sabe muito bem o que é, não é?

Gengivite. Doença que atinge as... gengivas! Oh, descobrimos o Brasil! Ela faz com que as gengivas fiquem inchadas, vermelhas e até sangrem, em alguns casos. É transmitida por uma bactéria.

Amidalite bacteriana. É a infecção das amídalas. Aquelas duas bolinhas que ficam lá atrás da garganta, lembra? Com a infecção, você sente dores fortes na garganta e febre.

Mononucleose. É transmitida por um vírus. Os sintomas são parecidos com os da gripe, mas depois aparecem outros, como dor na garganta e cansaço.

Herpes labial. Aquelas famosas bolhinhas na boca. Ao beijar alguém que esteja com elas, você corre o risco de pegar a doença. Atenção: não significa que só porque a pessoa tem o vírus irá passar para você no momento do beijo. Isso só acontece se tiver com as bolhinhas.

Hepatite. É... hepatite mesmo! Aquela doença que atinge o fígado. Existem três tipos de hepatite. Tipo A, que geralmente é transmitida por meio de fezes contaminadas, mas que pode ser passada para outra pessoa por meio do beijo também (Ok, não é comum, mas

acontece). Ela provoca diarréia, febre e deixa a pele amarela. Tipo B é a que também pode ser transmitida pelo beijo. É só a pessoa estar com um pequeno machucado na boca ou com qualquer outro sangramento nela. E a Tipo C é também transmitida pelo beijo!

Sífilis. Essa é uma doença grave, que pode comprometer diversos órgãos: pele, olhos, ossos, Sistema Nervoso, Sistema Cardiovascular. Não é comum, mas pode ser transmitida por meio do beijo. Basta que a pessoa doente esteja (novamente!) com uma pequena feridinha na boca.

Além desses casos, não se esqueça de que a afta é um tipo de ferida na boca. Ou seja: uma porta escancarada para a transmissão de várias doenças.

Uma dica

Se as suas amigas ficam fazendo pressão para você beijar algum menino só porque ainda não deu seu primeiro beijo, não aceite a pressão. As meninas que não servem a Jesus, infelizmente, se comportam de um modo inadequado: "ficam" com todos os meninos e acham isso a coisa mais natural do mundo.

Porém, repito: você é diferente. Não tenha medo de falar: "Não quero fazer isso. Beijar por beijar não está com nada!" Seja firme e você verá que logo, logo, elas vão parar de perturbá-la. E, se elas não pararem, considere a possibilidade de fazer novas amizades. Afinal, também não pega bem para você ficar andando com esse tipo de meninas, não é verdade? Leia Filipenses 2.15.

Coração apaixonado?

Você já conhecia "ele" de vista, ou é seu colega de classe? É um menino novo na igreja, e a sua amiga acabou de apresentá-la! a ele? Não importa. Seja qual for o seu grau de amizade com o rapaz, percebe que algo estranho está acontecendo...

De um momento para o outro, ao se deparar com o indivíduo, as suas pernas começam a bater desesperadamente, seu coração dispara, seu rosto fica vermelho, suas mãos suam, sua garganta fica seca, a respiração ofegante... E o pior: ao abrir a boca para falar alguma coisa com ele, passa a ga-ga-ga-gue-gue-jar. O que está acontecendo? Seja bem-vinda ao clube das apaixonadas!

Ah, a paixão! Só de falar a gente até suspira. Quem já sentiu os sintomas sabe como é bom. A gente acorda, dorme, vai para a escola, volta, almoça, estuda... faz tudo com um monte de coraçõezinhos sobrevoando as nossas cabeças. O que você mais quer é ficar do lado da pessoa; só em pensar em encontrá-la o seu coração dispara. Ficar junto, conversando, olhando nos olhos, então? É tudo!

Mas é nessa fase que muitas meninas trocam os pés pelas mãos. Fazem coisas ridículas (quem nunca se arrependeu de bilhetinhos apaixonados, com altas declarações de amor a garotos que não deram a mínima para eles?) e depois ficam mortas de vergonha só de

pensar em encontrar o "dito cujo". Não cometa esses vexames! Não vale a pena ficar nutrindo um sentimento por alguém que não se interessa por você.

Se o menino por quem você se apaixonou não lhe dá a mínima, levante a cabeça e siga em frente. Deus tem preparado alguém muito especial para você. No tempo dEle aparecerá a pessoa certa. Espere no Senhor. Você não se arrependerá! Agora, se a paixão é recíproca, e o rapaz está disposto mesmo a namorá-la, e você se sente madura para assumir um compromisso visando ao casamento, tenho algumas dicas para lhe dar.

Sem negociações!

Antes de tudo, procure saber se o rapaz é um cristão de verdade, se demonstra, com as atitudes, que serve a Deus. Não adianta ser daqueles que só vão à igreja de vez em quando, e não querem compromisso com o Senhor. Se já "de cara" ele mostra que não está interessado em compromisso com a obra de Deus, você acha que vai querer algo sério com você? Imagina!

Não se engane. Deus tem a pessoa certa para você e, com certeza, esse alguém a acompanhará nos trabalhos da igreja e a incentivará a servir ao Senhor. Se o pretendente não se encaixa nesse perfil, vai um aviso de amiga: "Saia fora dessa!" Se ele não for cristão, então, nem preciso me alongar, não é mesmo? A Bíblia é muito clara quando diz que não há comunhão entre luz e trevas (2 Co 6.14).

Você quer que eu explique quem é a luz e quem são as trevas mencionadas na passagem acima? Ah, bom! Fico feliz porque você entendeu. E não adianta ficar tentando dar jeitinho, achando que só porque ele disse que vai começar a freqüentar a sua igreja, isso quer dizer que vã se converter de verdade. Isso não funciona. Já vi muitas jovens casarem nessa situação, achando que depois de casadas, iriam conseguir "converter" os maridos... Geralmente, acontece o contrário. Elas é que se desviaram da presença de Deus.

Não corra riscos. Não aja em desacordo com a Palavra do Senhor. Você tem o livre-arbítrio, a livre-escolha, mas o preço a pagar por uma decisão fora da vontade de Deus é muito alto. Não vale a pena trocar Jesus por um namorado, por mais lindo e maravilhoso que ele seja.

Que tal orar?

Se o pretendente for um cristão de verdade, que bom. Mas isso também não basta! Comece (ou melhor, continue) a orar para que o Senhor prepare todas as coisas. Faça provas com Deus. Apresente ao Senhor em oração que tipo de gestos seriam necessários para que você tivesse plena certeza de que aquele relacionamento tem a aprovação dEle. Espere e terá a resposta.

É claro que, além disso, você só deve iniciar um namoro se tiver certeza de que está madura para casar, e de que o seu pretendente tem esse mesmo objetivo. Do contrário, será um passatempo pecaminoso, sem objetivo, sem responsabilidade.

Mesmo em um namoro sério, que tem como objetivo o casamento, podem surgir algumas dúvidas, e é bom que elas surjam no período de namoro e noivado, porque, depois que vocês disserem diante do ministro: "eu prometo" ou "sim", será tarde demais para se arrepender...

Por isso, durante o namoro, faça provas com o Senhor, em oração. Creia que Ele é poderoso para dirigir os seus passos em todas as áreas da vida (Si 119.105). Lembra-se da prova que Gideão fez com o Senhor? Não?! Então leia Juízes 6.36-40.

A minha experiência

Quer saber a minha história? Eu namorava o Alessandro havia um mês. Começamos convictos de que nos amávamos, de que queríamos nos casar, mas surgiram algumas dúvidas durante o namoro, algumas dificuldades... e decidimos terminar ou "dar um tempo". Ficamos alguns meses separados, e muitas pessoas falavam: "Vocês fazem um casal tão lindo... Por que terminaram?"

Lembro-me de que, um dia, ao sair da igreja, eu orei ao Senhor em pensamento: "Senhor, as pessoas falam para a gente voltar a namorar, mas, se é essa a tua vontade, coloca um sentimento muito forte no meu coração por ele". Confesso que disse isso sem muita pretensão. Porém, aquela oração de segundos, como se fosse um bate-papo, foi ouvida pelo Senhor! Depois que falei com Ele, continuei caminhando, conversando com outras pessoas...

Passadas algumas semanas, eu e o Alessandro voltamos a namorar. Lembro-me como se fosse hoje. Era uma quarta-feira. Passou a quinta e a sexta. Exatamente no sábado, algo mudou profundamente em mim. Durante as horas daquele dia, um sentimento muito forte entrou no meu coração e fui dormir amando (não que não o amasse antes, mas agora era um sentimento muito mais forte) aquele que seria o meu marido.

Sem ninguém me explicar, naquele dia aprendi não só a diferença entre paixão e amor, como também entre o amor humano e o amor divino. Tenho certeza de que o Senhor plantou em nosso coração um amor especial, que todos os casais deveriam cultivar. Que lindooooo! Bem, mas vamos aos passos seguintes que você deve dar, antes que eu não consiga parar de falar do meu amor...

E se o namoro não der certo?

Se um relacionamento não estiver de acordo com a vontade de Deus, não tente fazer "armação", nem finja que se confundiu. Não vale a pena. O valor a ser pago por uma decisão sem a aprovação divina é muito alto. Sei que vai ser uma "barra". Você pode estar completamente apaixonada, já fazendo planos para o futuro (um mal de meninas apaixonadas é que começam a fazer planos, antes mesmo de começarem a namorar). Mesmo assim, é melhor você renunciar agora do que sofrer depois.

Nunca se esqueça de que Deus tem o melhor para você. Isso nos ajuda a superar esses momentos. Pense: "Se esse rapaz, que eu acho lindo, maravilhoso, ainda não é o meu escolhido, significa que Deus tem um melhor do que ele reservado para mim. Oba!"

Brincadeiras à parte, eu entendo que não é uma decisão fácil a ser tomada, mas a vida não é feita só de escolhas simples. Muitas vezes precisamos renunciar vontades e desejos para atender ao querer de Deus (Mt 16.24). Sabendo, no entanto, que a vontade dEle sempre é boa, agradável e perfeita (Rm 12.2).

Resposta positiva!

Agora, se você tem a certeza da aprovação de Deus, busque também o aval dos seus pais. É isso mesmo! Parece complicado, mas o namoro abençoado tem que ter a aprovação da família! Converse com a sua mãe antes (elas sempre são mais maleáveis, não é?). Dê-lhe a ficha do rapaz e peça para ela sondar junto a seu pai qual o dia mais adequado para a tal conversa. Marque um almoço ou jantar em família — mas não chame tio, tia, avó, primo, etc., hein? Assim "ele" vai ficar constrangido...

Após a refeição, comece o assunto dizendo: "É, pai, hoje, fulano está aqui porque deseja pedir-lhe uma coisa". Passe a responsabilidade para o amado e fique na torcida. Se tudo der certo, siga em frente. Agora, se o seu pai discordar... infelizmente, amiga, você terá de adiar os seus planos. Procure conversar com os pais sobre quais os motivos que os levaram a tomar essa decisão. Na medida do possível, argumente.

Às vezes, os pais tiveram uma impressão negativa do rapaz, ou ouviram alguma informação desagradável sobre ele. Se forem esses os empecilhos, peça uma segunda chance. Um outro almoço, quem sabe. Mas faça tudo isso em oração, buscando a vontade de Deus.

Bem, se, depois de fazer todas as tentativas, a resposta for um sonoro "NÃO", não tente fazer as coisas do seu jeito, namorando escondido. Deus não aprovará essa sua decisão. Ore ao Senhor para que Ele trabalhe no coração de seus pais. Se for realmente a vontade dEle que vocês estejam juntos num futuro próximo, Ele removerá a pedra e deixará o caminho livre.

Se Deus não aprovar que vocês estejam juntos, numa relação aprovada por Ele, significa que tem algo muito melhor para vocês. Espere no Senhor, sempre! Agora... se os pais aprovaram, menina!!! Isso é muito bom, mas procure seguir aos conselhos deles. E respeite os horários e todas as suas determinações.

Conselhos para os que namoram

Vigie. Sempre, em tudo. Seja o referencial de um casal de namorados que é cristão de verdade. Nada de dar brechas para que o namoro seja uma porta aberta a atitudes que não agradem a Deus.

No livro Se conselho fosse bom, editado pela CPAD, Robson Pereira Rocha dá uma boa dica de como deve ser um namoro cristão:

Aquilo que você não se sente à vontade para fazer em público (na rua, entre amigos, na presença dos pais), também não deve acontecer quando estiverem a sós. Aliás, é bom até evitarem ficar sozinhos em ambientes fechados para não brincarem com fogo e acabarem saindo queimados.

É isso. Tem muita gente que acha que consegue ir até um certo ponto em carinhos exagerados sem que isso traga conseqüências graves para o relacionamento. E não é o que acontece. Muitos casais se machucam emocionalmente por cometerem erros que poderiam ter sido evitados se apenas estivessem mais vigilantes. Não se arrisque! Não vale a pena! Não faça nada hoje para se arrepender depois. O amor tudo suporta; tudo espera (1 Co 13.4-7).

A Bíblia diz ainda que há tempo para todas as coisas (Ec 3). O relacionamento sexual é uma bênção reservada por Deus para o casamento. Não se apresse em pular etapas. O que Deus tem preparado como bênção pode se tornar uma maldição se for desfrutado antes do tempo. E o Senhor não quer isso para você. Espere nEle! Vale à pena!

Medite na Palavra e ore, com ele. Desenvolvam essa comunhão. Apresentem ao Senhor o namoro de vocês e as dificuldades que encontrarem no caminho. Isso os fortalecerá ainda mais para não cederem às tentações.

Procure separar as coisas. A igreja é um local reservado para que os membros se reúnam com o único e exclusivo propósito de louvar e adorar a Deus. Esse também deve ser o objetivo de vocês ao chegarem lá. Em hipótese alguma, usem o espaço da igreja para namorar ou conversar. Nada de ficarem trocando bilhetinhos apaixonados, piscadinhas de olho, muito menos ficarem trocando carinho durante o culto.

Fiquei chocada um dia desses. Fui convidada a participar de uma festividade de adolescentes. O culto foi maravilhoso, a Palavra uma bênção, porém um minuto após a bênção apostólica, ainda alegre por tudo que tinha recebido de Deus naquela noite, me deparei com um casal de adolescentes "daquele jeito" no portão da igreja. Chocada, pensei: "Meu Deus, essa é aquela menina que estava lá na frente há alguns minutos? Aonde foi parar aquela aparente espiritualidade?"

Fiquei tão incomodada que procurei um dos líderes daquele casal. Fui informada de que a direção daquela igreja já havia advertido o casal algumas vezes, mas que sempre repetiam a atitude. Dessa vez, a liderança me disse que havia decidido usar outra estratégia, visto que ambos são membros e estavam desobedecendo constantemente a orientação de seu líder. Espero, sinceramente, que eles aprendam, seja pela disciplina, seja por outro meio, a terem temor e reverência na Casa de Deus. Se eu fiquei chocada, imagina a reação do Senhor ao ver aquela situação!

Não abandone seus amigos. Não é porque agora estão namorando que devem viver um em função do outro. É importante e saudável até mesmo para o namoro, que vocês

cultivem as amizades. Tire um dia para sair com suas amigas, conversarem, rirem juntas. Elas ficarão felizes em saber que você não as abandonou. Permita que seu namorado faça o mesmo. Nada de crises, hein, mocinha? Direitos iguais; lembre-se! \

Além das suas saídas com as amigas, procure marcar eventos com elas em que seu namorado (e os delas também) participe. Tenho certeza de que ele ficará feliz em conhecer as suas amigas e saber que você se interessa em fazê-lo participante de suas conversas.

Não mude para agradar seu namorado. Lembre-se de que ele se interessou por você do jeito que você é. Não tente se transformar para agradá-lo. É claro que uma coisinha ou outra até vai, não é mesmo? Mas nada de virar uma outra menina por causa do namorado. Se só fizer o que ele quer, deixará sua individualidade de lado e se tornará um "clone" dele.

Controle o ciúme. O excesso de ciúme só demonstra insegurança e imaturidade. Se você está certa do sentimento de seu namorado por você, por que ficar "atacada" toda vez que liga para a casa dele e não o encontra? Você pode até achar que agindo assim estará demonstrando o quanto gosta dele, contudo essa não é a forma ideal de se fazer isso. Mostrar que confia nele é uma delas.

Tenha cuidado com as "profecias" casamenteiras. Tenho visto muitos jovens casando com pessoas com quem não têm a mínima afinidade, apenas para cumprir um "mandado do Senhor" recebido por meio de um "profeta". Isso é muito perigoso! Não pense que Deus é como um "santo casamenteiro". Além do mais, você sabe quais são as finalidades da profecia, não sabe? A Bíblia diz que a profecia serve para edificação, exortação e consolação (1 Co 14.3).

A Bíblia nos orienta a avaliarmos o que ouvimos: "Examinai tudo. Retende o bem" (1 Ts 5.21). "Porque Deus não é Deus de confusão, senão de paz" (1 Co 14. 33). Conheço um casal que viveu uma experiência nessa área. Quando estava perto do casamento, um obreiro chamou o noivo para conversar. Disse que ele (o noivo) estava envolvido em um grande laço e que, se não vigiasse, iria cair nele, sugerindo que a noiva dele seria o tal laço, mesmo sendo ela uma menina crente e temente a Deus.

Aquele obreiro era e continua sendo uma bênção, muito usado por Deus. Porém, naquele momento de fraqueza, ele quis atribuir a Deus uma opinião pessoal. A resposta do noivo foi curta e direta: "Deus falou com o senhor? Então, vou esperar Ele falar comigo também". O casal se uniu em matrimonio com as bênçãos de Deus e vive feliz até hoje, trabalhando juntos na obra do Senhor.

Aproveite o namoro. É uma fase muito boa. Conheça, de verdade, o seu namorado: as manias, os defeitos, as qualidades, o temperamento, etc. Depois de um bom período de relacionamento, fica difícil fingir que se é uma pessoa diferente da realidade. As

"máscaras", se é que existem, começam a cair, e a pessoa passa a se mostrar por inteiro. É a época em que os sentimentos vão se acomodando, amadurecendo.

Muita gente diz: "Aproveite agora, porque depois que a gente casa, tudo muda". Realmente, tudo muda. Casa nova, cama nova, banheiro novo, vida nova. Mas essa mudança deve ser para melhor. O tempo e a convivência só são vilões para quem não tem um relacionamento embasado na vontade de Deus, no amor recíproco (principalmente o que vem de Deus, além da nossa afeição natural), no carinho, na confiança e no respeito.

Se o seu relacionamento, amiga, está firmado nesses pilares, só tenho algo a lhe dizer: comemore! O melhor ainda está por vir. E com certeza, virá! Se veio para mim, com você não será diferente!

Realmente, namoro é um assunto que rende, não é mesmo? Ficaríamos aqui horas e horas conversando... mas ainda temos muitas outras coisas para conversar...

Continue comigo! Vamos continuar a tricotar juntas!

4

Mundo **Jashion**

Você e todas as suas amigas foram convidadas para a festa mais esperada da menina mais popular e fashion da sua igreja. Dias antes do evento, o assunto que domina as conversas é: "E aí, já decidiu com que roupa você vai?" Você pode até fazer aquela cara de "não tô nem aí" (afinal, isso faz parte da estratégia; elas achando que você não está muito interessada, podem relaxar com as produções fazendo com que a sua chance de sobressair aumente ainda mais), mas por dentro está desesperada porque faltam poucos dias, e ainda não conseguiu o vestido para a ocasião. Eu disse "o vestido", porque, é claro, você não está nem um pouco interessada em usar aquele que a sua prima insiste em lhe oferecer emprestado dizendo que vai ficar lindo.

Afinal, você quer um vestido único, maravilhoso, exclusivo, só seu. Que todos parem para ver e comentem. Que aquele gatinho lindo nunca mais esqueça e, principalmente, que suas amigas morram de inveja. Tô errada?

Qual menina que não gosta de chegar a um lugar e ser recebida com um: "Arrasou, hein?" É uma "massagem" na auto-estima.

No mesmo instante, você se sente mais linda e "poderosa" do que nunca e pronta para ouvir mais e mais elogios.

O mundo da moda

É por essas e outras sensações proporcionadas pelo que estamos vestindo que o mercado da moda é hoje um dos mais promissores do mundo. Dados comprovam que a moda é um dos setores que mais emprega mão-de-obra no país. E não é para menos. São inúmeras funções: desde modelistas, costureiras, estilistas, passando por produtores e chegando aos vendedores das lojas. Sem contar com uma infinidade de pessoas que trabalham no anonimato dando suporte para que tudo aconteça. Ufa! É muita gente!

E, como toda indústria, a moda vive de dinheiro. Do seu, do meu, do nosso. Para consegui-lo, os empresários desse ramo não medem esforços. Produzem desfiles, editorias em revistas especializadas, catálogos, campanhas publicitárias, etc. Tudo para despertar em nós aquela sensação conhecida de "tenho que ter" tal peça. Quando corremos às lojas em busca das novidades, a máquina da indústria da moda segue girando...

Há uma canção um tanto antiga que eu gostava muito de ouvir quando era mais nova — Epa! Peralá. Não sou tão velha assim! Apesar de ter sido gravada há alguns anos, ela continua valendo para os dias de hoje: "Toda menina, tem o seu dia de querer parecer

mulher, ser do jeito que o mundo quer. É quando o espelho já convida e a vitrine quer te mostrar qual a roupa de que deve usar".

É a mais pura verdade! Quando entramos na adolescência e descobrimos as mudanças no nosso corpo, logo passamos a ser "bombardeadas" pelas lojas, outdoors, comerciais, etc, com sugestões do que devemos usar. Às vezes, ficamos até tontas com tantas coisas lindas, não é? Mas é preciso muita calma nessa hora. Para tirar melhor proveito de tudo isso é preciso saber diferenciar o que é moda, estilo e comportamento.

Moda, estilo e cia

Moda. É tudo que é oferecido como uma tendência na televisão, revistas especializadas, lojas, etc. É o que vira "mania" em uma cidade, estado, país ou até em vários países ao mesmo tempo. Pode ser uma roupa, um tipo de estampa, um modelo de bolsa ou sapato. Até os penteados estão incluídos.

Estilo. É atitude, o seu jeito, as suas características, a sua forma de usar o que a moda está oferecendo. Em resumo: é a sua marca. Sabe quando a gente olha uma coisa e fala: "Isso é a cara de fulana?" Queremos dizer que isso faz o estilo de determinada pessoa. O estilo é pessoal. Não adianta você tentar copiar o de alguém. Não funciona. Vai durar um dia, dois, depois você vira uma pessoa artificial, sem personalidade.

Comportamento. É a maneira como você se apresenta para as pessoas. São as coisas que você faz e a forma como você reage às mais diversas situações. Para você ser conhecida como alguém de estilo é preciso se conhecer bem, saber o que combina com você, o que realça a sua beleza e o que faz o efeito contrário. Dá um pouco de trabalho, porém o resultado é sempre muito bom.

Quando você se conhece de verdade, sai na frente, pois evita muitos erros. Como usar, por exemplo, aquela bota de cano alto folgada, que todo mundo está usando, mas que não tem nada que ver com você. Seja fiel ao seu estilo. Essa é a regra número um para estar sempre bem vestida.

Agora, se você quer mais do que isso, quer um plus, quer aditivar a sua imagem e ser conhecida como uma menina chique ou fashion, além de fiel ao seu estilo, precisará trabalhar as características que vão além do que se está vestindo. É preciso aliar moda e comportamento.

Você quer ser chique?

Que tal amar e respeitar o próximo? O que isso tem que ver com o assunto? A Bíblia não nos ensina que devemos amar ao próximo como a nós mesmos? Você verá que todas as regras de comportamento e as dicas de como se tornar uma menina chique estão, em sua maioria, relacionadas à forma de como você trata as pessoas, o meio-ambiente, etc.

Tornar-se uma menina chique está ligado diretamente à sua conduta no dia-a-dia, à forma de como você cumprimenta o porteiro, o vizinho, a moça da padaria, a faxineira, o zelador da igreja, enfim, todas as pessoas que você costuma lidar. Também o jeito que se comporta na escola, no ônibus, em casa, na rua, no shopping. Explico: existem muitas pessoas que se vestem muito bem, são lindas e maravilhosas, tidas como referência no assunto moda, mas quando estão na intimidade são arrogantes, mal-educadas, preconceituosas, discriminadoras, etc. Ou seja, são pessoas ocas, vazias. Por isso, selecionei algumas dicas simples que você até já conhece, as quais a ajudarão a ser conhecida como uma menina chique, mas não só de aparência:

Cumprimente as pessoas sempre deforma simpática e agradável (sem falsidade). Não vale só falar com seus amigos. Como disse acima, do porteiro do prédio ao diretor do colégio, trate sempre todos bem. Não esqueça das palavrinhas mágicas: "Por favor", "Obrigada", "Bom-dia", "Boa tarde", "Boa Noite", "Descul-pe-me", "Até mais" e, a principal saudação do cristão: "A Paz do Senhor!". Se você acha que é "mico" saudar os irmãos dessa forma, lamento informar que você está "por fora". Devemos ser imitadores de Jesus, e Ele próprio saudava assim os seus discípulos (Lc 24.36). Se temos paz, devemos passá-la adiante, não acha?

Respeite os mais velhos (1 Pe 5-5). Ajude-os a atravessar a rua, trate-os com respeito e carinho, ouça seus conselhos e procure sempre se colocar no lugar deles. Um dia provavelmente você vai chegar lá.

Não fale alto. Procure sempre controlar seu tom de voz.

Não jogue lixo no chão.

Conserve bons hábitos de higiene. Esteja sempre limpinha, cheirosinha, com as unhas coitadas, dentes escovados, etc. Ninguém agüenta conversar muito tempo com uma pessoa que está com mau hálito ou com o desodorante vencido. Fique esperta! Falaremos mais sobre isso no capítulo 7.

Não se irrite facilmente. Aprenda a relevar certas coisas. Às vezes, é muito melhor Ungir que não ouviu certa coisa do que revidar (Pv 15.1). Exercite a mansidão e a temperança (sabe o que é isso? É aprender a ser prudente, moderado, ou seja, o inverso de "pavio curto"), características do fruto do Espírito que você deve ter em sua vida (Gl 5.22).

Não fale mal dos outros. Fofoca é feio, brega e PECADO! Eu sei que, às vezes, a língua "coça", porém você tem de aprender a dominá-la. A Bíblia cita em inúmeras passagens o poder que a língua tem e nos ensina a ter cuidado com ela. "Porque quem quer amar a vida, e ver os dias bons, refreie a sua língua do mal, e os seus lábios não falem engano" (1 Pe 3-10). Leia também Salmos 15; 34.13; 35.28 e Tiago 5.6. Leia mesmo, hein?

Pare de murmurar. Ninguém gosta de ficar perto de alguém que só sabe reclamar da vida, das pessoas, da mãe, do pai, do cachorro, etc. Em vez de murmurar, cante um hino de louvor a Deus! Não é isso que diz o hino 302 da Harpa Cristal

Seja solidaria. Nada mais fashion do que demonstrar amor ao próximo. Observe sempre as pessoas em sua volta e ofereça ajuda sempre que achar necessário. Além disso, procure se envolver nas campanhas beneficentes promovidas pela igreja, bairro ou escola que freqüenta (Lc 6.35). A Palavra de Deus nos ensina a praticar o bem.

Decifre os códigos

Diariamente, somos tentadas a avaliar uma pessoa pela roupa que está vestindo, pelo carro que tem, até mesmo pela escola onde estuda. Em segundos olhamos uma pessoa "de cima em baixo" e já achamos que sabemos tudo sobre ela. "Ah, para estar com essa roupa ela não dever ter dinheiro, nem deve estudar em colégio particular, muito menos fazer curso de inglês. Inglês? Imagina! Ela mal deve falar português direito, não deve ter casa na praia, e os pais dela, com certeza, não trabalham em um lugar legal. Deve ser bem pobrezinha!"

Pronto! Em um minuto, já traçamos um perfil da pessoa sem nem sequer trocar uma palavra com ela. Isso é muito perigoso! A Bíblia nos ensina a não julgarmos ninguém pela aparência. Dar importância exagerada à aparência tias pessoas não e bom. Em 1 Samuel 16.7, o Senhor disse à Samuel para não se preocupar com sua aparência ou estatura, porque Ele não valorizava isso.

Mas, infelizmente, não é isso que vemos na maioria das pessoas. Principalmente na sociedade, em que se valoriza cada vez mais o "ter", em detrimento do "ser", as pessoas habituaram-se a considerar apenas a aparência no critério de avaliação do outro.

Na verdade, sabemos que a roupa realmente comunica uma mensagem. Por meio dela, demonstramos se somos uma pessoa recatada ou vulgar, delicada ou bruta, elegante ou "básica"; enfim, ela é um código e por meio do qual revelamos quem somos. Porém, ela não é a sua identidade, nem um registro fiel sobre você.

Eu posso me vestir toda elegante, com uma camisa branca de botão, uma saia reta, um blazer, colocar um salto alto, um par de óculos, fazer um coque, carregar uma pasta com um notebook e fazer uma cara séria. O que temos então? Oh, uma executiva? E, se você me olhasse só hoje. Era essa imagem que você iria ter de mim? Sim. Iria embora achando que eu deveria ser uma executiva de alguma empresa ou uma advogada, quem sabe...

Pois é! Não podemos julgar uma pessoa apenas pela aparência, mas sim pelo que, de fato, ela é. E só temos como descobrir como alguém é, se nos conhecermos, conversarmos e nos tornarmos amigos.

Antes de pré-julgar alguém, que poderá vir a se tornar uma grande amiga sua, pense se não vale a pena ir mais a fundo. Quem sabe assim não descobre qualidades muito mais

importantes do que a "marca" da roupa que ela está vestindo. "Não julgueis, para que não sejais julgados. Porque com o juízo que julgardes sereis julgados, e com a medida com que tiverdes medido vos hão de medir a vós" (Mt 7.1-2).

Uma vez, ouvi a história verídica de um homem da minha cidade que era muito simples (deu até no jornal na época), mas isso não significava que ele era pobre. Pelo contrário, ele era muito rico. Você não tem noção! Ele tinha conta em um banco, e era o maior correntista daquela agência. Só que, certo dia, teve que ir ao banco às pressas e não teve tempo de trocar de roupa, nem tomar banho, nem se arrumar. Foi do jeito que estava. Ele era fazendeiro e gostava de mexer com terra. Então, imagine como ele estava: todo sujo, amarrotado...

Quando chegou àquela agência, o segurança simplesmente não o deixou entrai'. Achava que alguém "naquele" estado não poderia jamais ser correntista daquele banco. As pessoas querendo entrar e aquele impasse na porta do banco. Mandaram chamar a gerente. Ela veio e não reconheceu o cliente. Não autorizou a entrada. Nessa altura, o cliente perdeu as estribeiras, como diz por aí, e mandou chamar o gerente-geral da agência. Quando ele veio, o fazendeiro se identificou e disse: "Quero que você encerre minha conta agora. Vou transferir todo meu dinheiro para outro banco. Não quero ser cliente de um banco como esse".

Enfim, sabe o que aconteceu? O gerente ficou desesperado! Pediu por tudo, implorou, ofereceu para ele entrar, sentar, tomar cafezinho, mas era tarde demais. O cliente fez a limpa no banco e se foi, para desespero do funcionário, que agora iria ter de prestar contas aos superiores por ter perdido o cliente mais importante da agência. Aprendeu com a lição? Espero que sim. Do modo como o gerente daquela agência se enganou, você também pode ter se equivocado inúmeras vezes ao avaliar uma pessoa pelo que veste. Leia 2 Coríntios 11.3 e lembre-se de uma mulher na Bíblia que também se deixou enganar pela aparência.

Ter ou não ter?

O caso que citei acima é só um exemplo de vários que a gente conhece. Você mesmo já deve ter ouvido falar de alguma história de discriminação (ou até mesmo já pode ter sido vítima, o que é pior!). Tem aqueles casos em que acontece discriminação nas lojas, pelas vendedoras que acham que você não tem dinheiro para comprar ou que está "fortinha" demais para os modelos que ela oferece; tem ainda os casos no elevador em que as "madames" ficam olhando diferente para você, achando que é menos que elas só porque não está com um perfume tão forte quanto o delas ou com uma roupa cara.

Há também as situações de discriminação que acontecem na escola, quando certas meninas são "escanteadas" porque não andam com a mochila da moela, nem o tênis de tal marca, nem usam fichários modernos, lindos e fofinhos...

Quem nunca sentiu isso na pele não sabe como dói, machuca e magoa. Uma roupa bonita, fashion, faz toda a diferença, Ela realmente faz com que nos sintamos melhor,

porém "melhor" não significa superior aos outros. Jamais devemos humilhar pessoas por causa da roupa que estão usando.

O que é isso? Que exemplo de menina cristã estamos dando quando agimos desta forma? Deus não se agrada nem um pouco de quem age assim. Primeiro, porque diante dEle todos somos iguais (Gl 3-28); segundo porque Ele não faz acepção de pessoas (Rm 2.11) e, por isso, se queremos seguir o exemplo dEle não podemos agir diferente e, terceiro, como podemos dizer que amamos nosso próximo como a nós mesmos se agimos assim?

A passagem bíblica de Tiago 2.1-9 explica claramente isso. Ela fala que não devemos fazer acepção de pessoas e cita o exemplo de tratamento que algumas pessoas dão a um pobre e a um rico:

Porque, se no vosso ajuntamento entrar algum homem com anel de ouro no dedo, com vestes preciosas, e entrar também algum pobre com sórdida vestimenta, e atentardes para o que traz a veste preciosa e lhe disserdes: Assenta-te tu aqui, num lugar de honra, e disserdes ao pobre: Tu, fica aí em pé ou assenta-te abaixo do meu estrado, porventura não fizestes distinção dentro de vós mesmos e não vos fizestes juízes de maus pensamentos?(...) Todavia, se cumprirdes, conforme a Escritura, a lei real: Amarás a teu próximo como a ti mesmo, bem fazeis. Mas, se fazeis acepção de pessoas, cometeis pecado e sois redargüidos [recriminados] pela lei como transgressores.

Acho que não preciso dizer mais nada sobre isso, não é? Agora, se pelo contrário, você tem sido vítima freqüente de humilhações de outras meninas porque não tem dinheiro para comprar uma roupa nova a cada semana, como elas, não se deixe abater.

Você já viu nas passagens acima que quem age dessa forma está pecando. Siga firme com Jesus sabendo que para Ele ter ou não ter uma roupa de marca não faz a mínima diferença. "Porque o Senhor não vê como o homem. Pois o homem vê o que está diante dos olhos, porém o Senhor olha para o coração" (1 Sm 16.7). Além disso, não fique triste. Saiba que Deus cuida de você.

"Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos ou que beberemos ou com que nos vestiremos? Porque todas essas coisas os gentios procuram. Decerto, vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas essas coisas; Mas buscai primeiro o Reino de Deus e sua justiça, e todas essas coisas vos serão acrescentadas", disse Jesus em Mateus 6.31-33-

Seja diferente

Como você viu no tópico anterior, o mundo atualmente segue por um caminho totalmente diferente do qual Deus traçou para nós. Do que o que a Bíblia nos ensina. Mas e como remar "sozinha" contra a corrente? Você pode demonstrar que é diferente de várias formas. Selecionei algumas dicas:

• Jamais zombe de alguém por qualquer que seja o motivo, principalmente, se for a roupa;

• Também não participe de grupinhos que agem da forma acima;

• Não valorize o fato de "ter" mais do que o "ser";

• Que tal você e suas amigas se unirem para ajudar as outras que não têm muito recursos? Promovam bazares com as roupas que vocês não usam mais, doem as peças (mas não vale dar só porque estão furadas ou rasgadas. Doe o que está em bom estado). Lembra do tópico sobre como se tornar uma menina chique? Faça, pois, aos outros o que gostaria que fizessem a você (Lv 19-18). Ah, e nada de ficar espalhando pela igreja que tal menina está usando uma roupa que já foi sua (Arght! Que horrível! Melhor que você nunca tivesse doado), além disso, a Bíblia classifica esse tipo de atitude como hipocrisia (Leia, mas leia mesmo Mt 6.1-4);

• Reúna as meninas da igreja para trocarem "breguetes" de cabelo, como faixas, presilhas, pregadeiras, etc. Enfim, dê uma "força" as que são menos favorecidas. Hoje, elas estão precisando. Amanhã, pode ser você. E como gostaria de ser tratada pelas outras garotas?

Pense em tudo isso!

Você já aprendeu a diferenciar moda de estilo e já descobriu que para estar bem vestida é preciso se conhecer a fundo. Agora, você vai descobrir alguns truques e detalhes que podem fazei' diferença no seu visual. Vamos à eles:

Dicas para as baixinhas

Evite

• Sandálias ou sapatos sem salto. Exceto, em ocasiões bem informais que peçam o uso de chinelos.

• Roupas muito largas. Dá a impressão de que você foi engolida por elas.

• Listras horizontais.

• Acessórios gigantes, como bolsas. Porque elas ficam desproporcionais a sua altura.

Use

• Roupas de um tom só. Você parecerá mais alta.

• Listras verticais. Pelo mesmo motivo acima.

• Vestidos mais próximos ao corpo.

Dicas para as gordinhas

Evite

• Roupas com estampas graúdas ou de bolas. Elas farão você parecer maior.

• Cores claras. Principalmente se forem conjuntos ou peças únicas, como um vestido. Cores claras ampliam.

• Babados.

• Roupas apertadas. Elas deixarão em evidência suas dobrinhas.

• Saias acima da altura dos joelhos. Para que as gordurinhas dessa região não fiquem à mostra.

• Saltos finos. Se quiser usar saltos, prefira os mais grossos. Eles darão mais equilíbrio e conforto.

• Meias claras.

• Saias com pregas.

Use

• Roupas de corte mais reto, próximo ao corpo (sem ser apertado).

• Tons escuros.

• Vestidos tipo tubinho. Por serem peças únicas, elas alongam fazendo você parecer mais magra. Mas lembre-se: Opte por tecidos lisos e de cor escura.

• Vestidos transpassado, com decote "v", na altura do joelho. Eles alongam a silhueta.

• Conjuntos de cores escuras e lisas. Eles também alongam.

• Sapatos mais pesados e grossos.

• Túnicas leves, com comprimento abaixo do quadril.

• Listras na vertical. Você parecerá mais fina.

• Saias relas.

• Meias escuras.

Dicas para quem tem busto grande

Evite

• Blusas em gola role. Elas aumentam a região.

• Blusas com volume, babados ou estampas grandes.

• Detalhes como bordados, brilhos ou franzidos próximos da região dos seios. Eles irão atrair a atenção justamente para onde você não quer.

• Sutiãs folgados, sem sustentação.

Use

• Blusas de decote "v". Eles favorecem, dando a sensação que os seios são menores. (Mas atenção: O decote deve acabar antes de começar a aparecer os seios. Vigilância, hein, meninas?!).

• Sutiãs de sustentação. Eles são ideais para segurar o peso dos seios e fazer com que você se sinta mais confortável e segura.

• Cor escura na parte superior da roupa.

Dicas para, quem tem busto pequeno

Evite

• Decotes.

• Roupas escuras na parte de cima.

Use

• Blusas com babados, bordados, franzidos e listas horizontais. Eles causam a impressão de volume na região.

• Sutiãs com enchimento. Eles são uma "mão-na-roda" para disfarçar o problema.

• Roupas claras na parte de cima.

Dicas para quem tem pernas grossas

Evite

• Meias estampadas.

• Sapatos muito delicados.

• Sapatos com muitos detalhes. Eles irão atrair a atenção para suas pernas.

Use

• Saltos altos, mas não do tipo agulha.

• Meias escuras (do mesmo tom do sapato).

• Saias longas.

Lingerie

Esse é um assunto íntimo e delicado, mas que não pode ser ignorado. As roupas de baixo são muito importantes. Não adianta nada estar toda linda por fora, e por dentro... Bem, você sabe!

Procure sempre usar peças combinando, em bom estado, limpas e sem furos! Já imaginou se acontece alguma emergência na rua que você precise ser socorrida? Deus nos livre! Também é importante comprar peças confortáveis, do seu tamanho (nada de menores projetando que irá emagrecer).

Os médicos costumam aconselhar o uso das peças de algodão em detrimento das de tecidos sintéticos, pois elas fazem a pele respirar, evitando assim a aglomeração de bactérias. Invista em conjuntos cor-da-pele. Dependendo da modelagem, eles tornam-se praticamente invisíveis!

De seis meses — se você puder, é claro! —, faça uma faxina no guarda-roupa e jogue fora as peças que já estejam desgastadas, frouxas (argth!) e/ou furadas (você ainda guarda algumas? Não acredito!).

Por fim, aprenda desde cedo a lavar você mesma as suas calcinhas. Eu não consigo imaginar como ainda tem menina que deixa esse serviço para a mãe! Você já está bem grandinha para agir assim, não acha?

E os acessórios?

Se você ainda não se deu conta da importância deles, é melhor começar a valorizá-los. Os acessórios podem literalmente transformar sua roupa. Além disso, dão um toque pessoal ao seu look. Por isso, são excelentes instrumentos para multiplicar o guarda-roupa. Mas, o que são eles? Os sapatos, bolsas, cintos, meias, broches, óculos, laços, lenços, pregadeiras, tiaras, relógios, etc.

Mas, para que o efeito seja sempre bonito, tenha cautela. Não misture muitos, acessórios chamativos. Se optar por uma bolsa estampada, abra mão do broche, por exemplo. Com equilíbrio e bom senso, você poderá extrair lodos os benefícios desses nossos "amigos" e, trocando apenas alguns itens, ganhará roupas novas em segundos!

Mais uma dica

Independentemente do seu estilo, você não pode se esquecer de que certas roupas não caem bem para as servas do Senhor Jesus. Dentre todas as tendências apresentadas pelo mercado, procure escolher as peças que mais combinam com você e valorizam o seu corpo. Quando eu falo em valorizar o corpo não estou me referindo a explorá-lo sensualmente. Não é isso! Estou falando de proporção, cores, modelagem, etc.

Muita gente acha que vestir preto emagrece. Porém, essa não é uma verdade absoluta. Se você é gordinha, experimente usar um vestido preto na altura do joelho, cheio de

babados, principalmente na parte superior do corpo. Você verá que o efeito vai ser o inverso. Em vez de parecer mais magra, as pessoas pensarão que anda comendo demais!

Roupas muito apertadas, curtas ou decotadas também não são recomendadas para as "meninas de Jesus", pois passam uma imagem de sensualidade. Nem para usar na rua, nem muito menos para usar na igreja. Mesmo que seja moda mostrar a maior quantidade do corpo possível, e as vitrines estejam abarrotadas de peças desse género, lembre-se: você é diferente. A Bíblia diz que todas as coisas nos são lícitas, mas nem todas nos convêm (1 Co 6.12). Portanto, vigie. Não se esqueça de que o nosso corpo é templo do Espírito Santo (1 Co 6.19).

No próximo capítulo, você vai aprender a resistir às tentações das vitrines e também a não torrar toda sua graninha em uma liquidação. Ah, você não trabalha? Se esse é o problema, também vai saber como conseguir um dinheirinho extra sem ter que "bater cartão". Continue lendo. Você já chegou na metade do livro!

5

VAMOS AO **Shopping**

Desde quando me entendo por gente, meus sonhos sempre foram: ser jornalista, ter cartão de crédito, talão de cheques e carteira de motorista. Achou engraçado? Mas é sério! Nunca ficava pensando em viajar pelo mundo todo ou ter uma casa grande com um monte de quartos, um closet imenso, piscina, banheira, etc. (Ok. Confesso. Depois que a gente cresce e casa, começa a pensar nessas coisas sim.)

Lembro como achava o máximo quando alguma mulher abria a carteira e exibia um monte de cartões de crédito. "Que chique", eu pensava. Naquela época, conta em banco e cartão de crédito não era para qualquer pessoa. Era preciso ter um pouco de dinheiro para conseguir. E, por isso, toda essa aura de "glamour" rodeava os que possuíam a carteira "recheada".

Com o passar do tempo, o acesso às instituições bancárias e aos "dinheiros de plástico" foi ficando mais fácil. Hoje, cartões de crédito chegam em sua casa sem nem mesmo você ter solicitado! Mas toda essa facilidade tem um preço. Com crédito facilitado e a forte propaganda da mídia para o consumismo desenfreado, de fendendo a idéia do "ter" ser mais importante do que "ser", muitas pessoas, inclusive meninas, caem "de cabeça" nas compras e vêem-se rapidamente enroladas com dívidas quando as faturas começam a chegar. Sem dinheiro para quitar os gastos, elas entram naquela bola de neve de pagar só uma parte da conta e deixar o restante para o mês seguinte. Com isso, os juros vão aumentando e a dívida dobrando. Enfim! Um caos! Isso é muito perigoso!

Com a corda no pescoço

Um estudo realizado pela empresa Telecheque recentemente mostrou que a inadimplência tem crescido assustadoramente entre os jovens com até vinte anos. De acordo com o estudo, a inadimplência nessa faixa etária cresceu de 7% para 16% em apenas um ano. Consultados sobre o motivo de não conseguirem honrar suas dívidas, 37% dos consumidores culparam o descontrole financeiro pela inadimplência.

Uma matéria publicada no jornal Folha de S. Paulo, em outubro de 2005, mostrou que os jovens estão entrando cada vez mais cedo no cadastro de proteção ao crédito, tipo SPC (Serviço de Proteção ao Crédito) e Serasa (nina das maiores empresas do mundo em análise e informações para a decisão de crédito).

Dados de uma pesquisa realizada pela ASCSP (Associação Comercial de São Paulo) em setembro do mesmo ano, mostram que a faixa etária dos 21 aos 30 anos "é a que mais concentra pessoas com o 'nome sujo' por dívidas". Além disso, é a faixa campeã dos cheques devolvidos por insuficiência de fundos, mais conhecido como "cheques sem-

fundos", segundo estudo da empresa Telecheque. Para você ter uma idéia, do total de nomes incluídos no SPC, 6% correspondem a jovens com até 21 anos.

Ah, e sabe o que eles mais compram? Nem desconfia? Outro estudo, feito pelo Instituto de Estudos e Marketing Industrial (Iemi), mostrou que 72% dos jovens entre 15 e 20 anos compraram roupas no último mês. Destes, 94% adquiriram para eles próprios. Ahã! Será que você se encaixa nesse perfil?

Pois é. Eu entendo que nós somos muito assediadas pelas vitrines (até mais do que os meninos). São tantas coisas lindas, não é mesmo? Vestido, saia, blusa, jaqueta, sandália, tênis, bolsa, óculos, presilhas, perfume, creme (para o cabelo, para as pernas, para o rosto, para os pés, para as mãos...) etc. Isso sem falar nos livros, Cds, agendas, cadernos, canetinhas cheirosas e coloridas, clipes, adesivos, revistas etc. Ufa! Haja dinheiro!

Realmente, para nós, a situação é muito mais difícil. Resistir diante daquele sapato lindo, que está em promoção e ainda pode ser parcelado em três vezes "sem juros", é, muitas vezes, uma missão quase impossível. Parece que vamos "morrer" se não levarmos o produto na hora. ("E se não tiver mais amanhã?", "E se fulana comprar antes de mim? Não vou suportar vê-la usando os "meus" sapatos", pensamos rapidamente). Pronto! E aí, facilmente, sacamos nosso cartão de crédito ou toda nossa mesada e, quando nos damos conta, já estamos fora da loja de sacola na mão. Viu como somos presas fáceis?

É difícil, mas precisamos resistir às tentações se quisermos uma vida livre de dívidas e problemas financeiros. Não podemos nos deixar levar por essa "onda" do consumo. É fundamental termos objetivos e também pensarmos no amanhã. Se aprendermos desde cedo a administrar nosso dinheirinho, certamente teremos um futuro mais tranqüilo, livre de sobressaltos e, ainda, podendo nos dar ao "luxo" de ceder às compras de vez em quando, sem ficar com o peso na consciência depois.

Por isso, fique esperta! Controle seus instintos consumistas e só gaste o que pode. Lembre-se: mais fashion do que ter aquela roupa "da moda" é ter seu nome limpinho e poder dormir tranqüila, sem de preocupar com dívidas. Além disso, tudo, você não pode esquecer que como cristã tem sempre que dar bom testemunho. Ter o nome incluído em uma dessas instituições de proteção ao crédito é muito feio para uma menina que serve a Deus.

Aprenda a se contentar com o que tem e a não viver de aparência, mostrando para os outros uma realidade acima do seu real padrão de vida (Hb 13-5). Temos de ser verdadeiros e sinceros. A Palavra nos ensina a lançar sobre Deus todas as nossas ansiedades, porque Ele cuida de nós (1 IV 5.7). Portanto, confie nEle e seja verdadeira. A sua felicidade não está nas coisas desse mundo, mas sim na esperança de um dia morar no Céu com Jesus!

Sabia que a Bíblia fala sobre as pessoas que são descontroladas com o dinheiro? É! Ela diz que o amor ao dinheiro é a raiz de todos os males e que, por amor a ele, muitas

pessoas se desviam da fé (1Tm 6.10). Além disso, a Palavra de Deus nos alerta que "... onde estiver o vosso tesouro, aí estará também o vosso coração" (Mt 6.19-21). Nossa alegria não deve estar diretamente associada ao consumo. Porque isso é passageiro.

Nossa satisfação e felicidade é muito maior do que as coisas que o dinheiro pode comprar. Sabemos que as coisas desse mundo ficarão para trás, mas nós, que servimos ao Senhor, iremos gozar de presentes muito mais valiosos no Céu, com Jesus. Essa deve ser a nossa motivação e esperança. O futuro brilhante, de glória, que nos aguarda. Amém?

Se você já caiu "no laço" das comprinhas e agora está toda enrolada de dívidas, antes de se desesperar, primeiro ore pedindo ao Senhor perdão pelo seu descontrole e ajuda para colocar sua vida em ordem. Depois, dê uma lida nas dicas abaixo. Se tentar segui-las corretamente, provavelmente não irá cair, de novo, em armadilhas.

10 dicas para organizar suas comias

Aprenda desde cedo a administrar sua "graninha" e, com certeza, terá uma vida financeira livre de oscilações. Para ajudá-la nessa nobre missão, selecionei algumas dicas de como lidar com seu dinheiro. Elas valem para todos tipos de renda: mesada, "bicos", salários etc. Não importa o valor que ganhe, o que interessa é que procure segui-las sempre. Esforce-se para conseguir. Você será a maior beneficiada disso tudo. Tome nota:

• **NUNCA**, nunca mesmo gaste além do que você ganha.

• **Antes** de qualquer outra coisa, separe o dinheiro do dízimo e das ofertas do mês. Você é nova, seu dinheiro pode não ser muito, mas isso não quer dizei' nada. Deus não está preocupado com o valor de sua oferta. Esqueceu que Ele é o dono do ouro e da prata (Ag 2.8)? O que Ele quer é ver em você a fidelidade em cumprir a Palavra dEle. A Bíblia diz, em Malaquias 3-10,11:

Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, para que haja mantimento na minha casa, e depois fazei prova de mim, diz o Senhor dos Exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu e não derramar sobre vós uma bênção tal, que dela vos advenha a maior abastança. E, por causa de vós, repreenderei o devorador, para que não vos consuma o fruto da terra-, e a vide do campo não vos será estéril, diz o Senhor dos Exércitos.

Entendeu? Deus dá a palavra dEle que nada lhe faltará se você fizer sua parte. Tenho o maior prazer em ser dizimista. Tenho experimentado maravilhas nessa área. Lembro que dava o dízimo até dos chocolates que fazia para vender na escola, quando era criança. O Senhor nunca deixou faltar nada e a sua Palavra tem se cumprido em minha vida. Experimente também e comprove o que estou falando. "Provai e vede que o Senhor é bom; bem-aventurado o homem que nele confia", SI 34.8.

• Anote tudo que você comprar. Tudo mesmo. Da pipoca ao vestido novo! Assim você vai saber no final do mês para onde exatamente seu dinheiro está indo.

• Separe sempre, no mínimo, dez à vinte por cento do seu dinheiro para investir. Pode ser na poupança, em fundos de renda fixa ou até mesmo no seu velho e bom porquinho. O que importa é guardar! Na verdade, o ideal mesmo (preste atenção! Eu disse o ideal) seria se você conseguisse guardar metade de sua renda. Metade?! Sim, metade.

Li um dia desses uma matéria em que uma pessoa conhecida falava que guardava metade do salário. Fiquei me perguntando: "Meu Deus, como ela consegue?". Logo em seguida, comecei a fazer as contas na mente de quanto eu teria se tivesse seguido essa mesma estratégia. Olha, com certeza, não ficaria milionária, mas daria uma graninha legal. Então, se você começar agora, quando ainda está na adolescência, com certeza quando chegar lá pelos 25, 30 anos, já terá uma reserva bem gordinha para realizai' seus planos.

Que tal uma viagem para o exterior? Ou um cario? Ou a faculdade de seus sonhos? A única forma de conseguir (isso é, se você não for rica) é guardando dinheiro. Então, o que está esperando? Comece já! Mas, para conseguir ser bem-sucedida na sua carreira de investidora, é fundamental ter objetivos. Falaremos sobre eles no tópico abaixo.

• Escreva em sua agenda seus objetivos, dos mais simples aos mais arrojados. Separe-os por ordem. Os que deseja alcançar em um ano, dois ou em cinco. Também divida o valor do seu "sonho de consumo" em prestações, para saber quanto precisará poupar até conseguir realizá-lo. Tendo alvos definidos, ficará mais fácil resistir aquele vestido lindo na vitrine de sua loja preferida. Segue alguns exemplos abaixo.

Sonho	**Valor**	**Prazo**	**Dinheiro a ser poupado**
Computador	R$ 2,5 mil	3 anos	R$ 70 por mês*
Celular	R$ 200	1 ano	R$ 17 por mês*
Disc-man	R$ 2502	anos	R$ 11 por mês*
Ténis	R$ 300	1 ano	R$ 25 por mês*

• Reserve também uma parte de seu dinheiro para o lazer. É isso mesmo! Não adianta querer guardar todo seu dinheiro, sem separar nada para você. Isso irá desestimulá-la e logo, logo você desistirá de poupar. É igual à dieta. Se você fizer uma muito radical, daquelas que só pode água e verduras, com certeza não conseguirá se manter fiel por muito tempo. No primeiro pedaço de torta de chocolate (minha preferida!) ou brigadeiro que esbarrar pelo caminho, adeus regime! Com dinheiro também funciona assim. Se não sobrar nadinha para coisas que te dão prazer (um lanche, uma revista, um creminho novo, um CD etc), você logo vai cansar dessa vida de poupadora e torrar todas suas economias na primeira liquidação.

• Por falar em liquidação, aqui vai mais uma dica. Procure comprar peças nas liquidações. É uma excelente maneira de não gastar muito. Mas para que essa idéia seja realmente eficaz, preste atenção em alguns detalhes:

Dê unia olhada no seu guarda-roupa antes de sair às compras, para ver realmente o que está precisando. Anote na sua agenda e leve-a com você.

Prefira comprar em lojas que você possa experimentar a roupa. É melhor do que chegar em casa e se lamentar ao descobrir que ela não te serve.

Confira a peça nos mínimos detalhes. Olhe pelo avesso, as costuras, os botões. Certifique-se de que ela está em bom estado.

Resista bravamente às peças muito chamativas. Mesmo que estejam na moda (a não ser que esteja bem baratinha. Nesse caso, compre apenas uma ou duas peças, no máximo). Elas ficam muito marcadas pela estação e logo caem em desuso, ou seja, é um investimento que não trará muito retorno (não poderá usar muitas vezes).

Invista nas peças clássicas. Você certamente as usará por muitos anos. Saias de corte reto ou rodadas, camisas de tricoline, camisetas de cores lisas, vestidos retos, etc. Sapatos e bolsas de couro também são excelentes opções.

Não fique pesquisando muito. Se a peça foi aprovada em todos os quesitos acima, compre! Lembre-se: liquidação é oportunidade! Considere-se privilegiada em ter encontrado o que procurava e não deixe a chance passar!

• Evite usar o cartão de crédito. É até engraçado eu falar sobre isso. Sou uma adepta ferrenha do "dinheiro de plástico", mas tenho que admitir que com o cartão de crédito, perdemos um pouco a real noção do valor das coisas, já que não vemos "a cor" do dinheiro. Com isso, a tendência é que gastemos mais. Fuja dessa armadilha! Prefira pagar à vista. Além de poder pechinchar um desconto, o ato de abrir a carteira, contar nota por nota, dará a você segundos preciosos para avaliar se vale realmente a pena levar o produto.

Outros problemas que acontecem freqüentemente com cartões de crédito são o furto e a clonagem. Conheço um amigo que teve um cartão furtado (tiraram do lugar e deixaram outro igualzinho, acredita?) e outro clonado. As administradoras não se sensibilizaram com a história e exigiram que ele pagasse com todos os juros possíveis as dívidas que os ladrões fizeram em seu nome. Um absurdo!

Por isso, atenção redobrada. Uma boa dica é deixar o cartão em casa e só sair com ele nos dias em que realmente for usai'. No primeiro momento em que percebei' a ausência do seu, entre em contato com a administradora para cancelá-lo. No caso de roubo, após ligar para a administradora, procure unia delegacia para registrar um boletim de ocorrência dos documentos roubados. Fique esperta! Quem usa cartão, infelizmente, também está sujeito a esses desconfortos.

• Pague tudo em dia. Não atrase. Além de correr o risco de seu nome ir parar nas instituições de proteção ao crédito, você perde dinheiro pagando juros e multas pelo atraso.

• Ah, e não esqueça de agradecer sempre ao Senhor pelo que Ele tem lhe dado. Pouco ou muito, nosso dinheiro, quando vem da parte dEle é sempre abençoado e próspero (Tg 1.17).

Bem, com essas dicas acho que dá para você começar a organizar suas contas, se já não fazia isso. É só colocá-las em prática e aproveitar as coisas boas que o dinheiro oferece. Mas, se no meio do caminho, algo der errado, não se preocupe. Puxe o "freio de mão" das compras por um período, tente arrumar uma graninha extra e só volte a gastar novamente quando suas contas estiverem equilibradas. Essa é uma lição que você vai levar para o resto da vida.

Dicas para conseguir uma graninha

Ok. Você já está expert em administração de finanças. Sabe direitinho o que fazer com seu dinheiro, como aplicar, como gastar, mas... E o dinheiro, cadê?.

Se você ainda não trabalha, nem recebe mesada do papai e tá "doida" para "descolar" uma graninha, vou tentar te ajudar dando dicas para você conseguir uns trocados.

Algumas delas já foram experimentadas por esta que vos escreve e, garanto, quebram o maior "galhão" na hora do aperto. Confira!

• Procure vender algum produto na escola. O comércio em sala de aula é mais velho do que a roda! Pode ser adesivos, chocolates, biscoitos, sei lá, use a criatividade! O importante é ser caprichosa e ter cuidado na hora de confeccionar os produtos, principalmente se eles forem comestíveis. Touca nos cabelos, mãos limpas e higiene na cozinha são alguns detalhes que devem ser respeitados.

• Pergunte aos seus pais se você não pode ajudá-los com algum serviço. Às vezes, o "patrão" pode estar dentro da própria casa. Ofereça-se para pagar contas no banco, tirar cópias, passar fax etc. Mas não vale querer receber uma graninha para poder arrumar a cama e lavar a louça. Isso faz parte de suas obrigações, hein?!

• Se você entende de computador, utilize-o para outras atividades além dos joguinhos e sites. Ofereça-se entre os vizinhos e colegas de escola para prestar serviços de digitação. Coloque um anúncio na portaria do prédio e no mural da escola também.

• Se seu pai tem o costume de lavar o carro no posto, peça que deixe essa tarefa em suas mãos e capriche no serviço. Não é porque ele é seu pai que você vai fazer "corpo mole".

• Cuide de crianças no tempo livre. Se procurar, com certeza irá encontrar entre seus vizinhos uma mãe aflita que não tem com quem deixar o filho na folga da empregada.,Ofereça-se para olhar a criança enquanto ela vai ao mercado ou ao shopping. Mas, lembre-se: isso é um trabalho só por algumas horas. Nada que atrapalhe seus estudos ou sua idas atividades na igreja, que devem ser suas prioridades nessa fase da vida. Outra coisa: seja responsável! Nada de ficar distraída enquanto "olha" a

criança. Se você se comprometeu com a mãe, cuide do filho dela direitinho, com cuidado e muito carinho. Ih, até rimou!

• Exerça seus talentos. Se sabe costurar, bordar, pintar, fazer tricô, etc, coloque em prática seu hobby para conseguir algum "din-din". Faça alguns modelos, mostre para parentes e amigos e aceite encomendas. Ah, mas não esqueça: cumpra o prazo que deu ao cliente. \

• Passeie com cachorros. No corre-corre do dia-a-dia, muitos donos não dispõem de tempo para passear com seus bichinhos. Com isso, os cachorros que ficam presos o dia inteiro tendem a ficar estressados (sim, eles também ficam estressados, sabia?) e raivosos. Acabe com esse problema. Converse com seus vizinhos sobre seu interesse em passear com os totós deles. Combine um horário que seja adequado para todos os donos. Atenção, selecionei alguns cuidados que devem ser observados nessa atividade.

Só aceite esse tipo de serviço se gostar de animais. Não adianta fazer "só" pelo dinheiro. Bicho gosta de carinho e é isso que os donos querem ver em você, o mesmo carinho que eles demonstram pelo cachorro deles;

Escolha os cães mais dóceis e que respeitem você. Nada de sair com cachorros violentos, grandes, como os pitbuls. Ale porque, em algumas cidades, é feita Lima série de exigências para que esses cachorros circulem nas ruas, entre elas, que eles só podem ser guiados por adultos, o que ainda não é seu caso. Deixe os "brabinhos" para os donos que sabem lidar melhor com eles;

Procure levar, no máximo, cinco cachorros por passeio;

Vã a lugares calmos e agradáveis. Nada de ficar se aventurando no meio dos carros, fumaça e barulho. É provável que os cachorros voltem mais estressados do que foram.

Não esqueça de levar saquinhos e luvas para recolher a sujeira que eles deixarem pelo caminho. Por favor, hein, não vai fazer de conta que não viu. Isso é atitude de gente deselegante e mal-educada, o que você certamente não é.

• Ensine. Isso mesmo! Pode ser matérias da escola que você domina um instrumento musical que sabe tocar ou até uma habilidade manual, como pintura ou bordado, por exemplo. O segredo é divulgar sua nova atividade para conseguir "clientes", ou melhor, alunos.

• Por fim, não esqueça de separar o dízimo do que receber. Lembre-se do que já conversamos sobre isso nas páginas anteriores.

O que você precisa ter bem claro em sua mente é que todas essas atividades são meios de você conseguir um dinheirinho para comprar suas coisinhas, sem ter que ficar pedindo dinheiro ao seu pai e sua mãe a toda hora. Isso não quer dizer que você agora vai ficar "obcecada" por dinheiro. Não é essa a intenção. Você estará agindo errado se

passar a gastar todo seu tempo em prol dessas atividades. Na sua idade, o mais importante é estudar. As outras coisas devem sempre ficar em segundo plano.

A Bíblia fala que para tudo há um momento determinado. "Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou", Ec 3-2 (mas leia todo o capítulo). Isso quer dizer que vai chegar o tempo de trabalhar, mas ainda não chegou. O tempo hoje é de estudar. Essa é sua prioridade.

Faça a sua parte, aproveite essa fase e, quando chegar a sua hora de "encarar" o batente, certamente estará bem preparada intelectualmente para aceitar os desafios.

6

AH, SE EU FOSSE UMA **Modelo!**

Você está satisfeita com o seu corpo? Teria alguma coisa que se você pudesse, mudaria em si? Tenho certeza de que muitas meninas responderam sim a uma dessas perguntas. Uma posição considerada "natural", visto que estamos vivendo na chamada era do culto ao corpo, em que teoricamente tudo é válido para que alcancemos o "padrão" de beleza desejado por "todos".

Mas que "padrão" é esse? Simples! Basta que você esteja atenta aos meios de comunicação ou passeie pelas ruas olhando os outdoors para se deparar com mulheres magérrimas, com cabelos longos, lisos (na maioria das vezes, loiros), brilhosos, ostentando peles perfeitas.

Você então olha tudo isso à sua volta, vai para frente do espelho e vê que você é diferente de "todo mundo" e começa a pensar que precisa fazer algo para reverter essa situação. Simples assim, a mídia conseguiu lhe convencer de que você está fora do padrão (dela). E, como ninguém gosta de se sentir excluído, o resultado é que você começa a recorrer a todos os artifícios paia se encaixar no perfil.

Por isso, passa, então, a gastar quase todo o seu dinheiro (ou boa parte dele) com cosméticos, revistas de dietas e produtos lights e diets e também começa a testar todas as receitas e tratamentos "milagrosos" que aparecem à sua frente. E essa não é uma tarefa fácil. A cada semana, um lançamento, uma dieta nova, um creme redutor milagroso, etc.

O ciclo é vicioso: as empresas fanaram, e muitas meninas se tornam frustradas, depressivas por não conseguirem atingir o objetivo (irreal) nessa busca. É isso que a mídia faz. Ela tenta, de todas as formas, convencer-nos de que, para sermos felizes e bem-sucedidas, precisamos caber na "embalagem" que ela propõe.

O poder da mídia

Um artigo interessante foi publicado no The British Journal of Psychiatry, em 2002, mostrando o impacto da TV na mudança dos hábitos alimentares e nos comportamentos das mulheres das Ilhas Fiji, no Pacífico, após os três primeiros anos de exposição, a partir de 1995. Pesquisadores detectaram que, depois que a TV passou a mostrar imagens de mulheres magras e com belezas incomuns, as nativas começaram a fazer dietas e passaram a desenvolver transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, que eram praticamente inexistentes nas ilhas.

Médicos, psicólogos e psiquiatras em todo mundo têm começado a se mobilizar para aleitar aos pacientes os perigos de se deixar influenciar pela mídia. O doutor Dráuzio Varella em seu site, alerta: "O ideal de beleza que a sociedade e os meios de comunicação impõem está associado ã magreza absoluta. É preciso olhar para esses apelos com espírito crítico e bom senso e não se deixar levar pela mensagem enganosa que possam expressar".

"Mais isso é impossível", você pode dizer. Não, não é. Você só precisa parar um pouco e começar a refletir. Não é porque a televisão e as revistas estão dizendo que você tem que ser de um jeito, que você/ deve acreditar. No livro A ditadura da beleza e a revolução das\mulheres, o psiquiatra Augusto Cury aborda os males que esse Padrão Inatingível de Beleza, que ele classifica como a Síndrome PIB, tem provocado em crianças, adolescentes e mulheres de todo mundo.

Cury cita o exemplo de uma modelo que, desde o começo da carreira, aos doze anos, passou a ter medo de engordar. O medo se transformou em paranóia e levou-a a provocar vômitos quando comia em excesso. No início do processo não causava grande transtorno, pois fazia isso uma ou duas vezes por semana. No entanto, como rejeitava seu corpo, ela vivia ansiosa.

A ansiedade a levava a comer compulsivamente. E, quanto mais comia, mais crescia o sentimento de culpa e mais ela provocava vômitos. De repente, passou a provocar vômitos diariamente passando a fazer assim várias vezes por dia! Não suportando mais tanta pressão, a jovem tentou o suicídio. Felizmente, conseguiu sobreviver, mas teve que ter ajuda médica para conseguir se curar da doença.

A modelo do caso acima passou a desenvolver bulimia, uma das doenças classificadas como transtornos alimentares, em que após ingerir certa quantidade de alimentos e temendo engordar, a pessoa passa a provocar vômitos. Essa doença tem feito vítimas desconhecidas e famosas em todo mundo. As conseqüências podem ser terríveis, como a morte. Mais abaixo, eu explico melhor os sintomas.

Uma outra modelo, atendida por um psicólogo do Rio de Janeiro, chegou a pagar oitenta dólares por um kit italiano com larvas de vermes. Foi isso mesmo que você leu! Ela comia as larvas para provocar uma verminose e emagrecer mais! O mesmo especialista afirma que há casos de pessoas que engolem fezes para forçar o vômito e, assim, conseguir emagrecer. Verdadeiras loucuras em nome de um padrão de beleza irreal.

Outras meninas, buscando a magreza a qualquer custo, recorrem as pílulas de emagrecimento. O Brasil é o recordista mundial no consumo de anfetaminas, substâncias que agem no Sistema Nervoso Central provocando a diminuição do apetite. O que muitas desconhecem são os efeitos colaterais, gravíssimos, que podem ser provocados pelo o uso indiscriminado desses tipos de medicamentos.

O caso Gisele

Além de causarem dependência, insônia, taquicardia, irritabilidade e hipertensão arterial, as substâncias usadas nos remédios para emagrecer, podem causar depressão, crises de ansiedade e pânico, entre outros sintomas.

Foi o que aconteceu com a jovem Gisele. Ela tinha quinze anos quando tomou suas primeiras cápsulas de emagrecimento. Foi levada pela mãe a um endocrinologista conhecido da família. Em seis meses, perdeu dez quilos. Era o que desejava. Mas, ao parar o tratamento, que durou pouco mais de um ano, voltou a engordar. Recorreu de novo à medicação e assim foi por anos: sempre que ganhava peso, recorria às pílulas.

Com o tempo, as doses e a freqüência com que tomava o remédio foram aumentando — Gisele chegou a esvaziar uma caixa com 18 pílulas em um dia e meio, o equivalente à ingestão de uma cápsula a cada meia hora. Em dezembro de 2005, depois de crises de ansiedade, internações em clínicas de desintoxicação e uma convulsão por acúmulo de anfetamina, ela sofreu uma parada cardiorrespiratória e não resistiu. Tinha 30 anos.

Transtornos alimentares

Algumas meninas em busca desse "corpo ideal" proclamado pela mídia acabam entrando por um caminho muito perigoso. Sem perceber, muitas passam a desenvolver distúrbios alimentares, como a Anorexia Nervosa, a Compulsão Alimentar e a Bulimia. As estatísticas mostram que uma em cinco pessoas que sofrem de algum tipo de transtorno alimentar pode suicidar-se ou morrer de inanição (grande fraqueza por falta de alimento) ou parada cardíaca.

Recentemente, o Brasil ficou chocado com a notícia da morte da modelo paulista Ana Carolina Restou, de 21 anos, vítima de anorexia. Ana Carolina tinha o sonho desde criança de se tornar uma top model internacional. Aos doze, matriculou-se em um concurso de moda na sua cidade e ganhou em primeiro lugar. Depois disso, passeando por um shopping, foi descoberta por um olheiro, profissional que encaminha meninas às agências, e deu início a sua carreira.

Mas a sua trajetória no mundo da moda foi marcada por frustrações, cobranças e depressão. Decidida a tentar uma carreira internacional, a jovem modelo viajou à China, Japão e México. Apesar de estar bem magra, Reston foi rejeitada em alguns trabalhos no exterior com a justificativa de que estava obesa e com o braço "gordo". Deprimida, ela passou a esconder os braços em camisas de mangas largas e passou a comer menos.

Em dificuldade financeira, a modelo retornou ao Brasil, decidida a emagrecer, a fim de conseguir novos trabalhos. Ao reencontrar a família, estava pesando 42 quilos, tinha olheiras e ossos à mostra. Para recepcioná-la, a família fez uma feijoada. Ela se recusou a comer e, por muita insistência, ingeriu um pedaço de pão para vomitá-lo, em seguida, diante de todos. Passou a usar moderadores de apetite à base de anfetaminas e a comer cada vez menos. Febre e dor nos rins foram os primeiros sintomas que a levaram a buscar ajuda médica.

Reston ficou internada mais de vinte dias e faleceu de insuficiência de múltiplos órgãos, pesando 40 Kg, para l,72m, em decorrência da anorexia nervosa. Veja abaixo alguns dos principais sintomas desta doença.

Anorexia nervosa. É um distúrbio alimentar grave que atinge 1,7 milhão de brasileiros, 90% deles, são mulheres. Geralmente, ele atinge garotas entre 14 e 20 anos. No entanto, já começa a aparecer registros da doença em crianças com menos de 12 anos. A anorexia é caracterizada pela busca incessante de perder peso e o medo de ficar gorda. A pessoa, às vezes, já está magérrima, mas ao se olhar no espelho acha-se gorda. Para emagrecer, as anoréxicas recorrem a dietas radicais, ficam longos períodos de jejum e fazem exercícios de forma excessiva.

O problema tem se agravado nos últimos anos. Em 1992, quando iniciou suas atividades, o Ambulatório de Bulimia e de Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas de São Paulo (Ambulim) recebia um caso de Anorexia a cada 15 dias. Hoje, as pacientes precisam aguardar em uma fila.

Os sintomas da anorexia nervosa são:

• Perda exagerada de peso em curto espaço de tempo sem nenhuma justificativa;

• Recusa em participar das refeições familiares. ()s anoréxicos alegam que já comeram e que não estão com fome;

• Preocupação exagerada com o valor calórico dos alimentos. Algumas anoréxicas chegam a ingerir apenas 200 calorias por dia (!!!);

• Interrupção do ciclo menstrual. O psiquiatra Augusto Cury explica porque isso ocorre: "A privação de nutrientes básicos para a manutenção da vida gera a produção anormalmente baixa do hormônio estrógeno... Como o cérebro interpreta que as pessoas insuficientemente nutridas correm risco de morrer, considera que não devem procriar, mas apenas preservar a vida";

• Atividade física intensa e exagerada;

• Depressão, Síndrome do pânico, comportamentos obsessivo-compulsivo;

• Visão distorcida do próprio corpo. Apesar de estar extremamente magras, essas pessoas não conseguem ver isso quando estão em frente ao espelho, continuam achando que estão gordas;

• Pele extremamente seca e coberta por pêlos parecidos com a barba de milho.

Bulimia. Distúrbio de comportamento alimentar caracterizado por importante insatisfação com a imagem do corpo e pavor de engordar. Geralmente, ocorrem episódios de compulsão alimentar em que o paciente ingere uma grande quantidade de comida em curto espaço de tempo. Depois, para evitar que engorde, a pessoa recorre a métodos inadequados de compensação:

• Auto-indução de vômitos;

• Abuso de diuréticos e laxantes;

• Uso de moderadores de apetite;

• Atividade física excessiva, entre outros.

A utilização desses métodos traz conseqüências físicas à pessoa que sofre com a doença. Alterações no sistema gastrointestinal (esofagite, gastrite, sangramentos intestinais), alterações dentárias, hormonais e, principalmente, psíquicas, como depressão e ansiedade.

Compulsão alimentar. Manifesta-se normalmente em 30% dos obesos. Atinge tanto mulheres adultas, quanto adolescentes. A principal característica são as crises constantes (pelo menos duas por semana) em que a pessoa se entope de comida, literalmente. Come tudo que estiver na geladeira, rápido, sozinhas e mesmo sem estar com fome. Depois, se sentem muito culpadas.

Qual é a solução?

Depois de ler várias matérias, livros e artigos sobre a doença da busca incessante pela beleza e de conhecer a história de meninas que morreram vítimas dessa paranóia, fiquei muito chocada e preocupada. Sei que isso, infelizmente, também tem atingido meninas cristãs mal-orientadas.

Muitas de nós, às vezes, nos deparamos com certas partes do corpo que não gostamos. Pode ser um nariz mais gordinho, uma perna fina, uma barriga saliente ou um cabelo rebelde. Isso é normal. Nem sempre estamos 100% satisfeitas com nosso corpo. No seu caso, isso é ainda mais comum, porque seu corpo está passando por uma série de mudanças, como vimos no primeiro capítulo.

Em algumas situações, podemos usar cremes ou até mesmo nos submetermos a tratamento para tentar melhorar o que queremos. Não é errado querer ficar mais bonita, cheirosa, ele. Isso faz bem à auto-estima.

Também não é errado querer emagrecer, se você se sente incomodada com os quilos a mais. Até porque no caso de obesidade, as taxas de colesterol, triglicérides, glicose, etc. costumam ficar alteradas, prejudicando a saúde. Realmente é necessário se cuidai-. Portanto, se você está disposta a mudar a situação, converse com seus pais, peça ajuda. Eles podem lhe levar a um médico especialista que irá prescrever algum tratamento (a base de dietas e/ou medicamentos) para um emagrecimento sadio.

De forma alguma faça isso apenas para agradar os outros. Faça por você. E jamais pense que "só" assim, magra, será uma pessoa feliz. Esse conceito de felicidade está completamente errado. Porque para quem pensa assim, o problema não está em determinada parte do corpo e, sim, no interior. Não será mexendo no cabelo ou em

qualquer outro lugar, que o problema se resolverá. Antes de mais nada, é preciso aprender a se aceitar como se é.

Felicidade não se pesa na balança. Assim como o dinheiro não é garantia dela. Ser feliz é ter o coração preenchido por Jesus, é ter a certeza de que Ele está ao seu lado em todos os momentos, é saber que Ele lhe ama do jeito que você é e que, por lhe amar assim, preferiu morrer a viver sem você. E isso não é utopia, é real.

Você pode achar que estou dando um sermão, mas se não acredita nas minhas palavras, pergunte a si mesmo porque, então, tantas meninas magérrimas, lindas por fora, ricas e famosas, vivem afundadas em crises depressivas, sem vontade de viver? Por que modelos mundialmente conhecidas, que têm "tudo" aos seus pés, precisam viver à base de drogas e terapia? Se o dinheiro e a beleza realmente trouxessem a felicidade, por que elas não são felizes?

Simples. Porque essa idéia de se conquistar a felicidade através de um corpo esbelto ou de uma carteira recheada é mentirosa. Se você ainda não tinha chegado a essa conclusão, já passou da hora de ter um encontro especial e verdadeiro com Jesus. Peça que Ele preencha seu coração de alegria e felicidade.

Depois disso, você verá que quando temos Jesus em nosso coração, exibimos um brilho diferente (não, não tem nada a ver com maquiagem). É uma coisa verdadeira. Por isso, nós cristãos, somos considerados o povo mais feliz da Terra, porque temos a certeza de que em breve tudo isso aqui vai acabar e viveremos para sempre com Jesus. Amém?

Se você não está satisfeita com seu corpo e chega a dizer que odeia ele, pare e pense. Você sabia que foi criada pelas mãos do Senhor, ou seja, que é uma obra-prima esculpida por Ele? Tem noção de que milhares de meninas em todo mundo dariam tudo para ser igual a você? Isso mesmo!

Já parou para imaginar quantas meninas que vivem na mais pura miséria em países africanos, sem ter o que comer, desejariam ter a vida que você tem, o peso, o cabelo e a alegria que você tem? Amiga, acredite no que eu digo: você foi feita por encomenda. O Senhor desenhou e projetou cada parte de seu corpo; Ele por amor moldou-a ainda no ventre de sua mãe.

Não se deixe levar pelas mensagens propagadas aos quatro cantos pela mídia. Não aceite as brincadeiras maldosas dos que querem humilhá-la por causa de alguma característica física sua. Você é especial, única e linda. Olhe-se no espelho e repita: "Eu sou linda!" E sabe por quê? Porque Deus nos fez à sua imagem e semelhança (Gn 1.26). Ele lutou por você, pagou a salvação eterna com a sua própria vida; foi ferido, mas não teve vergonha de passar por isso tudo por sua causa.

Já imaginou Jesus passando pelas ruas, carregando a cruz, sangrando, machucado? As pessoas riam dEle, zombando. Mas o Senhor não estava preocupado com o que os outros pensavam. Só estava preocupado em salvar você!

Por isso, faça o mesmo. Não se preocupe se os outros acham que você está fora do "padrão". Ame-se do jeito que é. Não entre nessa prisão de tentar ser o que os outros querem que seja. Você é livre (Jo 8.36)!

Para finalizar esse nosso papo, espero que você tenha compreendido que não tem nada de criado em querer fazer uma escova de vez em quando, comprar um xampu melhor, um hidratante "poderoso" ou até mesmo praticar alguma atividade física para "perder" alguns quilinhos, como veremos no próximo capítulo. A grande questão é ter equilíbrio. Se a preocupação com a aparência tem tomado a maior parte do seu dia, é hora de puxar o "freio de mão". A Bíblia nos ensina a não darmos mais importância para o exterior do que para o interior. Em Mateus 23.27, ela é bem clara:

Ai de vós, escribas e fariseus, hipócritas! Pois que sois semelhantes aos sepulcros caiados, que por fora realmente parecem formosos, mas interiormente estão cheios de ossos de mortos e de toda a imundícia.

Não, não é assim que você deve ser. Por isso, procure ocupar sua mente com outras atividades. Além de estudar, leia a Bíblia e bons livros; saia com as suas amigas, brinque mais com o seu cachorro (se tiver, é claro!), converse mais com seus pais, envolva-se nas atividades da igreja...

Existe uma série de coisas que você pode fazer em vez de perder tempo se olhando de cinco em cinco minutos no espelho. Se a sugestão acima não adiantar, peça ajuda. Converse com sua mãe ou com alguém de sua confiança e fale o que está acontecendo. Diga que está tendo dificuldades em aceitar o seu corpo, que se sente infeliz, que não consegue parar de achar que está gorda (mesmo quando isso não é real), etc.

É possível que você precise da ajuda de algum especialista. Porém, antes de bater na porta do médico, experimente marcar uma consulta com o Médico dos médicos. Ele está tão perto de você! Desabafe, chore, conte a Ele todos os seus problemas. Essa consulta não tem hora para acabar. Tenha certeza de que o Senhor Jesus terá o maior prazer em ouvi-la e o maior interesse em que fique curada. Leia Salmo 46.

Jesus tem a solução para você!

7

CUIDANDO DA **Aparência**

Você já aprendeu que ter equilíbrio é fundamental em todas as áreas de nossa vida, incluindo o cuidado com a estética. E também compreendeu que é preciso ser feliz com nosso corpo do jeito que ele é, sem querer transformá-lo no da Gisele Búndchen. Isso não quer dizer que você não pode usar cosméticos ou se submeter a tratamentos para se sentir mais bonita.

Precisamos ter cuidado com nosso corpo i Afinal, ele é habitação do Espírito Santo (1Co 6.19,20). Neste capítulo, você aprenderá truques para cuidar melhor do seu cabelo, da sua pele, do seu corpo, etc. Dicas simples, mas que podem fazer maravilhas no seu visual. Para começar, vamos falar daquele com quem vivemos uma relação conturbada: o cabelo.

Ai, esse meu cabelo...

Você acorda atrasada para ir à escola, pula da cama, corre para o banheiro e ao olhar no espelho, leva um baita susto. Para variar, seu cabelo está horroroso! Armado, ressecado... Pois bem! Antes de dar um berro, acalme-se. Cabelo precisa de atenção, assim como todo nosso corpo. Se você tiver alguns cuidados freqüentes com ele, é provável que ele passe a se comportar decentemente e pare de dar show justo na hora de você sair.

Como essa é uma área que exige mais cuidados, não consegui separar apenas dez dicas. Espero que aproveite!

• Evite ficar muitos dias sem lavar o cabelo. Quando assim fizer, molhe bem os fios e massageie de leve a raiz para desobstruir os poros. Em seguida, aplique xampu e espalhe por todo o cabelo, que deve ser massageado com a ponta dos dedos e nunca com as unhas. Esse tipo de massagem ativa a circulação sanguínea, deixando os cabelos mais bonitos.

• É preciso ter cuidado, também, na hora de enxaguar o cabelo. Comece com a água morna e finalize com uma chuveirada fria. Isso faz com que os cabelos fiquem mais brilhosos e sedosos.

• Na hora de aplicar o condicionador, tenha cuidado para não passá-lo na raiz. O excesso do produto no couro cabeludo pode provocar caspa e a queda de cabelo. Aplique um pouco de produto na palma das mãos e espalhe ao longo dos fios, principalmente nas pontas.

• Para secar os fios, não esfregue a toalha com força. Enrole-a na cabeça para que o tecido absorva a umidade. Depois, desenrole a toalha e deixe que o cabelo seque naturalmente.

• Desembarace os fios com pentes de dentes largos e pontas arredondadas, de preferência de madeira. E inicie das pontas para o topo da cabeça.

• O cabelo, depois da pele, é a parte do corpo que mais fica exposta ao sol. Isso significa que ele tem que lidar diariamente com o vento, calor, frio, etc. Por isso, na hora de comprar xampus e condicionadores, lembre-se disso. Invista nos que têm filtro solar, principalmente no verão.

• A alimentação também pode influenciar no aspecto do cabelo. Procure ingerir alimentos que contenham proteínas, sais minerais e vitaminas A, E, C e B. A falta desses pode deixar os cabelos enfraquecidos e ressecados.

• Peça para sua mãe comprar (se ainda não tiver sua própria graninha) produtos específicos para o seu tipo de cabelo. Ih, você ainda não conseguiu adivinhar qual é o seu tipo? Vou lhe dar uma dica. Se eles ficam com a aparência de oleosos rapidamente, é recomendado o uso de produtos neutros ou levemente ácidos. Já se, na raiz, forem mais oleosos, e nas pontas, ressecados, é misto. Eliminando esses, os outros tipos ficam mais fáceis de se descobrir, não é mesmo?

• Existe no mercado uma infinidade de xampus. Há os anti-resíduos (para eliminar o acúmulo de produtos e sujeiras que ainda possam estar nos fios), para cabelos escuros, loiros, para os que sofrem com caspas, para os lisos, cacheados, etc. Opções não faltam. Mesmo assim, se ficar em dúvida quanto a qual marca que deve usar, converse com seu dermatologista e peça que lhe recomende uma fórmula específica.

• Faça hidratações de quinze em quinze dias. Pode ser no salão ou em casa mesmo. Quer aprender como? Lave os cabelos com xampu e enxágüe-os bem. Depois, aplique o produto (à venda nos supermercados) nos fios, coloque uma touca térmica ou enrole-os em uma toalha aquecida (embebida em água morna) e espere o tempo indicado no produto. Depois, lave-os bem. Pronto! Não esqueça de ter cuidado na hora de aplicar o produto para na o passá-lo na raiz.

• Se você tem o costume de usar secador, preste atenção! O uso constante e incorreto dele (muito próximo aos fios e com a temperatura alta) pode ressecar os fios. Quando usá-lo, prefira a temperatura mais fria e aplique um produto pré-secagem para proteger os fios durante o processo.

• Se você é adepta da chapinha, é preciso tomar alguns cuidados. Não a use nos fios ainda molhados (já existe no mercado chapinhas desenvolvidas para serem usadas nos fios úmidos. Porém, se não é o seu caso, espere o seu cabelo secar completamente para poder usar sua prancha alisadora ou seu cabelo corre o risco de fritar), evite usá-la diariamente (deixe-a apenas para os finais de semana), também procure usar produtos

que preparam os fios para receber a chapinha (eles criam uma película protetora e melhoram o aspecto dos fios).

• Se o seu "companheiro" for o baby liss, também não relaxe nos cuidados. Evite usá-lo no dia-a-dia. O calor do metal pode danificar os fios.

• Não durma com os cabelos molhados. Eles irão amanhecer rebeldes e você ainda corre o risco de pegar um resfriado.

• Não use elásticos muito apertados e nunca use elásticos sem revestimento de tecido. Eles podem provocar a quebra dos fios. Também não ande sempre com seus cabelos presos. Se você cuidar deles corretamente, não precisará escondê-los.

Que rostinho lindo!

Essa é uma área do corpo que preocupa muitas meninas, principalmente por causa das espinhas. Como você já leu no primeiro capítulo o que fazer para evitar e como tratar das espinhas, agora vai ficar por dentro de dicas que podem fazer com que seu rostinho fique cada vez mais lindo.

• Uma pele bonita e hidratada começa com a ingestão de muita água. Nada de substituir o importante líquido por refrigerantes, hein?! Não vale! Beba de 1,5 a 2 litros de água por dia.

• Lave o rosto duas vezes por dia com sabonetes líquidos e específicos para o seu tipo de pele, de preferência.

• Após lavar, aplique uma loção tônica (complementa a limpeza feita com o sabonete e equilibra o PH da pele) e finalize aplicando um hidratante com filtro solar.

• Se a sua pele for oleosa, prefira usar produtos a base de gel ou oilfree (livre de óleo) e evite lavar o rosto com água quente. Ela ativa as glândulas sebáceas, fazendo com que seja produzida mais oleosidade.

• Se a sua pele for seca, use cremes com substâncias como uréia, semente de uva e glicerina, que são hidratantes.

• Se a sua pele for mista e estiver com muita oleosidade da zona T (testa, nariz e queixo), aplique produtos controladores de brilho somente nessas áreas.

• Para todos os tipos de pele, uma excelente dica é fazer esfoliações semanais. No caso da pele seca, limite-se a fazer o procedimento uma vez por semana ou de quinze em quinze dias. Ah, e jamais use no rosto o mesmo esfoliante para o corpo. Não preciso nem lembrar |que a pele de seu rostinho é muito mais delicada do que a do seu cotovelo, não é mesmo?

• Ao aplicar os produtos ao rosto, não se esqueça de fazer isso até o pescoço.

• E, se as espinhas foram embora, mas deixaram manchas de "presente" no seu rosto, procure um dermatologista. Ele irá receitar cremes clareadores com substâncias como o ácido kójico, glicólico, hidroquinona, etc.

• Desenvolva o hábito de cuidai' da sua pele desde cedo. Assim como o de escovar os dentes. No começo pode parecer cansativo, mas logo você se acostuma. Vale a pena! É melhor prevenir do que remediar.

Quer ter uma pele de neném?

Durante a adolescência, devido ao estiramento da pele, e comum aparecerem estrias. Além disso, a pele também pode apresentar ressecamento, celulite, flacidez, etc. Aprenda como combater esses probleminhas.

• Hidratação é a palavra-chave. Se você passar a desenvolver o hábito de massagear um creme no corpo após o banho, diariamente, evitará muitos problemas estéticos.

• A esfoliação também é uma estratégia. Ela deixa sua pele lisinha e facilita a absorção do hidratante e/ou outro creme que você aplicar após o banho. O indicado é fazer o processo uma vez por semana. Se a sua pele for sensível ou seca, aumente o intervalo para quinze dias. Procure usar produtos específicos à venda em supermercados e farmácias.

• A celulite (aqueles furinhos horrorosos que resolvem se instalar no bumbum, coxas e barriga, geralmente) tem graus diferentes, que podem variar do 1 (os furinhos só aparecem quando a pele é pressionada) ao 4 (a celulite já é aparente, comprometendo, às vezes, até a circulação sanguínea). Geralmente aparecem devido às alterações hormonais, que ocorrem nessa fase da vida. No entanto, outros fatores como má alimentação e sedentarismo podem agravar o problema.

• Tenha cuidado com a alimentação. Excesso de frituras, gorduras e açúcar podem facilitar o aparecimento dos temíveis "furinhos".

• Para combater a celulite, as melhores armas são: alimentação, atividade física e o uso de cremes específicos.

• As estrias aparecem, geralmente, por causa do estiramento da pele ou por alterações hormonais, características comuns na adolescência. Elas costumam aparecer no bumbum, no culote, nas roxas e nos seios. Hidratar a pele diariamente e cuidar da alimentação, procurando ingerir alimentos ricos em colágeno e vitamina C podem prevenir o aparecimento delas.

• Se elas acabaram de se instalar na sua pele, procure usar cremes que contenham em sua fórmula substâncias como colágeno, elastina e óleos vegetais. Agora, se elas já estão nas suas coxas há um bom tempo, a única forma de suavizá-las é por meio de tratamentos, aplicados por um dermatologista.

• Já se o seu problema é a pele molenga, parecida com uma gelatina, não desanime. Existem algumas medidas que você pode adotar para reverter a situação. A flacidez geralmente aparece nas coxas, barriga, bumbum e braços. A falta de exercício físico e o efeito "sanfona" (engordar e emagrecer) podem causar o rompimento das fibras de colágeno, causando a flacidez.

• Por isso, se quiser emagrecer, procure a ajuda de um médico. Só ele poderá lhe indicar a melhor dieta no seu caso. Ele também irá lhe orientar a fazer uma reeducação alimentar. Assim, você irá emagrecer lentamente, de forma saudável, evitando que a pele fique excessivamente flácida.

• Para combater a flacidez, não fique parada. Comece a se exercitar. Desça alguns pontos antes da igreja e vá caminhando ou volte para casa a pé, depois da Escola Dominical. Também vale nadar ou andar de bicicleta.

Você tem mau hálito?

Ninguém consegue ficar muito tempo perto de alguém que tenha hálito ruim, não é mesmo? Por isso, cuide da sua boca e de seus dentes. Não adianta alegar preguiça. É melhor tratar deles com carinho agora, do que perdê-los mais na frente, não acha?

• Escove os dentes após as refeições. Sempre.

• Use o fio dental diariamente, antes da escovação. Ele faz uma limpeza mais profunda do que a escova. Se não sabe como usar, pergunte ao dentista. Ele irá explicar direitinho.

• Procure um dentista de confiança. Peça indicações às suas amigas. Infelizmente, como em todas as profissões, existem bons e péssimos profissionais. Não vale a pena arriscar! Se não se sentiu à vontade com o dentista escolhido, troque, mas não deixe de se consultar por causa disso.

• Escolhido o dentista, passe a visitá-lo regularmente (de seis em seis meses). Só assim, ele poderá tratar de seus dentes e evitar que pequenos problemas se tornem enormes.

• Troque sua escova, no máximo, a cada três meses. Depois de desgastada, a escova passa a não ter a mesma eficiência.

• Use enxaguantes bucais. Além de tratai; evitando o aparecimento de cáries e a proliferação de bactérias na boca, eles protegem os dentes e deixam o hálito muito mais fresco.

• Alguns alimentos e bebidas, como refrigerantes tipo cola e café, podem provocar o escurecimento nos dentes. Assim como o açúcar pode provocar cáries e estragar o esmalte dos dentes. Fique esperta!

• Se os seu dentes já estão ou são escurecidos, existem tratamentos eficientes para clareá-los. Informe-se com seu dentista. Você também pode usar cremes dentais clareadores, disponíveis no mercado.

• O mau hálito é um problema que atinge muitas meninas. Algumas vezes, ele pode estar relacionado à ingestão de certos alimentos como o alho e a cebola, por exemplo, e ser passageiro. Porém, ele também pode ser causado por doenças na gengiva, placas bacterianas, cáries e pela língua. Isso mesmo! A língua pode ser a "vilã" em muitos casos porque resíduos de alimentos podem ficar "hospedados" nela, gerando o odor desagradável.

• De acordo com o cirurgião-dentista Ronaldo Prata de Lima Barbosa, em entrevista ao site do médico Dráuzio Varella, esse é um caso que pode ser resolvido usando raspadores de língua (à venda em farmácias) três vezes ao dia ou mais, se possível. Segundo ele, essa é uma medida que deveria ser adotada por toda a população, e não apenas, para os que sofrem de mau hálito.

• Também não esqueça de escovar bem os dentes três vezes ao dia, usar o fio dental e visitar seu dentista regularmente. Ele pode sugerir um tratamento específico para o seu caso.

• Não relaxe com os cuidados. Quem nunca sentiu dor de dente não tem noção de como incomoda. Não queira experimentar. Cuide dos seus para que eles permaneçam com você até o fim.

Cuide dos seus pezinhos

Eles sustentam seu peso todo dia, te levam para lá e para cá, vivem "sufocados" nos seus tênis e ainda por cima, sofrem com calos e rachaduras. Realmente, não deve ser fácil para eles, não é mesmo? Então, que tal dar uma aliviada nessa vida dura que eles levam?

• Corte as unhas a cada três meses com um alicate ou use uma lixa para apará-las. Não invente de querer arredondar os cantos das unhas, desrespeitando o formato original. Elas podem encravar e aí, minha amiga, só procurando uma especialista para resolver o problema.

• Uma vez por semana, passe uma lixa neles, mas não espere que fiquem suaves como a pele de um neném. Essa região não é mais grossa à toa. A camada de pele mais espessa serve de proteção aos seus pezinhos. Aproveite que depois do banho a pele estará mais macia e dê uma esfregadinha leve no calcanhar e por toda a planta do pé. Finalize, aplicando um hidratante e colocando uma meia.

• Por falar em hidratante, procure desenvolver o hábito de passá-lo diariamente nos pés. Isso é fundamental para evitar o ressecamento e fissuras.

• Antes de calçar seu tênis ou sandália preferida, seque bem os pés para evitar micoses e frieiras.

• Alterne o uso de sandálias e sapatos de salto com calçados baixos para dar um descanso nos pés.

• Reveze também o uso dos sapatos. Evite usar o mesmo calçado por dois dias seguidos. Após tirá-los, não guarde logo no armário. Deixe-os "respirando" próximos da janela, de preferência no sol. Ele seca o sapato, matando fungos e bactérias.

• Redobre a atenção com sapatos de bico fino. Usados constantemente eles podem facilitar o surgimento ou agravamento de joanetes.

• Quando retirar os sapatos, principalmente os que possuem salto alto, faça movimentos circulares com os pés e estique-os para frente e para trás, para relaxar a musculatura do local.

• O chulé é causado por bactérias que apreciam suor e alta temperatura. Para evitar o cheiro nada agradável exalado depois de um dia inteiro calçando sapatos, aplique talco anti-séptico nos pés limpos e secos e no calçado, antes de usá-lo.

• De vez em quando, dê-se de presente um "escalda pés" com água morna, sal e álcool. Seus pezinhos irão agradecer e você vai ficar relaxada, relaxada...

Dicas finais

• Tome pelo menos um banho por dia. Seja limpinhal

• Escove os dentes após as refeições, use fio dental e raspadores de língua.

• Não saia de casa sem passar desodorante! Nunca! Ou melhor, nem fique em casa sem usá-lo. Após o banho, não despreze o uso do produto.

• Uma vez por semana passe uma lixa delicadamente nos pés.

• Lave o rosto duas vezes por dia e use produtos específicos para o seu tipo de pele. Não esqueça o filtro solar!

• Lave e enxágüe cuidadosamente o cabelo e use produtos de acordo com seu tipo de cabelo. Ah, e não esqueça a dica de não aplicar o condicionador na raiz do couro cabeludo.

• Evite usar diariamente o secador e a chapinha. E, sempre que for usá-los, aplique um produto antes para proteger os fios.

• Use hidratante diariamente em todo o corpo.

• Apare as unhas e conserve-as sempre limpas.

• Tenha cuidado com sua alimentação. De acordo com o que você ingere, seus cabelos, pele e corpo podem ser mais bonitos e saudáveis.

• Pratique alguma atividade física. Caminhe, corra, nade, etc. O importante é não ficar parada. Sua saúde agradece e isso ajudará você a queimar algumas calorias, favorecendo o emagrecimento (se é sua intenção) e deixando-a mais disposta para as demais atividades do dia-a-dia.

Gostou dessas dicas? Então vamos a outras, no próximo capítulo...

8

www.vocenanet.com.br

Muitas meninas se perguntam como poderiam viver sem a Internet. Eu mesma já me fiz essa pergunta. Isso porque muitas vezes ficamos tão envolvidas com tantas ferramentas que a grande rede nos oferece, que realmente não conseguimos visualizar como as pessoas de décadas passadas (como nossos avós, por exemplo) viviam sem acesso a esse mundo de informação.

A Internet pode ser considerada a grande marca da chamada era da informação. Com ela, posso fazer compras, pagar contas, conversar, pesquisar, receber e enviar mensagens... e uma série de outras coisas. É difícil para quem passa a ter acesso a web não se tornar "dependente" dela (no bom sentido, hein!). Afinal, são tantas facilidades e recursos que sem perceber as horas passam diante da tela do computador.

Confesso que a Internet contribuiu para algumas mudanças em minha vida. Faz meses que não piso em uma agência bancária. Pago contas, a fatura do cartão de crédito, transfiro dinheiro, tudo sem me levantar da cadeira! Também consigo, em segundos, informações importantes para alguma matéria que esteja fazendo, sugestões de pauta, dados sobre algum lugar que pretendo conhecei; além de poder mandar fotos à minha família. Enfim, a grande rede, sem dúvida, torna minha vida muito mais fácil.

E é justamente com essa intenção de facilitar a vida das pessoas que a cada dia surgem novos sites e recursos na Internet. Mas (por que sempre tem um mas, hein?!) para usufruir todas as suas vantagens sem correr riscos é preciso atentar a uma série de fatores...

Você ainda não está no Orkut?

Se você tem acesso à Internet é muito provável que participe do Orkut, site de relacionamentos mais popular do Brasil, que conta com milhões de usuários. Nele, os participantes têm à disposição uma página em que podem colocar informações sobre interesses, estado civil, idade, atividades, etc, além de fotos.

Os usuários também podem adicionar à sua rede os amigos que encontrar no site e participar de comunidades disponíveis ou até mesmo criar as suas próprias. Temas e assuntos não faltam. Existem comunidades de motivos inocentes, como "Eu amo bebês gordinhos" e "Eu amo chocolate", e as que tratam de assuntos polêmicos como "Eu odeio política e políticos" e "Someis a favor da pena de morte".

O site rapidamente virou uma verdadeira febre no país! Por ele, é possível reencontrar amigos de infância (desde que também estejam cadastrados no site), ex-professores,

colegas de faculdade, de uma antiga escola, etc. Isso é muito bom! Também é possível estabelecer contato com parentes e amigos que moram em outros países. Uma maravilha!

Eu mesmo, assim como 99,9% dos usuários do site, tive o prazer de reencontrar colegas de infância, que estudaram no mesmo colégio em que estudei. Pude encontrar primos, com os quais não falava há anos, amigos que moram em outros países... O Orkut é uma verdadeira "mão na roda" para essas coisas.

Mas não é só. Pelo Orkut você também pode conseguir novos amigos, trabalho, namorado, etc. Porém, como todas as coisas têm o lado bom e ruim, com esse site não seria diferente.

O lado mal do Orkut

Esse lado maléfico do Orkut fica por conta das milhares de comunidades que defendem posições e temas incompatíveis com a vida cristã. São as voltadas para pornografia, homossexualismo, drogas, prostituição, bebidas, violência, discriminação, etc., A justiça brasileira tem travado uma tremenda batalha nos tribunais pui combater as comunidades criminosas.

O problema é que o site se nega a fornecer os dados dos responsáveis por elas, alegando que as informações estão armazenadas na matriz, nos Estados Unidos. A atitude foi encarada como uma conivência da empresa com os usuários criadores das tais comunidades. A história parece que vai render, com ameaças, inclusive, a de que o site terá de fechar as portas no Brasil.

Um outro feito muito comum nesse sítio de relacionamentos é deparar-se com conhecidos se mostrando de jeitos totalmente diferentes da realidade cristã. Já reparou como algumas pessoas se revelam? Quem nunca ficou chocada em encontrar colegas que pareciam tão tímidos, mas que no Orkut aparecem em fotos para lá de ousadas? E, quando você se depara com aquela pessoa que tem por uma verdadeira cristã, e vê que no site nem de longe lembra aquela "benção" que canta nos domingos na igreja? É muito triste!

Infelizmente, muitos jovens se perdem literalmente no site. Na igreja são atuantes, modelos de dedicação à obra de Deus, porém no Orkut tornam-se irreconhecíveis. Vivem uma mentira, uma farsa. Seria bom que lessem 1 João 2.4-6 e Provérbios 12.22 e refletissem sobre o que está escrito nessas passagens. Mentir a idade para poder se cadastrar no site e criar falsos perfis também é errado. E, quanto a isso, não tem "mas" ou "porém". Não se esqueça de quem é o pai da mentira (Jo 8.44).

Roupa suja se lava no Orkut?

Uma outra questão que não pode deixar de ser abordada é a criação e a participação nas comunidades perigosas. Como o Orkut é um espaço público, todos os perfis ficam expostos para milhares de pessoas. Isso inclui pessoas cristãs ou não. Mesmo assim,

muitas meninas cristãs não se importam com isso e vão adicionando comunidades sem prestar atenção na imagem que estão construindo. Se você olhar apenas pelas comunidades, jamais dirá que são meninas cristãs.

O pior é quando elas partem para criar comunidades destinadas a falar mal da igreja, ou ainda usam a própria comunidade da congregação ou do grupo de adolescentes, que poderia e deveria ser um excelente canal de evangelização, para falar mal do culto do domingo, do dirigente ou do maestro. Pergunto: Você acha que esse tipo de atitude vai edificar a vida de alguém?

"Ah, mas é só de brincadeira", você pode dizer. Então, sugiro que encontre outro lugar mais apropriado para brincar. Você não pode se esquecer de que pessoas não-evangélicas (inclusive aquela sua amiga da escola que você vive convidando para ir ao culto) do mundo inteiro também podem acessar a mesma comunidade e se deparar com esse festival de "roupa suja" jogadas por você e seus amigos na Internet.

Você acha mesmo que depois de ler coisas negativas sobre a igreja, uma amiga vai se sentir animada e interessada em assistir a um culto na sua igreja? Só se o interesse dela for por algum rapaz de lá. Lembre-se do que está escrito em 1 Coríntios 10.23: "Todas as coisas são lícitas, mas nem todas as coisas convêm; todas as coisas são lícitas, mas nem todas as coisas edificam".

Se você não concorda com alguma coisa que está acontecendo na igreja, não é o Orkut o lugar para discutir o tema. Procure o líder de seu departamento — seja ele dos adolescentes, seja dos jovens — e conte o que está acontecendo. Se o seu problema é com ele, procure seu pastor e fale. Agora, querer polemizar e contaminar seus outros amigos da igreja pelo Orkut não é a maneira correta e sensata de agir. "Portai-vos de modo que não deis escândalo nem aos judeus, nem aos gregos, nem à igreja de Deus" (1 Co 10.32).

Aproveite o Orkut como um instrumento de evangelização e não crie comunidades que venham colocar em questão a reputação da sua igreja. "Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus" (1 Co 10.31).

Carreira em jogo

Tomar cuidado com as comunidades que faz parte também pode ajudar você a conseguir um emprego, sabia? Muitas empresas vêm adotando a norma de consultar o Orkut para vasculhar a vida pessoal dos aspirantes a uma vaga. Com esse procedimento, traçam um perfil mais preciso do candidato, e muitas vezes chegam. Inibi mações que ele gostaria de omitir. Preste atenção nas dicas abaixo.

O que é bom fazer no Orkut?

• Em seu perfil, apresente-se de forma clara e breve, sem erros de português.

• Participe de comunidades que demonstram interesse no desenvolvimento profissional e cultural.

• Tenha uma ampla rede de amigos. Isso indica que você é uma pessoa sociável.

• Colecionar depoimentos de amigos com comentários elogiosos também é um fator positivo.

O que não é bom fazer no Orkut?

• Participar de comunidades do tipo "Eu odeio", como "Eu odeio a política brasileira" ou "Eu odeio segundas-feiras". Mostra que você é uma pessoa pessimista.

• Estar cadastrado em comunidades com assuntos tolos. Era melhor aproveitar todo esse tempo para ler um livro, não acha? Principalmente, a Bíblia Sagrada, é claro!

• Ter fotografias em situações constrangedoras. Ainda mais você sendo uma serva de Deus.

• Trocar scraps (recados) ofensivos com amigos na página de recados, falando mal dos outros ou contando piadas machistas ou racistas. Não preciso dizer mais nada, não é mesmo?

Por isso, esqueça das comunidades "Eu odeio" ou coisa parecida. Já imaginou o seu futuro chefe vasculhando a sua página?

Tenha cuidado!

Muitas meninas inocentemente se expõem demais no site, colocando informações que podem lhe colocar em risco ou serem constrangedoras. Estar atenta às dicas abaixo não custa nada e pode evitar futuros problemas:

• Não divulgue dados pessoais como telefone;

• Não divulgue fotos que forneçam informações sobre onde estuda, mora, etc.

• Desconfie de mensagens com links. Em alguns casos, ao cl içar, você instala automaticamente em seu computador um programa que rouba senhas e informações pessoais;

• Mantenha seu anti-vírus atualizado.

E os chats?

Os chats são sites pelos quais você pode "conversar" com pessoas de qualquer lugar do mundo. Vários portais disponibilizam essa ferramenta. Neles, você pode entrar em salas específicas (ex: meninas com mais de quinze anos), criar um nick (nome virtual, que pode ser um apelido) e entrar no papo com os que estiverem na sala.

O problema é que assim como você que está do lado de cá do computador pode mentir a idade e o sexo, da mesma forma a pessoa com quem você está conversando pode ser totalmente diferente do que está dizendo. E é aí que mora o perigo.

Uma reportagem recente, em um programa jornalístico, mostrou que muitos pedófilos entram em salas de bate-papo voltadas para crianças, buscando conquistar a amizade e confiança delas. A própria repórter se passou por uma menina de doze anos em um desses chats. Não demorou muito para que "coleguinhas" entrassem na sala e começassem a fazer perguntas (irada inocentes) para ela.

Em pouco tempo, um deles perguntou se ela gostava de passear de carro e marcou um encontro. No dia e local combinado, a repórter estava lá. Pelas descrições do rapaz, ela o abordou se apresentando como prima da garota e perguntou se era ele que estava a esperando. Meio desconfiado, ele respondeu que sim. A repórter, que portava um microfone escondido, perguntou a idade do rapaz e descobriu que ele tinha 29 anos! Ou seja, um pedófilo! Ou você acha que ele queria apenas a amizade da menina?

Fiquei chocada! Porque vi os riscos que muitas meninas estão correndo enquanto entram nessas salas de bate-papo. O pior é que muitas nem se dão conta disso. Já ouvi relatos em que pedófilos hackers invadem sites infantis para "fazer amizade" com crianças. Sem perceber, elas começam a dar conversa para desconhecidos, divulgam dados pessoais e chegam a marcar encontro sem nunca ter ouvido falar na pessoa que está do outro lado!

Não entre, pelo amor de Deus, nessa "furada". Nunca mais, em hipótese nenhuma, aceite convite para sair com desconhecidos. Esse é o meu conselho, mas sei que algumas menina não vão dar a mínima para o que escrevi, pois estão realmente dispostas a correr o risco para encontrar com alguém que "conhecem" apenas pela tela do computador... Bem, eu fiz a minha parte. Quem avisa, amigo é.

Blogs e cia.

O blog é o que podemos chamar de um diário virtual. Em uma página na internet, a pessoa pode escrever sobre algum tema de seu interesse, ou simplesmente comentar fatos de seu dia-dia, e ler a opinião dos outros sobre o que escreveu. Ele surgiu no Brasil a partir do ano 2000, embora já existisse em outros países. O palavra blog é uma contração de web (página na Internet) e log (diário de bordo).

A possibilidade de escrever sobre sua vida e despertar o interesse de outras pessoas para seus escritos tem feito milhares de pessoas enveredarem pelos blogs. Estima-se que atualmente, em todo o mundo, existam mais de quarenta milhões de blogs. Segundo o site Technorati, que faz buscas em blogs no mundo inteiro, são criados 75 mil por dia. Uma média de um novo blog por segundo.

Inicialmente explorado por adolescentes, o blog tornou-se ferramenta de trabalho para muita gente; porque atrai pessoas de interesses e comportamentos completamente

diferentes, como chefes de Estado, grandes magnatas, jornalistas, adolescentes, estudantes e donas-de-casa.

Para fazer um, é simples. Basta entrar em sites que oferecem essa ferramenta e seguir o passo-a-passo. Em poucos minutos, se tem um endereço na grande rede. Em seguida, o autor decide o tema e a freqüência das atualizações.

O fotolog é uma versão ampliada, com a diferença de que além de textos podem-se publicar fotos. Outra derivação é o videlog, que como o próprio nome sugere exibe também vídeos.

Como os demais sites, blogs e fotologs precisam ser vistos com cuidado. Os mesmos conselhos apresentados anteriormente são válidos aqui. Estar na Internet é estar exposto; não tem jeito.

Porém, é preciso observar alguns critérios para não ser vítima de pessoas que agem de má-fé. Fotos publicadas em fotologs podem ser adulteradas, indo parar em sites pornográficos. Tenha muito cuidado com as imagens que divulga.

Boas notícias

Após ler todas essas informações, acho que você pode estar pensando: "Mas e aí? Quer dizer então que a Internet não presta?". É claro que não é nada disso. Como eu mesma disse nas primeiras linhas deste capítulo, ela provocou avanços na minha vida e na de milhares de pessoas. Ela é responsável por encurtar distâncias, resgatar o passado e aproximar gente de todos os tipos.

Tem muita coisa boa disponível na grande rede. Você pode pesquisar preços e fazer compras, escutar hinos, ouvir e ver notícias, fazer faculdade, pós-graduação ou algum curso, ler parte do conteúdo de revistas, pesquisar sobre o tema de algum trabalho de escola, fazer chamadas telefônicas e até assistir alguns cultos.

Além de tudo isso, você também pode usar a Internet como um canal para falar de Jesus a outras pessoas. Isso mesmo! Existem muitas formas de se ganhar almas para Jesus na web. Encaminhando' e-mails com mensagens evangelísticas, criando comunidades que falem do amor de Deus e de suas experiências com Ele, participando de chats e também trocando mensagens no MSN (programa que permite conversar on-line). Esses recursos estão a nossa disposição, e não podemos abrir mão de utilizá-los a serviço do Reino (Jo 9.4).

Um lindo testemunho

Foi por meio de um e-mail que um missionário na África sentiu-se renovado. Certo dia, meu irmão Éber, que tem muito interesse pelo tema missões, tomou conhecimento, através da Internet, do trabalho desenvolvido por um pastor na tribo dos Kokombas, uma nação tribal que habita o nordeste de Gana, noroeste africano. Naquele momento, ele sentiu um desejo ardente de escrever para aquele obreiro.

Meu irmão elaborou uma pequena "cartinha" di encorajamento àquele homem, falando sobre como tinha ficado admirado com a dedicação e amor pela obra que ele tinha, sobre a importância do trabalho por ele desenvolvido, etc. Finalizou dizendo para que aquele missionário perseverasse, pois Deus estava com ele.

No dia seguinte, veio a resposta do e-mail. Emocionado, o pastor abriu seu coração e confessou que no dia anterior tinha pensado em desistir de tudo e retornar para o Brasil, pois estava se sentindo sozinho, abandonado. Mas, ao ler aquele e-mail do Éber, disse que sentiu suas forças sendo renovadas. Ele foi tomado por uma imensa alegria, e a idéia de abandonar todo o trabalho fugiu de sua mente.

Desde então, criou-se uma amizade entre os dois irmãos, que foi da troca de mensagens para a troca de orações e testemunhos. Esse é só um caso de alguns que o Éber contabiliza. A satisfação em poder, com tão pouco, proporcionar alegria e renovo em um missionário, tem o motivado a estar sempre em contato com obreiros de todo o mundo. Isso é mais um exemplo de como a Internet pode ser utilizada positivamente.

Você também pode evangelizar seus amigos por e-mail ou MSN. Envie textos bíblicos, ilustrações, hinos, etc. Mas vá com cautela. Nada de entupir a caixa de e-mails deles com mensagens evangelísticas. Tenha equilíbrio. "Melhor é a sabedoria do que a força" (Ec 9.16). Peça ao Senhor para que lhe oriente como agir (Tg 1.5).

Seja uma intemauta missionária!

Que tal você começar agora mesmo a trabalhar para o Senhor também na Internet? Envie mensagens de apoio e incentivo a missionários de todo mundo. Se não sabe como começar, peça informações na Secretaria de Missões da sua igreja ou entre nos sites abaixo:

• www.senami.com.br — site da Secretaria Nacional de Missões, ligada a Convenção Geral das Assembléias de Deus (CGADB);

• www.semipa.org.br — Semeadores Missionários com Paixão pelas Almas;

• www.miaf.org.br — organização missionária internacional evangélica e interdenominacional, que visa implantar trabalhos em países africanos e Ilhas do Oceano Índico;

• www.jocum.org.br — organização internacional e interdenominacional que mobiliza jovens em todo o mundo à obra missionária;

• www.portasabertas.org.br — oferece ajuda a missionários que trabalham em países fechados ao evangelho e, que por isso, sofrem perseguições.

Viciada em Internet?

A Internet é tão interessante e envolvente que muitos perdem a noção do tempo quando estão diante da tela de computador. É muito fácil passar horas assim, sem perceber.

Atrativos não faltam. E essa é mais uma questão que você deve estar atenta. Equilibre suas atividades e organize seu tempo para que não se torne realmente uma viciada na web.

Ao reencontrar amigos na grande rede, não fique apenas no mundo virtual. Siga a regrinha: "Do e-mail para o Orkut, do Orkut para o MSN, dele para o telefone e do alô para o encontro real". Porque sair com as amigas para um lanche e ouvir pessoalmente as gargalhadas delas não tem preço! É muito mais interessante do que expressá-las através de sinais do tipo rs, não é mesmo?

Ah, as amigas! E é justamente sobre elas que vamos falar no próximo capítulo. Elas que fazem nossa vida ser muito mais divertida e emocionante, que estão com a gente em todos os momentos e que sabem de todos os nossos segredos. Por falar nisso, como boa amiga que é você não vai me deixar aqui falando sozinha, não é mesmo? Siga para a próxima página. Nosso papo ainda não acabou.

9

Amiga, NEM TE CONTO!

É ela a primeira pessoa, a saber, que você está interessada em um rapaz da igreja. É ela também que vai com você ao shopping para escolher uma roupa legal para sua festa de aniversário. Ah, também é ela quem lhe dá aquela força nos estudos quando você fica de recuperação; e é a própria que abraça você com força, consolando-a quando recebe uma notícia ruim.

No dia em que você está "pra baixo", ela é a primeira a tentar animá-la. E, quando alguém ousa fazer um comentário negativo sobre você, ela sempre interrompe com um: "Epa! Quem é que tá falando o quê da minha amiga aí, hein?". E quando você leva um fora? Ela sempre tem aquele conselho na ponta da língua: "Liga não, ele não te merece mesmo. Você merece coisa muito melhor!"

Ai, ai, ai... O que seria de nós sem nossas amigas, não é mesmo? Como seria difícil se não tivéssemos aquela pessoa tão especial ao nosso lado para compartilhar as alegrias e decepções de nossa vida!

Realmente, amigas de verdade são presentes de Deus para nós. Já ouvi por aí que amigos são os irmãos que a gente escolhe.

É a mais pura verdade. Porque com nossas amigas sentimos uma união e cumplicidade tão grande que às vezes ficamos mais apegadas do que com nossos irmãos, como diz aquele versículo de Provérbios 18.24.

Se eu fosse ficar falando com você aqui sobre algumas experiências que tive com algumas amigas, esse livro iria virar um tratado com centenas de páginas. Quando a gente começa a lembrar de tudo o que aconteceu de bom e ruim em nossas vidas, é normal vir junto com a lembrança a imagem de alguma amiga que estava por perto na ocasião. E é por essas e outras que elas passam a se tornar pessoas importantíssimas para nós.

Isso não quer dizer que estejamos imunes de sofrer decepções por partes de "amigas". Essa é a parte triste da história. Quem nunca ouviu falar de casos em que a melhor "amiga" rouba o namorado da outra? Ah, e aquela que na sua frente se diz sua irmã, mas que você descobre que vive falando mal de você pelas costas? E aquela que, valendo-se do título de que é sincera, sempre procura um jeito de lhe colocar para baixo, criticando sua roupa, seu cabelo, seu jeito de falar, etc? Infelizmente pessoas más existem em toda parte.

Falsas amizades

É possível minimizar os riscos de se decepcionar com alguém. Eu disse minimizar, porque infelizmente, ainda não inventaram um jeito de nos blindar desse sentimento. Afinal, nós somos humanos e, como tais, estamos sujeitos a falhar, decepcionando às vezes o nosso próximo.

Para evitar ou reduzir ao máximo o risco de sofrer com amizades ruins o caminho mais fácil é selecionar as pessoas que serão nossas amigas. Para escolher quem vai ser sua amiga, lembre-se que uma amizade saudável é aquela que te coloca para cima, que te estimula a estudar, a crescer, a obedecer aos seus pais, a não mentir e não fazer coisas erradas.

Se você está rodeada de pessoas que te estimulam a fazer coisas contra o que a Bíblia ensina, está na hora de você dar um basta nesses relacionamentos. Quer ver um exemplo de um tipo de amizade prejudicial, que só te leva a fazer coisas erradas?

Juliana e suas "amigas''

Juliana, uma amiga minha, viveu várias experiências arriscadas durante a adolescência porque a todo momento era coagida por "amigas" não-crentes a provar que realmente era amiga de verdade. Uma vez, ela foi convidada para uma festa de aniversário de Michelle, uma amiga que não era crente.

Porém, a festa tinha como tema o halloween (comemoração ao dia das bruxas) e todos deveriam ir vestidos de preto. A mãe de Juliana, serva de Deus, não deixou ela ir. Ju insistiu, insistiu, mas nada. Tentou negociar o horário, a roupa, etc, e nada. Prometeu que não iria beber dançar, etc. Mas sua mãe permaneceu irredutível. Ela achava que aquele local não era adequado para Juliana.

Depois de muito insistir, Juliana foi para o quarto se preparar para dormir. Mas aí, o telefone tocou e ela atendeu. Era Michelle perguntando se ela não iria à festa e ameaçando de que se Juliana não aparecesse por lá, a amizade delas duas estaria acabada. Pronto! Foi o suficiente para Juliana ficar desesperada.

Perder a amizade de Michelle, sua melhor amiga, era o fim. Em segundos, armou um plano mirabolante. Ligou para um "amigo" que tinha carro e pediu para que viesse lhe buscar para levá-la à festa. Arrumou-se sem fazer muito barulho e, mesmo com os pedidos dos irmãos para que não fosse, pulou a janela e entrou no carro.

Juliana chegou à festa, cumprimentou a aniversariante e já queria voltar para casa, porém o amigo, dono do carro, estava gostando do lugar e queria ficar. Depois de muito implorar, ele resolveu levá-la de volta. Quando chegou em casa, Juliana, silenciosamente, esticou as pernas pela janela e pulou para dentro do quarto escuro. Ah, mas foi só os pezinhos dela tocarem o piso para a luz, inesperadamente, acender. Era a mãe dela que estava a aguardando com um chinelo na mão!

Naquele dia, Juliana levou uma "surra" inesquecível. Chorou muito e se arrependeu amargamente de ter desobedecido a sua mãe. Pensou no risco que corria andando na rua de madrugada sem seus pais saberem, lembrou que aquele ambiente não era condizente para uma cristã, bem como sabia que Deus estava reprovando a atitude que tivera. Juliana ficou arrasada.

O pior é que ela reconhece que só fez tudo aquilo porque teve medo de perder a amizade de Michelle. Juliana não parou um segundo para pensar que se Michelle fosse amiga de verdade dela iria entender que não havia ido a festa por ser obediente aos seus pais.

Só com o passar dos anos e um encontro real com Deus é que Juliana veio entender que amigos de verdade não nos incentivam a fazer coisas erradas. Ela reconheceu que era muito manipulada pelos seus colegas (que acreditava serem seus amigos). Fazia tudo (ou quase tudo) o que eles queriam só por medo de perdê-los.

Esse é um exemplo simples (mas não menos grave) do que uma pessoa pode ser induzida a fazer por um "amigo". Existem ainda os casos em que se envolve bebidas, drogas, ficar, se rebelar, desobedecer aos pais, etc. Muitas meninas valorizam tanto a companhia do grupo que são capazes de se sujeitar a qualquer coisa para ser aceita por ele. Isso é um erro tremendo!

Se você tem agido assim, fazendo coisas que você mesmo, no íntimo, sabe que estão erradas só para não ser "excluída" do grupinho de suas amigas, saia dessa canoa furada já! Você não precisa (nem deve) fazer nada de que não goste ou queira apenas para agradar seus "amigos". Pessoas que agem assim, não são amigas de verdade. Não espere nunca que façam algo por você.

Amigas verdadeiras nos respeitam do jeito que somos, com as nossas crenças, valores, etc. Elas não nos obrigam a fazer nada que não nos sintamos à vontade para fazer, apenas para "provar" nossa amizade.

Não se junte com pessoas inconseqüentes. Se você faz parte de um grupo assim, afaste-se imediatamente. Sei que no primeiro momento você pode ficar preocupada pensando que irá ficar só. Decida pagar o preço. Vale mais a pena ficar sozinha do que na companhia de gente ruim (Tg 4.4, 1 Co 15.33). E não se preocupe. Peça a Deus que lhe dê amigas sinceras e verdadeiras. Ele com certeza concederá o desejo de seu coração (Mt 21.22).

Segredos perigosos

Amigos de verdade também não acobertam mentiras dos outros. Recentemente, uma amiga de minha mãe ficou desesperada. Ao chegar do culto, a filha não estava em casa. No primeiro momento, ela achou que não passava de um atraso. Mas ela começou a ligar para o celular da filha e nada. O aparelho estava desligado.

Quando o último ônibus da noite chegou ao bairro e a menina não veio, a mãe ficou desesperada. Ligou para a melhor amiga da filha, aos prantos, perguntando se ela sabia onde a menina estava. A garota friamente respondeu que não. Disse que as duas haviam se despedido horas atrás no ponto do ônibus e que cada uma iria pegar seu ônibus para a casa.

A mãe chamou a polícia e começaram a procurar a menina pela cidade. Mas não tinham a menor pista de onde poderiam encontrá-la. Depois de horas de angústia, a mãe decidiu conversai' novamente com a amiga da filha. Foi ao encontro dela acompanhada do pai de sua filha e de dois policiais.

Chorando muito, a mãe tentava que a menina lhe desse alguma informação que pudesse ajudar a localizar a filha, mas nada. A menina repetia a mesma história. Porém, passados alguns minutos e vendo que o desespero da mãe aumentava, a menina retrocedeu. Chorando, confessou que sua amiga iria se encontrar com um rapaz que havia conhecido pela internet. Disse que só sabia o primeiro nome dele e o bairro em que ele morava.

Um misto de desespero e revolta se instalou nas pessoas que estavam em volta da garota. Sem tempo para repreender a menina por ter mentido até aquele momento, a mãe foi atrás da filha com base nas informações e, graças a Deus, a encontrou ilesa.

Enquanto tudo isso acontecia, eu acompanhava a história de perto, também procurando pela menina. Infelizmente nessas horas só se passa por sua mente que algo de muito grave estava acontecendo e que aquela menina estava em perigo.

Quando soube que ela havia sido encontrada, a sensação de alívio foi instantânea. Mas ao voltar para a casa, no caminho, comecei a pensar no posicionamento da outra menina, a amiga. No primeiro momento, a atitude dela pode ser encarada como um aspecto positivo, de fidelidade.

Mas pense comigo. A "fidelidade" dessa menina em manter sigilo sobre o encontro da amiga, simplesmente poderia ser fatal. Ela foi irresponsável, inconseqüente, insensata. Estava tão preocupada em não "decepcionar" sua amiga revelando o segredo que não pensou nas conseqüências de seus atos, não pensou que estava colocando sua própria amiga em risco por causa de sua atitude.

Amigas de verdade

Amigos de verdade querem sempre o melhor do outro. E por isso reconhecem que a lealdade não se baseia em mentiras. No caso que contei, a situação terminou bem, mas tinha tudo para dar muito errado.

Já pensou se o rapaz fosse um criminoso? Como aquela menina poderia ter certeza que sua amiga estava em boas mãos se ela mesma só conhecia o rapaz pela internet? (E eu e você sabemos muito bem que pela internet cada um pode ser o que quiser, muito

diferente da realidade, não é mesmo?). O sigilo e lealdade dela colocaram a amiga ainda mais em perigo.

Por isso, um conselho. Ou melhor, três. Primeiro: NUNCA minta. Nem para seus pais, nem para os pais da sua amiga, nem para ninguém. Se você é cristã de verdade, sabe muito bem que isso é errado e, portanto, pecado (Jo 8.44). Segundo, não apóie atitudes erradas e perigosas de suas amigas. Amigos de verdade avisam quando o outro está indo por uma estrada arriscada, e não só isso: fazem de tudo para tirá-lo do caminho mau. Até porque se não agirmos assim, Deus irá cobrar de nós mais tarde. Leia o que diz Ezequiel 3-18.

Por fim, se mesmo com seu conselho, sua amiga decidir fazer algo errado que pode ser perigoso, avise aos pais dela. Isso mesmo. Não encare isso como uma traição. Pelo contrário. É uma demonstração de preocupação e cuidado por quem você considera ser muito especial para você. Do que adianta segurar o segredo até a morte e perder a amiga? Tenho certeza de que isso sim seria muito mais doloroso para você, não é?

Fazendo amizades

Você leu tudo sobre a amizade e até lembrou de algumas aventuras com suas amigas? Que ótimo! Mas e quando a gente não tem pessoas assim do nosso lado? Como conseguir fazer amizades? Essa é uma pergunta de muitas meninas que gostariam de viver cercadas de pessoas crentes, legais, interessantes, inteligentes, divertidas, etc, mas que, infelizmente, não consegue fazer amizade.

Antes de mais nada, comece a ser menos exigente. Nem sempre uma única pessoa tem todas essas qualidades acima. Amigos são falhos, humanos, e também têm defeitos. Ciente disso, vamos às dicas para conquistar novas amizades.

• Primeiro de tudo, antes de se aproximar da menina, observe seu comportamento. Se falar palavrão, não querer nada com os estudos, tiver má fama na escola (ou no bairro), beber, fumar ou ser problemática, nem tente se aproximar. Em que vai lhe acrescentar ser amiga de uma pessoa assim (Fp 4.8)?

• Não julgue pela aparência (1 Sm 16.7). Às vezes, uma menina pode ser séria, na dela, e isso não significar que ela seja chata, antipática. Cada pessoa tem seu jeito. Dê oportunidade para a sua futura amiga mostrar quem é de verdade, antes de concluir antecipadamente alguma coisa.

• Seja sempre sincera! Jamais pense em mudar seu jeito apenas para agradar os outros. Seus amigos precisam gostar de você do jeito que você é e não do jeito que eles gostariam que você fosse.

• Seja divertida! Tá bom, eu sei que você não tem nenhum talento para comediante. Não é isso que eu estou falando. O simples fato de sorrir sempre já ajuda. Afinal, ninguém gosta de gente que vive o tempo inteiro mal-humorada.

• Mostre interesse quando a outra pessoa estiver falando. Preste atenção no que está dizendo e dê sua opinião quando achar conveniente.

• Convide a sua colega (futura amiga) para participar de um culto na sua igreja. Seja sábia. Comece chamando-a para uma programação especial dos adolescentes ou um culto de jovens e emende o programa com uma saída com o pessoal da igreja. Com certeza, se ela tiver uma imagem negativa em relação às pessoas cristãs, verá que está completamente errada.

• Marque para estudarem juntas. Essa é uma excelente forma de estreitar a amizade. Se você é boa em português, aproveite para oferecer ajuda. Mas também fique esperta. Não permita que lhe explorem ou ofereça cola na hora da prova só para agradar.

• Não imite sua futura amiga. Não tente se vestir, nem se pentear, nem muito menos falar igual a ela. Amigas não precisam ser clones. É justamente na individualidade de cada um que está a beleza da amizade.

• Não se deixe influenciar demais pela opinião delas. Aceite dicas e opiniões, mas mantenha-se fiel ao seu pensamento e suas convicções. Não é porque sua amiga acha "nada a ver" usar saia jeans que você também tem que achar.

• Por fim, se você conquistou novas amizades, procure preservá-las. Amizades verdadeiras são como uma plantinha: precisam ser constantemente regadas para viver. Mesmo se tiver enrolada com muitos afazeres, arrume sempre um tempinho para dar um "alô" rapidinho, ou mande um e-mail, um bilhetinho. Enfim! Deixe sempre claro para sua amiga que ela é alguém especial em sua vida.

Amiga de verdade

Sua amiga pode já ter demonstrado de várias maneiras que é companheira, fiel e leal a você. Mas também pode já ter lhe decepcionado alguma vez. Isso é normal porque, como disse mais acima, somos humanas e, por isso, sujeitas a errar.

Amigas também têm limites. Elas não podem estar com você 24 horas por dia, mesmo que quisessem e morassem na sua casa. Elas não podem impedir que algo ruim aconteça com você e, por mais que se esforcem, não podem te dar coisas como saúde, vida, paz, etc.

' Só existe um amigo assim e você sabe quem é. Quando eu falo que Jesus é o Amigo fiel, não estou apenas reproduzindo o que você já ouviu na sua igreja ou de seu pastor. Estou falando de minha própria experiência. Se você acha que não existe jeito de ser amiga de alguém "invisível", eu lhe digo que é possível sim.

Diariamente converso com Ele. Peço por alguma coisa, comento o que aconteceu momentos antes, agradeço por ter me livrado de alguma coisa ruim, de ter me presenteado com o que eu estava querendo há tempos, etc. Às vezes, eu choro

conversando com Ele. Digo que estou triste por causa de tal situação e sinto como se Ele estivesse pertinho de mim, ouvindo atentamente cada palavra que eu estou dizendo.

Depois, o escuto respondendo a minha oração. Seja por meio de atos ou palavras. Para que você entenda o que estou falando, vou contar o que aconteceu comigo uma vez. Você pode até achar bobo, mas para mim foi uma experiência marcante.

Eu tinha saído do trabalho e já havia entrado em um ônibus (dos quatro que faziam parte do trajeto!) para chegar a minha casa, Estava ainda na Avenida Brasil (uma das vias mais movimentadas do Rio de Janeiro), na pista lateral (onde os ônibus param), esperando para "pegar" o segundo ônibus. O ponto estava lotado, e eu, muito cansada.

De repente, vi de longe, na pista central, um ônibus que ia para minha cidade direto (tipo ônibus de viagem). Falei em pensamento com meu Amigo: "Queria tanto entrar naquele ônibus. Eu iria chegar em casa bem mais rápido e confortável".

Quando acabei de dizer aquilo, observei que o ônibus começou a mudar de faixa... Vi, então, o ônibus dando seta para a direita! Eu não estava acreditando que aquilo iria acontecer. O ônibus continuou dando seta, cortou mais uma faixa e veio em minha direção. Eu, toda desconfiada, acenei e... Ele parou na minha frente e abriu a porta! Paguei a passagem e sentei, em êxtase, de tanta alegria.

Mas o melhor ainda viria. Foi eu sentar, para começar a chover muito forte (detalhe: eu estava sem guarda-chuva!). Era o que faltava! Comecei a agradecer a Jesus por tudo aquilo, pelo cuidado dEle para comigo, por ter tocado no coração do motorista. Creio que ele fez tudo aquilo para satisfazer um desejo do meu coração. Nunca mais me esqueci daquele dia.

É por essas e outras experiências que posso lhe afirmar com toda convicção de que não existe um amigo melhor do que o Senhor Jesus! Ele é fiel e o melhor, sempre está ao nosso lado (Is 43.2). Quer prova maior de amizade do que dar a vida por seus amigos? Pois foi isso que Ele fez (Jo 15.13).

Não tenha dúvida: a amizade com Jesus é certeza de que não haverá decepção. É certeza de que Ele nunca vai nos abandonar (Mt 28.20). Se Ele ainda não é seu melhor amigo, convide-o hoje mesmo para ser. Ele terá o maior prazer em aceitar seu convite. Tenho certeza de que você jamais se arrependerá!

Recentemente recebi um e-mail muito lindo, falando sobre a relação entre amigas. Infelizmente não tem o crédito de quem escreveu, mas deve ser alguém de uma sensibilidade incrível porque conseguiu reproduzir muitas características dessa relação. Não me contive e inclui também algumas frases. Você confere abaixo ò resultado final. Deixo o texto como um presente de amiga para você. Espero que "curta" assim como eu curti e lembre de cada amiga que tem (ou já teve).

Ah, e depois de ler, vê se dá uma ligadinha para suas amigas, principalmente aquelas que você não vê há um tempão. Marque um encontro, coloque a conversa em dia, e

mate a saudade. Afinal, ter amiga de verdade é tudo de bom! Por isso, aproveite ao máximo as suas!

Mensagem de amiga

"Há quem diga que mulheres, quando são amigas, ficam insuportáveis, porque concordam sempre uma com a outra e não se desgrudam. A vida nos apresenta milhares de pessoas. E cada uma delas vem cumprir um papel conosco. Todas elas ficam na nossa memória, nos nossos hábitos, nas nossas fotos, nos nossos guardados... E no meio de tudo que se sente de dor, ou de prazer.

Eu tenho saudade de todas as amigas que já tive na vida.

Tem as amigas da família, as primas, irmãs e tias, que sempre estão indo e vindo da sua vida, provando que o tempo passa, mas certas coisas nunca mudam;

Aquela amiga que só se mete em encrenca, mas faz você rir muito;

Tem aquela com quem você anda de braços dados para todo canto;

Aquela para quem você contou sobre o primeiro garoto que você gostou;

Aquela que te dá toques sobre roupas, pessoas e comportamento;

Tem aquela outra que é chorona;

Aquela que critica você a cada cinco minutos;

Aquela "nerd" e "cdf" que sabe de tudo;

E aquela melosa, que gosta de abraçar e mandar recadinhos de amor;

Tem também aquela com quem você dividiu a cama naquela viagem que foi o maior programa de índio da sua vida;

Aquela para quem você conta absolutamente tudo, sente que foi entendida, e sai aliviada;

Amiga, nem te conto!

Aquela que te dá broncas e manda você parar de roer as unhas e ajeitar a coluna;

Aquela que não tem vergonha de dizer que te ama;

Aquela que vive dizendo que "ninguém te merece";

Aquela que passa com você o momento mais difícil da sua vida;

Aquela que liga todo dia;

Aquela que só liga de vez em quando;

Aquela que entope sua caixa de e-mail com mensagens;

Aquela intelectual, que te ensina milhares de coisas;

Aquela que te abraçou em silêncio e sentiu você chorar,

e aquela que virou as costas quando você mais precisou.

Aquela que faz tudo que você pede,

e aquela egoísta.

Aquela que ouve quando você está apaixonada e passa horas falando do mesmo assunto;

Aquela que entende quando você a deixou para ficar com seu namorado;

E aquela outra que exige a sua atenção.

Tem também aquela idealista, com quem você discute horas os problemas existenciais da humanidade;

Aquela que só liga no dia do seu aniversário, e que mesmo assim você adora.

Aquela que te indica ginecologista, cabeleireiro, costureira;

Aquela que parece sua mãe, e vive para te dar conselho;

Aquela de quem você sente muito ciúme;

Aquela que você invejou secretamente;

Tem também aquela por quem você sente um carinho enorme desde a primeira vez que viu;

Aquela que você detestava antes de conhecer, mas que agora não desgruda;

Aquela que pede a Deus por você quando ora;

Aquela que você não esquece quando ora;

Aquela que você magoou porque a trocou por outra que não valia nada;

Aquela que te deu o conselho certo, mas que você não ouviu;

Aquela única com quem você divide o que tem de mais precioso;

Aquela que paga coisas para você quando você está sem grana;

Aquela que vive te pedindo uma roupa emprestada;

Aquela de quem você arrumou o véu antes dela entrar na igreja para se casar;

Aquela que era a mais chegada, mas sumiu e você nunca mais soube.

E aquela que é uma irmã para você.

Tem quem não possui tantas amigas assim, mas tem aquela que vale por todas:

Aquela que é sempre uma companhia gostosa, mesmo que o programa seja não ter nada para fazer;

E, por fim, tem também a melhor amiga. Aquela que é simplesmente aquela.

Claro, os homens também sabem ser bons amigos. Também deixam ótimas lembranças. Mas nada é igual à amizade entre duas mulheres.

Um grande beijo para as amigas que vierem a ler isso, para as que não vão ler, para aquelas que estão perto e longe de mim, para aquelas que eu lembro a todo minuto e para aquelas que eu esqueci.

Digo sem piscar que a amizade vale a pena e quem me ensinou isso foi você!"

10

E o **Futuro?**

Como já lhe falei no capítulo 5, eu sempre quis ser jornalista.

Acredito que esse meu interesse deva ter surgido na infância por influência do meu pai. Cresci freqüentando bancas de jornais, das mais simples às mais requintadas.

Lembro-me de que quando morava em Recife, Pernambuco, meu pai, após a Escola Dominical, cultivava o hábito de comprar os dois, às vezes, os três jornais mais importantes do país. Era tradicional. Chegava a casa, espalhava aquela jornaleira na sala e ficávamos horas lendo. E assim, sem eu perceber, fui me envolvendo com aquilo e gostando. Isso me ajudou muito na hora do vestibular, pois estava certa da minha escolha.

Mas, mesmo sabendo o que queria desde pequena, não pense que chegando à adolescência não pensei em arriscar tudo em outra profissão. Odontologia, Direito e outras profissões também passaram pela minha mente. Isso é muito normal. Afinal, não é fácil ter que, aos dezesseis ou dezessete anos, escolher a profissão que seguirá pelo resto da vida. É uma decisão muito séria para ser tomada no período em que você está mais interessada em outras coisas.

No entanto, não é por causa disso que você vai adotar a postura do "empurrar com a barriga" e deixar para pensar nisso só às vésperas da inscrição. Quanto mais cedo você começar a se interessar pelo tema, mais fácil (ou menos difícil) vai ser decidir qual carreira seguir.

Hoje em dia existem muitas formas de conhecer um pouco sobre as profissões antes de prestar o vestibular (nesse capítulo, vou te mostrar algumas dessas formas). Com conhecimento sobre as áreas de seu interesse, creio que vai ser mais fácil escolher a carreira que você mais se identifica.

Porém, o crucial nessa escolha, antes mesmo de buscar descobrir qual é a sua vocação, é apresentar a Deus o seu futuro. Isso sim fará grande diferença em quem você se tornará após sair da universidade. Para que fique bem claro o que estou dizendo, vou lhe contar uma experiência que me marcou muito. Ela está registrada no livro Vivendo nos limites, do psicólogo americano James Dobson.

O autor relata em um capítulo do livro a história de seu pai. Diz Dobson que desde a infância o seu pai já havia decidido que seria um grande artista. Seus planos eram desenhar e pintar quando crescesse. Isso para ele estava decidido.

Porém, aos dezesseis anos, enquanto andava pela rua, ouviu a voz do Senhor falando com ele. Uma mensagem bem simples: "Quero que você deixe de lado sua grande ambição de ser um artista e se prepare paia uma vida de serviço no ministério". Aquele jovem ficou apavorado com a experiência e respondeu: "Não! Não, Senhor! Tu sabes que já lenho minha vida traçada e a arte é meu interesse maior". Ele acabou com aquela discussão em sua cabeça e convenceu-se de que a sua mente tinha lhe passado um trote.

Quando ele menos esperava, a mesma voz sempre reaparecia. Essa guerra interior (que ele não compartilhou com ninguém) durou dois longos anos. Ele estava terminando o Segundo Grau e teria que decidir qual a carreira a seguir. Mas ele estava em dúvida. Deveria obedecer a Deus ou seguir seu próprio caminho?

Numa manhã algumas semanas antes da formatura do Segundo Grau, logo que acordou, o jovem ouviu a voz mais uma vez. Era como se Deus tivesse dizendo: "Hoje, você tem que decidir!". Ele lutou contra esse pensamento durante todo o dia, mas não compartilhou sua angústia com ninguém.

Quando voltou para casa, não havia ninguém. Ele ficou andando de um lado ao outro, orando e argumentando com Deus. Então, num ato de insolência, ele virou o seu rosto para o céu e disse: "O preço é grande demais, e eu não quero pagar".

Mais tarde, o pai do doutor Dobson, retratou essa experiência como um dos piores momentos de sua vida. Disse que o Espírito Santo se afastou dele assim como uma pessoa se afasta da outra. Desde então se passariam sete longos anos antes que ele ouvisse a voz de Deus novamente. Dobson explica:

"Na verdade, o que aconteceu foi que o amor de meu pai pela arte havia se tornado o seu deus. A arte para ele estava acima de qualquer coisa material e até mesmo acima do seu relacionamento com Deus. Ela era o que havia de mais precioso em seu coração. Não havia nada de pecaminoso ou imoral em amar a arte. O único problema é que não existia lugar para Deus em seus planos."

Ele escolheu cursar uma das melhores universidades de arte dos Estados Unidos. Quando se formou, recebeu as honras por ser o aluno mais talentoso de toda a turma, mas não conseguiu exercer a profissão. Estava trabalhando em uma outra função, em um posto de gasolina, quando recebeu uma carta convidando-o para trabalhar em um renomado instituto de arte. Era o emprego que sonhara a vida inteira.

Mas, ele já estava cansado de si mesmo e de seus planos. Ele havia orado e respondido ao chamado do Senhor. Logo que decidiu seguir os caminhos traçados por Deus para sua vida, o pai do doutor Dobson pôde utilizar todo seu talento para a arte no ministério. Quando morreu, era diretor do departamento de artes de uma universidade cristã, deixando belas pinturas e esculturas espalhadas por todos os Estados Unidos. E o mais importante é que milhares de pessoas vieram a conhecer Jesus Cristo através do ministério de pregação daquele homem.

A mensagem que quero passar para você com essa experiência (e espero que você tenha aprendido) é a de que se Deus não estiver direcionando sua vida, sendo Ele o capitão de seu barco, não adianta tentar escrever sua história por conta própria. Mesmo que aparentemente consiga seu objetivo, as bênçãos do Senhor não estarão sobre você. Antes de decidir qual carreira vai seguir, "Entrega o teu caminho ao Senhor; confia Nele, e Ele tudo fará" (SI 37.5).

Dicas para escolher uma profissão

Se você já deu o primeiro passo de apresentar seu futuro ao Senhor, passe para o estágio seguinte. Se ainda não o fez, volte ao início deste capítulo, releia a história que contei e passe a orar sobre seu futuro. Feito isso, é preciso começar a pesquisar sobre carreiras que despertam seu interesse. Como uma boa parcela dos adolescentes, é possível que você esteja em dúvida entre várias profissões.

Fique tranqüila, isto é absolutamente normal (mesmo que suas opções sejam completamente distintas umas das outras, como Veterinária e Desenho Industrial, por exemplo). Para tentar "dar uma força" nesta missão, listei uma série de dicas que podem facilitar na escolha da carreira a seguir. Espero que elas possam lhe ajudar. Vamos a elas?

• Se não sabe nem por onde começar, você pode apelar para o bom e velho "teste vocacional", que irá lhe indicar quais as áreas que mais se identifica. Esse teste deve ser aplicado por um psicólogo, em um consultório. É um teste com uma série de perguntas sobre seu estilo de vida e as áreas de seu interesse. Ele não é um tratado que você terá de seguir à risca. Serve apenas para clarear suas idéias e indicar possíveis carreiras que combinam com você. Mas ajuda muito quando se está em dúvida entre profissões tão diferentes.

• Pesquise em jornais, revistas e na Internet (em sites e blogs) informações sobre os cursos que lhe interessam. Veja como está o mercado de trabalho para essas áreas, o salário inicial, os locais em que pode atuar, etc.

• Se você quer ter unia idéia das profissões que estão em alta no momento, veja abaixo o levantamento do Ministério da Educação (MEC), divulgado em 2006 com o ranking dos cursos mais disputados nos vestibulares de todo país. Mas não se deixe levar apenas por isso. Não esqueça: é preciso gostar da profissão que escolher, independentemente de ela estar na moda ou não.

1º Medicina

2° Agronomia

3º Mecânica

4° Geologia

5° Veterinária

6º Odontologia

7° Biblioteconomia

8° Ciências Sociais

9º Estatística

10° Física

• Converse com profissionais da área. Não se envergonhe de fazer perguntas como: Gostam do que fazem? Quais as maiores dificuldades que enfrentaram? Como é a rotina de trabalho?

• Visite os locais onde os profissionais das carreiras que lhe interessam trabalham. Observe o ambiente, o ritmo e as atividades executadas.

• Ah, e não se preocupe. Se mesmo depois de toda a pesquisa, você passar no vestibular e após o primeiro semestre descobrir que aquilo não tem nada que ver com você pense em mudar de curso. Você não será a primeira, nem a última. Muitas pessoas só se dão conta que escolheram a profissão errada quando estão sentadas nas cadeiras da universidade.

A hora H

Profissão escolhida é hora de encarar o tão temido vestibular, um dos momentos mais difíceis da juventude, que marca nossas vidas para sempre. Para poder passar em uma boa universidade pública, em que a relação candidato vaga é acirrada, é preciso se dedicar (e muito) aos estudos. Para você ter uma idéia, na Universidade de São Paulo, um dos vestibulares mais disputados do Brasil, 52 candidatos disputaram uma das vagas do curso de Publicidade e Propaganda em 2005- Isso significa que para garantir um lugarzinho na turma, você precisa ser melhor do que 51 concorrentes.

Para conseguir chegar lá, é preciso abrir mão de alguns prazeres. Festas, passeios, horas na internet, altos papos no telefone, reuniões e programações com a turma, terão que ter sua freqüência diminuída nesse período. Parece muito sacrificante? Mas para quem consegue a merecida aprovação, todo esforço é válido.

As irmãs Gaudard garantem que o sacrifício é compensado. Elas são duas "feras" nos estudos. Carolina, 18 anos, foi selecionada em 2005 no Programa Universidade para Todos (ProUni) com a nota mais alta no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Ela tirou 97,6 na prova, garantiu o primeiro lugar das 92,5 mil vagas oferecidas (concorrendo com nada menos que 800 mil inscritos!) e ganhou bolsa de 100%. É isso mesmo que você leu! Carolina, inclusive, saiu em vários jornais, apareceu na televisão e foi até recebida pelo ministro (interino) da educação. Afinal, ser o primeiro lugar entre 800 mil pessoas não é para qualquer um, não é mesmo?

A conquista conferiu a Carolina uma das sete vagas, disputadas por 370 pessoas, da Faculdade de Medicina de Petrópolis (RJ). Já Aline, de 16 anos, que também foi aprovada no programa, escolheu o curso de Nutrição na Faculdade Arthur Sá Earp Neto, também em Petrópolis, onde havia apenas duas vagas. Como elas moravam em Campos (RJ) e não sabiam se iriam conseguir mudar de cidade para poder estudar, as duas continuaram prestando vestibular para outros lugares. Passaram em todos! (Aline conseguiu ainda o primeiro lugar em Fisioterapia no Instituto Superior de Ensino do Censa (Isecensa) e o segundo lugar em Nutrição na Universidade Federal Fluminense).

Qual o segredo de tamanho sucesso nas provas? Foi a pergunta que eu fiz para as meninas. "Muito estudo e disciplina", responderam em coro. No período que antecedeu as provas, Aline chegava a estudar cerca de seis horas por dia para o vestibular, além cio horário que passava na escola. "Minha mãe até mandava eu parar de estudar", lembra.

Ah, já ia me esquecendo. A família toda mudou para Petrópolis. Atualmente, Aline cursa Nutrição e, Carolina, faz Medicina, e as duas são membros da minha igreja. A rotina continua "puxada". Caroline entra às 8h na faculdade, faz uma pausa rápida para o almoço e retorna às aulas. Só volta para casa às 18h. À noite, ainda estuda em casa. "O volume de matérias para estudar é muito grande!", explica.

Já Aline só estuda pela manhã, mas tem aulas aos sábados e ainda concilia os estudos às aulas de violino, uma vez por semana, e os ensaios do coral de jovens. Aos domingos, não deixam de freqüentar a Escola Dominical. É cansativo, mas nenhuma das duas reclama. "Estamos realizadas!", dizem em coro.

Se você também quer se dar bem nas provas como as duas irmãs, Aline e Carolina ensinam o caminho das pedras. Elas prepararam 10 dicas para quem quer se dar bem no vestibular. Fique atenta e siga seus passos. Se funcionou com elas, pode perfeitamente servir para você!

Dicas para ter sucesso no vestibular

• Leve os estudos a sério desde o começo! Você deve começar o Ensino Médio já pensando que tudo que vai aprender será cobrado mais tarde. Mas, se já estiver cursando, não desista! Ainda é tempo de se preparar!

• Não decore as matérias para se "dar bem" nas provas bimestrais. Mais importante do que tirar boas notas é entender o que se estuda. Além disso, exercite muito! Se você entende bem as matérias, ótimo! Mas elas só ficarão bem gravadas na mente se forem bem exercitadas.

• Em período de preparação para provas planeje bem o seu tempo. Abra mão de algumas coisas, ou, se não puder, reduza o tempo dedicado a elas. Por exemplo: se você gosta de encontrar com os amigos todas as noites para bater um papo, separe só duas noites na semana para isso.

• Leia bastante sobre assuntos da atualidade, jornais, revistas, etc. É bem provável que um desses assuntos seja cobrado na redação. E, além disso, a leitura melhorará bastante o seu vocabulário e gramática.

• Se puder fazer um curso pré-vestibular, ótimo! Porém, se não, reserve algumas horas do seu dia e estude! Ajuda bastante se você conseguir as provas anteriores da instituição para a qual pretende prestar vestibular.

• Não adianta você deixar para estudar de madrugada! Procure sempre ter boas noites de sono (8 horas) para que no dia seguinte esteja bem disposta e com a mente renovada. Se alimente bem, coma muitas frutas (principalmente banana — o potássio é imprescindível ao cérebro) e também faça atividades físicas.

• Nos poucos dias que antecedem a prova, aproveite para descansar um pouco. Não pegue nos livros! Fique tranqüila, pois isso não vai fazer você esquecer o que estudou. Tente se distrair.

• No dia da prova, acorde cedo (depois de dormir bastante), prefira refeições leves e faça de tudo para ficar calma. Este pode ser o seu diferencial: muita gente bem preparada se dá mal nas provas porque não consegue se controlar. Se você considera isso um problema, dê uma olhada na última dica!

• Na prova, as questões discursivas não devem ser deixadas em branco. Se você não sabe a resolução completa da questão, faça-a até o ponto em que souber. Nessa hora tudo conta! E também não se esqueça de fazer primeiro aquelas que você acha mais fáceis, pois o tempo nem sempre é suficiente para se deter nas mais difíceis.

• E, principal de tudo, ORE! Ore sempre, o tempo todo em que estiver se preparando, para que os planos a se cumprirem sejam os de Deus, e para que Ele te capacite no que for necessário. E não se esqueça: "Sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito" (Rm 8.28).

Agora, é com você. Nada de fazer "corpo mole", hein? E muito menos abandonar as atividades da igreja por causa do vestibular. Com sabedoria e equilíbrio, é possível conciliar estudo e a obra do Senhor. "Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas" (Mt 6.33).

Se você costuma ir cinco vezes por semana à igreja, pode diminuir para duas ou três, mas não deixe de ir, principalmente na Escola Dominical. Enquanto descansa a mente dos livros, você vai fortalecendo sua alma.

Já estamos caminhando para o final do livro. Passou rápido, não é mesmo? Mas, calma! Antes de nos despedirmos, precisamos conversar sobre algo muito sério e fundamental para sua vida. O que será?

11

A HORA DA **Decisão**

Eu conversei com você no capítulo 9 sobre o Amigo verdadeiro. E tenho certeza de que pelas características que lhe dei em relação a Ele, você também deve ter ficado interessada em tê-lo como seu Amigo também, se é que ainda não o tem. Afinal, quem não quer ter ao seu lado um Amigo fiel, companheiro, sincero, verdadeiro, ajudador, protetor e que nos socorre no meio da angústia (Si 46.1)? Um amigo tão especial, que foi capa/ de dar a sua própria vida pelos amigos (Jo 5.13). Realmente, amizade assim só existe uma e tem um preço especial.

Para que essa amizade funcione de verdade é necessário que você deixe de lado as coisas que o mundo oferece. Sem esse primeiro passo, é impossível estabelecer um relacionamento mais íntimo e profundo com o Senhor. A Palavra de Deus diz que "... Não sabei vós que a amizade com o mundo é inimizade contra Deus? Portanto, qualquer que quiser ser amigo do mundo constitui-se inimigo de Deus" (Tg 4.4).

Ser amigo de Deus significa amá-lo, honrá-lo, respeitá-lo, obedecer-lhe e servi-lo. Se estivermos dispostas a seguir o que Ele nos ensina, poderemos, assim como Abraão, ser chamadas de "amigas de Deus" (Jo 15.14). Já pensou nisso? Deus se referindo a você como amiga dEle? A Bíblia diz, em Tiago 2.23: "E creu Abraão em Deus, e foi-lhe isso imputado como justiça, e foi chamado amigo de Deus". E não foi só Ele não. Deus ainda chama de amigos os discípulos (Jo 15.15), Lázaro (Jo 11.11) e Moisés (Êx 33-11).

Se você ainda não teve um encontro real e verdadeiro com o Senhor, não deixe passar mais esta oportunidade. E eu não estou falando só das meninas que nunca ouviram falar de Jesus, mas também daquelas que estão toda semana na igreja, desde pequenininhas, e na verdade nunca experimentaram uma vivência mais íntima com Deus.

Estou falando daquelas meninas que têm vergonha de dizer na escola, no curso ou até na vizinhança que serve a Deus. Isso lhe parece familiar? Veja o que a Bíblia diz a respeito disso em Mateus 10.32,33:

Se uma pessoa afirmar publicamente que pertence a mim, eu também, no Dia do juízo, afirmarei diante do meu Pai, que está no céu, que ela pertence a mim. Mas se uma pessoa disser publicamente que não pertence a mim, eu também, no Dia do Juízo, direi diante do meu Pai, que está no céu, que ela não pertence a mim.

"Ah, mas minhas amigas vão zombar de mim se eu disser a elas que sou crente". Vou deixar que a própria Bíblia, mais uma vez, responda a você:

Felizes são quando os insultam, perseguem e dizem todo tipo de calúnia contra vocês por serem meus seguidores. Piquem alegres e felizes, pois nina grande recompensa está guardada no céu para vocês. Porque foi assim mesmo que perseguiram os profetas que viveram antes de vocês.

Mateus 5.11 -12

Deus tem grandes coisas para realizar em sua vida, mas primeiro você precisa tomar uma posição. O passo inicial é você que tem que dar: Escolher servir ao mundo ou a Deus.

Na história do filho pródigo, que você já deve ter ouvido falar (Lc 15.11-32), o filho sai da casa do pai em busca dos prazeres que o mundo tinha para lhe oferecer. Eu não sei se esse é seu dilema no momento. O que sei é que quem decide descobrir o que o mundo tem para dar sempre acaba mal, como o próprio personagem bíblico.

Você se lembra de como foi o fim dele antes de retornar para a casa do pai? Ele estava comendo as bolotas dos porcos! Assim como ele, eu e você também conhecemos inúmeros casos de meninas que se desviaram do caminho do Senhor e que hoje amargam o preço de uma decisão errada. Outras, podem até parecer bem, mas basta você fazer a simples pergunta: "E se Jesus voltasse hoje?", para que a "capa" de felicidade desmorone.

Sabe por quê? Porque não há felicidade fora da Casa do Pai. O que existe lá fora é pura ilusão. A Bíblia nos orienta: "Entrem pela porta estreita porque a porta larga e o caminho fácil levam para o inferno, e há muitas pessoas que andam por esse caminho. A porta estreita e o caminho difícil levam para a vida, e poucas pessoas encontram esse caminho" (Mt 7.13,14).

Não se deixe enganar. Nenhum prazer que o mundo tem para te oferecer pode substituir a alegria, o gozo e a paz que só encontramos em Jesus.

Desça do muro

No entanto, se você está na Casa do Pai é necessário cumprir a vontade Dele, ter compromisso. Não adianta ficar em cima do muro, indo à igreja, mas "paquerando" com o mundo. É preciso tomar uma posição. "Um escravo não pode servir a dois donos ao mesmo tempo, pois vai rejeitar um e preferir o outro" (Mt 6.24a). Deus não aceita indecisão. "Assim, porque és morno, e não és frio nem quente, vomitar-te-ei da minha boca" (Ap 3-l6).

E não pense que decisão por seguir a Cristo é um assunto para você pensar e decidir só quando estiver adulta. Não! li uma decisão para ontem. Se você acha que apenas o fato de ir com sua mãe na igreja todos os domingos, ou freqüentar a Escola Dominical e participar do grupo de adolescentes irá garantir sua vida eterna, tenho que informá-la que está completamente errada.

A Bíblia deixa claro, por exemplo, que pregar ou expulsar demônios em nome de Jesus não são pré-requisitos para entrar no Reino de Deus, mas sim fazer a vontade Dele (Mt 7.21-23). Você está disposta a fazer o que Deus quer? Então, lance-se nas mãos dEle. Deixe claro que quer servi-lo com toda sua vida.

Esse é o caminho do sucesso. E está registrado na Palavra: "Quem procura seus próprios interesses nunca terá a vida verdadeira; mas quem esquece de si mesmo, porque é meu seguidor, terá a vida verdadeira" (Mt 10.39). Você precisa descer do muro e ter um encontro especial e único com o Senhor agora, nesse exato momento. Afinal, se você não sabe nem o que vai acontecer daqui a cinco minutos, quando você terminar de ler este livro, quanto mais daqui a cinco ou dez anos?

Preciso fazer a inquietante pergunta a você: Se Jesus voltar hoje, você está preparada para subir? Se você respondeu "não", não perca mais tempo. Dobre seus joelhos (se possível, dependendo de onde estiver) agora mesmo e faça a seguinte oração:

Senhor meu Deus, mesmo conhecendo a tua Palavra eu não tenho vivido da forma que tu queres. Tenho feito e dito coisas que não te agradam. Mas agora, diante da tua presença, eu me arrependo de todos os meus pecados e peço que tu me perdoes. Escreve, Senhor, meu nome no Livro da Vida e me ajuda a seguir minha vida sendo fiel a ti. Em nome de Jesus, amém!

Se quiser, também, faça a oração que Davi fez confessando seus pecados e pedindo que o Senhor lhe desse um novo coração. Leia agora mesmo o Salmo 51.

Correndo atrás

Pronto! Agora, você está livre! O Senhor a perdoou. Alegre-se! Seu nome já está escrito no Livro da Vida! Ninguém pode apagá-lo de lá. Mas não deixe a chama do desejo de servir ao Senhor se apagar em sua vida. Você já desperdiçou muito tempo com coisas que não agradam ao Senhor? Então aproveite para correr atrás da vitória, do sucesso — e não atrás do prejuízo, como os narradores de futebol dizem! — e gaste tempo agora trabalhando para Jesus.

Como trabalhar? Evangelize seus amigos. Talvez você diga: "Ah, mas eu não sei o que falar". Então leia Mateus 10.20. Freqüente a Escola Dominical (Si 119-11), cante louvores (Si 147.1), participe das atividades na igreja. Nada de "corpo mole", menina! Siga o conselho de Salomão em Eclesiastes 12.1.

Ofertas e dízimo

Eu já conversei um pouco com você sobre a importância de ofertar e ser uma dizimista fiel. Mas acho importante voltarmos a falar mais a fundo sobre esse assunto. A Palavra de Deus em muitas passagens nos ensina a ser um colaborador da obra do Senhor com os nossos dízimos e ofertas.

Isso não quer dizer que Deus precisa de nosso dinheiro, afinal Ele é o dono do ouro e da prata, ou seja, todas as riquezas do mundo pertencem a Ele. O que o Senhor avalia quando você contribui é sua atitude de fé. Ele sabe quanto você ganha (mesada, "bicos", salário, etc.) e também como gasta cada centavo seu. Por isso, Deus sabe muito bem se você está dando o seu melhor ou não na hora da oferta.

Quando você tem dinheiro disponível e não oferta, sabia que está roubando o Senhor? "Roubando"? É isso que está escrito em Malaquias 3-8,9- Dá uma olhada lá. Agora, raciocine comigo: tudo que nós temos é fruto da misericórdia e providência divina. Se seu pai tem um bom emprego, se você mora em uma casa confortável e na sua despensa não falta alimento, não credite isso apenas ao suor e esforço de seus pais.

Se o Senhor não tivesse dado inteligência e um bom emprego a eles, provavelmente você não teria a situação que tem. Portanto, se tudo o que nós temos não nos pertence, pois Deus é o dono de tudo, por que não retribuir as bênçãos que Ele nos oferece dando uma porção do que recebemos? Aprenda: ofertar é um ato de amor e fé. Não se prenda ao dinheiro. Dê a Deus o seu melhor e com alegria, porque Ele ama quem age assim (2 Co 9.7).

Você no culto

Uma menina crente de verdade também precisa ter uma conduta que confirme isso. Infelizmente, não é isso que vemos em algumas igrejas. Para que você não tenha dúvida, elaborei um pequeno roteiro de comportamento durante os cultos. Tenho certeza de que você já viu (ou viveu?) essas situações. Nunca faça isso, no culto!

• Conversar. Espere o culto acabar para colocar o "tricô" em dia com sua amiga.

• Mascar chiclete. É feio, deselegante e mostra falta de reverência! Jogue-o fora antes de entrar no santuário.

• Mandar torpedo, jogar ou, muito menos, falar ao celular! Isso é o fim! Igreja não é lugar disso. Se você está dentro do templo, tem a obrigação de demonstrar o mínimo de reverência.

No caso de médicos e outros profissionais que trabalham no esquema de plantão, o uso do celular é fundamental e, por isso, é até justificado o fato de mantê-los ligados, porém sempre no modo silencioso. Como este não é o seu caso, não tem desculpa de usar o aparelho durante o culto. Deixe-o bem guardadinho na bolsa e só o resgate de lá após a benção apostólica.

• Trocar bilhetinhos. Você está prestando atenção no culto e, de repente, alguém bate nas suas costas e pede: "Pode passar esse bilhetinho para Fulana?" Na maioria das vezes, se você observar, o aviso no papel é de um caso de vida ou morte, não é? Imagina?! É puro passatempo! Pode reparar. Geralmente, vem escrito: "Você viu se o fulano já chegou?", "Nada a ver a roupa de Sicrana, não é mesmo?", "Você vai vir no ensaio amanhã?" e por aí vai.

Seja qual for o teor do bilhetinho, ele vai distrair a outra pessoa (às vezes, até mais de uma), que está ligada no culto. Se precisa muito "tricotar" com alguém, faça no máximo um sinal dizendo que depois do culto quer falar com a pessoa e pronto! Ah, e sem essa de querer ficar contando a história por sinais e leitura labial. Controle a ansiedade e converse à vontade, com todos os detalhes, na saída do templo.

• Comer! Pois é! Isso mesmo! Acredita que tem menina que leva biscoito, chocolate, salgadinho e outras coisas para comer dentro do templo? Eu sei que esse não é o seu caso, que você NUNCA, JAMAIS em sua vida fez isso, mas se por acaso, você ver uma espécie desse tipo sentada no seu banco durante o culto, explique bem L-E-N-T-A-M-E-N-T-E para ela que ali não é o local indicado para isso e mostre o caminho da lanchonete mais próxima (a cantina da igreja!). Seu pastor irá agradecer sua atitude!

• Folhear revistas (principalmente aquelas destinadas à venda de cosméticos e produtos para a casa). Como já vimos, há várias formas de se conseguir uma graninha. Uma delas é vendendo produtos através de catálogos e revistas. Não há nada de errado nisso. Pelo contrário, é uma forma honesta de trabalhar. Porém, deixe para exercer seus dotes de vendedora após o culto, ou antes, dele começar. Leia a passagem de Mateus 21.12,13.

• Ficar desfilando. Alô, Gisele Biündchen, você está na passarela errada! Igreja é lugar santo, em que o povo que serve a Deus se reúne para adorá-lo e louvá-lo (Ec 5.1). Se esta não é sua intenção ao ir ao culto, não tire a atenção de quem está lá com o propósito correto. Dê uma passadinha no banheiro antes de sair de casa, beba água e quando entrar no templo sossegue. Deixe para mostrar sua roupa nova quando o culto acabar.

• Brincar! Sem comentários... Usar o horário do culto para ficar fazendo joguinhos como o da velha, forca, questionário, etc, é pura falta de temor e reverência a Deus!

• Paquerar e/ou namorar. Ahá! Agora, chegou no pior. Achar lindo e maravilhoso aquele rapaz que fica na cabine de som, não tem nada de errado — eu até casei com ele! O problema está em passar a ir para a igreja SÓ para vê-lo. Se você tem agido dessa forma, peça para o Senhor trabalhar no seu coração.

O motivo para você querer ir à igreja deve ser o de adorar e louvar o nome de Jesus, como falei mais acima. Se você permanecer fiel, buscando fazer a vontade de Deus, pode até ser que aquele gatinho venha a ser seu futuro namorado, mas se não for esse o querer de Deus, o simples fato do rapaz não ter ido ao culto de domingo não irá interferir na sua adoração ao Senhor (Mt 6.33).

Agora, se você está namorando ou é noiva, preste atenção. Igreja NÃO é lugar de namorar ou conversar com o futuro esposo. Vou repetir, para que não fique nenhuma dúvida: a Casa do Senhor NÃO é lugar de namorar! Quem age assim é porque não tem um "pingo" de temor a Deus, nem muito menos reverência pela sua casa.

É uma completa falta de respeito ficar agarradinho, fazendo carinho um no outro... Igreja não é cinema ou discoteca! Igreja não é nada disso. Se essa é sua visão sobre ela é

porque com certeza ainda não teve um encontro verdadeiro com o Senhor Jesus (volte a ler o que escrevi mais acima sobre descer do muro).

Um presente especial

Agora que você deu o primeiro passo em direção a uma intimidade maior com o Senhor, não estacione. Além de começar a trabalhar na obra, peça a Deus que lhe proporcione experiências com Ele. Pode ser na vida familiar, escolar, financeira, na saúde ou, principalmente, na vida espiritual. As experiências servem para fortalecer a nossa fé e para nos aproximar ainda mais do Senhor.

É tão bom a gente poder dizer "Antes eu te conhecia só por ouvir falar, mas agora eu te vejo com os meus próprios olhos" (Jo 42.5). Ou ainda como diz a letra de um hino de louvor a Deus: "Antes eu te conhecia de ouvir falar, mas agora de contigo andar".

Andar com Deus significa vivenciar coisas novas todos os dias. Se você ainda não é batizada no Espírito Santo, essa é uma das coisas novas que Ele quer te proporcionai'. Comece a buscar por esse presente. "Porque aquele que pede, recebe; e o que busca encontra; e, ao que bate, se abre" (Ml 7.8). Eu lhe garanto que é uma experiência maravilhosa, sem nenhuma comparação com o mundo.

Quer saber como eu fui batizada com o Espírito Santo? Eu nasci e fui criada num lar evangélico e agradeço muito a Deus por ter tido esse privilégio. Desde cedo, fui ensinada a amar ao Senhor, a orar, a procurar saber qual era a sua vontade para a minha vida e a buscar o batismo.

Portanto, desde criança sempre busquei mais e mais do Espírito de Deus. Era só algum pastor lazer o convite para quem queria ser balizado, que eu já estava lá na frente. Mas aí, em todas as vezes, eu chorava, orava, glorificava e... não era batizada. Quando voltava para o meu lugar, lodo mundo vinha me perguntar: "Foi batizada?" E eu respondia: "Ainda não".

O tempo foi passando e eu comecei a ficar um tanto desanimada, achando que Deus não queria me batizar. Resolvi — veja se pode! — que não iria mais à frente quando fosse feito o tal convite. E passei a ficar no meu banco, dizendo: "Se Deus quiser me batizar, vai me batizar aqui sentada".

Hoje, pergunto: "Deus poderia me batizar ali, no banco onde eu estava sentada?" Claro que sim, mas o que Deus quer ver em nós é uma atitude de humildade e perseverança. A Palavra de Deus diz que nós devemos ser perseverantes. E eu não estava sendo. Tinha desistido. Um outro erro era o de pensar que o Senhor "deveria" agir do jeito que eu queria.

Quem somos nós para dizer de que forma o Senhor tem de agir, não é mesmo? Por acaso, o Senhor tornou-se nosso servo? Não estou dizendo que não podemos orar pedindo por algo específico. Mas não podemos deixar de mencionar no final de nossos

pedidos: "Se for da tua vontade, Senhor". E esse não era o meu pensamento. Nem colocava aquela minha vontade submissa ao querer de Deus.

Depois de algum tempo, meus irmãos foram batizados, minhas amigas, e eu, nada. Certo dia, em um culto de jovens, o pregador fez o apelo e em segunda faria a oração pelo batismo. Já tinha dito dentro de mim que se naquele culto tivesse oração para batismo, eu não sairia do meu lugar. Mas eu fiquei incomodada. Deu-me uma vontade de ir à frente. Parecia que eu estava sentindo que era o dia D.

Contudo, quando me levantei, veio a dúvida. Na verdade, hoje sei que era o Inimigo falando em meu ouvido: "Mas você vai de novo? Não falou que não iria mais? Já sabe o que vai acontecer, não é? Vai chegar lá na frente, chorar, orar e nada vai acontecer?" Aquelas palavras vieram ao meu ouvido muito rapidamente.

No momento em que me questionava interiormente, o pregador disse: "Olha, mas só venha aqui na frente quem tiver fé de que vai ser batizado hoje. Se não tiver, não saia nem do seu lugar". Pronto! Era o que eu precisava ouvir. Respondi dentro de mim: "Eu creio, Senhor. Creio que hoje é o meu dia e tenho fé de que vou receber o batismo". Saí do meu lugar e fui à frente.

O interessante é que o pregador não começou logo a orar. Ele fez questão de nos explicar para que servia o batismo com o Espírito Santo. Contou alguns testemunhos rápidos e disse: "Agora, eu vou orar!" Quando começou a falar com Deus, algo muito forte teve início dentro de mim. Eu estava alegre. Parecia que estava no céu. E, de repente, abri a minha boca e comecei a falar em línguas estranhas. Deus havia me batizado! Que presente maravilhoso!

Nunca, jamais, me esquecerei daquele dia. Até hoje me emociono de lembrar. Deus é fiel! Ele honrou a minha atitude de fé e humildade. Se você também tem buscado e ainda não recebeu essa dádiva, escute o meu conselho: não desista! Seja persistente e coloque-se diante do Senhor com um coração quebrantado, humilde. Simplesmente peça: "Senhor, enche-me. Que não seja feita a minha vontade, mas a tua".

Tenha a certeza de que do mesmo modo que Ele me balizou, também lhe dará esse presente.

Para que Cristo habite, pela fé, no vosso coração; afim de, estando arraigados e fundados em amor, poderdes perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, e o comprimento, e a altura, e a profundidade e conhecer o amor de Cristo, que excede todo o entendimento, para que sejais cheios de toda plenitude de Deus. Ora, àquele que é poderoso para fazer tudo muito mais abundantemente além daquilo que pedimos ou pensamos, segundo o poder que em nós opera, a esse glória na igreja, por Jesus Cristo, em todas as gerações, para todo o sempre. Amém!

Efésios 3-17-21

The End

É triste ter de me despedir...

Mas chegou a hora. Espero que tenha gostado de ler este livro, da mesma maneira que eu gostei de escrevê-lo. Já estou sentindo até saudade.

Agora, vou ficar aguardando o seu contato. Afinal, só eu falei até aqui nessa conversa, não é mesmo? Então, mande um e-mail ou uma cartinha, compartilhando as suas histórias e aventuras. Ah, aproveite para me dizer o que achou do livro, tá bom?

Foi um prazer conversar com você!

Espero de coração, que as minhas histórias possam ter ajudado você!

A gente se encontra por aí!

Permaneça firme com Jesus!

Um grande beijo,

Eveline Ventura venturaeveline@ig.com.br

Bibliografia

AGUIAR, Titta. Personal Stylist — Guia para consultores de imagem. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2004

CURY, Augusto. A ditadura da beleza e a revolução deis mulheres. São Paulo: Sexante, 2005

DOBSON, James. Vivendo no limites — Guia para jovens que buscam um futuro expressivo. São Paulo: United Press, 1998

FRANCINI, Christiana. Segredos de Estilo— Um manual para você ficar sempre bem. São Paulo: Alegro, 2002

KALIL, Gloria. Chie— Um guia básico de moda e estilo. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 1999

PINOTTI, Drica. De menina a mulher— Tudo o que você precisa saber para sobreviver à adolescência e virar unia mulher de sucesso. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001

PINOTTI, Drica. De menina a mulheril— Tudo o que roce precisa saber para trilhar os caminhos da moda e arrasai' sempre. São Paulo: Elsevier, 2002

ROCHA, Robson Pereira. Se conselho fosse bom. Rio de Janeiro: CPAD, 2005

TIBA, Içami. Adolescentes: Quem ama, educa/ São Paulo: Integrare Editora, 2005

ZIBORDI, Ciro Sanches. Adolescentes S/A. Rio de Janeiro: CPAD, 2004

SÓ PARA